

# ХВОЯ

в лечении артрита,  
остеохондроза  
и других болезней



Мария ПОЛЕВАЯ

КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ

Кладовые природы

Мария Полевая

**Хвоя в лечении артрита,  
остеохондроза и других болезней**

ИГ "Весь"

2005

УДК 61  
ББК 53.59

**Полевая М.**

Хвоя в лечении артрита, остеохондроза и других болезней /  
М. Полевая — ИГ "Весь", 2005 — (Кладовые природы)

ISBN 978-5-9573-3712-6

Достойной заменой аптечным лекарствам и биодобавкам может стать хвоя, спектр целебных свойств которой чрезвычайно широк: это уникальное антисептическое, ранозаживляющее и иммуностимулирующее средство. Отвары и настои сосновой, еловой и кедровой хвои помогают успешно бороться с заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистыми и нервными расстройствами. Но, пожалуй, наибольшую славу хвоя снискала себе как эффективнейшее средство против артрита, радикулита, остеохондроза и других болезней суставов. В книге приводится много рецептов и практических советов по приготовлению лечебных средств из хвои в домашних условиях. Для широкого круга читателей.

УДК 61  
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-3712-6

© Полевая М., 2005  
© ИГ "Весь", 2005

# Содержание

Введение	7
Глава 1	9
«Не выкидывайте новогоднюю елку...»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Мария Полевая

## Хвоя в лечении артрита, остеохондроза и других болезней

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Полевая М. А., 2005

© Лисовский П. П., 2005

© Оформление. ОАО «Издательская группа “Весь”», 2005

© ОАО «Издательская группа “Весь”», 2005

\* \* \*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте

его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke ending in a small flourish.

Пётр Лисовский

## Введение

*«В том месте, где растет зелень, там и находится ближайшая аптека. Это – поистине божественная аптека, дарованная нам Творцом. В ней имеются все необходимые нам витамины, и они щедро отпускаются всем желающим. Там и находятся элементы, успешно заменяющие нам мясо и рыбу, яйца и сыр. Прямо из рук Матери Природы можно получить все эти ценнейшие компоненты. От присутствия или отсутствия их зависит здоровье или заболевание, сила или слабость, бодрое настроение или депрессия».*

**М. Горен**

Героиня этой книги – обычная хвоя. За что, спросите, выпала ей такая честь? Заслуг не перечесать, только далеко не всем это известно! Наша «старинная знакомая» таит в себе неисчерпаемые силы, которые можно и нужно применять для лечения.

Хвоей исцелялись от различных заболеваний еще в те давние времена, когда только начинала развиваться медицина. Представьте себе, хвоей лечились даже древние шумеры! Археологи нашли глиняные таблицы, которые подтверждают: 5 тысяч лет до н. э. древние шумеры применяли экстракты и отвары хвои как лечебные средства. Знали о ней и в Древней Греции: Аристотель посвятил сосне целый раздел своего трактата «Исследования о растениях».

А как думаете, чем издревле лечились русские люди? Да ведь преимущественно тем, что на земле, да в ней, матушке, всегда росло! Зимой хвою сосны или кедра даже просто жевали, чтобы не болеть. Давно, кстати, отметили и такой интересный факт: кто зеленые иглы регулярно жует, не имеет проблем с деснами и зубами. Хотя я бы все-таки посоветовала пользоваться настоями и отварами хвои в таких случаях. Существует множество рецептов их приготовления – их вы сможете найти в этой книге.

В хвое много биологически активных веществ, обладающих лечебным и стимулирующим действием. Так, хвоя сибирского кедра богата аскорбиновой кислотой (витамином С) и каротином. Еще в 1786 году академик П. С. Паллас писал, что молодые побеги кедра «имеют в себе наиприятнейший, цитронной корке почти подобный вкус, и составляют весьма хорошее лекарство от цинги, если хотя сырые, хотя в пиве или воде вареные употреблены будут». И дальше он добавляет, что из кедровых молодых вершинок «можно бы делать весьма лекарственное противочинготное и крепительное питье». Об антицинготном свойстве кедровых почек говорил также врач Эспенберг в 1812 году, применявший их против цинги во время путешествий вокруг света на корабле «Надежда» под командованием И. Ф. Крузенштерна. В своем отчете Эспенберг писал, что отваром почек кедрового стланика лечили цингу и нарывы на ногах.

