**«Шубка» новогодней гостьи**

Хвоя - источник биологически активных веществ. Древесная хвойная зелень содержит ценные биологические компоненты: хлорофилл, витамины, макро- и микроэлементы, фитогормоны, фитонциды, бактериостатические и антигельминтные вещества.

Хвоя - хороший источник каротина (140-320 мг/кг), причем его содержание в свежей хвое в течение года меняется незначительно. Она богата витамином С. Уровень витамина С в хвое в зимнее время нарастает, а летом снижается. Хранение еловой хвои в течение месяца при 8-10С приводит к потере 35% каротина, а при температуре ниже 5С этого не наблюдается. Свежая хвоя ели и сосны содержит 350-360 мг/кг витамина Е. В хвое ели и сосны содержатся следующие витамины К, Р, В1, В2, В3, РР, В6, Н, Вс, а также кобальт, железо, марганец и другие минеральные вещества. В еловой хвое содержатся многие аминокислоты, в том числе и незаменимые. Содержание хлорофилла достигает 1,4%.

Хвоя обладает противовоспалительным, противомикробным, потогонным, обезболивающим, желчегонным, мочегонным и противоцинготным действием. Не найдется ни одной таблетки, которая одновременно могла бы произвести такое комплексное лечебное воздействие на наш организм, не дав при этом никаких побочных эффектов.

Применение хвои помогает при заболевании сердечно-сосудистой системы, дистонии сосудов головного мозга, облитерирующего эндертериита, рассеянного склероза, прогрессирующей атрофии мышц, отслоения сетчатки глаза, пиелонефрита, миопатии. Является также профилактикой 90% всех заболеваний земного шара, в том числе рака - полностью восстанавливает сосудистую. Благодаря наличию большого количества аскорбиновой кислоты, каротина и хлорофилла хвоя ели регулирует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Для улучшения зрения пейте отвар из хвои. 5 столовых ложек измельченных иголок хвои залейте 500 мл кипятка, выдержите на водяной бане 20-30 минут, оставьте на ночь. Утром процедите и пейте по столовой ложке 3-4 раза в день после еды.

При инсульте пейте хвойный чай. На трехлитровый чайник возьмите литровую банку еловой или сосновой хвои с веточками, залейте кипятком и прокипятите 15 минут. Можете добавить понемногу разных трав: спорыш, смородины лист, малиновый. Отвар оставить до утра настояться. Пейте этот чай сколько душе угодно с вареньем, конфетами, медом, сахаром, но обязательно с лимоном. Такой чай очищает сердечно-сосудистую систему, выводит радионуклиды, лечит почки, восстанавливает весь организм. Полный курс лечения 4—5 месяцев.

Поможет хвоя при лечении опоясываюшего лишая. Возьмите 1 столовую ложку с верхом зеленых сосновых игл и влейте 200 мл кипятка, то есть стакан. Кипятите 1 минуту, настаивайте 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Хвоя обладает замечательными целебными свойствами. Содержащееся в ней эфирное масло оказывает сильное противомикробное действие, особенно в отношении стафилококков. Хвойные фитонциды прекрасно очищают в помещениях воздух от болезнетворных микробов. Для такой дезинфекции нужно трижды в год - осенью, зимой и весной - расставлять по всей квартире, в спальне, гостиной и кухне, хвойные букеты. При необходимости процедуру можно проводить и чаще.

 Другой простой способ насытить воздух в доме целебным ароматом – заполнить половину ведра еловыми(сосновыми) ветками, залить их кипятком и поставить в комнате в укромном месте, не закрывая крышкой, чтобы эфирные масла могли свободно испаряться. В горячую хвойную воду можно добавить несколько капель лимонного сока. (Новогодняя елка как раз пригодится для данного способа.)

В народной медицине еловая хвоя используется в качестве мочегонного средства. Чайную ложку хвои заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза день.

 От туберкулеза помогает следующее лекарство. Кашицу из хвои ели (можно сосны и пихты) смешайте в равных частях с медом (по весу) и настаивайте в прохладном темном месте в течение 2 недель, периодически помешивая. Слейте медово-хвойный сок, отожмите остаток, принимайте по 2 столовые ложки утром натощак. Сок храните в холодильнике.

В осенне-зимний период, в сезон простуд и гриппа перед выходом на улицу разотрите пальцами каплю елового масла и смажьте им крылья носа. Тогда никакая инфекция к вам не пристанет.

Из еловой хвои можно готовить прекрасные витаминные настои. Вот несколько рецептов.

1. Разотрите в ступе хвойные иглы с небольшим количеством холодной кипяченой воды. Затем долейте столько кипяченой воды, чтобы соотношение хвойных игл и воды составляло 1:10. Раствор необходимо немного подкислить лимоном или лимонной кислотой, прокипятить 20-30 минут, настоять в течение 3 часов, процедить и принимать как противоцинготное и общеукрепляющее средство 2 раза в день после еды по половине или одной трети стакана.

