**Грецкий орех и здоровье**

Настой околоплодников и листьев повышает функциональную активность кожи, поэтому показан при различных заболеваниях кожи (гнойные сыпи, лишаи, экземы и др. - Его применяют наружно в виде примочек, ванн и обмываний. Для его приготовления 5 столовых ложек сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают и процеживают. Используют как ранозаживляющее средство.

Детям при рахите дают настой ореха грецкого внутрь. Для его приготовления 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1/2 - 1 ч и процеживают. Назначают по 1-2 чайные ложки до еды.

Грецкий орех - глистогонное средство 4 ст. ложки измельченных незрелых орехов заливают стаканом слегка подсоленного кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Дозу выпивают в течение дня, на ночь принимают солевое слабительное. Это средство поможет изгнать солитера и других глистов

Грецкий орех снимает желудочные спазмы 30 мелко нарезанных плодов грецкого ореха вместе с кожурой заливают 1 литром 40% спирта и настаивают на солнце 14 дней, затем сливают спирт, насойку принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, разбавляя водой

Грецкий орех поможет при диабете 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха заливают стаканом горячей воды, кипятят 20-30 мин., настаивают до охлаждения и процеживают. Дозу выпивают равномерно в течение дня Перегородки от 40 орехов заливают стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 1 час, остужают и процеживают. Принимают по 1 ч ложке 3 раза в день.

Ореховое масло употребляют для смазывания ожогов и длительно не заживающих ран.

Полезны орехи при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, заболеваниях печени, почек.

Если растертые ядра ореха наносить на лицо, то можно избавиться от веснушек. Восточные целители рекомендуют в лечебных целях использовать и золу скорлупы ореха. Если ее растереть с вином и оливковым маслом и смазать голову, это укрепит и ускорит рост волос.

В народной медицине орехи широко используются для укрепления иммунитета. Для этого орехи измельчают на мясорубке и смешивают с сахаром и медом в соотношении 1:1. Поместите смесь в плотно закупоренную емкость и оставьте в темном месте на месяц. Полученное лечебное средство принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 10 дней.

**Грецкий орех при мастопатии**

Грецкий орех помогает при мастопатии. Причина этой «предраковой болезни» - нарушение гормонального фона. Для его восстановления используется настойка из перегородок грецкого ореха. Перегородки 25 орехов залить 100 граммами медицинского спирта. Настаивать в темном месте не менее 10 дней. Принимать в течение месяца по 18-20 капель три раза в день.

При нарушении менструального цикла рекомендуется настой листьев дерева грецкого ореха. Полторы столовых ложки измельченных листьев грецкого ореха залить двумя стаканами кипятка и настаивать не менее двух часов. Затем процедить и отжать. Употреблять по 25 - 30 миллилитров три раза в день перед едой. Этот же настой используется как эффективное мочегонное средство.

Характерный, немного терпкий вкус грецкого ореха придает пикантность салатам, соусам и мясу. Грецкий орех - идеальный компонент для салатов, в состав которых входят мясо птицы, яблоки, свекла, морковь, сельдерей и любая зелень. Грецкий орех «оттеняет» вкус баклажан, всех кисло-сладких супов и пудингов. На праздничное застолье к молодым виноградным винам издавна подавали поджаренные и чуть сдобренные специями грецкие орешки.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.apaxuc.ru>