Многие экспедиции тех далеких времен спасались от цинги настоем хвои, сибирского кедра и кедрового стланика. Б. Тихомиров и С. Пивник отмечают, что хвоя северных деревьев (сосны, ели, кедра сибирского и кедрового стланика) по своим антицинготным свойствам может быть приравнена к лимону и апельсину. По данным В. С. Федоровой, в хвое сибирского кедра содержится от 250 до 350 мг витамина С. Содержащиеся в хвое эфирные масла признаются важнейшими антимикробными веществами. Последние особенно активны в летние месяцы (в июле и августе), поэтому в это время значительно увеличивается фитонцидная активность этого растения.

Хотя и зимой сосны и ели готовы бороться с микробами. Вспомните, как меняется воздух в доме под Новый год, когда ставят елочку или сосну. А какой запах! Даже домашние животные стремятся полежать под раскидистыми ветками. И не случайно – они вдыхают еловый или сосновый воздух и тем самым лечатся. Поставьте в спальне букет еловых или сосновых лапок,

и вы забудете о бессоннице. Фитонциды хвои отлично дезинфицируют помещение, а еловый запах лечит головную боль, успокаивает и снимает бронхоспазмы при катаре и астме.

Кроме того, елочка обладает мощной космической энергией, которую отдает людям. Хотите, чтобы ваше новогоднее желание непременно сбылось? Загадывая его под бой курантов, держитесь за колючую еловую веточку. А когда придет пора убирать хвойный букет, не спешите его выбрасывать: он вам еще пригодится! Каким образом – об этом мы и поговорим в этой книге.

Отвары и настои хвои русская народная медицина использует при бронхиальной астме как противоастматическое средство. Они вообще исключительно хороши при заболеваниях органов дыхания как простудного, так и инфекционного характера: бронхите, трахеите, воспалении легких, пневмонии, туберкулезе и др. Отвар, настой хвои оказывают отхаркивающее действие, помогают отхождению мокроты и очищению дыхательных путей. Отвар хвои кедра – замечательное средство для полосканий горла при ангинах, полости рта при стоматитах и носовых ходов при насморке.

Полоскание рта настоем хвои укрепляет десны и зубы, предохраняет эмаль зубов от разрушения. В виде напитка с добавлением меда хвойный отвар дают детям при рахите. Хвойный напиток также полезен и при золотухе.

Пить хвойные отвары, настои полезно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хвоя способствует очищению сосудов, повышает их эластичность, улучшает состав крови, очищает ее от вредных веществ. При постоянном употреблении настоя кедровой хвои повышаются защитные силы организма, укрепляются нервная, иммунная, сердечно-сосудистая системы. В целом наступает улучшение самочувствия и оздоровление организма.

Отвар хвои некогда принимали как кровоостанавливающее при чрезмерных кровотечениях у женщин. Настойка хвои на спирту или водке – эффективное ранозаживляющее средство. Ранки и нарывы заживают намного быстрее, если их промывать хвойным отваром. В виде примочек его используют при гнойничковых поражениях кожи.

Спиртовая настойка хвои поможет страдающим суставными болезнями, ревматизмом, подагрой, артритом. Напитки из хвои также очень полезны людям, перенесшим тяжелые болезни, операции и находящимся на стадии выздоровления. Настои и отвары рекомендованы при некоторых отравлениях, например, дымом, алкоголем, выхлопными газами. При головной боли, мигрени ко лбу и вискам прикладывают полотенце, смоченное крепким отваром или настоем хвои.

Хвоя зарекомендовала себя не только как наружное целебное средство, но и внутреннее. Она прекрасно выводит из организма радионуклиды, помогает укрепить иммунитет и, благодаря этому, справляться со всеми недугами.

Список болезней, с которыми поможет справиться хвоя, довольно большой. И мы рассмотрим его практически в полном объеме. Но не забывайте, что одно из главных условий успешного лечения состоит в соблюдении точной рецептуры приготовления лекарства и правильности его использования.

