

## **ПРИРОДНЫЕ «АНТИБИОТИКИ»**

**В природе – наше здоровье. О свойствах натуральных антибиотиков с давних времен было известно целителям и знахарям.**



### **КЛЮКВА**

Клюква - лучшая помощница при простуде. Достаточно растолочь ее ягоды с сахаром или медом и добавить в чай. Клюква – ценный источник витамина С и антиоксидантов – веществ, продлевающих молодость. Соком клюквы можно обрабатывать раны, это отличный антисептик. Клюква нормализует желудочно-кишечную микрофлору. Применяется при борьбе с мочеполовыми инфекциями.

### **КАЛИНА КРАСНАЯ**

По целительным свойствам калина очень похожа на клюкву. Отвары и настои можно готовить не только из плодов калины, но и из листьев, коры и цветков. Они применяются в виде полосканий при ангине и ларингите, помогают восстановить «пропавший» голос. Доказало свою эффективность и такое домашнее лекарство, как калина в меду, - с его помощью лечатся заболевания верхних дыхательных путей и отеки, связанные с нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы.

## **БРУСНИКА**

Традиционно брусника используется в лечебных целях, так как она представляет собой очень ценное лекарственное растение.

ЦЕЛЕБНЫМИ У БРУСНИКИ ЯВЛЯЮТСЯ ЯГОДЫ И ЛИСТЬЯ. Их лечебные свойства обусловлены химическим составом. В ягодах брусники содержится очень много витаминов, особенно они богаты витамином С. Для пополнения запасов этого витамина лучше есть свежие ягоды прямо с куста, так как в сухих плодах часть полезных элементов разрушается.

Однако в сушеных ягодах брусники также содержится немалое количество ценных

веществ, поэтому их рекомендуется заваривать кипятком вместе с рябиной и шиповником и пить как витаминный чай.

По количеству содержащегося в бруснике каротина – витамина А, она превосходит даже клюкву, лимоны, яблоки, груши чернику и виноград. Также она богата витамином В2. в ягодах брусники содержатся катехины, сахара, дубильные и пектиновые вещества, минеральные соли, органические кислоты – уксусная, лимонная, яблочная, щавелевая и муравьиная.

Ягоды и листья брусники ОБЛАДАЮТ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ И МОЧЕГОННЫМ ДЕЙСТВИЕМ И ПРИМЕНЯЮТСЯ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ, КАМНЯХ В ПОЧКАХ, ЦИСТИТЕ, ПОДАГРЕ, ПИЕЛОНЕФРИТЕ. В этих случаях используется свежая моченая и вареная ягода. Также брусника хорошо усиливает действие антибиотиков и активность сульфаниламидных препаратов, именно поэтому она рекомендуется лихорадящим больным и для повышения аппетита после тяжелых заболеваний и травм. В этих случаях весьма полезен брусничный морс, потому что он сочетает в себе противовоспалительное и мочегонное действие, подавляет развитие микробов и способствует выведение токсинов. Такой кислый напиток отлично утоляет жажду, а витамины в его составе восстанавливают силы. Такой морс

также полезен при онкологических заболеваниях, раковой интоксикации.

БРУСНИКА ИЗВЕСТНА КАК ОТЛИЧНОЕ РАНОЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ, ТОНИЗИРУЮЩЕЕ, ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ, ПРОТИВОЦИНГОТНОЕ И АНТИГЕЛЬМИНТНОЕ СРЕДСТВО.

Эта ягода способствует хорошему усвоению пищи, увеличивает выделение слюны, панкреатического и желудочного соков, поэтому она отлично подходит для лечения гастритов с пониженной кислотностью и воспаления поджелудочной железы. Также брусника применяется для лечения гипертонической болезни в качестве вспомогательного средства.

Брусничная вода хорошо помогает при солнечном ударе и перегреве, болях в суставах, а также используется для полоскания горла при ангине. РАЗБАВЛЕННАЯ БРУСНИЧНАЯ ВОДА ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ ВАРИКОЗНЫХ ЯЗВ И ОХЛАЖДАЮЩИХ КОМПРЕССАХ. Роженицам полезно есть брусничное варенье, чтобы избежать появления мастита и прочих послеродовых воспалительных болезней. Обычно им назначается по 2-3 чайные ложки варенья. А брусничное варенье на меду является отличным средством от простатита.

Сок ягод брусники используется в качестве наружного средства при чесотке и лишаях.

