

Юрий Константинов
**Природное лекарство жимолость. При гипертонии,
псориазе, стенокардии, бессоннице, язве, гастрите**

Карманный целитель –

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО ЖИМОЛОСТЬ

**при гипертонии, псориазе, стенокардии,
бессоннице, язве, гастрите...**



«Природное лекарство жимолость. При гипертонии, псориазе, стенокардии, бессоннице, язве, гастрите»: Центрполиграф; Москва; 2017

Аннотация

Жимолость – это одно из самых ценных лекарственных растений, плоды которого обладают замечательными полезными свойствами. Они низкокалорийны, не содержат жиров, практически не теряют своих целебных свойств при сушке и замораживании. Рекомендованы к употреблению в качестве противовоспалительного, антибактериального, желче- и мочегонного, противогрибкового, антиоксидантного и противовирусного средства. Хорошо помогает жимолость при болезнях желудка и кишечника. Используется для укрепления зрения. Обладает отшелушивающими свойствами, в результате чего нашла свое применение в лечении различных кожных заболеваний... Часто используется жимолость в кулинарных рецептах и для поддержания красоты. Как вырастить и применять эту чудо-ягоду, читайте в книге.

Юрий Константинов

Природное лекарство жимолость. При гипертонии, псориазе, стенокардии, бессоннице, язве, гастрите...

© Константинов Ю., 2017

© «Центрполиграф», 2017

* * *

Предисловие

Жимолость – это кустарник, который растет повсюду, чьи темно-синие сочные ягоды полны полезных витаминов, минералов и кислот. Полезна не только ягода жимолости, но и листья, и цветки этого куста способны вылечить разнообразные заболевания. Ее название происходит от двух слов: «молодость» и «жизнь», ведь в ягодах данного кустарника жимолости в большом количестве содержится селен, а это – всем известный «элемент молодости».

Ее разновидностей насчитывается около сотни, но употреблять в пищу можно всего один – съедобный сорт – жимолость съедобную. Именно этот сорт содержит полезные свойства для человека и подразделяется еще на пять видов: камчатская, алтайская, кавказская, синяя и каприфоль. Эта долговечная культура обычно достигает в высоту метр – полтора, период цветения с середины мая по август. Ягоды жимолости съедобной всегда продолговатой формы, имеют синий или темно-синий цвет. На вкус кисло-сладкие, обычно сочные и немного похожи на голубику.

В отличие от съедобной, жимолость обыкновенная имеет совершенно другую форму и окраску ягод: они круглые, имеют красный, оранжевый и черный цвета. Чаще всего растут в лесу, но не только в виде кустарников – иногда представляют собой вьющиеся растения. В народе они получили название «волчьи ягоды».

Жимолость – это одно из самых ценных лекарственных растений, плоды которого обладают замечательными полезными свойствами.

Плоды жимолости низкокалорийные, не содержат жиров, практически не теряют своих целебных свойств при сушке и замораживании. Они рекомендованы к употреблению в качестве: противовоспалительного; антибактериального; желче- и мочегонного; противогрибкового.

Жимолость также применяется как антиоксидантное и противовирусное средство. Хорошо помогает при болезнях желудка и кишечника. Используется для укрепления зрения. Обладает отшелушивающими свойствами, в результате чего нашла свое применение в

лечении различных кожных заболеваний.

Часто используется жимолость и в рецептах красоты.

Жимолость используется в кулинарии и виноделии.

О растении жимолость

Из истории растения

Голубая жимолость издревле произрастала в Сибири, на севере Китая и в северной Японии. Ее ягоды использовались местными жителями на протяжении тысяч лет в лекарственных целях, о чем свидетельствует богатое наследие, оставленное в русском и восточном фольклоре.

О жимолости и об обнаружении ее целебных свойств рассказывается в одной древнекитайской легенде. В стародавние времена в небольшой китайской деревеньке жила молодая семья. Родились у них две девочки-близняшки. Назвали дочек очень поэтично – Золотой Цветок и Серебряный Цветок. Шло время, девочки росли. Они все время проводили вместе, никогда не ссорились, все дела у них спорились, и все получалось. Сестры поклялись никогда не разлучаться. Прошло еще несколько лет. Девочки выросли. И вот уже они отметили свой семнадцатый день рождения, как совершенно внезапно заболела одна из сестер – Золотой цветок. Доктор, который пришел ее лечить, только развел руками – болезнь оказалась тяжелой и неизлечимая. И дело усугублялось тем, что болезнь эта была заразная. Но сестры были настолько близки и привязаны друг к другу, что рекомендации доктора не смогли убедить вторую сестру держаться подальше от больной. Серебряный Цветок не отходила от сестры, ухаживала за ней и приободряла, но болезнь была действительно коварной – вскоре она также заболела. Спустя несколько дней сестры-близняшки умерли, они были неразлучны буквально до последнего вздоха. Похоронили их вместе, зная об их клятве и проникшись безграничной верностью. Весной же, когда вся природа оживала и радовалась теплу и солнцу, расцветали деревья, и зелень буйствовала, на могиле сестер вырос один лишь кустарник. Зато как он цвел! За нежными желтыми и белыми цветами не видно было зеленых листьев! Люди приходили на кладбище, дивились и любовались на эту картину, и решили, что цветы эти стали воплощением двух сестер – Золотого и Серебряного Цветка.

И вот снова в этой же деревушке в другой семье заболели две другие маленькие девочки-близняшки. Заключение доктора вновь было безнадежным. Вернулась та болезнь, от которой не было лекарства, и которая унесла уже две молодые жизни. Но, как известно, надежда умирает последней. Родители больных малышей пошли к могиле сестер, о которой так много все говорили. Они воззвали их о помощи, нарвали цветов, и белых, и желтых. Отваром из них родители стали отпаивать своих дочерей. И случилось чудо. Неизлечимая болезнь отступила, и девочки вскоре совсем поправились. Жители деревни, узнав о чудесном исцелении, назвали чудодейственное растение в честь сестер-близнецов – Золотисто-Серебряный Цветок. И стали с тех пор использовать его лечебные свойства от разных заболеваний.

Наряду с древнекитайской легендой о сестрах-близнецах, существует подобная легенда о влюбленной паре. В легенде о трагической любви между философом-богословом Абиляром и юной девушкой Элоизой этот кустарник наконец-то соединил возлюбленных, но, к сожалению, уже после их кончины – растение оплело своими стеблями их надгробья.

В славянских языках это растение получило название от старого белорусского слова «жимолоць» – «растение с крепкими жилками». Можно романтизировать, что в названии сочетаются два сокращенные слова: «жизнь» и «молодость».

Голубая жимолость не была известна на наших территориях до 1756 года, когда о ее полезных и питательных свойствах упомянул русский ботаник и путешественник Степан Петрович Крашенинников в своей книге «Описание земли Камчатки».

Считается что впервые выращивать голубую жимолость в коммерческих целях начали в Японии в 50-х годах XX века. Жители японского острова Хокайдо называли жимолость ха-шика-пу, что означало «много подарков на ветке» и использовали ее для приготовления джемов, а также алкогольного напитка на основе рисовой водки.

Сейчас в природе насчитывается почти 200 видов жимолости. Этот неприхотливый кустарник распространен практически по всему миру. Большею частью он растет в Северном полушарии Европейских стран, Америке. Исключение составляют только районы тундры и Крайнего Севера. Есть виды жимолости, которые растут на Кавказе, Средней Азии. Наиболее известная японская жимолость, которая растет в Китае, Японии и еще ряде стран азиатского континента.

В старину прочная древесина жимолости использовалась на ружейные шомпола, коклюшки для плетения кружев. Большинство жимолостей произрастают в районах с умеренным климатом, в подлеске смешанных лесов. В России их более пятидесяти. Ближайшие родственники – калина и бузина.

Изучением жимолости занимался еще И.В. Ми чурин. Именно ему принадлежат первые культурные растения. Сейчас выведены сорта жимолости с круглыми или продолговатыми ягодами. Они могут отличаться по цвету. Есть ягоды синие, а есть темно-фиолетовые, почти черные. По размеру ягоды могут быть от 8 до 12 миллиметров и совершенно разные по вкусу.

Из всего многообразия жимолости съедобными считаются только три вида. У нас это жимолость обыкновенная. Остальные сорта жимолости ядовиты и их ягоды употреблять в пищу опасно для здоровья. Отличить съедобную жимолость от несъедобной можно по цвету ягод. У несъедобной они бывают желтые, почти оранжевые и красные. У съедобной жимолости – синие, темно-синие, фиолетовые, покрытые беловатым восковым налетом.

Жимолость можно выращивать и дома, но только один ее вид – жимолость японская.

В трактовке астрологов – планета-покровитель жимолости – Юпитер, благоприятствующая стихия – Земля. И одно, и другое напрямую связано с материальным благополучием, привлечением финансов. Поэтому, астрологи советуют тем, кому нужно улучшить свое финансовое положение, применять жимолость в совокупности со свечами – аромат приятный, располагающий к расслаблению и успокоению, и деньги притягивает.

Согласно древним поверьям, если во дворе в непосредственной близости от дома росла жимолость, то это обязательно приносило в семью, которая проживала в нем, удачу и процветание. А если ветви этого кустарника нависали над входной дверью, то в доме никто не страдал лихорадкой и простудными заболеваниями.

Собрав высушенные части растения в полотняный мешочек, можно привлечь в дом счастье и радостное настроение.

Жимолость способствует развитию и экстрасенсорных способностей у человека, для этого используют живые цветы, которые растирают в руках, а затем намазывают ими лоб. Также это растение способствует активизации творческих способностей и пробуждает вдохновение. Аромат цветов жимолости хорошо успокаивает нервную систему и дарит ощущение радости, поэтому помогает в борьбе с нервозностью, стрессом и депрессией.

Жимолость – растение, которое является символом вечной любви и преданности.

Выращивание куста на участке

В Средней полосе плоды жимолости успевают обогнать по созреванию землянику, значит, можно наслаждаться необыкновенным вкусом этих ягод раньше остальных, а заодно и получать витамины и минералы, которые в большом количестве содержат плоды.

Высокую урожайность жимолости могут обеспечить только высокопродуктивные сорта. Именно сорт во многом решает успех дела. Для употребления в свежем виде, то выбирайте урожайные сорта с десертным вкусом, разного срока созревания, например: Амазонка, Длинноплодная, Мария, Елизавета, Заречная. Для переработки или заморозки

подойдут сорта с небольшой кислинкой или горчинкой, например Ленига, Герда, Голубое веретено. Для получения максимального урожая важно посадить на участке разноразные кусты группами по 3–4 штуки.

Жимолость к качеству почвы не особо требовательна, но наиболее хорошие урожаи стоит ожидать на средних по составу нейтральных, слабокислых почвах. Любит влагу, но на чрезмерное заболачивание реагирует негативно. В засушливые весны требует дополнительного полива, иначе ослабляется рост побегов, уменьшается размер ягод, их вкусовые качества, может снижаться урожай текущего и последующих годов. Следует учесть, что грунтовые воды на приусадебных участках, где выращивается жимолость, не должны быть ближе 1 метра от поверхности почвы.

Процесс выращивания жимолости начните с выбора подходящего места. Для начала следует знать, что этот вид кустарника долгожитель – может плодоносить более 20 лет.

Весной она рано пробуждается (почки начинают распускаться в последней декаде марта – начале апреля). В этот период ее нельзя тревожить, иначе растение ослабнет и урожая можно в текущем году не дожидаться. Если все-таки есть острая необходимость посадить или пересадить жимолость именно весной, то делать это можно исключительно путем перевалки, не разрушая земляной ком.

Лучший срок посадки жимолости – ранняя осень. Расстояние между растениями – 1–1,5 м. Размеры ям – 60×60 см. Глубина посадки саженца – вровень с поверхностью почвы. В вынутую из ям землю добавляют органику (перепревший компост или навоз), гранулированный суперфосфат (40 г), калийную соль (30 г) и 200 г древесной золы (количество удобрений указано из расчета на каждый куст). Из полученной землесмеси в лунке насыпают холмик такой высоты, чтобы при размещении на нем саженца его корневая шейка была ниже уровня ямы на 3–5 см. Затем корни жимолости расправляют, засыпают оставшейся землей и поливают. Приствольный круг мульчируют для снижения скорости испарения влаги из почвы.

Жимолость съедобную при посадке не нужно подвергать обрезке как другие ягодные кустарники. В противном случае развитие растения и его плодоношение притормозится. Обрезать стоит лишь 16–20 летний взрослый куст для его омоложения. В этом случае постепенно (каждый год) у него осторожно удаляют переставшие плодоносить скелетные ветки.

Жимолость в уходе довольно проста. Первые три года жизни саженцев уход заключается в поливке, рыхлении приствольных кругов, удалении сорняков и борьбе с вредителями и болезнями. Органические удобрения вносят ежегодно осенью.

Когда начинает таять снег, весной под кустами рассыпают азотные удобрения (например, аммиачная селитра) по 1 столовой ложке на каждое растение или поливают раствором мочевины (25–30 г на ведро воды). После сбора урожая проводят вторую подкормку нитроаммофоской (25 г на 10 литров воды) или настоем коровяка (1:10). В конце лета вносят по 100 г древесной золы и 30–40 г двойного суперфосфата на 1 м².

Поливают жимолость с учетом климатических условий. Если лето нежаркое, то количество поливов за сезон составляет 3–4 раза. На каждый куст потребуется 10 литров воды за один раз. При недостатке влаги качество ягод снизится – они приобретут горечь. После полива или дождей почву под жимолостью рыхлят. Для сохранения влаги лучше ее замульчировать.

Укрывать жимолость съедобную на зиму нет необходимости. Это кустарник хорошо переносит низкие температуры.

Ягоды жимолости нравятся не только людям, но и пернатым «помощникам». Позаботьтесь о защите созревающих ягод от дроздов защитной сеткой и другими отпугивающими средствами.

Заготовка жимолости. Цветки и листья растения заготавливают в период цветения жимолости.

Молодые веточки также заготавливают весной в период цветения. Веточки нарезают

небольшими кусочками и сушат в проветриваемом помещении.

Можно заготовить веники для бани. Для этого срезанные веточки связывают в пучки и подвешивают на чердаке.

Кору заготавливают ранней весной. Сушить ее лучше в электросушилке или плите при температуре не выше 45 °С.

Ягоды заготавливают по мере созревания. Их можно сушить или заморозить. В замороженном виде они полностью сохраняют свои лечебные свойства.

Состав и действие на организм

Изучением жимолости занимаются в России, Польше, Чехии, Японии, Канаде, Китае. Согласно проведенным многочисленным исследованиям в жимолости было найдено огромное количество полезных для жизнедеятельности человека веществ. Это витамины, микроэлементы, органические кислоты (яблочная, янтарная, щавелевая, лимонная, аскорбиновая), антиоксиданты, пектины, дубильные вещества и многое другое.

Глюкоза:

– является основным и наиболее универсальным источником энергии для обеспечения метаболических процессов.

Фруктоза:

– при сахарном диабете разрешается употреблять фруктозу вместо сахара,
– во время физических нагрузок фруктоза сгорает постепенно, не вызывая быстрого подъема уровня сахара в крови, что способствует накоплению гликогена в мышечных тканях, тем самым организм равномерно обеспечивается энергией,

– применяется как лекарственный препарат в случаях поражения печени, дефиците глюкозы, глаукоме, остром отравлении алкоголем,

– отличный природный консервант, она хорошо растворяется, имеет свойство сохранять влагу, и с её помощью прекрасно сохраняется цвет блюда.

Галактоза:

– предотвращает болезни нервной системы,

– регулирует работу пищеварительных органов,

– важна для создания клеточных мембран,

– участвует в производстве гемицеллюлозы (для поддержания структуры клеток),

– положительно сказывается на работе центральной нервной системы,

– предотвращает возникновение болезни Альцгеймера,

– является компонентом липидов, содержащихся в соединительной ткани, мозге, крови.

Сахароза:

– обеспечивает организм человека необходимой для его полноценного функционирования энергией,

– улучшает мозговую деятельность человека,

– стимулирует защитные функции его печени от воздействия токсических веществ.

Щавелевая кислота:

– увеличивает секрецию желудка и поджелудочной железы;

– участвует в кроветворении, снабжая организм железом, калием и магнием;

– улучшает работу ЖКТ, стимулируя вялый кишечник.

Яблочная кислота:

– помогает справиться с запорами;

– способствует нормализации пищеварения;

– улучшает состояние кровеносных сосудов;

– укрепляет зрение;

– стимулирует образование эритроцитов;

– улучшает обмен веществ;

– стимулирует расщепление жиров и углеводов, эффективно борясь с лишними килограммами.

Янтарная кислота:

- стимулирует выработку энергии;
- снижает уровень холестерина;
- обезвреживает свободные радикалы;
- уменьшает негативное влияние длительного приема лекарственных препаратов;
- улучшает коронарное кровообращение;
- снижает уровень мочевой кислоты, благодаря чему в короткие сроки восстанавливается подвижность суставов;
- повышает работоспособность;
- оказывает расслабляющий эффект на нервную систему;
- стимулирует естественную выработку инсулина, снижая тем самым содержание сахара в крови;
- нормализует кишечную флору;
- улучшает репродуктивные функции.

Лимонная кислота:

- повышает аппетит;
- ускоряет обменные процессы;
- расщепляет жиры;
- выводит токсины;
- стимулирует обновление клеток;
- повышает эластичность кожи;
- укрепляет иммунитет.

Аскорбиновая кислота:

- принимает участие более чем в 300 биологических процессах в организме,
- особенно можно выделить синтез коллагена – белка, образующего соединительную ткань, которая «цементирует» межклеточное пространство.

Фолиевая кислота:

- водорастворимый витамин В₉, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем,
- положительно влияет на кровеносную и иммунную системы,
- необходима для процессов обновления всех типов клеток, какие только входят в состав организма.

Катехины:

- органические флавоноиды уникальны своим антиоксидантным действием,
- антибактериальные свойства.

Лейкоантоцианы:

- выполняют противоопухолевую функцию.

Гликозиды:

- оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, поскольку обладают и кумулятивным, и кардиотоническим свойствами;
- оказывают диуретическое и успокаивающее действие.

Дубильные вещества:

- изменяют строение белка, вследствие чего образуется защитная альбуминатная пленка, которая оказывает на микроорганизмы бактерицидное либо бактериостатическое действие;

– обладают вяжущими свойствами, а потому применяются наружно при лечении заболеваний ротовой полости, ран и ожогов. – при расстройствах ЖКТ.

Бетаин:

- благодаря желчегонным свойствам улучшает процесс пищеварения в организме человека.

Пектин (пищевая добавка E440):

- улучшает периферическое кровообращение,
- стабилизирует обмен веществ,
- снижает холестерин,
- нормализует перистальтику кишечника,
- проявляет себя как натуральное противовоспалительное средство при язвенных болезнях, а еще как легкое обезболивающее,
- очищает от вредных веществ (антидот при отравлении),
- связывает тяжелые металлы (выводит из организма ионы ртути, меди, железа, свинца),
- выводит анаболики, биогенные токсины, продукты метаболизма, желчные кислоты, мочевину,
- снижает риск развития рака, диабета,
- активизирует микроорганизмы, отвечающие за выработку витаминов,
- помогает естественному омоложению организма (особенно у женщин), благодаря галактуроновой кислоте, находящейся в полисахариде,
- способствует расщеплению жиров, что помогает избавиться от лишних килограммов.

Витамин С:

- играет основную роль в образовании коллагена,
- способствует освоению железа,
- способствует снижению уровня холестерина в крови,
- повышает иммунитет,
- уменьшает вероятность образования тромбов,
- является природным антиоксидантом и чрезвычайно важен для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Для обеспечения суточной нормы организма витамином С, достаточно съесть 15 г ягод черной смородины в день. Витамин С в смородине практически не разрушается при заморозке.

Витамин В₁, витамин В₂:

- обеспечивают энергией мышцы, нервную систему, головной мозг,
- снимают умственное и физическое утомление,
- укрепляют иммунитет, синтезируют гемоглобин,
- способствуют выработке половых гормонов,
- улучшают состояние кожного покрова, волос, ногтей.

Витамин Е:

- участвует в биосинтезе белков и других процессах обмена веществ в клетках,
- поддерживает репродуктивную функцию,
- предотвращает воспалительные процессы в организме,
- обладает антиоксидантным действием.

Витамин А:

- регулирует процесс выработки организмом белка,
- способствует нормализации метаболизма,
- укрепляет иммунитет,
- эффективно противостоит вирусам,
- помогает при заживлении ран,
- делает кожу упругой, гладкой, избавляет от кожных заболеваний,
- полезен для зрения, поэтому людям, много времени проводящим перед экраном, необходимо включать его в свой рацион.

Витамин Р:

- благотворно влияет на состояние сосудов, укрепляя их.

Микроэлементы

Фосфор:

- около 70 % содержащегося в организме фосфора входит в состав зубов и костной ткани,
- выступает в качестве энергоносителя в организме (в молекулах фосфора запасается энергия),
- входит в состав ДНК и аминокислот,
- участвует в образовании ферментов и гормонов,
- принимает участие в работе нервной и сосудисто-сердечной системы,
- участвует в обменном процессе жиров, протеинов и углеводов, окислительно-восстановительных процессах,
- участвует в делении клеток,
- фосфор необходим для нормальной работы почек;
- усиливает эффект многих витаминов и другие.

Железо:

- железо необходимо для образования миоглобина и гемоглобина,
- участвует в процессе внутриклеточного обмена и кроветворения,
- нормализует работу щитовидной железы,
- участвует в транспортировке кислорода в организме,
- оказывает влияние на метаболизм витаминов группы В,
- необходим для процессов роста всех систем организма,
- является компонентом многих окислительных процессов,
- оказывает влияние на иммунную систему,
- предупреждает развитие анемии,
- оказывает детоксикационное действие, – улучшает состояние ногтей, кожи и волос.