В этой книге вы найдете уникальную подборку народных рецептов по лечению различных заболеваний с помощью хвои, узнаете, когда и как следует ее собирать и готовить. На страницах издания приведены и реальные истории исцеления людей хвоей. Если вы точно знаете свой диагноз, и врач одобряет ваше решение бороться с болезнью народными методами, то эта книга может стать вашим верным помощником на пути к выздоровлению.

## **Глава 1**

### **В чем сила хвои?**

Маленькая зеленая иголочка... Сожми ее – и она сломается. Но на самом деле сила ее неисчерпаема. Сила, которая побеждает болезни...

Мой знакомый терапевт любит рассказывать, как ель вылечила его от астмы. В детстве ему поставили серьезный диагноз: бронхиальная астма. Конечно, прописали много таблеток. А бабушка сложила большинство выкупленных лекарств в коробочку, убрала ее подальше и стала регулярно водить внука гулять в хвойный лес. Ежедневные прогулки в лесу, дыхательные упражнения, хвойные ингаляции и строгий режим сделали свое дело: через несколько лет доктора «отменили» приговор, ребенок перестал испытывать приступы астмы. Но и сейчас этот уже взрослый мужчина старается хотя бы раз в неделю, в выходные, поехать в лес, подышать воздухом, исцелившим его.

И это не единственная история хвойного исцеления, которая мне известна.

## «Не выкидывайте новогоднюю елку...»

Во многих периодических изданиях, посвященных народной медицине, я встречаю письма, посвященные «хвойному исцелению». Их авторы на себе опробовали чудесную силу хвои и теперь всем рекомендуют ее использовать. Приведу ряд таких писем.

*Несколько лет назад моей сестре поставили страшный диагноз: рассеянный склероз. Проходили мы всех докторов вместе, и меня предупредили, что я тоже предрасположена к этому заболеванию. Так сказать, «обнадежили». Пришла домой, наревелась. Думаю, что ж теперь делать? Пошла в библиотеку, набрала книг про свою будущую болячку, сажу дома, изучаю. И в одной из книг нашла старый рецепт для укрепления сосудов головного мозга. Компоненты самые простые, из тех, что всегда под рукой: сосновые иголки, шиповник и луковая шелуха. Сразу и приготовила целебный напиток. Он оказался довольно приятным на вкус. Я его пила вместо чая 5 раз в день 2 недели, потом отдохнула месяц и снова начала пить. С того злополучного похода по врачам прошло более 3 лет, и болезнь меня, тьфу-тьфу, вроде бы миновала. Сестра тоже хвойный напиток пьет. Думаю, благодаря ему она сейчас чувствует хорошо.*

*Рецепт чудесного напитка:*

*Возьмите 5 ст. л. измельченных иголок сосны, добавьте по 2 ст. л. раздробленных плодов шиповника и луковой шелухи. Залейте полученную сухую смесь 1 л холодной, лучше колодезной, воды. Доведите до кипения, и варите на малом огне 10 минут. Полученный отвар перелейте в термос и настаивайте 10–12 часов. Затем процедите и принимайте вместо воды и чая по 1 стакану 5 раз в день.*

*Марина Купина, г. Курган*

*Все мы родом из детства и, став взрослыми, с удовольствием предаемся воспоминаниям детства. Именно оно, я думаю, и есть период безграничного счастья.*

*У меня в детстве была заветная мечта – отметить Новый год с настоящей елочкой. Но мои родители не считали необходимым наряжать новогоднее деревце. Только однажды, когда к нам в гости приехала бабушка, мамина мама, в квартире появилось маленькое чудо. Бабушка привезла букет из еловых лапок. Я никогда не забуду тот миг, когда бабуля поставила букет в банку, и мы вместе наряжали его самодельными игрушками. Наверно, то ощущение и было истинным счастьем.*

*А после встречи Нового года я безумно расстроилась: букет надо было разобрать. Но бабушка меня успокоила – она предложила мне попробовать «елочкин чай». Ножницами она срезала несколько веточек, мелко их покрошила и залила кипятком вместе с какими-то пахучими листиками. Чай понравился не только мне, но и родителям. В результате мне было позволено оставить чудесный букет до тех пор, пока все иголки не были срезаны для чая. Примечательно, что в ту зиму в семье никто не заболел, не простудился, хотя до этого мы все болели очень часто, постоянно заражая друг друга.*