2. Берем 5 столовых ложек мелкоизмельченных ножницами иголок, 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника, 2 столовые ложки луковой шелухи на 0,8-1л воды, довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, настоять ночь в теплом месте, процедить и принимать вместо воды от 0,5-1,5 стакана в сутки в теплом виде.

При инсультах одновременно принимать лимоны. По 0,5 лимона на прием 3-4 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды. Очистить кожуру, мелко измельчить и залпом выпить, принимать 2 недели, затем месяц перерыв и снова повторить лимоны, и так 3-4 раза, однако хвою принимать постоянно.

3. 4 стакана измельченной хвои залить 2 и 1/4 стакана холодной воды, подкислить, добавляя 2 чайные ложки очень сильно разведенной соляной кислоты или 2 чайные ложки уксуса. Оставить в темном месте на 2-3 дня, время от времени перемешивая. Готовый настой процедить и пить по 1 стакану в день.

4. Горсть листьев орешника(можно сухих) и столько же хвои засыпать в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрыла полностью, и кипятить 5 минут. Настой процедить и перелить в банку. Пить ежедневно натощак по 1/2 стакана.

5. Потребуется 50 г хвои. Хвою заливают 0,5 литра кипятка, держат 10 минут в закрытой эмалированной посуде на медленном огне. Затем охлаждают, настаивают 2-3 часа и процеживают. Всю эту порцию настоя принимают в течение дня в три приема после еды.

6. Хвойные иглы обрывают, моют в проточной воде и пропускают через мясорубку. Мезга должна падать в воду (желательно холодную кипяченую) в соотношении 1:4 или 1:5. Настоять 5-6 часов. Отстоявшуюся посветлевшую жидкость слить и пить по 0,5-1 стакану в день. Если добавить в настой дрожжи или ржаного хлеба и настоять в теплом месте 36-40 часов, то получится хвойный квас. При этом улучшаются вкусовые качества, он лишается горечи и обогащается дополнительными витаминами группы В.

Для проведения ингаляций хвойный отвар залейте в чайник, который находится на медленном огне. В носик чайника вставьте скрученную из плотной бумаги трубку и через нее осторожно вдыхайте пары. Эту процедуру рекомендуется проводить 4-5 раз в день.

При артрите используйте такой рецепт. Возьмите свежесрубленные ветки елей, залейте их кипятком и оставьте настояться. Когда настой остынет до температуры, которую вы сможете выдержать(приблизительно 37-38 градусов), опустите ноги или руки на 30 минут. Затем укутайте их во что-нибудь шерстяное на 1 час. Лучше на это время прилечь. Процедуру повторять через 2 дня. При ревматическом полиартрите курс лечения 5-7 процедур.

Хорошо помогают ванны из хвойных лапок ели с солью при пояснично-крестцовом радикулите, миозите и лишае.

Для улучшения кровообращения суставов ног и профилактики артроза перед сном делайте ножные ванны из еловой хвои, чередуя горячие с холодными. Возьмите две эмалированные кастрюли: одну - с горячим отваром хвои, другую - с холодным. Поставьте их рядом и погрузите ноги сначала в первую, затем во вторую. Держать ноги в каждом отваре необходимо примерно по 15 секунд. Для улучшения эффекта лечения добавьте в оба отвара по 2 столовые ложки поваренной соли.

Настой еловых шишек применяют для ингаляций и полосканий при ангине, хроническом тонзиллите, ларингите, фарингите, бронхите, пневмонии, гайморите, рините. Он одинаково полезен и взрослым и детям.

Для приготовления настоя берут измельченные еловые шишки, заливают их кипяченой водой в соотношении 1:5, кипятят 30 минут, помешивая, затем настаивают 15 минут и процеживают через 3 слоя марли. Получается коричневая жидкость с приятным хвойным запахом и вяжущим вкусом. Для ингаляций настой подогревают до 60-80 градусов и берут 20-30 мл на одну процедуру для взрослых.

От остеохондроза поможет такой лечебный курс. Возьмите еловую шишку длиной не более стакана, предпочтительно с дерева или с земли, где люди не ходят. Тщательно вымыв с вечера шишку, поместите ее в стакан, залейте кипятком и закройте крышкой. Утром шишку выньте и выпейте полстакана настоя и снова долейте кипяток. На следующее утро выпейте уже целый стакан. Вечером сделайте новый настой из другой шишки. Курс лечения - 66 дней: 14 дней пейте настой, расходуя на него 7 шишек. Затем 10 дней перерыва и снова двухнедельный прием настоя. Затем опять перерыв в 10 дней и, наконец, последние 2 недели приема настоя. Всего потребуется 21 шишка. Цвет настоя бывает от светлого до темно-коричневого, пахнет смолой. Пить старайтесь натощак. Достаточно проводить 2 курса в год.

**Список литературы**

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