Натрий:

- нормализует водно-солевого обмена,
- активизирует ферменты слюнной и поджелудочной желез,
- участвует в выработке желудочного сока,
- поддерживает нормального кислотно-щелочного баланса,
- генерирует функции нервной и мышечной системы,
- сосудорасширяющее действие,
- поддержание осмотической концентрации крови.

Калий:

- благотворно влияет на работу сердечной мышцы, способствуя ее укреплению.

Кальций:

- регулирует работу клеток,
- участвует в свертывании крови,
- участвует в мышечном сокращении,
- участвует в нервном возбуждении,
- участвует в действии ряда гормонов,
- необходим для нормального всасывания жиров в желудочно-кишечном тракте,
- против нарушений сердечного ритма.

Магний:

- снижает содержание холестерина в крови, очищает сосуды, тем самым снижая риск инфаркта и инсульта,
- участвует в формировании костей, является компонентом зубной эмали,
- положительно влияет на нервную систему и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям,
- участвует в процессе синтеза белка, обмене глюкозы, транспортировке питательных веществ, в процессе передачи генетической информации, углеводном и фосфорном обмене,
- способствует предупреждению образования камней в почках,
- с помощью магния выводятся некоторые токсичные вещества из организма,

- способствует улучшению перистальтики кишечника,
- оказывает положительное действие на репродуктивную систему, во время менопаузы,
- регулирует работу мышц,
- снимает спазмы и расширяет бронхи при бронхолегочных заболеваниях,
- сотни ферментативных реакций протекают с участием магния.

Цинк:

- обеспечивает белковый обмен,
- стимулирует умственную деятельность
- участвует в процессе образования костей,
- способствует синтезу и усваиванию инсулина,
- способствует быстрому заживлению внутренних и наружных ран,
- нормализует репродуктивную систему,
- уменьшает аллергические реакции.

Медь:

- противомикробное действие,
- антисептическое,
- вяжущее.

Йод:

- принимает участие в регуляции энергетического обмена, температуры тела,
- регулирует скорость биохимических реакций,
- регулирует обмен белков, жиров, водно-электролитный обмен,
- регулирует метаболизм ряда витаминов,
- регулирует процессы роста и развития организма, включая нервно-психическое развитие,
- повышает потребления кислорода тканями,
- обеспечивает большей энергией, способствует росту, облегчает соблюдение диеты за счет сжигания избыточного жира,
- активизирует умственную работу,
- гарантирует здоровье зубам, коже, ногтям, волосам.

Бор:

- бор участвует в обмене жиров, углеводов, ряда гормонов и витаминов,
- влияет на увеличение важного для костей уровня эстрогена в крови, препятствуя потере кальция,
- нормализует работу эндокринных желез.

Алюминий:

- активно участвует в формировании костной ткани, скелета, связок и хрящей, прочей соединительной ткани,
- способствует правильному росту и развитию скелета,
- регулирует и ускоряет процессы регенерации, что способствует сохранению здоровья и молодости.

Кремний:

- принимает участие в процессе роста костной ткани, в формировании хрящей и других соединительных тканей,
- способствует поддержанию эластичности стенок сосудов на клеточном уровне,
- играет главную роль в следующих соединительных компонентах ткани: эластине, коллагене, мукополисахаридах. Снижение с возрастом уровня кремния в аорте свидетельствует о значимости микроэлемента в развитии атеросклероза.

Стронций:

- присутствует в организме в качестве неизменного спутника кальция, при этом частично его замещает.

Барий:

- в некоторой степени в сочетании с другими веществами, барий позволяет снизить

тонус сердечной мышцы.

Энергетическая ценность продукта: белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 8,0 г.

Таким образом, благодаря своему богатому составу жимолость может оказывать такое действие на организм:

- избавлять от жара и лихорадки; особенно успешно с этим вопросом справляется варенье из жимолости, которое в северных широтах считается незаменимым природным жаропонижающим и противовоспалительным, противовирусным средством;
- снимать болевые ощущения различного генеза;
- очищать организм от отравляющих веществ, в том числе тяжелых металлов и защищать от радиации, а также быть незаменимой при интоксикациях;
- оказывать противоопухолевое воздействие;
- укреплять иммунитет;
- в рамках лечебной косметологии польза жимолости отмечается для кожи лица, волос;
- усиливать регенерирующую функцию организма, ускоряя процессы заживления различных ран и повреждений;
- улучшать состояние крови, сказываясь и на всей сердечнососудистой системе;
- благоприятно влиять на процесс пищеварения и органы ЖКТ, печень, почки, желчный пузырь.

Противопоказания

Возможные последствия чрезмерного употребления ягоды:

- аллергическая реакция,
- чрезмерное увеличение количества эритроцитов в крови и резкий скачок гемоглобина,
- отравление, сильная диарея,
- гипотония,
- чесотка, зуд и высыпания на коже,
- нарушение в работе почек ввиду сильного мочегонного эффекта.
- следует ограничить прием ягод маленьким детям – до двух ягод в день, так как они могут вызвать желудочный спазм или спазмы кишечника.
- не стоит забывать о противопоказании людям с язвенной болезнью, так как свежие ягоды жимолости могут раздражать слизистую оболочку желудка.
- беременным и кормящим матерям тоже следует обратиться к врачу перед употреблением ягод для выбора правильной дозировкой и количества приемов продукта.

Формы применения

В лекарственных целях используются ягоды, листья, ветки, кора, корни, цветки жимолости.

Ягоды

Сырые ягоды жимолости принимать в пищу.

Кашицу из ягод, приготовленную путем разминания деревянной толкушкой, прикладывать к проблемным участкам.

Сок из ягод принимать внутрь, соблюдая дозировку. Можно разбавлять водой.

Отвары

Отвар цветков. Заварить 1 ст. ложку цветков

1 стаканом кипятка. Проварить на слабом огне около 20 минут и дать настояться еще

10–15 минут. Процедить и использовать в виде смоченных отваром тампонов.

Отвар коры. 1 ст. ложку сушеной коры отваривают 10 минут в 250 мл воды. Употребляют по

2 ст. ложки до 3 раза в день. Для полоскания горла отвар разбавляют теплой водой в соотношении на 1 часть отвара 3 части воды.

Отвар листьев жимолости. Отвар готовят из 1 ст. ложки листьев и 1 стакана кипятка. Кипятить надо 5 минут, затем, укутав, настаивать два часа и пить по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Отвар из сухих листьев. Взять 10–12 сухих листочков, залить кипятком и прокипятить в течение 5 минут, остудить, процедить. Использовать для примочек и полосканий.

Отвар веток. 2 ст. ложки измельченных веточек жимолости залить 1 стаканом кипятка и проварить в течение 15 минут на слабом огне. Процедить и хорошо отжать полученный отвар. Принимать можно внутрь и в виде примочек.

Настои

Настой из сухих листьев. Для приготовления берут 5–6 листьев, измельчают их и настаивают в 300 мл кипятка около 30 минут. Принимают лекарство до 3 раз в день, по 1 ст. ложке.

Настой ягод. Для приготовления настоя 50 г сушеных ягод залить в термосе 0,5 л кипятка. Настоять в течение 2–3 часов. Пить настой по 50–100 мл за полчаса до еды 2–3 раза в день.

Настой ягод. 50 г сушеных ягод настаивают в течение 2–3 часов в 400 мл кипятка и принимают четверть стакана 3–4 раза перед едой.

Чай из сухих ягод. На стакан кипятка положить 6 ягод и настаивать 10 минут. Пить без дозировки.

Настой из цветков. Для приготовления средства 1 ложку настаивают в 300 г кипятка, употребляют лекарство в сутки 3–4 раза.

Настой из свежих или замороженных ягод.

3 ст. ложки ягод размять и залить 1 стаканом горячей воды. Накрыть стакан блюдцем и настоять в течение 20 минут. Пьют по два, три раза в день перед приемом пищи.

Настой из свежих или замороженных ягод. 10 г свежих ягод (можно замороженных) залить в термосе одним стаканом крутого кипятка и настоять в течение часа. Пить как чай, добавив в него мед. Допускается добавить в чай корицу или имбирь.

Настой из свежих листьев жимолости. На 200 мл кипятка берут 2 ст. ложки измельченного сырья. Настаивать надо два часа, процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

Настойки

Настойка из ягод жимолости. Заполните стеклянную банку наполовину ягодами, вынув из них косточки. Затем нужно залить спиртом или водкой и накрыть крышкой. Настаивать в течение двух недель в теплом месте. Ежедневно нужно встряхивать емкость, не открывая крышку. Затем слить спирт, а ягоды засыпать сахаром и оставить на неделю в теплом темном месте. По истечении этого срока процедить через ситечко или марлю выделившийся сок и смешать его со спиртовой настойкой.

Настойка из корней жимолости. Выкопанные корни хорошо отряхнуть от земли. Порезать их на мелкие части. Заложить в банку и залить спиртом, чтобы он покрыл нарезанные корешки. Закрыть крышкой и поставить в темное место на две недели. Затем процедить и хорошо отжать сырье.

Настойка листьев жимолости. Свежие листочки жимолости положить в банку и залить их спиртом. Настаивать в течение двух недель. Затем процедить и использовать по

рецептам от разных болезней.

Листья измельчить и прикладывают к ранам. Они действуют как антисептик, ускоряют заживление кожи.

Варенье из жимолости применяется в лечебных целях, приготовляемое также с добавлением других ягод или фруктов.

Ванна с ветками и корой жимолости. 500 мл отвара веток или коры вылить в ванну с водой 38 °С и лежать в ней 15 минут.

Лечение жимолостью

Авитаминоз

Наиболее часто причиной авитаминоза является низкое содержание витаминов в пище при однообразном питании. Особенно неблагоприятно влияют на организм рафинированные, сушеные и консервированные продукты, когда в организм поступает много углеводов, недостаточно белков животного происхождения и жиров и отсутствуют свежие овощи и фрукты. Играет роль также неправильное хранение продуктов и нарушены правила кулинарной обработки этих продуктов и в результате витамины разрушаются. При авитаминозе появляется общая слабость, утомляемость, раздражительность, ухудшение сна, снижение работоспособности. В этом плане жимолость представляет большую ценность, поскольку она является первой созревшей ягодой за лето.

- Ягоды жимолости очень полезно употреблять в сыром виде.
- Отвар из коры и веток жимолости. 20 г ветвей и коры необходимо прокипятить в стакане воды 15 минут, а затем настоять в течение одного часа. Принимать такой настой по 1 ст. ложке три раза в день.
- Витаминный напиток. 1 кг ягод жимолости промойте, сполосните кипяченой водой, просушите и подавите в эмалированной посуде деревянной ложкой. Отожмите сок через марлю. Смешайте 2 стакана сока с 1 стаканом кипяченой воды, 1/2 стакана меда и 1/4 стакана отвара мяты. Полученный напиток храните в прохладном месте.
- Свежий сок из жимолости рекомендуется как эффективное средство при авитаминозах. Этот сок является очень ценным и укрепляющим средством, так как в нем содержится большое количество витаминов С, А, Е, необходимых нашему организму. Сохранить сок от порчи можно следующим образом. Выжатый из ягод сок оставьте в посуде на сутки при комнатной температуре. На следующий день на поверхности всплывет масляная пленка, которая будет предохранять сок от порчи в течение нескольких недель.
- Чай из плодов жимолости. 1 ст. ложку плодов жимолости заварить стаканом кипятка и настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.
- Чай. 1 ст. ложку ягод жимолости и 1 ст. ложку плодов шиповника залейте 2 стаканами кипятка и кипятите в течение 10 минут. Настаивайте в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте 4 часа, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.
- Чай. 1 ст. ложку сухой черной смородины и 1 ст. ложку ягод жимолости заварите 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 1 часа, затем процедите, добавьте по вкусу сахар. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.
- Сбор: ягоды калины – 1 часть, ягоды жимолости – 2 части. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.
- Сбор: черная смородина – 1 часть, ягоды жимолости – 2 части. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.
- Сбор: плоды шиповника – 2 части, ягоды жимолости – 2 части, ягоды боярышника – 1 часть. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
- 2 ст. ложки сухих измельченных плодов жимолости залейте 1/2 л кипяченой воды и кипятите на медленном огне в эмалированной закрытой посуде в течение 10 минут,

настаивайте не менее 2 часов, затем процедите и добавьте в отвар 2 ст. ложки меда. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

- Плоды шиповника, жимолости и боярышника промойте и заварите стаканом кипятка, кипятите в закрытой эмалированной посуде в течение 10 минут, затем отвар вместе с ягодами перелейте в стеклянную посуду, накройте марлей и настаивайте в темном месте не менее 10 часов. Процедите через двойной слой марли, плоды отожмите, мед растворите по вкусу. Принимайте не менее 2 стаканов напитка в день. Этот напиток используется в течение 12 часов.

- Четыре раза в день принимать по полстакана настоя веток жимолости и полстакана настоя корней крапивы. Приготовление: 1 ч. ложку сухих, измельченных веток жимолости и 1 ч. ложку корней крапивы залить стаканом кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее получаса, процедить.

- Пить отвар травы и семян портулака огородного с настоем веток жимолости поровну. *Приготовление:* 2 ст. ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 5–7 минут, остудить, процедить. Выпивать стакан отвара в течение дня.

- Пить настой веток жимолости и листьев морошки по полстакана три-четыре раза в день. *Приготовление:* 1 ст. ложку сухой смеси листьев залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут. Сухие листья морошки и крапивы можно добавлять в заварку при приготовлении байхового чая.

- При гипо- и авитаминозе витамина С пить настой цветков календулы и веток жимолости как стимулирующее средство. *Приготовление:* 2 ст. ложки сухой смеси цветков и веток поместить в предварительно прогретую посуду, залить кипятком и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки четыре-пять раз в день перед едой.

- Отвар почек или коры осины с отваром веток жимолости принимать по полстакана три раза в день. Приготовление: 1 ст. ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и варить не более четверти часа, остудить, процедить.

- Сок листьев грецкого ореха смешать с равным количеством меда, растворить полученную массу в стакане теплого отвара веток жимолости и выпить этот раствор в течение дня.

Псориаз

Псориаз – это заболевание кожи. Псориаз появляется из-за нервных стрессов, переживаний. Проявляется в виде язв на коже, от этого она начинает шелушиться, появляется неприятный зуд.

Доказана взаимосвязь между протеканием псориаза и неправильным функционированием печени. Нормализуя работу печени, можно добиться ремиссии псориаза, свести на нет его рецидивы.

- В качестве наружного средства применяется масло жимолости. Масло, предварительно разогрев, необходимо наносить на кожу тела, в местах проявления бляшек псориаза. Делать это необходимо 2–3 раза в день. После нанесения масла, подождать 30 минут, и смыть тёплой водой или стереть влажной салфеткой.

- За 30 минут до приёма пищи необходимо принять 1 ч. ложку масла жимолости. Принимать необходимо 3 раза в сутки. Курс лечения составляет 30 дней. Если у больного явно выражены заболевания и печени, следует комбинировать приём, принимая и масло, и шрот, по 3–4 ложки в день. Шрот – это измельчённые семена растения.

- Используется для лечения и последующей профилактики обострения шрот жимолости. Во время курса необходимо принимать 1 ч. ложку измельчённых семян, по 3 раза в день, обильно запивая все водой. Курс рассчитан на 40 дней.

- Из измельчённых семян и сухих листьев жимолости можно заваривать чай. 1 ч. ложку залить 200 мл кипятка. Настоять 15–20 минут. Профильтровать и пить горячим. Пить надо

утром, перед едой, в обед, за двадцать минут до него и вечером, прежде чем лечь спать.

- Приготовить отвар из шрота или листьев жимолости, по следующему рецепту. На 3 л воды 200 г измельчённых семян или листьев. Поставить на медленный огонь и довести до кипения. Дождаться, пока отвар охладиться, поставить настояться в тёмное и прохладное место на сутки. После этого профильтровать через марлю. Принимать отвар 3 раза в день утром натощак. За 40 минут до обеда, и вечером перед сном. Пропить отвар необходимо минимум 30–40 дней.

- Масло жимолости в желатиновых капсулах. Принимать по 4 капсулы 3 раза в день во время еды – так масло жимолости лучше усваивается организмом. Курс 30 дней.

- Также можно принимать порошок листьев жимолости, обильно запивая водой. Курс 30 дней.

- Отвар из листьев и ягод жимолости с добавлением ромашки, так как ромашка обладает антисептическими и успокаивающими свойствами.

- Сок ягод жимолости применяют в лечении кожных заболеваний. Он может помочь при глубоких язвах, стригущем лишае, псориазе.

- 100 г ягод жимолости, 1 ст. ложка молока, небольшое количество цветков ромашки. Перечисленные растения положите в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на огонь, доведите до кипения, огонь убавьте и варите в течение 10–15 минут. После этого отвар процедите через марлю, добавьте в него молоко и доведите до кипения.

Накройте крышкой и поставьте на 10 минут настояться. Затем остудите отвар и можете им протирать участки, где появились язвы и шелушится кожа.

- В составе ягод есть синильная кислота, которая излечивает лишай. Процедуры проводят на протяжении полумесяца – месяца. При этом свежий сок наносят на участки кожи, подвергшиеся поражению, до 8 раз.

Экзема

Экзема – воспалительное заболевание кожи, протекающее с зудом, шелушением и другими симптомами, характерными для всех форм экземы. В большинстве случаев это кожное заболевание связано с нарушениями пищеварительного тракта и заболеваниями печени. Рекомендуются специальные настои и отвары трав, включающие жимолость.

- На пораженную поверхность накладывать салфетку, пропитанную маслом жимолости.

- Сбор: листья шалфея – 15 г, корень солодки – 15 г, листья жимолости – 10 г, тысячелистник – 15 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут. Затем настой процедить, сырье отжать. Настой принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

- Сбор: листья крапивы – 10 г, трава череды – 10 г, корень солодки – 10 г, ветки жимолости – 10 г. Сбор заваривают в эмалированной посуде на медленном огне в течение 20 минут. Принимают по 1/3 стакана отвара 3 раза в день до еды.

- Сбор: кукурузные рыльца – 10 г, полынь горькая – 10 г, кора веток жимолости – 10 г, плоды можжевельника – 10 г. Отвар из этого сбора принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Сбор: трава зверобоя – 15 г, хвощ полевой – 15 г, подорожник – 15 г, листья жимолости – 15 г. 1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 20–30 минут, затем процеживают. Принимают настой по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

- Отвары из листьев жимолости с добавлением ромашки, лимонного или морковного сока. Для отвара вам понадобится небольшое количество сушеных листьев облепихи. Залейте их кипятком, накройте крышкой и поставьте настояться на 30 минут, после этого настой процедите через марлю и поставьте остывать. Перед тем как настой использовать, добавьте в него 1 ст. ложку свежеприготовленного лимонного (или морковного) сока и настой из ромашки.

- Отвар из 20 г ягод жимолости на стакан воды. Настаивайте его полчаса и пейте по 100 мл.

- 1 ст. ложку масла жимолости смешайте с 80 г топленого внутреннего свиного, куриного или гусиного жира, вазелина или растительного масла. Полученную мазь наносите на поврежденную кожу 2 раза в сутки.
- Компрессы с отваром: 20 г ягод жимолости на стакан воды. Настаивайте его полчаса.
- Промывание. Отвар веток жимолости: 30 г веток измельчить в кофемолке, залить 0,5 л горячей воды, кипятить на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза, процедить через два-три слоя марли.
- Прикладывать мякоть ягод к проблемным местам на коже.

Раны, язвы, наружные кровотечения

Свертывание крови (гемокоагуляция) – сложный биологический процесс образования в крови нитей белка фибрина, образующих тромбы, в результате чего кровь теряет текучесть, приобретая творожистую консистенцию. При вытекании крови из раны на поверхность кожи, тромбоциты склеиваются и разрушаются, а содержащиеся в них ферменты попадают в плазму крови. При наличии в плазме крови солей кальция и витамина К плазменный белок фибриноген образует нити фибрина. Витамин К также стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови – протромбина.

- Для ускорения заживления ран и язв на пораженные участки накладывать компресс с жимолостью. Свежие листья жимолости измельчить до появления сока, после чего данную массу накладывать на пораженный участок кожи и фиксировать повязкой. Такой компресс менять два раза в сутки.

- Полезно протирать раны, порезы и другие повреждения кожи, особенно гноящиеся, спиртовой настойкой жимолости. Настойка готовится следующим образом: 30 г свежих или 15 г сухих листьев жимолости заливают 50 мл водки и настаивают в темном, прохладном месте (не в холодильнике) в течение 40 дней. Готовой настойкой смачивают ватный тампон и по несколько раз в день протирают пораженные участки кожи.

- Для остановки кровотечений принимают стандартный настой жимолости (20 г травы или порошка на 200 мл воды) по половине стакана за 30 минут до еды, по 3 раза в сутки.

- Старые гноящиеся, кровоточащие, опухающие раны излечивает зола веток жимолости, смешанная с кобыльим или ослиным молоком. Повязки с золой следует накладывать 2 раза в день.

- Заполнить полулитровую банку листьями жимолости, залить ее 70 %-ным спиртом и настаивать 2 недели. Обрабатывать настойкой раны.

- Порошок. 0,5 кг свежих листьев и молодых стеблей жимолости настаивают на спирту, всыпают 150 г порошка сухих листьев жимолости, размешивают и выпаривают спирт. Остаток высушивают и растирают в мелкий порошок. Этим порошком и присыпают кровоточащие раны.