*Много лет спустя, учась в институте, я вспомнила про «елочкин чай» по бабушкиному рецепту во время зимней сессии. После Нового года вокруг*

*общежития вырос «лес» из ненужных елок и сосен. А среди нас, студентов, свирепствовала простуда. Все бегали в аптеку за лекарствами, а я набрала себе иголок. Заваривала их со смородиновыми листиками и пила с домашним малиновым вареньем. И как в рекламе – не заболела и сессию сдала без троек. Теперь вот сбор такой делаю уже для внучек-студенток.*

*Так что не спешите выкидывать елочки после встречи нового года – соберите с них иголочки и пейте с ними чай, и никакая простуда вам не страшна.*

*Ирина Степановна, г. Иркутск*

*В детстве я был слабеньким, тщедушным мальчишкой. Особенно слаб я был на легкие. Кашлял постоянно. В 9 лет школьный врач отправил меня на обследование в тубдиспансер. Уж не знаю, до этого ли я заболел этой заразой или там подхватил, но в результате у меня оказался туберкулез. Диета, упражнения, лекарства – все делал, как прописал врач. Но видимых улучшений не было. Мать написала брату в деревню и попросила его прислать «еловый мед». Этот самый мед и оказался лучшим лекарством. Врачи только руками разводили – они-то меня «нежилецом» уже считали. И самое главное: после того, как я «съел» три 3-литровых банки лекарства, я забыл про простуды.*

*Сейчас, конечно, есть много лекарств от туберкулеза, но, возможно, кому-то пригодится и мое средство. Помогает оно и от кашля.*

*Хвою ели, сосны или пихты измельчите до кашицеобразного состояния и смешайте в равных по весу частях с медом. Настаивайте в прохладном темном месте в течение 2 недель, периодически помешивая. Слейте медово-хвойный сок, отожмите остаток. Сок принимайте по 2 ст. л. утром натощак. Лекарство храните в холодильнике.*

*Яков Михайлов, Саратов*

*Хочу поделиться рецептом поистине «золотым». За короткое время с его помощью можно вывести шлаки, оздоровить организм и предупредить многие болезни. Я с помощью этого средства избавилась от отложения солей, стала легче ходить, да и вообще, стала себя чувствовать намного лучше. А помогла мне обычная хвоя, оставшаяся после новогодней елки.*

*В эмалированную посуду засыпьте горсть хвои (30–50 г) от концевых веточек молодой сосны, длиной 20–30 см, 1 ст. л. размельченной шелухи лука и 1 ч. л. мелко нарезанного солодкового корня. Все это залейте 2 л воды и кипятите на слабом огне. Затем добавьте 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Оставьте в тепле (можно в термосе) на 10–12 ч, потом процедите, доведите до кипения и остудите. В день выпивайте до 2 л отвара вместо воды и чая.*

*М. Ильина, Беларусь*

*Читала вашу газету, автор одного письма просил рассказать, как лечить аллергию на холод. У меня когда-то была аллергия на холод. Чуть только температура ниже ноля – не могла выйти на улицу: мгновенно краснели лицо и все открытые участки тела. Перепробовала много разных средств, но своей спасительницей считаю хвою.*

*В парке набрала в мешок веточек вместе с иголками. Дома брала горсть этого сырья и кипятила несколько минут. С этим настоем принимала ванны, им же протирала утром и вечером лицо, парила в нем руки. Воды и иголок*

*брала «на глазок». Надеюсь, что мой рецепт поможет справиться с аллергией на холод.*

*Э. Воробьева*

*Как-то прочитала заметку о том, что еловый чай помогает при инсульте. После Рождества, когда люди начинают избавляться от новогодних елочек, с мешком пошла на промысел. Срезая веточки, мысленно благодарила елочки и просила помощи. Дома промыла каждую веточку в проточной воде и разложила на чистой простыне. Высушенные веточки поместила в несколько мешочков. Мешочки поменьше разложила в шкаф с бельем для аромата. Часть хвои оставила на чай.*

*На 3-литровый чайник беру литровую банку еловой или сосновой хвои с веточками, заливаю кипятком и кипячу 15 минут. Я еще добавляю понемногу разных трав: мяту, мелису, листья смородины, малины. Иногда кидаю горсть шиповника. Отвар оставить до утра, пусть настоится.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.