



# ЁЛОЧКА - ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

*Природа - самый лучший доктор, в её силах подарить вам здоровье и долголетие, а лес - настоящая аптека, полная разнообразных лекарств от всех болезней и недугов. Сотни лекарственных растений известны лишь отшельникам-целителям, но и простой горожанин может извлечь пользу из щедрых даров природы. Даже простые еловые иголки таят в себе силу, способную укрепить ваш иммунитет и улучшить самочувствие.*

*Елка приносит в дом упоительный и целительный аромат, который очень полезен для легких. На несколько дней у нас в доме поселяется природный фитотерапевт. Хвойные фитонциды очищают воздух в квартире от болезнетворных микробов, прекрасный аромат поднимает всем настроение, оказывает успокаивающее действие.*

*В хвое содержатся витамины группы В, А, Р, РР, Е, железо, марганец, алюминий, кобальт, медь, фитонциды, аскорбиновая кислота, алкалоиды, эфирное масло, каротин, дубильные вещества, хлорофилл. Она содержит в шесть раз больше витамина С, чем лимон или апельсин.*

*Зеленые иголки обладают обезболивающим, противомикробным, противовоспалительным, потогонным, мочегонным, желчегонным, противоцинготным действием.*

*Для укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний в зимний период можно приготовить из хвои витаминные настои и отвары.*





## *Ингаляции*

*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 проведения ингаляций, хвойный отвар залейте в чайник, который находится на медленном огне.*

*В носик чайника вставьте скрученную из плотной бумаги трубку, через нее осторожно вдыхайте пары. Эту процедуру рекомендуется проводить 4-5 раз в день*

*Для приготовления настоя для ингаляции 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 вязущим вкусом.*

*Для ингаляций настой подогревают до 60-80 градусов и берут 20-30 мл на одну процедуру для взрослых.*



The page is framed by a decorative border of green pine branches and clusters of mistletoe with white berries. The background is white.

## ***Витаминный настой из еловой хвои.***

*Он применяется как общеукрепляющее и  
противоцинготное средство. Одну десятую часть  
стакана еловой хвои вместе с небольшим количеством  
холодной кипяченой воды растереть в ступе пестиком.  
Эту растертую хвою залить стаканом кипятка, добавить  
сок лимона или лимонную кислоту (слегка подкислить)  
и кипятить 20-30 минут. Соотношение хвои и воды  
всегда должно быть 1:10. После кипячения настоять в  
течение 3-х часов, затем процедить. Принимать по 1/3 части  
стакана два раза в день после еды.*