Раны, язвы, наружные кровотечения

Свертывание крови (гемокоагуляция) – сложный биологический процесс образования в крови нитей белка фибрина, образующих тромбы, в результате чего кровь теряет текучесть, приобретая творожистую консистенцию. При вытекании крови из раны на поверхность кожи, тромбоциты склеиваются и разрушаются, а содержащиеся в них ферменты попадают в плазму крови. При наличии в плазме крови солей кальция и витамина К плазменный белок фибриноген образует нити фибрина. Витамин К также стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови – протромбина.

- Для ускорения заживления ран и язв на пораженные участки накладывать компресс с жимолостью. Свежие листья жимолости измельчить до появления сока, после чего

данную массу накладывать на пораженный участок кожи и фиксировать повязкой. Такой компресс менять два раза в сутки.

- Полезно протирать раны, порезы и другие повреждения кожи, особенно гноящиеся, спиртовой настойкой жимолости. Настойка готовится следующим образом: 30 г свежих или 15 г сухих листьев жимолости заливают 50 мл водки и настаивают в темном, прохладном месте (не в холодильнике) в течение 40 дней. Готовой настойкой смачивают ватный тампон и по несколько раз в день протирают пораженные участки кожи.
- Для остановки кровотечений принимают стандартный настой жимолости (20 г травы или порошка на 200 мл воды) по половине стакана за 30 минут до еды, по 3 раза в сутки.
- Старые гноящиеся, кровоточащие, опухающие раны излечивает зола веток жимолости, смешанная с кобыльим или ослиным молоком. Повязки с золой следует накладывать 2 раза в день.
- Заполнить полулитровую банку листьями жимолости, залить ее 70 %-ным спиртом и настаивать 2 недели. Обрабатывать настойкой раны.
- Порошок. 0,5 кг свежих листьев и молодых стеблей жимолости настаивают на спирту, всыпают 150 г порошка сухих листьев жимолости, размешивают и выпаривают спирт. Остаток высушивают и растирают в мелкий порошок. Этим порошком и присыпают кровоточащие раны.

Себорея

Люди из-за недостатка времени часто лечат не причину заболевания, а его симптомы, чтобы быстро вернуться к нормальной жизни. Впоследствии загнанные внутрь болезни перерастают в хронические, разрушая изнутри организм человека. Себорея кожи – это дерматологическое проявление, возникающее у людей разного образа жизни, различного возраста и пола. Себорейный дерматит развивается не только на голове, он может появиться на любом участке кожи, где находятся сальные железы: возле ушных раковин, крыльев носа, в области бровей, на шее или в зоне декольте. Характерные симптомы себореи кожи – это воспаление, шелушение воспаленных участков, нередко сопровождающееся зудом. Тяжелое течение сопровождается красными бляшками, возникающими на эпителии, а иногда чешуйчатыми корками с кровавистыми выделениями.

- Принимать настой корней жимолости: 6–20 г корня на стакан кипятка по 1 ст. л. 3–4 раза в день, или настойки по 20–30 капель 3–4 раза в день, или сухого экстракта в таблетках по 0,02–0,04 г на прием.
- Принимать настой листьев жимолости (3 ст. ложки сухой травы на стакан кипятка) по 1 ст. ложке 3 раза в день, или настойки по 30–50 капель 3–4 раза в день, или жидкого экстракта по 15–20 капель 3–4 раза в день.
- Принимать настой лагохилуса опьяняющего (1:10 или 1:20) с настоем корня жимолости по 1–2 ст. ложки 3–6 раз в день или настойки лагохилуса 10 %-й по 1 ч. ложке на четверть стакана воды 3–5 раз в день.
- Принимать настойку пиона уклоняющегося с настойкой корня жимолости по 30–40 капель (до чайной ложки) 3 раза в день в течение 30 дней.
- Принимать настой душицы обыкновенной с настоем листьев жимолости: 2 ч. ложки смеси травы на стакан кипятка. Пить по полстакана 3–4 раза в день в теплом виде до еды.
- Принимать жидкий экстракт пассифлоры инкарнатной с настоем листьев жимолости по 30–40 капель 3 раза в день в течение 20–30 дней (также втирают в волосистую часть головы).

- Принимать настой или отвар корневища с корнями синюхи голубой с настоем листьев жимолости (1–2 ст. ложки сухого сырья на стакан воды).
 - Из стимулирующих средств применяют настойку женьшеня обыкновенного с настоем листьев жимолости по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.
 - Применяют жидкий экстракт левзеи сафлоровидной с настоем листьев жимолости по 20–30 капель 2–3 раза в день как стимулирующее средство.
 - Спиртовой экстракт элеутерококка колючего с настоем листьев жимолости по 20–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды как стимулирующее средство.
 - В качестве стимулирующего применяют настойку заманихи высокой с настоем листьев жимолости по 30–40 капель до еды 2–3 раза в день.
 - Настойку аралии высокой с настоем листьев жимолости по 30–40 капель 2–3 раза в день применять как стимулирующее средство.
 - Рекомендовано использование сбора: листьев вахты трехлистной – 2 части, листьев мяты перечной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть, листьев жимолости – 2 части. Для приготовления настоя берутся 2 ст. ложки сухого сбора на стакан кипятка. Принимать 2 раза в день по полстакана.
 - Жидкий экстракт родиолы розовой с настоем листьев жимолости по 10–30 капель 2–3 раза в день за 15–30 минут до еды как стимулирующее.
 - Настойку плодов лимонника китайского с настоем листьев жимолости по 20–30 капель 2–3 раза в день до еды.
 - В комплексной терапии рекомендовано использование растений, обладающих противовоспалительным и общеукрепляющим свойствами, а именно: отвар травы жимолости (2 ст. ложки сухой травы на стакан воды) по одной трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
 - Настой цветков календулы лекарственной с настоем листьев жимолости (1 ст. ложка на стакан кипятка). Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день или по стакану в сутки.
 - Принимать настой цветков бузины черной (2 ч. ложки сухих цветков на стакан кипятка) с настоем листьев жимолости по 2 ст. ложки 5–6 раз в день.
 - Настой листьев крапивы двудомной (3 ст. ложки сухих листьев на стакан кипятка) с настоем листьев жимолости принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день или жидкий экстракт по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.
 - Принимать настой цветков ромашки аптечной (2 ст. ложки сухих цветков на стакан кипятка) с настоем листьев жимолости или отвар (1 ст. ложка на стакан воды, кипятить 10 минут) по 1–5 ст. ложек 2–3 раза в день.
- Хорошо известно, что листья жимолости, трава череды трехраздельной, цветки бузины черной, листья смородины черной, мяты перечной, вахты трехлистной, алоэ древовидного нормализуют функцию коры надпочечников, что очень важно при лечении себореи.
- Полезен настой травы череды трехраздельной (2 ст. ложки сухого сырья на стакан кипятка) с настоем листьев жимолости, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
 - Принимать 5 %-й настой листьев смородины черной с настоем листьев жимолости по 300–500 мл в сутки или свежий сок по 50–75 мл 3 раза в сутки.
 - Травы череды трехраздельной – 2 часть, листьев жимолости – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 2 части, листьев смородины черной – 2 части, травы горца птичьего – 2 части, травы пустырника пятилопастного – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 1 часть, листьев шалфея лекарственного – 1 часть, листьев крапивы

двудомной – 1 часть. Залить 1 ст. ложку сухого сбора стаканом крутого кипятка, настаивать около получаса, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

- Листьев облепихи крушиновидной – 1 часть, листьев жимолости – 2 части, листьев шалфея лекарственного – 1 часть, листьев первоцвета весеннего – 1 часть, травы душицы обыкновенной – 1 часть, травы репейника аптечного – 1 часть, травы медуницы лекарственной – 1 часть. Залить 1 ст. ложку этой сухой смеси стаканом кипятка, настаивать около получаса, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.
- Принимать настой листьев вахты трехлистной (2 ч. ложки сухих листьев на стакан кипятка) с настоем листьев жимолости по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.
- Свежий или консервированный сок алоэ древовидного с настоем листьев жимолости принимать по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 2–3 раза в день.
- Корня солодки голой – 2 части, листьев жимолости – 2 части, корневища аира болотного – 2 части, корневища с корнями валерианы лекарственной – 2 части, почек березы бородавчатой – 1 часть, листьев брусники обыкновенной – 1 часть, травы фиалки трехцветной – 1 часть, травы горна птичьего – 1 часть. Залить 1 ст. ложку сухого сбора стаканом крутого кипятка и настаивать около получаса. Принимать по полстакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.
- Использовать семена мака снотворного. Семена растереть в ступке, развести водой, процедить. Получается так называемое маковое молоко, которое вместе с настоем листьев жимолости втирают в волосистую часть головы.
- Втирать отвар или настой корня лопуха большого на растительном масле (кукурузном, подсолнечном) в соотношении 1:10 вместе с настоем листьев жимолости. Способствует интенсивному росту волос.
- При облысении знахари рекомендуют пить отвар листьев земляники лесной вместе с настоем листьев жимолости: 4 ст. ложки сухих листьев на стакан воды. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день или в виде чая без дозировки.
- Травы зверобоя продырявленного – 15 г, корня жимолости – 20 г, корня аралии маньчжурской – 15 г, корня лопуха большого – 15 г, кукурузы столбиков с рыльцами – 10 г, травы череды трехраздельной – 15 г, цветков цмина песчаного – 10 г, цветков ромашки аптечной – 10 г, цветков пижмы обыкновенной – 10 г. Поместить 1 ст. ложку сухой смеси в термос, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.
- Травы зверобоя продырявленного – 15 г, листьев крапивы двудомной – 15 г, листьев подорожника большого – 15 г, корня лопуха большого – 15 г, корня жимолости – 20 г, цветков календулы лекарственной – 10 г, травы мяты перечной – 10 г, кукурузы столбиков с рыльцами – 10 г. Поместить 1 ст. ложку сухой смеси в термос, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день для лечения облысения.
- Народная медицина при себорее головы также рекомендует не менее 3 раз в неделю мыть голову отваром из смеси трав крапивы, листьев жимолости и мать-и-мачехи (1:1).
- Ополаскивать голову настоем цветков и листьев таволги вязолистной с настоем листьев жимолости: 1 ст. ложку сухого сырья настаивать в стакане воды в течение 3 часов.
- Тщательно ополаскивать кожу головы после мытья волос настоем очанки с настоем листьев жимолости: 1 ст. ложку сухой травы на пол-литра воды.
- Принимать по полстакана 4 раза в день настой плодов калины с настоем листьев жимолости: 20 г плодов настаивать 3–4 часа в 200 мл воды.

- При начинающейся себорее для укрепления корней волос издавна использовали отвар шишек хмеля обыкновенного с настоем листьев жимолости. Собирать шишки нужно в сентябре – августе, до полного их созревания. 1 ст. ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 минут. После охлаждения перемешать с настоем и втирать в кожу головы.
- При зуде головы, а также при жирной коже и перхоти рекомендуется втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г масла жимолости и 100 г спирта. Втирать смесь нужно за несколько часов до мытья головы.
- Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока лука, 6 частей отвара корней жимолости. Протирать кожу головы.
- Втирать в волосистую часть головы такую смесь: один желток яйца куриного, 1 ст. ложка масла репейного, 1 ст. ложка масла жимолости, 1 ст. ложка сока лука и, если есть, 1 ст. ложка рома. Втереть в кожу головы, накрыть целлофаном и укутать, сделать компресс на 2 часа. Потом вымыть волосы любым шампунем. Не беспокойтесь – запах лука исчезнет.

Волосы при выпадении

Облысение называется еще алопецией. Это поредение или выпадение всех волос на некоторых участках или на всей волосистой части головы.

- Целебной маской из молодых перетертых побегов жимолости. Их растирают в ступе пестиком и заливают 300 мл холодной воды. Кипятить 15 минут на слабом огне, а после настаивают один час и, процедив эту массу, ополаскивают волосы и втирают в корни.

Иммунитет

При хорошем иммунитете организм успешно справляется с бактериями, вирусами, токсинами. В защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний существенную роль, помимо приобретенного иммунитета, играют неспецифические факторы защиты. Это непроницаемость здоровых кожных и слизистых покровов для большинства микроорганизмов, наличие в кожных секретах и кислом содержимом желудка веществ, неблагоприятно действующих на микроорганизмы, присутствие в слюне, слезах ферментных систем, разрушающих микроорганизмы, вызывающих заболевания. Жимолость содержит микроэлементы, которые способствуют развитию иммунитета.

- Ягоды жимолости употреблять в свежем виде.
- Пить сок жимолости по полстакана перед едой, можно разбавлять водой.
- Корень жимолости – 20 г; корни заманихи – 20 г; плоды шиповника – 20 г; плоды боярышника – 15 г; крапива – 15 г; трава зверобоя – 10 г.

1 ст. ложка сбора заливается стаканом кипятка и ставится на огонь на 15 минут. Затем отвар настаивается еще 4 часа, отжимается и процеживается. В полученный отвар добавляется еще 200 мл кипятка. Принимается сбор по 70 мл, три раза в сутки.

- Сбор для повышения иммунитета. Взять 20 г корней жимолости, столько же корней заманихи и плодов шиповника. Сюда же добавить 15 г плодов боярышника и крапивы столько же. К этой смеси осталось добавить только 10 г травы зверобоя. Теперь взять 1 ст. ложку сбора и залить стаканом кипятка. Поставить на огонь на 10 минут и снять с огня. Оставить на 4 часа настаиваться и процедить. Сырье из настойки нужно отжать и выкинуть, а в получившуюся настойку необходимо долить кипятка около 200 мл. Принимают готовый сбор по 70 мл трижды в день.

- На ослабленный организм благотворно влияет и медово-жимолостное желе: взять 25 г сухого измельченного корня жимолости и 700 г меда. Смешать мед с сырьем и оставить на 10 дней. Данное средство пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.
- Сохранить здоровую иммунную систему помогает регулярный прием жимолости с виноградным соком. Богатая витаминами и минеральными веществами смесь содержит антиоксиданты, которые восстанавливают поврежденные клетки и повышают сопротивляемость организма вирусам и микробам. В профилактических целях препарат принимают по половине чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.
- Каждый день выпивать по четверти стакана свежееотжатого сока из плодов смородины черной; в сок можно добавлять мед по вкусу и по 10 капель настойки жимолости.
- Регулярно пить фруктовые соки (вишневый, клубничный, клюквенный, яблочный) с добавлением меда; на один стакан сока – 1 ст. ложку меда и 10 капель настойки корня жимолости. Пить по 3 стакана этого средства в день.

Обмен веществ

В живом организме для поддержания жизни происходят химические процессы, которые называются обменом веществ. Эти процессы позволяют организмам расти и размножаться, сохранять свои структуры и отвечать на воздействия окружающей среды. Обмен веществ – это процесс преобразования питательных веществ, полученных из пищи, в необходимые для жизнедеятельности организма калории. Хороший обмен веществ в организме человека – верный спутник благополучной счастливой жизни. Нарушение обмена веществ вызывают болезни в организме человека.

Ягоды жимолости усиливают слабое периферическое кровообращение, устраняют холестерин, шлаки, токсины из крови, тем самым улучшая кровообращение.

- Свежий сок жимолости принимать без ограничений.
- Залить 1 ст. ложку сухих листьев жимолости 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Стимулирование кровообращения. Приготовить листья жимолости, заполнить ими кастрюлю на треть объема, долить кипятком до самого верха, после того, как вода станет теплой, погрузить в нее ноги на семь-десять минут. Лечиться таким образом через каждые три дня.
- Каждый день принимать отвар жимолости с черникой или брусникой один месяц, затем перерыв, через две недели начать принимать его снова. Для отвара взять 20 г жимолости и большую ложку ягод черники или брусники на 300 мл воды. Дневную порцию – 1 стакан разделить на 4 приема.
- Взять измельченные ягоды шиповника – 3 ст. ложки; толченую бруснику – 2 ст. ложки; сушеную жимолость – 3 ст. ложки. Компоненты поместить в большой заварочный чайник или другую стеклянную или фарфоровую емкость, залить 3 стаканами кипятка. Емкость накрыть крышкой, укутать и дать настояться в течение трех часов. Состав процедить и пить по стакану за полчаса до еды.
- Пропустить листья жимолости через мясорубку, добавить столько же кефира или чуть больше, 1 ст. ложку меда. Принимать 4 раза в день по четверти стакана.

Гинекологические отклонения

Женские болезни – это маточные кровотечения, всевозможные выделения, эрозии шейки матки и т. д.

- 1 ч. ложку листьев жимолости залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Медленно выпить за 30 минут до еды. Если покажется очень горьким, можно добавит мед и лимон.
- Гинекологический сбор: омела белая, чистотел, спорыш, ромашка, хмель, клевер, календула, жимолость, шалфей, репешок, крапива, тысячелистник, цикорий, душица, мята, арника, хвощ, ярутка, акация (цветы), горец почечуйный. Заварить 1 ст. ложку стаканом кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. При фибромиоме, миоме, кисте и воспалении яичников, воспалении придатков, климаксе, болезненных менструациях, кровотечениях, эрозии шейки матки, дисменорее, белях.
- Сбор трав (общий): жимолость (листья), лопух (корень), окопник (корень), бадан (корень), девясил (корень), аир (корень), черныбыльник (корень), софора (плоды), омела, репешок, чистотел, татарник, болиголов, календула, ярутка, вероника, шалфей. Заварить 1 ст. ложку стаканом кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Облегчает общее состояние.
- Жимолость повышает шансы забеременеть, и для наступления желанного зачатия астрагал принимают внутрь в форме отвара или настоя. Отвар готовят следующим образом: горсть листьев или корней залить стаканом воды, закипятить и выпаривать до тех пор, пока от первоначального объема не останется половина. Процедить отвар и выпить его теплым перед половым актом. Подобный отвар следует пить до наступления беременности.
- Настой жимолости готовят следующим образом: 1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут и пьют, как чай, по 3–5 раз в день. Такой чай пьют до наступления беременности.
- 100 г измельченных корней жимолости залить 400 мл 40-градусной водки. Настойку поставить в темное место на 7–10 дней. Принимать средство по 15 капель до употребления пищи, трижды в сутки. Длительное время принимать настойку нельзя, так как передозировка может спровоцировать противоположное действие средства.
- Медовое желе с жимолостью. Взять 25 г сухого измельченного корня жимолости и 700 г меда. Смешать мед с сырьем и оставить на 10 дней. Употреблять по половине чайной ложки за 30 минут до приема пищи в течение 2 месяцев.

Волосы при выпадении

Облысение называется еще алопецией. Это поредение или выпадение всех волос на некоторых участках или на всей волосистой части головы.

- Целебной маской из молодых перетертых побегов жимолости. Их растирают в ступе пестиком и заливают 300 мл холодной воды. Кипятить 15 минут на слабом огне, а после настаивают один час и, процедив эту массу, ополаскивают волосы и втирают в корни.

Бессонница

Прямое значение слова «бессонница» означает полное отсутствие сна, но в употреблении трактуется шире, как расстройство сна, проявляющееся нарушением засыпания, прерывистым поверхностным сном или преждевременным пробуждением. Наибольшее число жалоб при любых заболеваниях связано с нарушениями сна. Потребность во сне является сугубо индивидуальной для каждого человека. Сон нарушается при очень многих поражениях нервной системы. Длительные нарушения сна сочетаются изменениями психики.

- Для устранения хронической бессонницы применяют настой жимолости. Настой для устранения хронической бессонницы готовят следующим образом: 2 ст. ложки веток или корней жимолости заливают стаканом кипятка, настаивают 40 минут и оставляют непроцеженным. Пьют в вечерние часы в теплом виде за два приема по полстакана.

Первый прием (полстакана) – за 2 часа до отхода ко сну, а второй (еще полстакана с осадком) – через час после первого. Настой принимают в течение двух недель.

- Жимолость применяют для купирования периодически возникающей или хронической бессонницы. Для купирования периодической бессонницы, когда необходимо принять что-либо, чтобы уснуть, используют отвар жимолости с вином. Отвар с вином готовят следующим образом: 5 ст. ложек веток или корня жимолости заливают 500 мл кагора или портвейна, кипятят 15–20 минут на медленном огне, настаивают в течение часа, укутав посуду полотенцем или одеялом. Готовый отвар процеживают и принимают по одной рюмке на ночь, по необходимости.
- 1 ст. ложку измельченных корней валерианы и 1 ст. ложку листьев жимолости залить стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 10 минут и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- 1 ст. ложку травы мелиссы лекарственной и 1 ст. ложку листьев жимолости залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 30–40 минут. Готовый настой процедить. Принимать в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном.
- 15–20 г сухих измельченных корней и травы полыни обыкновенной и 1 ст. ложку листьев жимолости залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 0,5–1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды, при бессоннице на нервной почве.
- 1 ст. ложку измельченных корней пиона уклоняющегося и 1 ст. ложку листьев жимолости залить 1 стаканом водки и настаивать 8–10 дней в теплом темном месте. Готовую настойку процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.
- Аптечная настойка корня пиона с добавлением настойки корня жимолости, принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке.
- 1 ст. ложку цветков ромашки и 1 ст. ложку листьев жимолости залить 200 мл кипятка и настоять 30 минут. Пить по 70 мл за час до еды.
- 2 ст. ложки сухих мелко растертых плодов боярышника и 1 ст. ложку листьев жимолости залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды. Принимать при бессоннице, особенно людям с больным сердцем.
- 1 стакан овсяных хлопьев или зерен овса и 1 ст. ложку листьев жимолости залить 1 л горячей воды и варить до тех пор, пока не загустеет. В готовый отвар добавить 1 ст. ложку меда и отваривать еще 2–3 минуты. Принимать в теплом виде по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день
- 1 ст. ложку измельченного корня бузины и 1 ст. ложку листьев жимолости заварить 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 15 минут на слабом огне, настаивать в течение получаса, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Помогает при бессоннице и одышке.
- 15 г травы пустырника и 1 ст. ложку листьев жимолости залить стаканом кипятка, настоять 30–40 минут. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза во второй половине дня.

