**Весна - время обновления!**

**Очищение крови**

В последние годы из-за увеличения количества побочных эффектов многих лекарственных препаратов все большее распространение получает использование лекарственных растений.

 **Растения** – незаменимый природный компонент, нормализующий организм в любых его состояниях. Флора содержит все нужные человеку вещества хотя бы потому, что они жизненно необходимы и самим растениям. Растения, употребляемые в пищу, содержат набор витаминов и легкоусвояемые углеводы, ферменты, аминокислоты, жиры, минеральные, ароматические и другие ценные биологически активные вещества, которые играют важную роль в обмене веществ.

Нужно обязательно учитывать, какую задачу должно выполнить растение: уменьшить воспаление или воздействовать как слабительное, или стать укрепляющим средством для какого-то органа. У каждого растения свои свойства, свои составляющие вещества. И кроме того, не каждое растение помогает разным людям одинаково. Каждый человек реагирует индивидуально, с этим надо считаться.

Если вы сами заготавливаете сырье, то самое лучшее время для сбора ‒ это весна, когда растение еще молодое и обладает наибольшей целительной силой. А если согласовывать время сбора с циклами Луны, то наилучшим для лечения является полнолуние. Однако всегда помните, что при сборе трав должна быть сухая погода. Но вы скажете, что не каждый может отправиться на природу для сбора трав или устроить у себя травяной сад. Но и лекарственные растения, купленные в аптеке, имеют свою ценность и часто хорошо помогают, это надо отметить.

У меня свой травяной сад, и он круглый год меня выручает. Но если я по каким-то причинам бываю в отъезде, то иногда также применяю аптечные растения. И они ничем не уступают по своим целебным свойствам, травам, заготовленным мной. Но все же есть такая особенность: при затяжных хронических состояниях, не поддающихся лечению обычными средствами, целесообразнее больному самому собрать и заготовить травы, которые нужно принимать согласно биоритмам того или иного органа.

Итак, каждый раз при выборе того или иного растения нужно задаться вопросом: чего я жду от него?

Сегодня я хочу дать вам несколько рецептов для очищения организма с нашими любимыми травами, которыми пользовались наши бабушки, дедушки испокон веков.

Весна – самое лучшее время года, когда природа обновляется. Обновляются все живые существа вокруг нас. Этим естественным, крайне красивым и приятным процессом охвачено все: люди, животные, насекомые, растения, вселенная в целом. Однако это прекрасное явление гармонично проходит только у тех, у кого хорошее от природы здоровье. Многие люди, можно сказать, большинство, нуждаются кто в большей, кто в меньшей корректировке своего здоровья, которую нужно успеть провести именно в начале года, когда природа целиком обновляется. Мы, как часть природы, не исключение. И тогда на помощь приходят наши прекрасные растения со своими чудодейственными свойствами оздоровления, без побочных эффектов.

**Рецепт для очищения и оздоровления крови. Крапива**

Причина очень многих болезней ‒ «плохая кровь». Часто ее легко определить по шероховатой, нечистой коже и лабораторному анализу ‒ при повышенном содержании холестерина, глюкозы, мочевины и многого другого. Очищение крови крапивой дает очень хорошие результаты при лечении многих заболеваний. Да и каждого здорового человека такой курс ранней весной освободит от весенней усталости и сонливости. Он стимулирует почки и мочевой пузырь, улучшает деятельность всех пищеварительных органов и снабжает организм большим количеством минеральных веществ и витаминов.

**Способ приготовления:**

Две столовые ложки с верхом травы залить крутым кипятком в количестве двух литров. Настоять около получаса в теплом месте, а еще лучше подержать настой укутанным теплым шерстяным шарфом или платком. Свежеприготовленный чай нужно принимать по возможности между 15 и 19 часами, что соответствует биоритму мочевого пузыря и почек. Настой принимается при убывающей Луне (это очень важно) в течение 14 дней. Затем перерыв две недели, и курс повторяется. Такой двухразовый курс больше применяется с профилактической целью и для здоровых людей. Больным с патологией данных органов нужно провести несколько курсов, пока не наступит выздоровление, конечно, в комплексе с другими методами лечения. Крапиву, так же как и другие растения, лучше собирать при убывающей Луне. Используются только молодые листья. Весной, разумеется, нужно предпочесть свежую крапиву высушенной. Проводить полный курс очищения зимой не требуется, но очень полезно пить чай из крапивы после тяжелой еды.

**Полезное с приятным. Кровоочистительный салат**

Основой нашей пищи должны стать овощи, фрукты и ягоды. Это лучший аккумулятор солнечной энергии, энергии воздуха, воды, источник биоэнергии. Но зимой и весной витаминов в овощах уже недостаточно. Можно и нужно в этом случае в салаты добавлять высушенные или замороженные ягоды. Заготовленные таким образом ягоды не только прекрасно сохраняют свои ценные свойства, но и очень улучшают вкусовые качества зимних салатов.

**Способ приготовления:**

Натереть мелко 50 г свеклы и столько же моркови, добавить 50 г мелкорубленной капусты,1/2 столовой ложки подсолнечного масла и 1/5 ст. ложки меда. Сверху положить 1/5 ст. ложки клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо белокочанной капусты ‒ кольраби.

**Для очищения сосудов**

1 лимон натереть на мелкой терке вместе с цедрой, растереть одну головку чеснока. Сложить все в одну емкость и добавить 600 мл воды. Настаивать 3-4 дня, затем процедить. Пить до 50 мл ежедневно натощак. Напиток повышает иммунитет, очищает сосуды, полноценно снабжает организм витаминами группы В, С, D.

**Врач-методист высшей категории ФЗОЖ,**

**гирудорефлексотерапевт Н. И. Мамедова.**