Швейцарские ученые выявили, что брусничный сироп способен обострять зрение. Поэтому они рекомендуют употреблять такой сироп пожилым людям и автомобилистам.

## **РЕЦЕПТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ С БРУСНИКОЙ**

•Получить брусничную воду можно при вымачивании ягод. Она часто используется в качестве легкого слабительного.

•Морс из брусники  
Чтобы приготовить брусничный морс необходимо залить стакан брусники двумя стаканами воды и довести до кипения, а затем добавить 5- 6 чайных ложек сахара, и варить еще, около 15 минут на слабом огне. Такой морс особенно хорошо при простудных заболеваниях.

•Сок брусники  
Этот сок с ДОБАВЛЕНИЕМ МЕДА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ КАШЛЕ ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ МОКРОТЫ. Также сок брусники с медом является общеукрепляющим средством, используемым при простуде, диабете, кори, артритах, подагре и ревматизме.

Брусничный сок также хорош при заболеваниях почек, печени, мочевого и желчного пузырей, так как обладает хорошим мочегонным свойством. Назначается при отравлениях,

диатезах, для лечения опухолей желудка и рака кожи.

### **ЖИВИЦА хвойных деревьев**

В Сибири и на Урале издавна применяли живицу кедра, пихты или лиственницы для обезболивания и быстрого заживления ран, фурункулов, язв, ожогов, порезов, укусов змей. В старину живицу сибирские знахари использовали для лечения бельма и катаракты, для быстрого сращивания костей при переломах, широко применяли в лечении рака, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, лечении заболеваний нервной системы.

### **ГОРЧИЦА**

Горчица оказывает противовоспалительное, антиоксидантное действие. Она улучшает процесс пищеварения и делает максимально усвояемой даже самую «тяжелую» пищу. Давно известен «бабушкин рецепт»: при первых признаках простуды нужно попарить ноги в воде с горчицей или насыпать немного горчичного порошка в носки – тогда наутро «хворь, как рукой снимет». Горчичный порошок, разведенный в теплой воде с медом и применяемый для полосканий, лечит воспаление в горле и снимает ощущение «першения».

### **ЧЕШОК**

Запах чеснока приносит облегчение при ангине, насморке и коклюше – нужно просто разрезать дольку свежего чеснока и вдыхать его аромат. Настой, приготовленный из измельченных зубчиков, избавит от остриц, вылечит ангину, кашель с мокротой и заболевания верхних дыхательных путей.

## **ЛУК**

Растительные антибиотики содержатся и в соке репчатого лука – как белого, так и красного. Спиртовая настойка лука может применяться для лечения респираторных инфекций, как средство борьбы с кишечными паразитами. Эфирные масла, присутствующие в луковицах, активизируют работу желез носовой полости, бронхов и трахей. Вдыхание лукового аромата сопровождается очищением дыхательных путей. Сырой лук, в том числе и зеленый, полезно употреблять в пищу при кишечных инфекциях.

## **РЕДЬКА**

Широкое применение в народной медицине нашли корнеплоды редьки, сок которых славится как мощное противогрибковое и отхаркивающее средство. Для него характерно

и антисептическое действие – им можно обрабатывать раны. Сок редьки рекомендуется пить для улучшения аппетита и нормализации работы органов пищеварения. Но он противопоказан людям, страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **ХРЕН**

В химическом составе хрена присутствует вещество под названием бензилизотиоцианат – мягкая разновидность природных антибиотиков. Он подавляет бактерии, способных вызвать насморк, кашель, грипп, воспаления в почках, мочевом пузыре и мочевыводящих путях. Говорят, что эффективность 10-граммового кусочка хрена можно приравнять по эффективности к 20 граммам синтетических антибиотиков.

## **ПРОПОЛИС**

Спектр полезного действия прополиса широк: способствует скорейшему заживлению ран, иммунитет поддерживает на должном уровне, и едва ли не со всеми видами грибков позволяет расправиться, укрепляет стенки сосудов, обезболивающее действие оказывает.

## **ЧАБРЕЦ**



Ему присуще противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее, бронхорасширяющее, спазмолитическое, слабое снотворное, противоглистное и многие другие свойства. Помогает при гриппе, простуде, кашле и бронхите, тонзиллите и всех видах респираторных заболеваний, болезнях десен, воспалении почек и мочевого пузыря, при невралгии и различных неврозах. Женщинам полезно пить чай с чабрецом и делать из него ванночки при циститах и болезнях мочевой системы.

<http://rnto.livejournal.com/159227.html>