Стенокардия

Ягоды и отвары из этого целебного кустарника укрепляют стенки сосудов, сердечную мышцу, предотвращают мелкие кровотечения.

- Взять в равных количествах (по 50 г) трав лимонника, женьшеня, элеутерококка и жимолости и залить всю смесь медицинским спиртом. Дать смеси настояться под крышкой в прохладном месте две недели, после чего процедить жидкость и употреблять её по 20 капель трижды в день.
- 20 г корней жимолости измельчаются и заливаются 500 мл кипятка. Настаивается средство в течение 4–5 часов, после чего процеживается, отжимается и употребляется по полстакана, три раза в день.

- Для лечения аритмии применяют спиртовую настойку корня жимолости, который принимают по 1/3 ч. ложке 1 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения составляет 1–3 месяца и зависит от тяжести заболевания. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение возобновляют.
- Назначают жидкий экстракт корня жимолости по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды или настойку по 20 капель 3 раза в день.
- 3 раза в день пить настой цветков календулы (1–2 ч. ложки сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить, добавить 15 капель настойки корня жимолости) по одной трети стакана.
- Для лечения аритмии сердца (а также гипертонии, невроза сердца, тахикардии) можно использовать плоды или цветки боярышника с порошком корня жимолости в равных пропорциях. 1 ст. ложку измельченной смеси заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней, процеживают и принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.
- Пить настой травы горицвета весеннего с настойкой корня жимолости. *Приготовление:* налить в кастрюлю 250 мл воды и довести до кипения, всыпать 4 г травы горицвета весеннего и кипятить на слабом огне не больше 3 минут, затем накрыть кастрюлю крышкой (можно укутать полотенцем) и поставить в теплое место на 20 минут, чтобы лекарство настоялось, процедить, добавить 30 капель настойки корня жимолости. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Стенокардия. Принимать стандартный настой: 20 г сухой травы или столовую ложку порошка корней жимолости заваривают 200 мл кипятка и настаивают 2 часа. Пить по полстакана за 30–60 минут до еды по 3 раза в сутки в течение 2 недель. На фоне приема жимолости проходят боли в сердце и улучшаются показатели ЭКГ.
- Стенокардия. Спиртовая настойка жимолости: 30 г листьев жимолости настаивать в 0,5 л спирта или водки в течение двух недель. При этом необходимо каждый день встряхивать настойку, а лучше несколько раз в день, чтобы вся польза травы перешла в жидкость. По истечении срока процедить настойку и хранить в холодильнике. Однако принимать ее можно уже на 3-й день настаивания. Норма приема: 25 капель на 2 ст. ложки воды, принимать несколько раз в день. Если заболевание тяжелое – дозу увеличить до 50 капель.
- Стенокардия. Нужно брать 100 г свежих измельченных листьев жимолости, залить одним литром белого сухого вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
- Стенокардия. Сбор: листья жимолости, цвет боярышника и трава сушеницы топяной – всех по 1 ст. ложке. Смесь залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 1–2 часов. Принимать по 1–2 ст. ложки до 4-х раз в день.
- Ишемическая болезнь сердца. Залить 0,5 л кипятка на 5 столовых ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением, и 3 столовые ложки листьев жимолости и кипятить 5 минут на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза в день.
- Ишемическая болезнь сердца. Залить 15 г измельченных корней крапивы и 10 г листьев жимолости 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.
- Ишемическая болезнь сердца. Измельчить при помощи мясорубки свежую крапиву (примерно сорок сантиметров от верхушки) и 15 листьев жимолости, отжать сок, смешать с медом или сахаром (1:1), хорошо размешать, принимать по чайной ложке трижды в день перед едой.

- Ишемическая болезнь сердца. В стеклянную бутылку или банку положить 200 г измельченной крапивы и 50 г листьев жимолости и залить 0,5 л водки.

Выдержать на свету в течение суток, затем убрать в темное место на неделю. Процедить и оставить на хранение в стеклянной емкости, в темном месте. Принимается такой настой по 1 ч. ложке утром до еды и вечером – перед сном.

Суставы

Болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека. Ощущается скованность движений, отмечается припухлость суставов из-за воспаления суставных тканей, нарушения костно-хрящевых поверхностей сустава. В полости сустава накапливается воспалительная жидкость – выпот. Кожа над суставом становится горячей на ощупь, иногда краснеет.

Благодаря своим непревзойденным успокаивающим свойствам облегчают и рассеивают боль в суставах.

- Спиртовой настойкой корня жимолости суставы растирают 1–2 раза в день. Для компресса сложенную в несколько слоев марлю смачивают настойкой корня жимолости и прикладывают к больному месту на 30 минут, повторяя процедуру 2 раза в день.

- Делать компрессы на ночь с маслом из цветков и листьев зверобоя продырявленного, накладывать компрессы на воспаленные суставы. Приготовление:

2–3 ст. ложки сухих и тщательно измельченных цветков и листьев зверобоя поместить в металлическую посуду, залить 100 мл растительного масла – лучше оливкового или рапсового – перемешать, 2–3 раза нагреть в духовке до кипения, дать отстояться. Перед компрессом следует хорошо растереть больное место настойкой корня жимолости.

- Внутрь настойку корня жимолости принимают по 25 капель 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

- Для лечения артрита используют корень жимолости с виноградным соком (1:1). Смесь принимают по 1/2 ч. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

- Смазывать больные места спиртовой настойкой листьев алоказии крупнокорневой, которую следует смешать с настойкой корня жимолости (1:1). Процедуру проводить вечером перед сном.

- При лечении уратного артрита и суставного артрита (а также ревматизма и подагры) применяется следующий сбор: цветки женьшеня – 5 г, корень жимолости – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги паслена сладко-горького – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы – 20 г. 3 ст. ложки сбора залить 0,5 литрами кипятка: через 10 минут сварить и процедить. Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

- 200 г хрена пропустить через мясорубку, смешать с 200 г ржаной муки (сделать закваску), добавить 1 ч. ложку настойки корня жимолости, хорошо перемешать, положить в стеклянную банку с крышкой. Из смеси делать лепешки и прикладывать на больные места лучше на ночь, чтобы не застудить.

- Принимать спиртовую или водочную настойку стеблей сабельника болотного и корня жимолости. *Приготовление:* сушеные стебли сабельника и корня астрагала измельчить, насыпать сырье в бутылку, чтобы оно занимало треть емкости, затем заполнить бутылку медицинским спиртом или водкой, настаивать 3 недели в темном месте, процедить. Пить по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день до еды. Если эффекта нет, можно увеличить дозу до 1 ст. ложки и даже до рюмки (30–40 мл). Принимать средство рекомендуется на воде.

- Цветки василька синего – 5 г, корень жимолости – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги сладко-горького паслена – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 10 г, листья крапивы двудомной – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой – 20 г. 3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут сварить и процедить. Принимать каждые 2 раза в день по стакану горячего отвара. Применяется и при суставном артрите, подагре, ревматизме.
- Листья березы белой – 25 г, корень жимолости – 25 г, листья крапивы двудомной – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.
- Трава грыжника – 20 г, корень жимолости – 15 г, трава золототысячника – 20 г, почки сосновые – 20 г, корень барбариса – 20 г. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.
- Корень жимолости – 25 г, трава марьи – 20 г, почки березы – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г. 2 ст. ложки смеси настоять в 250 мл кипятка, процедить. Принимается и при подагре, ревматизме.
- Корень девясила высокого – 15 г, корень жимолости – 15 г, трава донника – 15 г, трава зверобоя – 15 г, трава багульника – 20 г, семена льна – 10 г, трава можжевельника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, трава череды – 25 г. 5–6 ст. ложек смеси заварить в термосе 1 л кипятка. Через 6 часов процедить. Это суточная доза. Принимать в течение 3–5 недель до улучшения, затем перейти на 3 ст. ложки на 0,5 л кипятка. Лечение продлить 6–8 месяцев. Применяется и при ревматизме.
- 100 г смеси сухих измельченных корней шиповника и порошка корня жимолости залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–30 г 3 раза в день до еды, запивая водой. Одновременно втирать настойку корня астрагала в больные места, делать компрессы из настойки. Используется и при «шпорах», наростах, отложениях солей в любом месте, ревматизме.
- При обменном полиартрите, отложении солей делать следующее. Стакан свежеприготовленной кашицы картофеля смешать с 2–3 ст. ложками настойки корня жимолости, положить на плотную ткань и приложить как компресс на больное место. Сверху обернуть сначала пергаментной бумагой, потом теплым шерстяным материалом и оставить на 2 часа. Процедуру можно делать ежедневно.
- Стакан измельченных внутренних перегородок плодов грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить 3 ч. ложки настойки корня жимолости. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения один месяц. Перерыв 2–3 недели.
- Стакан скорлупы кедровых орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить 2 ст. ложки настойки корня жимолости. Принимать 3 раза в день, начиная с 5 капель, ежедневно добавляя по капле на прием. Довести до 25 капель на прием, затем уменьшать ежедневно по капле, доведя до 5.
- Листья березы белой – 25 г, корень жимолости – 15 г, трава дрока – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.
- Трава грыжника – 20 г, корень жимолости – 15 г, трава золототысячника – 20 г, почки сосновые – 20 г, корень барбариса – 20 г, корень ивы – 20 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.
- Корень гледичии колючей – 200 г, корень жимолости – 15 г. Пол-литровую банку настроганных корней залить 0,5 л 40 %-ного спирта и нагревать на водяной бане (но не до кипения). Настаивают сутки и снова так же нагревают, потом настаивают 3 дня.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 30–40 дней при хронических полиартритах.

- Цветки василька синего – 5 г, корень жимолости – 15 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги сладко-горького паслена – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 10 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой – 20 г. Три столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут сварить и процедить. Принимать каждые 2 часа по стакану горячего отвара. Применяется и при суставном артрите, подагре, ревматизме.

- Корень девясила высокого – 15 г, корень жимолости – 15 г, трава донника – 15 г, трава зверобоя – 15 г, цветы ландыша лекарственного – 15 г, трава багульника – 20 г, семена льна – 10 г, трава можжевельника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, трава череды – 25 г. 5–6 ст. ложек смеси заварить в термосе 1 л кипятка. Через 6 часов процедить. Это суточная доза. Принимать в течение 3–5 недель до улучшения, затем перейти на 3 ст. ложки на 0,5 л кипятка. Лечение продлить 6–8 месяцев (применяется и при ревматизме).

- Трава дрока красильного – 20 г, трава иван-да-марьи – 20 г, почки березы – 20 г, корень жимолости – 15 г. 2 ст. ложки смеси настоять в 250 мл кипятка, процедить. (Принимается также при подагре, ревматизме.)

- При ревматическом полиартрите, боли в суставах готовят следующий отвар: корица китайская – 10 г, корень жимолости – 15 г, пион белоцветковый, корневище – 12 г, солодка уральская, корневище – 6 г, имбирь лекарственный, корневище – 10 г, сапожниковый растоп, корневище – 10 г, эфедра китайская, трава – 10 г, аконит Фишера, клубни – 10 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 10 г, анеморрена асфоделиевая, корни – 6 г. Указанное сырье отваривают в 800 мл воды до получения 450 мл отвара. Назначают по 150 мл 3 раза в день.

- Сок редьки – 2 стакана, корень жимолости – 15 г, водка – 1/2 стакана, мед – 1 стакан, соль поваренная – 1 ч. ложка. Все хорошо размешать до состояния однородной массы. Втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

- 300 г кашицы репчатого лука, 100 мл меда, 5 мл настойки корня жимолости, 600 мл сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

- При лечении уратного артрита и суставного артрита (а также ревматизма и подагры) применяется следующий сбор: цветки василька синего – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги паслена сладко-горького – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 20 г, корень жимолости – 15 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы –

20 г. Три столовых ложки сбора залить 0,5 литрами кипятка: через 10 минут сварить и процедить. Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

Уровень сахара в крови

Высокий уровень сахара в крови может вызвать ряд проблем, связанных со здоровьем. Жимолость помогает в поддержании здорового уровня сахара и, таким образом, предотвращает ряд осложнений. На ранних стадиях симптомы высокого уровня сахара в крови, как правило, игнорируются людьми, но очень важно поддерживать сахар в норме во избежание серьезных проблем со здоровьем.

- 100 г измельченных корней жимолости заливаются 400 мл 40-градусной водки. Настойка ставится в темное место на 7 – 10 дней. Принимается средство по 15 капель до употребления пищи, трижды в сутки. Длительное время принимать настойку нельзя, так как передозировка может спровоцировать противоположное действие средства.

- Взять в равных частях корень жимолости, листья черники, травы зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку смеси 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настаивать не менее 30 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день перед едой в течение месяца. Вместо зверобоя можно также использовать листья одуванчика и траву спорыша.
- Для лечения диабета используют настойку из сухого корня жимолости. Принимают по 25–30 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца. Как правило, после 30-дневного перерыва лечение повторяют. Затем делают перерыв на 10 дней и возобновляют лечение. При необходимости третий курс терапии проводят после 30-дневного перерыва.
- Лечение начальной стадии сахарного диабета успешно проводится с помощью простокваши с жимолостью, которую пьют по 200 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва прием препарата возобновляют.
- Взять 2 ст. ложки измельченного корня родиолы розовой и всыпать ее в 1 стакан простокваши. Пить по 1–2 стакана в день.
- Каждый день принимать отвар корня жимолости с черникой или брусникой один месяц, затем перерыв, через две недели начать принимать его снова. Для отвара взять 20 г корня и большую ложку ягод на 300 мл воды. Дневную порцию – 1 стакан разделить на 4 приема.
- Взять измельченные ягоды шиповника – 3 ст. ложки; толченую бруснику – 2 ст. ложки; корень жимолости – 3 ст. ложки. Компоненты поместить в большой заварочный чайник или другую стеклянную или фарфоровую емкость, залить 3 стаканами кипятка. Емкость накрыть крышкой, укутать и дать настояться в течение трех часов. Состав процедить и пить по стакану за полчаса до еды.

Гипертония

Это целебное растение без труда нормализует давление, при этом стимулирует выработку эритроцитов, повышает гемоглобин.

- Отвар плодов жимолости: 50 г плодов залить 0,5 л горячей воды, кипятить на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза, процедить через два-три слоя марли. Принимать по 1 ст. ложке через час после еды. Курс лечения – 1–2 месяца.
- Чайную ложку веток жимолости, смолотых в порошок, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15 минут. После процеживания его принимать 3 раза в день по трети стакана за полчаса до завтрака и обеда, а также перед сном.
- Для приготовления настойки ветки жимолости взять из расчета на 10 г веток 100 мл спирта. Поместив в стеклянную банку, залить их спиртом, закупорить и поставить на 1–2 недели в темное место. После завершения процесса экстракции содержимое профильтровать, а сами семена отжать.

Спиртовая настойка веток жимолости – сильнодействующий препарат, поэтому его надо пить в небольшом количестве. Принимать по 20–25 капель на 50–100 мл воды за 30 минут до еды до 5 раз в день.

- Залить 1 ст. ложку измельченных листьев жимолости 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – неделя, затем сделать перерыв на 5 дней, начать второй курс лечения. Настой помогает на начальном этапе заболевания.
- Быстро снижают давление отвары и настои из сока жимолости. Пить его надо трижды в день по 1 ст. ложке.
- Жимолость пропустить через мясорубку, через марлю отжать сок. Добавить немного кефира и меда. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Собрать 3 кг листьев жимолости. Все вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку, отжать получится примерно 300 г сока, добавить полулитровую банку меда, принимать по 1 ст. ложке. Этот мед снижает давление.

- Нарезать помельче 50–70 г листьев жимолости, поместить в эмалированную посуду, залить 450 мл воды. Через полчаса поставить на маленький огонь, дать закипеть и еще томить 10 минут.

Остудить, процедить, хранить в холодильнике. Перед употреблением подогреть до комнатной температуры и пить 2–3 раза в день по 1/3 стакана. Курс лечения 5 дней подряд, трижды с перерывами в 2–3 дня.

- Настой: сушеницы топяной – 20 г, листьев жимолости – 20 г. Измельченную смесь трав заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 5 минут в закрытом сосуде, настаивают в течение 2 часов, принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день. При язвенной болезни желудочно-кишечного тракта сочетают с синюхой голубой (лазурной).

- При гипертонии используют шелковицу белую (тутовое дерево). Применяется кора корней, листья, плоды и кора ствола с отваром жимолости. На стакан отвара жимолости 1 ст. ложка коры, настоять 15 минут, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Применяют отвар из корня, коры ствола и листьев шелковицы: разовая доза 5 г на стакан отвара жимолости, варить 10 минут, принять в течение дня.

- При гипертонии употребляют листья, стебли и цветы черноплодной обыкновенной жимолости. Цветы и листья сушат и употребляют вместо чая. Внутрь принимают в виде отвара: 2 ст. ложки сырья на 300 мл кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Отвар цветов и плодов софоры японской с листьями жимолости. *1 способ:* на стакан кипятка 1 ст. ложка смеси сырья, кипятить на слабом огне 5 минут, принять в течение дня. *2 способ:* цветы и плоды софоры японской – 2 ст. ложки, листья жимолости – 1 ст. ложка, залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 20 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Сбор: раковина жемчужного моллюска – 25 г, реманния китайская, листья жимолости – 20 г, корни – 25 г, пория кокосовидная, склероции – 12 г, пион полукустарниковый, корни – 10 г, кизил лекарственный, плоды – 12 г, диоскорея батат, корневище – 15 г, шелковица белая, листья – 10 г, хризантема китайская, цветы – 10 г. Для приготовления отваров используют аптечный чайник из глины, мало отличающегося от обычного чайника. Лекарственные растения, помещают в чайник и заливают 800 мл горячей или холодной воды и кипятят до тех пор, пока в чайнике останется 300 мл отвара. Процедить через нитяное сито. Небольшой осадок на дне сосуда не является противопоказанием для применения отвара. Приготовленный отвар назначают для приема в течение дня. После приема этого лекарства исчезает головокружение, шум в ушах и другие субъективные симптомы в течение трех дней.

- Гипертония и наличие у больного тахикардии, потливости, застойных явлений со стороны периферических сосудов (яркий румянец с синюшным оттенком, онемение пальцев рук и ног): гипс – 30 г; реманния китайская, корни – 30 г; листья жимолости – 20 г, соломоцвет двузубый, корни – 25 г; офопогон японский, корень – 30 г; анемаррена асфоделиевая, корень – 10 г; дудник китайский, корень – 30 г; горечавка шероховатая, корень – 30 г; алоэ китайское, сабур – 15 г; сосюрея лопуховидная, корень – 6 г; мощус – 1,5 г; гордения жасминовидная, плоды – 30 г; коптис китайский, корневище – 30 г; шлемник байкальский, корень – 30 г; бархат амурский, кора – 30 г; ревень дланевидный, корневище – 15 г; горец многоцветковый, корень – 15 г. Из указанных веществ готовят порошок, из которого при добавлении меда делают пилюли по 0,5 г каждая. Назначают по 4 пилюли 3 раза в день. Одновременно советуют принимать в пищу имбирь.

- Гипертония у больных, страдающих заболеванием почек: дереза китайская, плод – 10 г, листья жимолости – 20 г, хризантема китайская, цветы – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 12 г, кизил лекарственный, плоды – 10 г, реманния китайская, корни – 12 г, частуха восточная, корневище – 10 г, пион полукустарниковый, корень – 6 г, диоскорея батат, корневище – 12 г, дедробий благородный, трава – 12 г. Отвар является, как указывают китайские врачи, очень эффективным средством лечения гипертонии. Готовят отвар в 800 мл воды. Указанная доза отвара является суточной, лекарство больному назначают по 100 мл 3 раза в день.
- Гипертония у больных страдающих заболеванием мышцы сердца: раковина морского жемчужного моллюска – 15 г; листья жимолости – 20 г, реманния китайская, корни – 10 г; кодонопсис танг-шен, корни – 10 г; дудник китайский, корни – 10 г; туя восточная, семена – 15 г; унаби, плоды – 15 г; пория кокосовидная, склероции – 15 г; коптис китайский, корневище – 3 г; сосюрея лопуховидная, корень – 6 г. Отвар готовят в 800 мл воды. Приготовленный отвар принимают 3 раза в день в течение 2–3 недель.
- Гипертония у больных с наличием расширения сердца, головокружением, одышкой, потливостью, застойных явлений: реманния китайская, корни – 10 г, листья жимолости – 20 г, дудник китайский, корни – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, аир злаковый, корни – 6 г, лимонник китайский, плоды – 10 г, офипогон японский, корни – 15 г, унаби, плоды – 10 г, гардения жасминовидная, плоды – 3 г, норичник олдгема, корни – 10 г, хризантема китайская, цветы – 6 г, горец многоветковый, стебли – 15 г, солодка уральская, корневище – 6 г, кодонопсис танг-шен, корни – 6 г. Отвар готовят в 800 мл воды. Указанное количество является разовой и суточной дозой.
- Гипертония с невысоким артериальным давлением, но выраженными субъективными симптомами: реманния китайская, корни – 9 г, листья жимолости – 20 г, диоскорея батат, корневище – 15 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, пион полукустарниковый, корни – 9 г, анемаррена асфоделиевая, корни – 15 г, глечия прибрежная, корни – 15 г, унаби, плоды – 10 г, панцирь черепахи – 10 г, аир злаковый, корни – 6 г, дудник китайский, корни – 6 г, горец многоцветковый, корневище – 10 г, шелковица белая, кора ветвей – 15 г, шлемник байкальский, корневище – 6 г. Указанное количество лекарственных трав отваривают в 800 мл воды обычным способом упаривают до объема 250 мл. Полученное количество отвара является разовой дозой и суточной дозой: принимается в течение 2–4 месяцев.
- Гипертония, начальные стадии: ремнецветник паразитический, стебли – 25 г, листья жимолости – 20 г, кизил лекарственный, плоды – 10 г, пион полукустарниковый, корень – 10 г, частуха восточная, корневище – 15 г, черноголовка обыкновенная, трава – 10 г, пион белоцветковый, корневище – 15 г, володушка козецелистная, корни – 7 г, шлемник байкальский, корневище – 10 г, реманния китайская, корни – 10 г. Готовят отвар обычным способом в 800 мл воды. Отвар принимают по 100 мл 3 раза в день. После 3–4 приемов лекарства артериальное давление снижается.
- Пьют настой или отвар из цветов или листьев гречихи, лучше цветов, с добавлением листьев жимолости 1:10. Пить без дозировки, как чай.
- Отвар: 20 г измельченных сухих створок фасоли кипятят в 1 л воды. Полученный отвар, примерно 0,5 л, выпивают равными частями в течение дня. Можно для отвара применять смесь – створки фасоли, листья черники, овсяная солома, листья жимолости, в равных частях.
- Отвар: 1 ст. ложка смеси створок фасоли и листьев жимолости на стакан воды. Прокипятить 5 минут и принимать по 1/3 стакана 4–5 раз в день.
- При гипертонии принимают картофельный сок с отваром жимолости 2–3 раза в день по 0,5 стакана, за 0,5 часа до еды.
- Взять по одному стакану: сок красной моркови, сок хрена, мед, 1 ст. ложку отвара жимолости и 1 лимон. Хорошо смешать в эмалированной посуде, продолжительно

перемешивая деревянной лопаточкой, полученную смесь налить в сосуд, плотно закрыть и поставить в прохладное место. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды или 2–3 часа спустя. Курс лечения 2 месяца.

- 1 ст. ложку пустырника, 2–3 ст. ложки жимолости настоять в стакане «золо той» воды. Пить в течение дня по глотку.

«Золотая вода» – это вода, обогащённая ионами золота. 1 способ: 200 мл питьевой воды налить в керамический или стеклянный сосуд (можно металлический – покрытый эмалью положить туда же кусочек чистого золота, весом около 5 г. Поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока половина воды не выкипит. 2 способ: в 100 мл воды, налитой в стеклянный сосуд положить кусочек золота, затем поставить на солнечное место и настаивать в течение недели.

- 1 ч. ложку травы багульника и 1 ч. ложку листьев жимолости настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день;

Для серебрения воды возьмите любое изделие из серебра (монету, ложку, украшение), помойте и опустите в емкость с холодной кипяченой (или фильтрованной) водой. Через сутки серебряная вода слабой концентрации будет готова. Такую воду рекомендуется употреблять в профилактических целях.

Для приготовления «серебряной» воды более сильной концентрации возьмите любое изделие из чистого серебра. Тщательно вымойте. Налейте в трехлитровую эмалированную кастрюлю воду, опустите серебряное изделие, поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда вода в кастрюле выкипит примерно до половины, снимите ее с огня. Через два часа серебряная вода средней концентрации будет готова к употреблению. Ее применяют в лечебных целях.

Ионы серебряной воды (Ag+) легко проникают через внешнюю оболочку патогенных микробов, вирусов, грибков и вызывают их гибель, при этом не затрагивают полезную микрофлору, то есть употребление серебряной воды не приводит к дисбактериозу.

- 3 ч. ложки травы пастушьей сумки и 1 ч. ложку листьев жимолости настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день;

- 2 ч. ложки травы пустырника и 1 ч. ложку листьев жимолости настаивать 6–8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды;

- 1 ч. ложку сухих корневищ с корнями девясила и 1 ч. ложку листьев жимолости настаивать 8 часов в одном стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды;

- Очистить от кожуры 100 г грецких орехов, протереть на мелкой терке, смешать с 1 ч. ложкой листьев жимолости и небольшим количеством «серебряной» воды и с половиной столовой ложки меда. Принимать по половине столовой ложки 3 раза в день.

- 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной и 1 ч. ложку листьев жимолости настаивать 4 часа в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Через 20 дней сделать перерыв на 10 дней, потом сеанс лечения можно повторить.

Печень, желчный пузырь

Все многочисленные заболевания печени – а их насчитывается до полусотни – объединены одним, очень коварным признаком – долго остаются незаметными.

Печень – поистине уникальный орган, который способен выполнять свои функции даже

при 20 % сохраненной ткани. И этих 20 % хватает, чтобы весь организм функционировал нормально. Это не должно расхолаживать человека и настраивать на оптимистический лад. Печень нужно беречь и поддерживать в здоровом состоянии.

Жимолость избавляет от токсинов, при этом является мочегонным средством. Улучшает работу печени, желчного пузыря.

- Листья или корни жимолости следует измельчить до состояния порошка и принимать в сухом виде по половине чайной ложки по 3 раза в сутки, за 1,5 часа до еды. Порошок следует смачивать слюной и проглатывать, ничем не запивая. Курс терапии продолжается 1,5 месяца, после чего следует обязательно сделать перерыв на 10 дней, по прошествии которого можно производить лечение повторно.

- Спиртовая настойка жимолости: 30 г листьев жимолости настаивать в 0,5 л спирта или водки в течение двух недель. При этом необходимо каждый день встряхивать настойку, а лучше несколько раз в день, чтобы вся польза травы перешла в жидкость.

По истечении срока процедить настойку и хранить в холодильнике. Однако принимать ее можно уже на 3-й день настаивания. Норма приема: 25 капель на

2 ст. ложки воды, принимать несколько раз в день. Если заболевание тяжелое – дозу увеличить до 50 капель.

- Отвар готовят следующим образом: столовую ложку листьев или корней жимолости заливают стаканом кипятка, настаивают 5 минут и процеживают. Готовый отвар принимают по половине стакана по

3 раза в день, в течение 1,5 месяцев. После перерыва длительностью 5 дней можно проводить повторный курс терапии.

- Отвар жимолости: в 100 мл кипятка варить 20 г сухих листьев 10 минут, затем остудить и пить по 1 ст. ложке до пяти раз в день.

- Для очистки печени и желчного пузыря рекомендуют сборы из следующих растений: жимолость, пижма, бессмертник (цмин), расторопша, мята, ромашка, цикорий, кукурузные рыльца, календула. 2 ст. ложки смеси всех или части перечисленных растений залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно продолжить.

- Для интенсивного изгнания песка применяют смесь: жимолость, спорыш, кукурузные рыльца,

доли стручков фасоли карликовой формы, травы грыжника гладкого и листа толокнянки – все берется поровну. Дневной прием 15 г смеси на 200 мл кипятка. Напар пьют теплым, весь в течение дня. При желчнокаменной болезни больные иногда обходились без операции.

- Сбор трав: цветки мака самосейки – 10 г, листья жимолости – 10 г, цветки крапивы глухой – 10 г, плоды тмина 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки терновника – 30 г, кора крушины – 30 г. 2 ч. ложки сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

- Сбор трав: цветки гвоздики – 10 г, листья жимолости – 10 г, плоды аниса – 20 г, кора крушины – 30 г, листья мяты перечной – 40 г. 2 ч. ложки сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

- Сбор трав: кора крушины – 20 г, листья жимолости – 10 г, плоды фенхеля – 20 г, плоды жостера слабительного – 30 г, корень солодки – 30 г. 2 ч. ложки сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

- Сбор трав: плоды фенхеля – 10 г, листья жимолости – 10 г, плоды тмина – 10 г, кора крушины – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава золототысячника – 20 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить за день. Для поддержания регулярного стула при гепатитах.
- Сбор: кора крушины – 20 г, листья жимолости – 10 г, листья вахты трехлистной – 20 г, корень горечавки желтой – 20 г, трава чистотела большого – 20 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. ложка сбора на стакан воды, кипятить 5–7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой.
- Сбор: рута пахучая – 6 г, листья жимолости – 5 г, копытень европейский – 6 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава чистотела – 20 г. 1 ст. ложка сбора на 1,5 стакана кипятка. Варить 10 минут, процедить. Выпить в три приема на протяжении дня.
- Чистотел – 20 г, листья жимолости – 10 г, трава золототысячника – 20 г, корень одуванчика – 25 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, варить 15–20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить в три приема в течение дня.
- Трава центаврии – 2 г, листья жимолости – 3 г, корень аира – 2 г, цветы цмина песчаного – 2 г. С вечера залить 2 стаканами сырой воды, утром кипятить 5–6 минут. Пить натощак стакан отвара, остальное в течение дня.
- Цветки ромашки аптечной – 10 г, листья жимолости – 10 г, корень солодки – 10 г, трава зверобоя – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. ложка сбора на стакан воды, кипятить 5–7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой. При гепатите.
- Корень цикория – 25 г, листья жимолости – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25 г. Две полные чайные ложки залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя.
- Корень валерианы – 20 г, листья жимолости – 25 г, цветки боярышника – 20 г, кора барбариса – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану.
- Трава спорыша (горец птичий) – 20 г, листья жимолости – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава душицы – 20 г, трава чистотела – 10 г, трава и корень цикория – 20 г, березовые почки – 20 г, цветки цмина (бессмертника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г. 3 ст. ложки сбора варить 10 минут на медленном огне в 3 стаканах воды, настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде в течение 1–2 месяцев.
- Трава адониса – 20 г, листья жимолости – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава чистотела – 40 г. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, варить 3–5 минут. Настоять, процедить. Пить по стакану утром и вечером.
- Трава цмина с цветками – 14–16 стеблей, листья жимолости – 10 г. Измельчить, варить 8–10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 ч. ложками меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев.
- Полынь волосовидная, трава – 80 г, листья жимолости – 10 г, змеиный огурец, семена – 50 г, жимолость японская, цветы – 80 г, куркума длинная, корни – 10 г, шлемник байкальский, корневище – 15 г, гордения жасминовидная, плоды – 15 г, кирказон слабый, семена – 15 г, мандарин-кинг, кожура плодов – 15 г, дрожжи обыкновенные – 20 г. Настаивают в 800 мл воды в течение 2-х недель. Назначают по 100 мл 3 раза в день за час до еды в течение 1–3 месяцев.

- Желчегонный сбор: смешать листья жимолости (2 части), цветочные корзинки тимьяна песчаного

(3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды.

Приготовление «серебряной» воды: если вода в кране хлорированная, нужно подержать её в открытом сосуде 3–5 часов (если ведро, то лучше оставить без крышки на ночь). Затем на несколько дней в воду помещают какой-либо серебряный предмет – монету, ложку, вилку, рюмку. На этом процедура заканчивается – серебряная вода получена.

Заболевания пищеварительного тракта: гастрит, язва желудка, или двенадцатиперстной кишки

Воспалительные заболевания слизистой оболочки желудка, причинами которого являются неправильное питание, воздействие алкоголя, никотина, пищевые отравления. Расстройство может быть острым, когда ощущаются боли под ложечкой, тошнота, рвота, или хроническим, который проявляется чувством тяжести под ложечкой, болью, изжогой, отрыжкой.

- Сок из ягод жимолости, можно разводить водой.
- Рекомендуют есть ягоды при нарушении секреторной деятельности желудка.
- Для усиления секреции желудочного сока и переваривающей способности желудка. Можно приготовить сок из плодов жимолости. Один килограмм плодов одинаковой спелости раздавить, залить 200 мл воды и поставив на огонь варить десять минут при температуре 60 °С. После этого нужно всё отпрессовать и протереть сквозь сито и отцедить. Для этой цели также можно использовать и соковыжималку.
- Отвар веток и листьев жимолости пьют для улучшения аппетита.
- Для улучшения аппетита. 1 кг зрелых плодов жимолости, 1 кг сахара и 1 стакан воды уваривают до сиропа. Этот сироп должен хорошо отделяться от ягод, поэтому для приготовления варенья нужно брать только отборные целые ягоды с прочной кожицей. Такое варенье особенно вкусно с тёплым чёрным чаем.
- Отвар из коры и веток жимолости. 20 г ветвей и коры необходимо прокипятить в стакане воды 15 минут, а затем настоять в течение одного часа. Принимать такой настой по 1 ст. ложке три раза в день.
- Готовят настой: столовую ложку травы или корней жимолости заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут на медленном огне и процеживают. Готовый настой принимать по столовой ложке по 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды в течение месяца.
- Язва желудка. Отвар жимолости на меду: на водяную баню поставить 200 г меда, добавить в него 20 г сухих листьев жимолости и греть 10 минут. Остудить, пить по 3–5 ст. ложек, запивая стаканом теплого молока. Можно также развести его в теплой воде (5 ложек на 0,5 литра и пить маленькими глотками весь день). Настой на меду можно хранить в холодильнике.
- Язва желудка. 20 г листьев жимолости томить в слабо нагретой духовке в керамической или стеклянной посуде в 0,5 литрах молока в течение получаса. Затем добавить два стакана меда (400 г) и греть еще 10 минут, изредка перемешивая деревянной ложкой. Вынуть из духовки, подержать под толстым полотенцем еще 30 минут. Затем остудить и перелить в стеклянную посуду. Хранить можно в холодильнике.
- Язва 12-перстной кишки. Отвар жимолости на меду: на водяную баню ставим 200 г меда, добавляем в него 20 г сухих листьев жимолости и греем 10 минут. Остудить, пить

по 3–5 ст. ложек, запивая стаканом теплого молока. Можно также развести его в теплой воде (5 ложек на 0,5 литра и пить маленькими глотками весь день). Настой на меду можно хранить в холодильнике.

- Язва 12-перстной кишки. 20 г листьев жимолости томить в слабо нагретой духовке в керамической или стеклянной посуде в 0,5 литрах молока в течение получаса. Затем добавить два стакана меда (400 г) и греть еще 10 минут, изредка перемешивая деревянной ложкой. Вынуть из духовки, подержать под толстым полотенцем еще 30 минут. Затем остудить и перелить в стеклянную посуду. Хранить можно в холодильнике.
- Гастрит. Ингредиенты (берутся в равных частях): листья жимолости; бадан (черные листья); листья земляники; листья ежевики; листья малины; листья смородины черной; цветки зверобоя; ветки лапчатки кустарниковой; чабрец. 3 ст. ложки сухого сбора заливаются 1 л кипятка и настаиваются на протяжении часа. В такой травяной чай можно добавить мед либо сахар по вкусу.
- 20 г корней астрагала измельчаются и заливаются 500 мл кипятка. Настаивается средство в течение 4–5 часов, после чего процеживается, отжимается и употребляется по полстакана, три раза в день.
- Смесь настойки корней жимолости с виноградным соком (1:1) укрепляет пищеварительный тракт, помогая организму метаболизировать протеин, углеводы и жиры. При регулярных желудочно-кишечных расстройствах ее принимают по 1 ч. ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения зависит от характера заболевания и, как правило, не превышает 7–10 дней.
- Выпить чашку крепко заваренного и очень сладкого черного байхового чая, добавив 20 капель настойки корней жимолости, и съесть корку черного хлеба. Если причина поноса в расстройстве пищеварения, это простое средство поможет уже в ближайшие 1,5–2 часа.
- Корень жимолости – 10 г, плоды тмина – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. 2 ч. ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить глотками в течение 1 дня. При спазмах желудка и метеоризме.
- Трава полыни горькой – 10 г, корень жимолости – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, порошок корня женьшеня – 10 г. 2 ч. ложки сбора на стакан кипятка. Отстоять, процедить. Пить по 1–2 стакана в день при метеоризме и склонности к поносам.
- Листья шалфея – 10 г, корень жимолости – 10 г, плоды можжевельника – 10 г, корень женьшеня – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, корень дягиля – 15 г, листья мяты перечной – 15 г, трава очанки – 30 г. 2 ч. ложки сбора на стакан кипятка. Отстоять, процедить. Пить по 1–2 стакана в день при метеоризме.
- Гастрит с пониженной кислотностью. По 2 части листьев крапивы двудомной и подорожника обыкновенного, 3 части травы зверобоя продырявленного, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть корней жимолости. *Приготовление:* 3 ст. ложки измельченной смеси заварить 750 мл кипятка в термосе, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс – по 8 недель с перерывом на 10 дней в течение 3–4 месяцев.
- Взять измельченные ягоды шиповника – 3 ст. ложки, толченую бруснику – 2 ст. ложки, корень жимолости – 2 ст. ложки, сушеную крапиву – 3 ст. ложки. Компоненты поместить в большой заварочный чайник или другую стеклянную или фарфоровую емкость, залить 3 стаканами кипятка. Емкость накрыть крышкой, укутать и дать настояться в течение трех часов. Состав процедить и пить по стакану за полчаса до еды.
- Берется 2 листа крапивы, цветки ромашки аптечной, лист подорожника, трава зверобоя, корень жимолости. 4 ст. ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают в теплом месте 2 часа и пьют по 1 стакану в день и в течение недели.

- Принимать отвар травы базилика обыкновенного с листьями крапивы с добавлением отвара корней жимолости. *Приготовление:* 1 ч. ложка сухой смеси трав и корней залить стаканом воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить: выпить отвар в несколько приемов в течение дня.
- Принимать сок укропа огородного с отваром корней жимолости. Отжимается сок из надземной части укропа и разбавляется стаканом отвара; пить по 1 ч. ложке сока и 1 ст. ложке смеси 3 раза в день; рекомендуется в средство добавлять мед.
- Пить ежедневно по 500 мл овощных соков, полезна смесь следующих соков: морковного (3 части), крапивного (1 часть), свекольного (1 часть), огуречного (1 часть) с добавлением отвара корней жимолости.
- Принимать настой шишек хмеля обыкновенного с добавлением отвара корней жимолости. *Приготовление:* 2 ч. ложки сухой смеси сырья залить стаканом отвара и настаивать под крышкой несколько часов; процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.
- Принимать настой цветков календулы лекарственной с добавлением отвара корней жимолости. *Приготовление:* 2 ч. ложки цветков залить 400 мл отвара, настаивать около четверти часа, процедить; пить по полстакана четыре раза в день.
- Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного с добавлением отвара корней жимолости. *Приготовление:* 1 ст. ложку сухой смеси сырья залить стаканом отвара и настаивать в закрытой посуде примерно час; процедить, пить по 1 ст. ложке настоя три-четыре раза в день до еды.
- Трава полыни горькой – 35 г, корень жимолости – 35 г, трава золототысячника – 35 г. 1 ч. ложку сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить, пить по стакану настоя в день.
- Плоды фенхеля – 20 г, корень жимолости – 10 г, корень алтея – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Вечером выпивать по стакану отвара.
- Трава чистотела – 10 г, корень жимолости – 10 г, корень девясила высокого – 10 г, трава приворота – 10 г, корень любистка – 10 г, корень окопника лекарственного – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корень просвирника (алтея) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать по 2–3 стакана в день.
- Корень алтея – 30 г, корень жимолости – 10 г, корень окопника лекарственного – 20 г. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой.
- Корень окопника – 25 г, корень жимолости – 10 г, корень алтея – 25 г, трава девясила высокого – 25 г, трава чистотела – 15 г, листья мяты перечной – 25 г, листья мать-и-мачехи – 25 г. 3 столовые ложки смеси отварить в 250 мл воды 5–7 минут. Остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.
- Корень окопника – 50 г, корень жимолости – 10 г. 1 ст. ложку смеси корней варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.
- Корень окопника – 20 г, корень жимолости – 10 г, корень валерианы – 20 г, корень алтея – 20 г, корень солодки – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, листья березы – 20 г, плоды аниса – 20 г. 2 ст. ложки смеси отварить в 0,5 л кипятка (15 минут), настоять, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема.
- Трава золототысячника – 20 г, корень жимолости – 10 г, листья мяты перечной – 80 г. 2 ч. ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

- Листья мелиссы – 30 г, листья мяты перечной – 30 г, корень жимолости – 10 г, цветки ромашки – 40 г. 2 ч. ложки сбора настоять на стакане кипятка. При нимать по стакану за полчаса до еды.
- Трава золототысячника – 20 г, корень жимолости – 10 г, трава зверобоя – 20 г. 2–3 ст. ложки смеси настаивать в 2,5 стакана кипятка, выпивать в течение дня в 4–5 приемов.
- Корень валерианы – 25 г, корень жимолости – 10 г, листья вахты трехлистной – 25 г, листья мяты перечной – 25 г, кожура апельсина – 25 г. 2 ч. ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану настоя после еды.
- Корень девясила высокого (порошок) – 20 г, корень жимолости – 10 г. Взять смесь на кончике ножа, смешать с 1 ч. ложкой меда. Принимать 5 раз в день при гастрите.
- Листья и корень одуванчика – 30 г, корень жимолости – 10 г. 1 ст. ложку смеси настоять в термосе (8–10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.
- Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля (укроп) – 20 г, корень жимолости – 10 г, листья мелиссы – 70 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать по 2–3 стакана настоя в день.

Заболевания почек

Жимолость избавляет от токсинов, при этом является мочегонным средством, выводит песок из почек и мочевыводящих путей. Жимолость обладает антиоксидантным, мочегонным, противовоспалительным и спазмолитическим свойствами, поэтому применяется при лечении болезней почек:

- способствует выведению камней из почек;
- снимает воспаление;
- нормализует работу органа;
- очищает почки от вредных веществ;
- восстанавливает клетки почек;
- защищает орган от неблагоприятного действия токсинов, радикалов.

- Мочегонное средство. Используют высушенные листья и стебли жимолости. 2 ст. ложки сырья заливают 200 мл крутого кипятка и настаивают около часа. После остывания сливают отвар и пьют как микстуру по одной ложке три раза в день.
- Принимают настой, который готовят следующим образом: 20 г корней жимолости заливают стаканом воды, кипятят 10 минут, остужают и процеживают. Готовый настой принимают по столовой ложке по 3–5 раз в сутки за 30 минут до еды в течение 2 месяцев. Курсы лечения можно проводить повторно, выдерживая между ними интервал с минимальной длительностью 10 дней.
- Спиртовая настойка жимолости: 30 г листьев жимолости настаивать в 0,5 л спирта или водки в течение двух недель. При этом необходимо каждый день встряхивать настойку, а лучше несколько раз в день, чтобы вся польза травы перешла в жидкость. По истечении срока процедить настойку и хранить в холодильнике. Однако принимать ее можно уже на

3-й день настаивания. Норма приема: 25 капель на

2 ст. ложки воды, принимать несколько раз в день. Если заболевание тяжелое – дозу увеличить до 50 капель.

- Мочегонное средство: делать отвар корня жимолости – заварить 1 стаканом кипятка 6 г сухих измельченных корней, поставить на медленный огонь и кипятить на водяной бане в закрытой эмалированной посуде полчаса. Настоять 15 минут, процедить, довести

кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Заболевания сосудистой системы почек: нужно брать 100 г свежей измельченной зеленой массы жимолости, залить одним литром белого сухого вина, настоять в темном прохладном месте

3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день до еды.

- Камни в почках. По 10 г плодов земляники лесной, листьев жимолости и побегов хвоща полевого, 40 г плодов шиповника коричневого, 30 г листьев крапивы двудомной, по 20 г листьев брусники обыкновенной, толокнянки обыкновенной, подорожника большого и травы буквицы лекарственной, по 10 г листьев березы белой, смородины черной, травы лаванды колосовой, будры плющевидной, плодов можжевельника обыкновенного, шишек хмеля обыкновенного и лепестков розы крымской, по 1 части листьев базилика мятолистного, лепестков красной розы и цветков ромашки аптечной. Все измельчить и перемешать. Настой готовить из расчета 10 г сбора на 750 мл кипятка. Пить по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды теплым.

- Цистит. По 10 г плодов земляники лесной, листьев жимолости и побегов хвоща полевого, 40 г плодов шиповника коричневого, 30 г листьев крапивы двудомной, по 20 г листьев брусники обыкновенной, толокнянки обыкновенной, подорожника большого и травы буквицы лекарственной, по 10 г листьев березы белой, смородины черной, травы лаванды колосовой, будры плющевидной, плодов можжевельника обыкновенного, шишек хмеля обыкновенного и лепестков розы крымской. *Приготовление:* все измельчить и перемешать. 5 г сбора заварить 500 мл кипятка, настаивать под ватной куклой 30 минут. Пить по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды теплым. Вкус настоя приятный, запах специфический.

- Смешать ингредиенты в указанных пропорциях: лист черники обыкновенной, лист жимолости, лист толокнянки обыкновенной, кукурузные столбики с рыльцами – по 3 части, створки плодов фасоли обыкновенной – 5 частей. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях и щелочной реакции мочи.

- Смешать ингредиенты в указанных пропорциях: лист смородины черной – 50 г, лист жимолости – 30 г, лист земляники лесной – 30 г, цветки коровяка скипетровидного – 15 г, цветки липы сердцевидной – 20 г. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 20–25 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды при почечнокаменной болезни и цистите.

- Трава горца птичьего – 75 г, лист жимолости – 30 г, лист мяты перечной – 10 г, цветки вереска обыкновенного – 10 г; столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 10–12 часов в теплом месте, прокипятить 5–7 минут, остудить и, процедив, принимать по столовой ложке несколько раз в день при щавелевокислых камнях.

- Трава хвоща полевого – 25 г, лист жимолости – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 25 г, трава тысячелистника обыкновенного – 20 г, лист черники обыкновенной – 20 г, створки плодов фасоли обыкновенной – 20 г; столовую ложку сырья залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, прокипятить 15 минут, процедить и принимать по стакану в день при уратных камнях.

- Лист толокнянки обыкновенной, лист жимолости, трава хвоща полевого, корень солодки голой – по 1 части; семена тмина обыкновенного, плоды можжевельника обыкновенного – по 2 части.

Столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, остудить, процедить и принимать по стакану 1–2 раза в день.

- Лист брусники обыкновенной – 20 г, лист жимолости – 30 г, лист смородины черной – 30 г, трава земляники лесной – 50 г. Залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить и принимать по стакану 3 раза в день.
- Корень солодки голой – 25 г, лист жимолости – 30 г, лист брусники обыкновенной – 25 г, лист березы бородавчатой – 35 г, трава копытня европейского – 15 г. Столовую ложку смеси заварить как чай в стакане кипятка, процедить и принимать по стакану утром и вечером.
- Трава чистотела большого – 30 г, лист жимолости – 30 г, трава душицы обыкновенной – 20 г, кора барбариса обыкновенного – 20 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и принимать по стакану 3 раза в день при мочекислых камнях.
- Лист и корни крапивы двудомной – 50 г, лист жимолости – 30 г, корень солодки голой – 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и выпить в 3 приема в течение дня при почечнокаменной болезни с нефритом.
- Трава душицы обыкновенной – 5 г, лист жимолости – 30 г, лист мать-и-мачехи – 5 г, корень алтея лекарственного – 20 г. Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения и принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.
- Трава фиалки трехцветной – 30 г, лист жимолости – 30 г, трава хвоща полевого – 30 г, трава зверобоя продырявленного – 25 г, трава одуванчика лекарственного – 25 г, корень крушины слабительной – 25 г. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по стакану 3 раза в день при фосфатных и карбонатных камнях.
- Трава донника лекарственного – 5 г, лист жимолости – 30 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, лист березы бородавчатой – 10 г, трава хвоща полевого – 15 г. Две столовые ложки смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 4–5 часов и принимать по столовой ложке 4 раза в день.
- Чайную ложку почек сосны обыкновенной и чайную ложку листьев жимолости отварить в стакане воды в закрытом сосуде. Настаивать 2 часа. Выпить в 3 приема в течение дня.
- 1–2 столовые ложки травы горца птичьего (спорыша) и чайную ложку листьев жимолости залить 200 мл кипятка, настаивать на кипящей бане 15 минут, остудить, процедить, остаток отжать, довести объем до первоначального, долив кипяченой воды. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой. Хранить в холодильнике не более 2 суток.
- Чайную ложку травы (веточек) плауна булавовидного и чайную ложку листьев жимолости залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды при песке и камнях в мочевом пузыре.
- Соединить ингредиенты в указанных количествах: траву петрушки огородной – 20 г, листья жимолости – 30 г, листья толокнянки обыкновенной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, корень одуванчика лекарственного – по 15 г; плоды аниса обыкновенного, траву пастушьей сумки – по 10 г. Залить 10 г сырья в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить, гущу отжать. Объем отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/2–1/3 стакана в теплом виде 2–3 раза в день.
- Соединить ингредиенты в указанных количествах: корень марены красильной – 20 г; листья жимолости – 30 г, трава стальника полевого, трава ортосифона (почечный чай), цветки ромашки аптечной, семена укропа огородного – по 15 г; листья березы повислой, трава хвоща полевого – по 10 г.

Залить 10 г сырья стаканом кипяченой воды в эмалированной кастрюле, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, гущу отжать. Объем отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3–1/4 стакана небольшими глотками 3 раза в день как мочегонное средство.

- 2 столовые ложки брусники и чайную ложку листьев жимолости залить 200 мл кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день. Хранить в холодильнике не более суток.
- Чайную ложку измельченных кукурузных столбиков с рыльцами и чайную ложку листьев жимолости залить 200 мл кипятка и парить 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 6 месяцев.
- 2 столовые ложки цветков липы мелколистной и чайную ложку листьев жимолости залить 400 мл горячей кипяченой воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 1–2 стакана при резях в мочеиспускательном канале, песке в моче.
- 20 г листьев или корней крапивы двудомной и чайную ложку листьев жимолости заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.
- Чайную ложку травы хвоща полевого и чайную ложку листьев жимолости заварить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить и выпить утром за 30 минут перед едой. Повторять 2–3 месяца. Камни размягчаются и превращаются в песок, который постепенно выйдет с мочой.
- Взять по 1 части плодов петрушки, плодов можжевельника, листьев жимолости и плодов аниса, по 6 частей цветков ландыша и листа березы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на водяной бане, процедить и выпить в 3 приема в течение дня при мочекаменной болезни.
- Взять в равных частях лист березы повислой, листья жимолости, траву лапчатки прямостоячей (калгана), плоды можжевельника, траву золотой розги, корневища пырея, корень стальника полевого, траву чабреца, плоды фенхеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при мочекаменной болезни.
- Залить 1 чайную ложку семян льна и чайную ложку листьев жимолости 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать при мочекаменной болезни по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.
- Залить 1 чайную ложку кукурузных пестиков и рылец и чайную ложку листьев жимолости 1 стаканом кипятка, парить 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 6 месяцев при мочекаменной болезни.
- Залить 2 чайные ложки шафрана посевного (рыльца) и чайную ложку листьев жимолости 1 стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при мочекаменной болезни.
- Взять по 2 части травы зверобоя продырявленного, листья жимолости и травы хвоща полевого и по 1 части цветков терна, травы тысячелистника, стручков фасоли посевной, листа черники. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при уратных камнях. Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки гусиной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, траву чистотела большого. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, остудить, процедить и выпить сразу весь настой. Принимать при отхождении песка и камней. Постараться как можно дольше задерживать мочеиспускание.
- Взять по 2 части корневища айра обыкновенного, листа жимолости, листа брусники обыкновенной, корневища пырея ползучего, травы репешка обыкновенного, по 1 части

цветков пижмы обыкновенной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером. Взять 2 части плодов шиповника коричневого, по 1 части листа березы повислой, листа брусники, кукурузных рыльцев и листа толокнянки. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Помогает при отеках.

- Взять в равных частях лист толокнянки, лист жимолости, траву спорыша, траву грыжника, рыльца кукурузы, створки плодов фасоли. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить и пить по 0,25 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды. Взять в равных частях рыльца кукурузы, лист черники, створки плодов фасоли, побеги туи, солому овса, траву плауна булавовидного. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, настаивать в духовке ночь, утром прокипятить в течение 10 минут на малом огне и настаивать еще 4 часа, процедить и принимать по 0,25 стакана каждые 30 минут при воспалении и камнях мочевого пузыря.

- Взять в равных частях плоды можжевельника, лист жимолости, плоды земляники лесной, лист брусники, лист розмарина, траву хвоща полевого, корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 воды. Принимать по 2 стакана в день при мочекаменной болезни.

- Взять по 2 части листа руты, листа жимолости, листа лапчатки, по 1 части листа березы, травы золотарника, травы чабреца, корня стальника, корневища пырея. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6 часов, процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при мочекаменной болезни.

- Взять в равных частях траву руты, траву лапчатки, траву чистотела, лист жимолости, лист березы, корни стальника, корневища пырея, плоды можжевельника. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения и выпить сразу, стараясь как можно дольше задержать мочу.

- Взять в равных частях плоды тмина, плоды можжевельника, лист жимолости, лист плюща, лист розмарина, лист толокнянки, траву хвоща полевого и корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан кипятка и процедить остывшим. Принимать по 2 стакана на ночь.

- Взять по 10 частей плодов аниса и плодов петрушки, по 3 части плодов можжевельника, травы пастушьей сумки, листа жимолости, листа толокнянки, корней стальника, корней любистка и корней одуванчика. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану при мочекаменной болезни.

- Взять по 1 части листа крапивы, листа жимолости, листа мяты перечной, корней колючелистника, корневищ аира, по 3 части травы хвоща полевого, цветков бузины, цветков липы, плодов шиповника, плодов можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером перед ужином по 1 стакану.

- Взять по 1 части соплодий хмеля, цветков лаванды, цветков ромашки, листа жимолости, листа черной смородины, листа березы, листа толокнянки, травы базилика мятолистного, травы будры плющевидной, лепестков розы и плодов можжевельника, по 2 части листа брусники, листа подорожника, травы буквицы лекарственной, 3 части листа крапивы, 4 части плодов шиповника, по 6 частей плодов земляники лесной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси заварить 750 мл кипятка. Принять в течение суток в теплом виде за 4–5 раз. Взять по 2 части корня ревеня, травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Простатит

Стимулирует половую функцию, выработку мужского полового гормона, снижает риск развития рака предстательной железы.

- Для приготовления полезной настойки корни жимолости взять из расчета на 10 г корней 100 мл спирта. Поместив в стеклянную банку, залить их спиртом, закупорить и поставить на 1–2 недели в темное место. После завершения процесса экстракции содержимое профильтровать, а сами семена отжать.

Спиртовая настойка корней жимолости – сильнодействующий препарат, поэтому его надо пить в небольшом количестве. Принимать по 20–25 капель на 50–100 мл воды за 30 минут до еды до 5 раз в день.

- Настойка: на пол-литра водки – 50 г измельченных корней жимолости. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать препарат по 20–30 капель с водой за полчаса до еды.

- Чайную ложку корней жимолости, смолотых в порошок, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15 минут. После процеживания его принимать 3 раза в день по трети стакана за полчаса до завтрака и обеда, а также перед сном.

- Настой: 1 ч. ложку корней жимолости заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день до еды.

- Порошок из корней жимолости по 1 ч. ложке 4–5 раз в день за 20 минут до еды на протяжении месяца. В тяжелых случаях после 2–3-х недельного перерыва курс лечения повторить.

- Отвар корней жимолости: 30 г семян измельчить в кофемолке, залить 0,5 л горячей воды, кипятить на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза, процедить через два– три слоя марли. Принимать по 1 ст. ложке через час после еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

- Настой корней жимолости оказывает сильное мочегонное воздействие. Причем при его употреблении можно наблюдать именно процесс нормализации работы почек и вывода урины, а не банальное ускорение выведения мочи из организма. Сокращается количество позывов, а каждое посещение туалета становится более полноценным. Такая ситуация помогает сгладить течение калькулезного простатита и препятствует формированию солевых отложений как в почках, так и в протоках простаты.

- Насыпать в тару 10 ст. ложек листьев жимолости. Залить их литром классического виноградного портвейна. Прокипятить получившуюся консистенцию 5–7 минут. Процедить. Принимать такой напиток требуется по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Настой водки и жимолости: взять очищенные корни жимолости; мелко нарезать или натереть их; высыпать в подготовленную емкость; залить 0,5 л водки; поместить в темное место и настаивать 3 недели, периодически встряхивая. Процедить по прошествии указанного срока. Принимать каждый день по 20 мл.

- Взять 8 ст. ложек кашицы хрена и по 2 ст. ложки измельченных листьев грецкого ореха, листьев жимолости и цветущих верхушек базилика, залить 1 л красного сухого вина, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, довести до кипения, варить в закрытой посуде на малом огне 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. При простатите пить по 100 мл 3 раза в день до еды. При остром простатите пить по 50 мл каждый час.

- 20 г истолченных семян тыквы обыкновенной заварить стаканом настоя листьев жимолости, настаивать 30–45 минут, процедить. Пить по полстакана 4–5 раз в день до еды.

- Сбор: 100 г сухих листьев жимолости, 300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 г сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

- Использовать настой почек тополя обыкновенного на отваре листьев жимолости. *Приготовление*: 1 ст. ложку почек нужно залить стаканом теплого отвара жимолости и настоять около часа, процедить. Выпить полученный настой в несколько приемов в течение дня.

- Настой из молодых клейких листочков тополя обыкновенного на отваре листьев жимолости.

Приготовление: 1 ст. ложку листочков нужно залить стаканом теплого отвара жимолости и настоять около часа, процедить. Выпить полученный настой в несколько приемов в течение дня.

- Пить настой листьев или коры лещины дровяной с отваром жимолости. *Приготовление*: 1 ст. л. сухого, хорошо измельченного сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом отвара жимолости и настаивать несколько часов, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

- Принимать отвар корней солодки голой с отваром жимолости. *Приготовление*: 1 ч. ложку сухих, измельченных корней залить стаканом отвара жимолости и варить на слабом огне 8–10 минут, остудить, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды.

- Принимать настой плодов петрушки огородной с отваром жимолости. *Приготовление*: половину чайной ложки измельченных плодов петрушки залить стаканом отвара жимолости и настаивать в закрытой посуде не менее 8 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день.

- При орхите (воспалении мужских половых желез) рекомендуется ежедневно пить в общей сложности по меньшей мере 0,5 л следующих смесей соков: моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, шпината (5:3); моркови, сельдерея, петрушки (9:5:2) с 1 ст. ложкой отвара жимолости.

- При воспалении предстательной железы смешать в равных частях свежеприготовленные соки свеклы, моркови и огурцов. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды с 1 ст. ложкой отвара жимолости.

Эфирное масло жимолости и мед

Из свежих цветков этого ароматного растения получается восхитительное эфирное масло, которое, кстати, также обладает многими полезными свойствами. Его можно приготовить из жимолости в домашних условиях. Благодаря своему приятному сладковатому аромату, эфирное масло жимолости часто входит в состав косметических масел, мыла, парфюмерных лосьонов для тела и других продуктов для красоты кожи.

Жимолость содержит огромное количество витаминов, минералов, клетчатки, углеводов и других полезных веществ. Масло жимолости богато кальцием, магнием, калием, витамином С, витамином Р и кверцетином, все эти вещества работают сообща на благо нашего организма и его нормальной жизнедеятельности.

Помимо вышеперечисленных достоинств, жимолость обладает богатым запасом мощных антиоксидантов и кислот, которые препятствуют образованию раковых клеток и замедляют ход возрастных изменений организма. Противовоспалительные и антиоксидантные свойства жимолости широко используются в профилактике и лечении бактериальных инфекций.

Показаниями к применению эфирного масла жимолости являются следующие нарушения:

- воспаление тонкой кишки и дизентерия,
- респираторные заболевания верхних путей,

- инфекции желудочно-кишечного тракта,
- простуды,
- грипп,
- атипичный грипп,
- пневмония,
- вирусные и бактериальные инфекции,
- отек мозга (энцефалит),
- лихорадка,
- чирьи и фурункулы,
- нарушения работы мочеполовой системы,
- головные боли,
- диабет,
- ревматоидный артрит.

Масло жимолости обладает потогонным и слабительным действием. Масло жимолости используется в ароматерапии и при изготовлении ароматических свечей. Очищающие свойства масла жимолости нашли свое применение в очищении и восстановлении печени, а также жимолость полезна для всего организма. Масло жимолости не содержит спиртов и обладает очень стойким нежным ароматом. Содержит витамины, полифенолы, катехины, дубильные вещества, гликозиды.

Важное помнить, что это эфирное масло нельзя наносить на кожу неразведенным другим маслососновой, так как может повысить чувствительность кожи к солнцу.

Эфирное масло жимолости – драгоценные капли, сохраняющие целебные свойства цветов и растений. Их получают путем дистилляции или вымачивания ароматических растений. Они являются эссенцией растения, поскольку масла содержат все его активные ингредиенты в очень концентрированном виде. Хорошо сочетается с: цитрусовыми маслами, кеарой, розовым деревом, геранью.

Для приготовления масла используются соцветия жимолости.

- Две столовые ложки свежих цветков залить 100 г качественного оливкового масла и настаивать 2–3 месяца в темноте. Хранить в холодильнике.
- Одну часть измельченных цветков жимолости залить 5 частями любого очищенного базового масла. Через 3 недели процедить.
- Свежие цветки жимолости немного размять, чтоб они выпустили сок, залить любым очищенным маслом и плотно закрыть сосуд. Через два дня процедить и тем же маслом залить свежую партию лепестков. Процедуру повторить три раза.

Жимолость признана афродизиак (веществом, стимулирующим или усиливающим половое влечение или половую активность) и сексуальным стимулятором. Аромат жимолости создает ауру защищенности, красоты, приятных воспоминаний, наивности и чистоты. Успешно применяется в создании духов, косметических средств, компрессов, массажного масла, аромаванн, ингаляций, антицеллюлитных и других видов массажа, аромаламп, для изготовления домашних рецептов красоты.

Ягоды жимолости – самые первые в новом сезоне. Пчелы собирают мед с цветков, а цветет жимолость рано, когда другие кустарники только выбрасывают бутоны. Опыление цветков жимолости в это время проходит шмелями, осами и пчелами.

Почти все виды жимолости – хорошие медоносы. Пчелы охотно собирают с этих кустарников нектар и пыльцу. Мед с этого кустарника очень полезный. По цвету он светлый, со слабо выраженным вкусом. Кристаллизуется жимолостный мед медленно.

Любой натуральный мед – очень полезный продукт для здоровья человека. Ведь все полезные свойства растения, с которого собран нектар, передаются и меду. А жимолость обладает уникальными свойствами. Жимолость богата макро- и микроэлементами, витаминами и другими полезными веществами, которые издавна используются человеком в народной медицине.

Мед жимолости можно употреблять при заболеваниях мочевыводящих путей, почек.

Принимая регулярно жимолостный мед можно почистить свой организм от шлаков и токсинов. Именно это свойство меда жимолости чистить от солей суставы меня и привлекло.

Рекомендовано употребление меда с заболеваниями почек, чистит почки от песка и камней. Людям, страдающим подагрой, также будет полезен этот мед.

Жимолость содержит большое количество каротиноидов. Жимолостный мед предотвращает ломкость капилляров, нормализует состав крови, повышает жизненный тонус.

При дефиците железа – анемии – этот мед также будет полезен.

Полезен мед для женской красоты, предотвращает старение клеток кожи, повышает тонус.

Обязательно нужно побаловать себя жимолостным медом тем, кто много времени проводит за компьютером, а значит и большая нагрузка на глаза. Мед снимает усталость с глаз, предотвращая появление «красной сеточки»

Жимолость для улучшения волос и кожи

Масло жимолости высоко ценится производителями косметики в качестве противовоспалительного средства. Также этот компонент используется в качестве репаранта, смягчающего и заживляющего агента, эффективен он и как увлажнитель и anti-age ингредиент. Оно используется для масок и тоников для лица. Масло этого растения помогает в лечении прыщей. Отвары из соцветий применяются в качестве антивозрастного средства для протирания лица, что способствует продлению молодости кожи.

Классическая маска для лица

Применяется для ухода, рекомендуется к использованию каждый день. Применяют так: берут ватный тампон, наносят на него масло жимолости, а потом втирают его в кожу. Держат примерно полчаса, после чего смывают теплой проточной водой или отваром трав. Применяется такая маска для сухой, дряблой и увядающей кожи.

Маска от шелушения

Берут сырой яичный желток, добавляют туда жидкий мед и масло жимолости в одинаковом соотношении. Тщательно перемешивают эту пастообразную массу и нагревают на водяной бане. После – наносят ровным слоем и оставляют на 20–30 минут. Смывают проточной водой.

Увлажняющая маска

Берут обычные дрожжи, добавляют туда молока и размешивают до однородности. Потом льют немного масла жимолости и одну чайную ложечку меда в жидком состоянии. Потом еще добавляют немного сметаны и лимонного сока. После – наносят

ровным слоем и оставляют на 20–30 минут. Смывают проточной водой или отваром из трав.

Маска для кожи лица смешанного типа Лимон, сметану и цедру лимона тщательно перемешивают до однородного состояния. Пропорция не важна. Главное – пастообразное состояние. Потом доливают чуть масла жимолости и наносят ровным слоем на кожу. Держать около получаса. Потом следует смыть проточной водой. Применять все эти маски нужно как минимум два раза в неделю на протяжении двух-трех месяцев.

Проблемная кожа

Масло из жимолости помогает при лечении проблемной кожи. С его помощью устраняют такие кожные заболевания как опоясывающий лишай, угревую сыпь, ожоги разной степени. Оно прекрасно справляется с мозолями, бородавками и заживлением ран. Наносите на пораженные участки кожи масло жимолости утром и вечером, и это поможет вам в борьбе с вашими проблемами.

Маска противовоспалительная для лица 1 ст. ложку (наполненную с горкой) отрубей или измельченных в кофемолке зерен пшеницы смешать с 1 ч. ложкой масла расторопши и 1 ч. ложкой масла грецкого ореха. Смесь нанести на лицо. Через 30 минут смыть теплой водой.

Масло для увядающей кожи

К 1 ст. ложке масла жимолости добавить по 3 капли кипарисового, пачулиевого и неролиевого эфирных масел. Смесь наносить на очищенную кожу лица ежедневно, желательно на ночь.

Для сухой и нормальной кожи лица Смешайте 2 ст. ложки масла жимолости с таким же количеством ростков пшеницы. Нанесите смесь на предварительно очищенное лицо, шею и область декольте на двадцать минут. После смывания маски увлажните кожу кремом.

Для увядающей кожи

Смешайте 1 ст. ложку масла жимолости и 1 ч. ложку натурального меда. Очистите кожу и нанесите смесь массажными движениями на лицо и область декольте на 15 минут. Для удаления маски, примените контрастное смывание.

Крем для сухой кожи

Масло жимолости можно использовать для лица с любым типом кожи. Возьмите 15 г пчелиного воска и 60 г миндального масла положите в эмалированную посуду, поставьте на водяную баню и растопите. После этого кастрюлю снимите с огня и взбейте массу до пенообразного состояния, добавляя по каплям розовую воду. Масса должна быть кремообразной. Добавьте 1–2 капли эфирного масла жимолости.

Универсальная маска для лица

1 ст. ложку масла жимолости смешайте с таким же количеством сметаны либо сливок. Густым слоем наносите смесь на чистое лицо на 25 минут. После смывания маски увлажните кожу кремом.

От морщинок вокруг глаз

Взять 5 г миндального масла, добавить 1 каплю масла жимолости и нанести на кожу вокруг глаз на ночь.

Уход за губами и кожей вокруг глаз

Чистым маслом жимолости и смазывать веки, губы, кожу вокруг глаз. Остатки масла убирать салфеткой.

Защита губ

Хорошо помогает использование масла жимолости, если у вас потрескались и обветрились губы. Нанесите несколько капель масла на губы. Будет лечебный эффект, который восстановит нежную кожу губ и предотвратит шелушение.

Смесь для ванн

Возьмите 1 яйцо, полстакана шампуня для ванн, добавьте 1 ч. ложку желатина, 2–3 капли масла жимолости. Взбейте смесь миксером и поместите смесь под струю воды. При этом образуется обильная пена. После купания кожа станет бархатистой и блестящей.

Ванна для бархатистости кожи

Смешать 1 яйцо и 0,5 стакана шампуня. Добавить в полученную смесь 1 ч. ложку желатина и 3 капли эфирного масла жимолости. Все взбить миксером. Добавлять в ванну следует под струей воды с целью образования обильной пены.

Крем для лечебного массажа

4 ст. ложки ланолина и 4 ст. ложки подсолнечного масла перемешайте, медленно долейте 3 ст. ложки подогретой розовой воды, добавьте 1 ст. ложку камфорного масла, 2–3 капли масла жимолости и 2 ст. ложки вазелина.

Против шелушения рук

Необходимо смешать желток сырого яйца, 1 ст. ложку масла жимолости, 1 ч. ложку меда (желательно не засахарившегося) и несколько капель лимонного сока. На очищенную кожу рук наносят приготовленную массу, надевают хлопчатобумажные перчатки и держат 30 минут. Затем, ополоснув руки теплой водой, просушивают их полотенцем. Кожа на ощупь уже совсем другая.

Для сухой и грубой кожи рук

Народная медицина рекомендует делать ванночки с добавлением масла жимолости. С этой целью одну столовую ложку масла жимолости нужно добавить в воду с температурой примерно 40 С. Ванночку следует принимать 15–20 минут, затем просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Для укрепления ногтей

Если у вас ослабленные и расслаивающиеся ногти, то для их лечения используйте внутрь масло жимолости. Принимайте его по 1 ч. ложке 3 раза в день и на ночь. Кожу рук просто смазывайте им, а затем втирайте массажными движениями на протяжении 5–10 минут.

Трещины на пятках

Если у вас возникла такая проблема, как трещины на пятках, то вам с ней сможет справиться масло жимолости. В этом вам поможет хороший, а главное эффективный бабушкин рецепт. Нужно взять льняную тряпочку, смочить её натуральным маслом жимолости, и приложить к пяткам на 30 минут. Такую процедуру можно делать ежедневно, пока трещинки на пятках полностью не затянутся.

Маска для сухой кожи лиц

Понадобится 2 ч. ложки масла жимолости, 1 ст. ложка меда, 1 яичный желток. Перемешиваем все ингредиенты и наносим на кожу лица. Держим в течение 15 минут, затем смываем теплой водой без мыла. Кожа после такой маски станет увлажненной, бархатистой, приятной на ощупь.

Питательная маска с творогом

Если у вас чувствительная кожа, которой не хватает влаги, то эта маска вам поможет. 2 ст. ложки обычного творога любого процента жирности смешать с 1 ч. ложкой масла жимолости. Нанести на лицо, избегая области вокруг глаз. Десять минут держим, затем смываем водой. В течение недели повторить 2–3 раза.

Цитрусовая маска для отбеливания лица и сужения пор

Перед применением этой маски убедитесь, что у вас нет аллергии на цитрусовые. 1 ст. ложку масла жимолости смешать с 2 ст. ложками апельсинового сока, 0,5 ч. ложки лимонного сока. Обмакивая ватный тампон в смесь, нанесите на лицо, шею и область декольте. Пятнадцати минут применения будет достаточно, вы можете ощущать легкое пощипывание от кислоты, содержащейся во взятых для маски фруктах. Маску смываете теплой водой. Отлично помогает при выведении пигментных пятен, веснушек. Можно использовать ежедневно.

При загаре

Просто перед походом на пляж нанесите масло жимолости на открытые участки кожи и дайте впитаться 10 минут. Излишки масла промокните бумажной салфеткой. Ваша кожа не только будет защищена от ультрафиолетовых лучей, но и получит порцию витаминов и будет прекрасно увлажнена.

Для усиления загара

Прекрасный золотой оттенок даёт добавление в небольших количествах к основному маслу для загара (авокадо, кедровое или кунжутное) масла жимолости по 0,5 ч. ложки на 100 мл основы.

При ожогах

Марлевые салфетки пропитать маслом жимолости, отжать, уложить в один слой на предварительно обработанную ожоговую поверхность и закрепить легкой повязкой.

Маска для волос

Смешать 2 ч. ложки масла жимолости с 3 каплями эфирного масла апельсина, 2 ложками сыворотки, 1 ч. ложкой сока чеснока, 1 ч. ложкой бесцветной хны. Маску нанести на 30 минут, смыть как обычно. Масло подкрашивает волосы, что следует учесть блондинкам.

При сухой себорее

Смешать 1 часть масла жимолости с 6 частями оливкового или подсолнечного масла и нанести на корни волос на 40 минут. Смесь надо втирать 2 раза в неделю.

Маска для волос

К 10 мл шампуня добавить 3 ст. ложки масла жимолости, дополнительно можно добавить 1 ст. ложку масла грецкого ореха. Смесь нанести на волосистую часть головы, волосы тщательно расчесать и завернуть полиэтиленовой пленкой, а сверху укутать полотенцем. Через 30–50 минут голову вымыть шампунем.

Маска для волос с голубой глиной

2 ст. ложки голубой глины, 1 ст. ложка масла жимолости, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда. Для начала масло смешайте с яйцом и медом, постепенно добавляйте глину. Полученную смесь нанесите на волосы, наденьте шапочку для душа, оставьте маску на 30–40 минут. Затем смойте маску с шампунем.

Маска для сухих и нормальных волос

Для этой маски понадобится: коньяк, масло жимолости и желток. Нужно взять один яичный желток, перемешать его с пятью столовыми ложками коньяка и добавить приблизительно 2–3 ложки масла жимолости. Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно час. Потом маску нужно смыть под душем.

Маска для жирных волос

Возможно применение для волос смешанного типа. Берут масло жимолости и лимон, смешивают в пропорциях 1:3 (масло: лимон). Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно двадцать минут. Потом маску нужно смыть под теплым душем. Применяют маски через день на протяжении 3-х месяцев.

Маска с корнем лопуха

Помогает предотвратить обильное выпадение волос с головы. Понадобится: масло жимолости, корни лопуха и чуть воды. В пропорциях 1:4 нужно смешать корни лопуха и масло жимолости. Если масса стала очень густой – следует добавить чуть воды. Нанести на волосы. После всего нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно два часа. Потом маску нужно смыть.

Маска для ускорения роста волос

Хорошо подходит для того, чтобы укрепить корни и сделать дополнительную подпитку кожи головы. Для этой маски понадобится: лук репчатый, мед и масло жимолости. В одинаковых пропорциях, нужно перетереть все ингредиенты. Нанести на волосы. После чего, нужно покрыть волосы пленкой и накрыть сверху полотенцем или шапкой. Так нужно подержать примерно полчаса или час. Потом маску нужно смыть под душем.

Как сохранить витамины в жимолости

Заготовки на зиму

Компот

Состав: ягоды жимолости – 1 кг, сахар – 400 г, вода – 1 л.

Для приготовления компота отберите крупную, целенькую ягоду. Тогда компот будет не только невероятно вкусным, но и вдобавок еще и очень красивым. Чистой ягодой заполните трехлитровые банки на половину их объема. Приготовьте сироп: положите в воду сахар и доведите до кипения. При этом помешивайте, чтобы он быстрее растворился. На каждый литр воды кладите 400 г сахара, но, как вы понимаете, для трехлитровой банки воды может понадобиться больше, это учитывайте, когда будете рассчитывать количество. Когда сахар растворится, влейте сироп в банки, накройте сверху крышкой и поставьте стерилизоваться минут 15.

Можно обойтись и без стерилизации. Для этого после того, как вы зальете ягоды жимолости сиропом, оставьте их прогреться на 5–10 минут. Затем слейте сироп назад в кастрюлю и закипятите. Вновь разлейте сироп и тут же закатайте простерилизованной крышкой.

Варенье (вариант I)

Состав: жимолость – 1 кг, вода – 200 мл, сахар – 1 кг.

Для начала приготовьте сироп: влейте в сахар воду, емкость поставьте на огонь и дождитесь, когда сироп закипит. Постоянно помешивайте сироп, чтобы сахар распустился в воде, а когда сироп закипит, поварите минуты 2. Сложите в сироп жимолость, дайте закипеть и сразу же уберите. Поставьте будущее варенье часов на 6–7 настаиваться. И еще разок поставьте варенье на огонь, чтобы доварить его. Не забывайте помешивать и убирать пенку. Варите жимолость 15 минут, а затем разложите по баночкам (их лучше простерилизовать). Варенье можно и не закатывать.

Варенье (вариант II)

Состав: жимолость – 1 кг, сахар – 1 кг. Ягоды засыпать сахаром в пропорции один к одному и оставить на 4 часа. Затем довести до кипения и снять, так повторить два раза. Для сохранения красивого цвета в варенье можно добавить лимонную кислоту (по 1 г на 1 кг ягод).

Варенье (вариант III)

Состав: жимолость – 1 кг, сахар – 1 кг, кислота лимонная – 2–3 г, вода для сиропа – 200 мл.

Сделайте сахарный сироп: медленно распустите сахар в воде и когда он закипит, поварите несколько минут. Сложите жимолость, после того, как ягодка закипит, варите 5 минут. Оставьте настаиваться варенье на 7–8 часов. Повторно варить жимолость нужно тоже пять минут, не долее, затем таз отставляется на несколько часов. Этот процесс варки необходимо повторять несколько раз, пока ягодки не осядут на дно и перестанут всплывать. Обычно всего делается 3–4 варки. В самом конце последней всыпьте лимонку, тогда лакомство не засахарится.

Джем из жимолости

Состав: жимолость – 1 кг, сахар – 1,5 кг, вода для приготовления сиропа – 1,5 – 2 стакана.

Сложите ягоды и сахар в кастрюлю, влейте туда воду и размешайте. Поставьте на огонь. Варить придется 20 минут, пока совсем не разварятся ягоды. Затем разложите джем по баночкам и закатайте.

Перетертые ягоды жимолости

Состав: жимолость – 1 кг, сахар – 1,5 кг. Всыпьте в ягоду сахар, размешайте и измельчите блендером (можно это сделать деревянной толкушкой). Баночки с перетертой жимолостью храните в холодильнике.

Жимолость с лимонной кислотой

Состав: жимолость – 1 кг, сахар 1,5 кг, лимонная кислота – 2 г.

Перетрите ягоду с сахаром и добавьте туда лимонную кислоту. Еще раз хорошо размешайте и можно раскладывать заготовку по баночкам.

Жимолость с сахаром целыми ягодами

Состав: жимолость – 500 г, сахар – 500 г. Аккуратно, чтобы не раздавить, размешайте промытые и обсушенные ягодки жимолости с сахаром. Разложите в банки, поставьте на водяную баню, сверху насыпьте сахар и по мере уплотнения ягод добавляйте в баночки сахар. Потом закройте крышкой. Хранить такую ягоду нужно в холодильнике.

Настойки

Этот напиток улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, содержит много полезных витаминов. Можно использовать замороженные, свежие и даже сушеные ягоды. Свежие перезревшие плоды кустарника дадут настойке сладковатый привкус, а вот недозревшая жимолость сделает ее горьковатой, но не менее полезной.

I

Состав: ягоды жимолости – 300 г, вода – 200 мл (1 стакан), сахар – 150 г, водка (спирт, самогон) – 1 л.

Пропорции сахара можно менять по своему усмотрению или обойтись без него, но тогда горечь будет чувствоваться сильнее. Перебранные хорошо помытые ягоды раздавить руками или любым другим способом стараясь не разбрызгивать сок. Полученную жижу сложить в емкость для настаивания, например, банку, добавить водку, хорошо перемешать. Плотнo закрыть банку крышкой и поставить на 5 дней в темное место с комнатной температурой. Раз в сутки встряхивать. Смешать в кастрюле воду и сахар, довести до кипения и проварить на слабом огне 3–5 минут снимая белую пену. Полученный сироп охладить до комнатной температуры. Процедить настой жимолости через марлю, добавить сахарный сироп (или просто воду). Закрыть крышкой и выдержать еще 5 дней. Готовую жимолостную настойку профильтровать через вату. Если легкое помутнение не мешает, можно пропустить данный этап. Разлить напиток в бутылки для хранения и герметично закупорить пробками. Срок годности – до 5-ти лет.

II

Состав: водка – 1 л, сахарный песок – 150 г, сок из жимолости – 1 стакан, вода – 1 стакан.

Переспевшая жимолость отжимается в отдельную посуду. В полученный сок добавляется сахарный песок и растирается до однородной консистенции, постепенно вливается холодная кипяченая вода. После того как все хорошо перемешено, жидкость настаивается несколько часов. По истечении времени смесь процеживается и разбавляется водкой. Полученный настой должен настояться в плотно закрытой посуде семь дней. Далее все процеживается и разливается по бутылкам. Напиток готов к употреблению.

III

Состав: жимолость – 1 кг, сахарный песок – 500 г, водка – 0,5 л, имбирь, мед – по вкусу.

Необходимо смешать все ингредиенты в одном сосуде, плотно его закрыть и оставить так на 1,5 месяца, не забывая ежедневно встряхивать бутылку. После указанного срока смесь процеживается и разливается по бутылкам. Настойка получается мягче из-за меда и имбиря и минимального количества водки.

IV

Состав: жимолость – 300 г, спирт (водка) – 1 л, сахар – 150 г, вода – 200 г.

Жимолость хорошо промывается, плоды вручную давятся в отдельную посуду (можно использовать банку с закрывающийся крышкой). Выжатый сок разбавляется водкой или спиртом, хорошо перемешивается, посуда плотно закрывается и убирается на 5 дней подальше от солнечных лучей. На пятый день готовится сахарный сироп. Для этого в

кастрюле смешивается вода и сахар, на малом огне доводится до кипения. Сироп варится около 5 минут. После того как все остынет, настой с жимолостью процеживается в отдельную посуду и к нему добавляется сахарный сироп. После этого жидкость убирается еще на пять дней. По истечении указанного времени смесь процеживается через вату. Этот этап необходим, чтобы убрать из настойки помутнение. Если цвет настоя не смущает, то эту процедуру можно не делать. Вкус такой спиртовой настойки будет зависеть от количества добавляемого сахара. Храниться в закупоренных бутылках она может около 5 лет.

V

Состав: жимолость – 1,5 кг, спирт – 2 л, сахар – 600 г.

Берется трехлитровая банка, которая наполовину заполняется жимолостью и до краев наливается спирт. Банка плотно закрывается крышкой, убирается в темное место и смесь настаивается две недели (главное ежедневно встряхивать содержимое). Далее спирт сливается в отдельную посуду, а жимолость в банке засыпается сахарным песком. Банка вновь закрывается крышкой и стоит около недели, пока сахар не растворится (содержимое банки ежедневно встряхивается). Полученный сироп добавляется в ранее слитый спирт, а плоды в банке заливаются водой и вновь настаиваются около недели. После этого вода сливается в посуду, где смешаны сироп со спиртом, все перемешивается. Если получившийся настой кажется крепким, то процедуру следует повторить. В любом случае стоит помнить, чем больше сахарного песка в настойке, тем она слаще, чем больше воды, тем она слабее на выходе.

VI

Помимо питьевых настоек, растение используют и при изготовлении лечебных препаратов. Но для этого берутся не ягоды жимолости, а цветки кустарника. На литр спирта набирается 10 цветков растения. Все смешивается и настаивается. Такой настой на спирту помогает при цистите. Принимать его надо по 10–15 капель во время еды три раза в день до полного излечения.

Ликеры

«Простой»

Состав: жимолость – 1 кг, водка – 1 л, сахар – 1 кг.

Помыть и просушить от влаги жимолость. Сложить ингредиенты в охлажденную емкость. Залить водкой, хорошо размешать. Банку закрыть крышкой, оставить настаивать 45 дней (защищенное от света место, комнатная температура). Время от времени взбалтывать. Процедить сквозь сложенную в 4–6 слоев марлю, слегка отжать содержимое. При использовании плодов вместо сока, всегда есть много взвеси, но на вкусовые качества она не повлияет. Чтобы уменьшить ее количество в напитке – поставьте готовый ликер из плодов Жимолости в бутылках отстаиваться. Через 1,5–2 недели аккуратно слить, не взбалтывая. В итоге должен получиться ликер с густым ягодным ароматом (обязательно), насыщенного темного цвета, соответствующего сорту. Прозрачность гарантирована только после применения центрифуги либо глубокой фильтрации. Плотность зависит от выдержки, содержания сахара, но изначально составляет среднюю степень. По существу, тягучесть напитка не играет решающей роли. Главное – крепость, отсутствие осадка, приятный легкий вкус.

«Ароматный» с гвоздикой, розой и мятой

Состав: сок жимолости – 750 мл, сахар – 1 кг, водка – 1 л, ароматизаторы: гвоздика, лепестки чайной розы, мяты.

Промыть и дать обсохнуть ягодам. Затем соковыжималкой отжать сок либо измельчить мясорубкой, только после – отделить жидкость от мякоти. Отмерянный сахар, для лучшего растворения, перемалывают на пудру. Смешать сок с пудрой, поместить в эмалированную посуду, поставить на медленный огонь. Сварить сироп, тщательно снимая пенку. Следует вскипятить 2 раза. В процессе варки, по желанию, добавляют ароматизатор. Снять с огня. В горячий сироп с осторожностью, тонкой струйкой, постоянно размешивая, добавляют водку. Берут металлическую воронку, внутрь кладут марлю из 4–5 сложений, процеживают горячую смесь. Остуженный ликер разливают по стерильным бутылкам, укупоривают, оставляют на сутки при комнатной температуре. Для улучшения вкусовых качеств увеличивают срок выдержки минимум на 1,5 месяца. Этот рецепт уменьшает процент наличия взвеси в готовом напитке или исключает ее вообще. Алкоголь содержит около 20 ° спирта, обладает исключительным ароматом, с ноткой пряности и очаровательным цветом.

Ликер из жимолости в мультиварке

Состав: жимолость – 400 г, сахар – 300 г, водка – 1 л.

Ликер из ягод по нетрадиционной технологии – в мультиварке. Все заложить в миску, выставить программу «Варка 10 минут при давлении 3», затем оставить на 12–15 часов при выставленной программе «Подогрев», процедить, охладить. По такому рецепту получается 30 % крепости напитков, почти черного цвета.

Наливки

I

Состав: жимолость – 1 кг, водка – 1 л, сахар – 500 г.

Готовится в два этапа. Первый – ягоды заливаем водкой в пропорции один к одному и оставляем на месяц. Второй этап – вливаем густой сахарный сироп, в количестве на половину меньше, чем брали водки. Тогда же можно добавить имбирь. Настаиваем еще две недели, потом процеживаем и разливаем по бутылкам.

II

Состав: жимолость – 1 кг, сахар – 500 г, водка – 0,5 л, имбирь, мед.

Промыв ягоды, аккуратно разминаем деревянным пестиком, отжимаем сок, добавляем сахарный песок, растираем, вливаем охлажденную кипяченую воду. Стоит эта смесь несколько часов, а мы ее время от времени перемешиваем. Потом процеживаем и добавляем водку. Добавить в эту наливку немного имбиря и столовую ложечку меда – она получится мягче. В плотно закрытой посуде выдерживаем дней семь, опять процеживаем и переливаем в красивую бутылку из прозрачного стекла, чтобы была возможность сразу оценить очень красивый цвет приготовленного алкогольного напитка.

III

Состав: переспевшие ягоды жимолости – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 1 стакан, водка – 1 л.

Промыв ягоды, аккуратно разминаем деревянным пестиком, отжимаем сок, добавляем сахарный песок, растираем, вливаем охлажденную кипяченую воду. Стоит эта смесь несколько часов, а мы ее время от времени перемешиваем. Потом процеживаем и добавляем водку. В плотно закрытой посуде выдерживаем дней семь, опять процеживаем и переливаем в красивую бутылку из прозрачного стекла, чтобы была

возможность сразу оценить очень красивый цвет приготовленного алкогольного напитка.

Похудение с помощью жимолости

- Смешать по 25 г березовых почек, цветков ромашки аптечной, зверобоя и бессмертника, после чего растолочь в ступке. Затем 1 ст. ложку полученного порошка заварить в фарфоровой посуде кипящим отваром листьев жимолости, настоять в течение пятнадцати минут. Такого рода настой следует пить по утрам и вечерам по 200 мл с добавлением 1 ч. ложки меда. Вечером после употребления такого настоя ничего есть и пить нельзя.
- Смешать 20 г корня цикория, по 15 г коры крушины, плодов петрушки, листьев одуванчика, кукурузных рыльцев, по 10 г мяты перечной и тысячелистника. Полученную смесь измельчить, взять 1 ст. ложку этого сырья и на ночь залить кипящим отваром листьев жимолости. Утром настой процедить. При сильной степени ожирения данный настой следует пить по половине стакана 3 раза в день за полчаса до приема пищи. Продолжительность приема составляет от полутора до двух месяцев.
- Взять в равных пропорциях цветки бузины черной, ромашку, липовый цвет, плоды фенхеля, листья мяты и поместить в эмалированную посуду, после чего залить кипящим отваром листьев жимолости в соотношении 1 часть сырья на 20 частей отвара. Поставить на водяную баню на 15 минут, после чего отвар процедить и остудить. Принимать такой отвар следует по 200 мл 2–3 раза в день. Продолжительность приема составляет десять недель.
- Соединить 40 г зверобоя с 20 г водоросли цистозиры бородатой, после чего 2 ст. ложки полученной смеси заварить 500 мл отвара листьев жимолости и поставить на водяную баню. Через 15 минут снять отвар и оставить для настаивания на час, после чего отвар процедить и принимать по 200 мл 4 раза в день.
- Соединить 50 г травы тысячелистника, с 25 г цистозиры бородатой, 20 г коры крушины и 5 г плодов можжевельника. Взять 2 ст. ложки полученной травяной смеси и заварить кипящим отваром листьев жимолости. На 15 минут поставить на водяную баню. После того как настой остынет, процедить и принимать по 200 мл 4 раза в день. Прием такого настоя следует сочетать с употреблением баклажанов, баклажанной икры, огурцов, капусты, кабачков, яблок.
- Взять по 1 части листьев вишни, шрота расторопши, зверобоя обыкновенного и 2 части цветков липы. Заваривать 1 ст. ложку стаканом кипятка в термос на ночь, добавить 1 стакан настоя листьев жимолости. Пить через полчаса после завтрака, обеда, ужина по трети стакана.
- Смешать 2 ст. ложки семян укропа, 1 ст. ложку сухой измельченной петрушки и 1 ст. ложку цветов ромашки. Смесь хранить в стеклянной банке. С вечера 1 ст. ложку смеси и заварить 200 мл крутого кипятка в термосе, добавить 2 ст. ложки отвара веток жимолости. Принимать состав нужно по 1/3 стакана за полчаса до основного (завтрак, обед, ужин) приема пищи.
- Шербет для похудения: 350 г кураги, 350 г сушеного инжира и 100 г сены (александрийского листа). Все это пропустить через мясорубку и добавить 3 ст. ложки отвара веток жимолости. Получится шербет прекрасного вкуса. Есть его нужно утром и вечером по 1 ст. ложке.
- Лечение ожирения свеклой. При ожирении, атеросклерозе и повышенном уровне холестерина в крови, ежедневно съедать натощак 100–150 г свеклы, добавив 1 ч. ложку сока ягод жимолости. В свекле имеется уникальное соотношение натрия и кальция (10:1), что способствует растворению последнего и выведению его избытка из организма. Как известно, именно кальций накапливается на стенках сосудов, образуя склеротические бляшки. В свекле был обнаружен витамин U, который ранее считался

содержащимся только в капусте. Этот витамин не только способствует заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки, но и обладает антиаллергическими свойствами, улучшает холестеринный обмен, оказывая тем самым противосклеротическое действие, которое усиливается свойствами малины. Ценность витамина U заключается еще и в том, что он сохраняется даже после термической обработки продукта.

- Смешать березовые почки – 25 г, цветки ромашки аптечной – 25 г, траву зверобоя продырявленного – 25 г и траву бессмертника песчаного – 25 г. Сырье нужно растолочь в ступке. 1 ст. ложку полученного порошка, залить в фарфоровом чайнике 0,5 л кипятка и настаивать в течение 15 минут, добавить 2 ст. ложки отвара листьев жимолости. Пить настой утром и вечером по стакану, добавляя туда

1 ч. ложку меда. После вечернего приема чая до утра ничего не есть и не пить.

- Яблочный уксус обладает уникальным свойством. Он разлагает жиры, а кроме того очень хорошо действует на общее состояние человека. В стакан воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса,

2 ч. ложки отвара листьев жимолости. Принимать по стакану 3 раза в день, за полчаса до еды.

- Хорошо стимулирует обмен веществ настой из плодов фенхеля, цветков ромашки аптечной, бузины черной, листьев мяты перечной и липового цвета. Взять травы в равных частях и перемешать. Потом 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипящего отвара листьев жимолости, греть на водяной бане 20 минут, остудить, процедить. Принимать настой по 2 стакана в день в течение 10 недель. Дозу нельзя превышать.

- Ячменные каши и супы. Эти блюда содержат много клетчатки, которая создает иллюзию насыщения, но при этом практически не усваивается организмом. Кроме того, клетчатка стимулирует продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, вбирает в себя избыток холестерина и вредные продукты обмена и способствует их выведению из организма. Нужно разбавлять эти блюда отваром листьев жимолости.

- Коктейль на ужин. Обычный кефир налить в чашку, добавить 2 ч. ложки меда, немного толченых орешков (не грецких), 1 ст. ложку очищенных подсолнечных семечек, немножко изюма, половину измельченного яблока, 2 ст. ложки отвара листьев жимолости. Все смешать. Пить на ужин.

- Употребление в пищу растений, содержащих горечь, способствует снижению степени ожирения и выработке инсулина поджелудочной железой, а следовательно, снижению сахара в крови. К таким растениям относятся: жимолость, тысячелистник, полынь, горец перечный, горчица, одуванчик, ястребинка, софора японская, аир, девясил, любисток, чистотел.

- Употребление даже в малых количествах сырой или сухой травы желтушника серого с цветками, запивая отваром листьев жимолости, (3 раза в день в течение месяца) снижает вес на 2–3 кг. При этом значительно улучшается эластичность сосудов, укрепляется сердечная мышца, нормализуется сердечный ритм, практически полностью исчезают аритмия и последствия инфаркта. Очень полезны утренние чаи с «горчинкой».

- Смешать в равных частях сок листьев алоэ, отвар листьев жимолости и мед, настоять 3 часа и съедать по 1 ч. ложке три раза в день до еды.

Сок алоэ противопоказан при беременности, маточных кровотечениях и обильных менструациях, кровоточащем геморрое, а также при воспалении почек и мочевого пузыря.

- Корень цикория обыкновенного – 20 г, коры крушины ломкой – 15 г, плодов петрушки кудрявой – 15 г, листья одуванчика – 15 г, кукурузных рыльцев – 15 г, травы мяты перечной – 10 г, травы тысячелистника обыкновенного – 10 г. 2 ст. ложки сухого измельченного сырья вечером залить в полулитровом термосе горячим отваром листьев

жимолости, дать настояться в течение ночи, процедить. При ожирении пить по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1,5–2 месяцев.

- Смешать 40 г коры крушины, 15 г корня одуванчика, 15 г плодов петрушки, 15 г плодов фенхеля, 15 г листьев мяты. Залить двумя стаканами горячего отвара листьев жимолости 2 ст. ложки смеси и дать настояться в течение 40 минут. Настой пить утром натощак.
- Смешать 40 г зверобоя продырявленного и 20 г цистозир бородатой (эта водоросль продается в аптеках). Взять 2 ст. ложки смеси, залить их 0,5 л отвара листьев жимолости и в течение 15 минут нагревать на водяной бане. Через час процедить отвар и пить по одному стакану 4 раза в день.
- Смешать равное количество следующих лекарственных растений: цветков бузины черной, ромашки аптечной, липового цвета, плодов фенхеля, листьев мяты перечной. Поместить смесь в эмалированную кастрюлю, залить отваром листьев жимолости в пропорции 1 часть сырья на 20 частей отвара, закрыть крышкой и поставить в кастрюлю большего размера. Помешивая, подержать отвар на водяной бане в течение 15 минут, затем остудить его и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение 8–10 недель.
- Хорошо промыть 1,5 кг картофеля, сварить «в мундире», разделить на 6 порций. Есть его 2 раза в день без всяких приправ и соли, а в остальные приемы можно добавлять немного сливочного или оливкового масла, настой листьев жимолости, лимонного сока и соли. Продолжительность режима – 1 неделя.
- 25 г гриба-трутовика замочить в кастрюльке в 300 мл воды на 8 часов, затем разрезать на кусочки около 1 см. Положить кусочки в термос и залить оставшейся водой и 3 ст. ложками настоя листьев жимолости, доведя объем воды до 300 мл и подогрев до 55 С. Настаивать в термосе 12 часов, хорошо укутав. Перелить в банку – это суточная доза. Хранится настой в холодильнике не более 2 дней. В трутовике есть полисахарид, который заставляет «ленивую» печень выделять нужные организму ферменты для расщепления жиров, что помогает восстанавливать обмен веществ. Жимолость способствует усилению действия. Этого не даёт ни одна диета, ни голодовки, ни другие средства.
- Измельчить 20 г корня цикория, по 15 г коры крушины, плодов петрушки, листьев одуванчика, кукурузных рыльцев, по 10 г тысячелистника и мяты перечной. Заварить 0,5 л отвара листьев жимолости 2 ст. ложки сбора и настаивается в течение ночи. Принимать нужно по полстакана трижды в день перед приемом пищи. Курс длится в течение двух месяцев.
- Смешать в пропорции 1:2 зверобой продырявленный и цистозир бородатый. Заварить 0,5 л воды 2 ст. ложки смеси, настаивать в течение часа, добавить 1 ст. ложку настоя веток жимолости. Употреблять следует трижды в день до еды.
- Смешать по 15 г плодов фенхеля и петрушки, листьев мяты, корней одуванчика и 40 г коры крушины. Залить кипятком, настоять в течение часа, добавить полстакана настоя веток жимолости и употреблять утром натощак.
- В одинаковом соотношении смешать ромашку аптечную, цветки бузины черной, липовый цвет, фенхель, мяту. Травы заваривать кипятком в пропорции 1:20, добавить 1 ст. ложку настоя корней жимолости и держать на паровой бане в течение 20 минут. Принимать трижды в день по 200 г в течение двух месяцев.
- Смешать траву тысячелистника – 50 г, цистозир бородатый – 25 г, кору крушины – 20 г, плоды можжевельника – 5 г. Залить горячим отваром листьев жимолости 2 ст. ложки смеси и прокипятить на паровой бане. Принимать по 200 мл 3 раза в день.
- Травяной чай по следующему рецепту: 1 часть корня алтея обыкновенного, 1 часть семян аниса, 3 части листьев крапивы, 1 части хвоща (для мужчин) или спорыша (для женщин), 2 части ромашки, а также листья смородины, жимолости и клубники, плоды

шиповника. Все ингредиенты необходимо тщательно перемешать. На литр горячего отвара листьев жимолости взять 4 ст. ложки смеси, укутать и дать настояться в течение нескольких часов. Пить 3 раза в день перед едой по 1 стакану.

- Взять 1 кг очищенного хрена, пропустить его через мясорубку, залить 4 л воды и кипятить 10 минут в закрытой посуде. Добавить 0,5 кг меда. Хорошо перемешать и поставить в холодное место на ночь. Утром добавить полстакана отвара листьев жимолости, лекарство готово. Процедить и пить по 100 г три раза в день за 30–50 минут до еды. Хранить в холодильнике. Одновременно начать голодовку – не более одного дня в неделю. В этот день нужно пить кипяченую воду. Для заметного похудения достаточно одного курса: использовать содержимое банки и один раз в неделю воздержаться от еды. Если больной желудок, применять это лечение нельзя.
- Для выведения вредных веществ и излишков жидкости из организма полезен зеленый чай с вишневым листом или листом смородины, добавив 3 ст. ложки настоя веток жимолости. Этот чай можно пить ежедневно в неограниченном количестве, по крайней мере, три чашки в день.
- Сбор: ягоды рябины – 100 г, омела – 100 г, цветы липы – 75 г, водяной перец – 75 г, кора липы – 100 г. 3 ст. ложки сбора с вечера залить в термосе 3 стаканами горячего отвара листьев жимолости. Утром процедить. Принимать по 150 г 4 раза в день за час до еды.
- Надо 1 ч. ложку сухих измельченных цветков ромашки аптечной и 2 нарезанных кружка лимона залить 1/2 стакана кипящего отвара листьев жимолости, настоять ночь, укутав, а утром процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, и выпить всю дозу за день мелкими глотками. И так до наступления положительного результата.
- Огуречный сок стимулирует обмен веществ. Интересно, что сок горьких огурцов считается наиболее целебным. Хорошей добавкой к нему послужит отвар веток жимолости, морковный или свекольный сок. Достаточно принимать 100 мл огуречного сока за раз, а в день – 0,5 л. Не солить, приправить небольшим количеством измельченного чеснока, укропа, петрушки, сельдерея, кинзы, базилика или другой зелени.

Противопоказания есть при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Томатный сок подготавливает желудок и кишечник к перевариванию пищи и в то же время, будучи низкокалорийным, вызывает чувство насыщения. Пить его следует за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, добавить 2 ст. ложки настоя ягод жимолости. Приправить небольшим количеством измельченного чеснока, укропа, петрушки, сельдерея, кинзы, базилика или другой зелени.

Противопоказанием для употребления томатного сока считаются любые отравления, язвенная болезнь, гастрит, холецистит, панкреатит и энтероколит.

- Тыквенный сок обладает очищающим действием и благотворно влияет на пищеварительную систему, способствует желчеотделению, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Он очень полезен людям, больным сахарным диабетом и ожирением. Допускается смешивание с соками из яблок, моркови и других фруктов и овощей, подходящих по вкусу, а также с половиной стакана настоя листьев жимолости. Пить не время от времени, а курсом в 15–20 дней.

Противопоказания – пониженная кислотность желудка, расстройства желудочно-кишечного тракта, склонность к диарее.

- Березовый сок (березовица) и сегодня один из любимых напитков деревенских жителей. Его добывают из березы весной, от первых оттепелей до распускания листьев. Березовый сок – одно из лучших средств для усиления обмена веществ. Его следует

употреблять по 1 стакану в день с добавлением 2 ст. ложек настоя ягод жимолости в течение 25–30 дней. Противопоказание к применению – аллергия на пыльцу березы.

- Ананасовый эликсир, для приготовления которого следует взять целый ананас и срезать с него верхушку. Затем мякоть и кожуру пропустить через мясорубку и смешать с 500 мл водки и полстакана настоя веток жимолости. Данную смесь поместить в посуду с крышкой и поставить в холодильник на две недели. Такой настой следует употреблять 3 раза в день во время приема пищи. Самое главное, лишние килограммы после похудения не возвращаются.
- Ежедневно утром перед приемом пищи и вечером перед сном в течение месяца выпивать по полстакана теплой кипяченой воды с добавлением 1 ст. ложки меда и 2 ст. ложек настоя веток жимолости. При этом утром в течение двух часов после его приема ничего есть нельзя. После проведения одного курса можно сделать двухнедельный перерыв и снова пройти курс.
- Овсяный кисель: 1,5 л отвара ягод жимолости, 300 г овсяной крупы, 1/2 ст. кефира, 1 ст. ложка сметаны, корочка черного хлеба. Ингредиенты поместить в трехлитровую банку, сверху завязать марлей, сложенной в несколько слоев, поставить в теплое место. Через 2–3 дня кисель процедить через марлю и довести до кипения на среднем огне при постоянном помешивании, остудить. Принимать его по 100 мл за 15–20 минут до еды.
- Эффективно для похудения ежедневно выпивать стакан воды с добавлением 2 ч. ложек яблочного уксуса и 3 ст. ложек настоя веток жимолости. Принимать его следует перед едой.
- Распространенное народное средство для похудения на основе яблока и сельдерея. Для его приготовления следует три части протертого яблока смешать с одной частью корня сельдерея, добавить 2 ст. ложки настоя веток жимолости, мелко протертый хрен и залить простоквашей. Можно немного посолить. Такое блюдо необходимо есть ежедневно в течение недели на ужин.
- Морская капуста, заправленная отваром листьев жимолости, также способствует уменьшению аппетита, поскольку, заполняя желудок и кишечник, она быстро насыщает организм.

Из-за высокого содержания в ее составе йода она противопоказана людям с нефритом, некоторыми эндокринными заболеваниями, геморрагическим диатезом, повышенной чувствительностью к йоду.

- Рябина также эффективна в борьбе с лишним весом. Свежий рябиновый сок с добавлением 3 ст. ложек настоя ягод жимолости или порошок из плодов рябины, размешанный в отваре веток малины, употреблять в пищу. Это связывает углеводы.
- Кукурузные рыльца известны в качестве народного средства для снижения аппетита и избавления от лишнего веса. Отвар готовят так: 10–15 г кукурузных рылец в измельченном состоянии залить 300 мл горячего отвара ягод жимолости, поставить на водяную баню на полчаса. Затем отвар процедить и пить в охлажденном виде по 3 ст. ложки через каждые три часа перед приемом пищи.
- Взять 10 г кукурузных рылец, залить стаканом кипящей воды, настоять, процедить, добавить 2 ст. ложки настоя веток жимолости и пить утром натощак за полчаса до приема пищи. Этот настой способствует повышению секреции желчи, дает мочегонный эффект, устраняет отеки.
- Взять 6 ст. ложек свежих нарезанных кукурузных рылец, залить двумя стаканами холодной воды, дать настояться час, потом кипятить на медленном огне в течение получаса, добавить 3 ст. ложки настоя листьев жимолости. Отвар процедить, распределить на 4–5 порций и выпить в течение дня.
- Взять 3 кг тыквы, очистить ее от кожуры и семян и порезать на кусочки. После этого добавить 2 порезанных апельсина и 1 лимон вместе с цедрой. Добавить 3 ст. ложки

отвара листьев жимолости, по вкусу сахар и сварить в два приема на медленном огне. Получится очень вкусное блюдо для похудения.

- Залить 2 ст. ложки травяной смеси из тысячелистника и зверобоя, взятых по 10 г, 500 мл горячего отвара листьев жимолости. Закрывать крышкой, укутать полотенцем и настоять в течение 30 минут. Такой настой следует принимать в течение дня, разделив его на четыре приема.
- Смешать по 3 части коры крушины и кориандра, 4 части корня солодки и листа сенны, по 2 части травы горца перечного, фиалки трехцветной и листьев толокнянки. Взять 1 ст. ложку смеси и на ночь заварить стаканом кипящего отвара листьев жимолости. Утром данный настой процедить и выпить.