

**Лавровый лист** обладает многими достоинствами: его сильная ароматическая горечь способствует пищеварению и улучшает аппетит, листья выделяют фитонциды — летучие растительные антибиотики.

Считается, что фитонциды лавра губительны даже для туберкулезной палочки. Если время от времени просто жевать лавровые листочки, то можно вылечить даже сильное воспаление полости рта, избавиться от простуды и облегчить состояние при ангине.

Особенно эффективен лавр при нарушениях сна. Когда мучает стойкая бессонница, перед сном опустите в воду на несколько минут лавровые листья, затем положите их на лоб и затылок, голову на час завяжите шерстяным или хлопчатобумажным платком — спать будете как убитый.

Оказывается, лавровые листья могут заменить малышу няню: если ребёнок капризничает или никак не может уснуть, положите пару листочков в детскую кроватку, обычно дети быстро успокаиваются и засыпают.

Из листьев и плодов лавра благородного получают эфирное масло, которое обладает ярко выраженными противовирусным, антибактериальным и противовоспалительным свойствами, что делает его практически универсальным природным лекарством.

Ароматерапию можно проводить в домашних условиях, для этого в ароматическую курительницу наливают 3 — 4 капли эфирного масла лавра. Вдыхая его аромат, можно успокоить нервную систему, избавиться от бессонницы, депрессии, повысить работоспособность и защитные силы организма. К тому же пар этого эфирного масла — прекрасный антисептик, очищающий воздух помещения.

Чтобы не пристали инфекции, на груди носят специальный керамический медальон, в который капают 1 — 2 капли масла, с этой же целью можно положить себе в карман одежды несколько лавровых листочков.

Эфирное масло можно и втирать в кожу, чтобы уменьшить воспаление суставов, усилить кровообращение, а также снять боль при ушибах и растяжениях. При ОРВИ и бронхите им натирают верхнюю часть спины и грудь.

Масляную вытяжку биологически активных составляющих лаврового листа несложно получить в домашних условиях. Для этого 30 г измельчённого лаврового листа (свежего или высушенного) заливают одним стаканом подсолнечного или оливкового масла и настаивают неделю в тёмном месте. Принимают масляный экстракт по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды 8 — 10 дней. Он помогает при простудах и гриппе, воспалительных заболеваниях бронхов и легких, остеохондрозе позвоночника, артритах и артрозах, в частности ревматизме, при любых невротических состояниях.

Отвар из измельчённого лаврового листа (1 ч. л. листьев на 2 стакана воды, кипятить на слабом огне под закрытой крышкой 5 минут, настаивать 2 часа) помогает при отложении солей, остеохондрозе позвоночника, почечной недостаточности, воспалительных заболеваниях кожи, при зашлакованности организма.

Пить отвар следует по столовой ложке 2 раза в день в течение 2 недель.

Если несколько раз в год употреблять отвар из лавровых листочков, можно укрепить иммунитет. Возьмите 15 сухих листиков, залейте их 1,5 стакана кипятка и проварите 5 минут, дайте настояться 3 — 4 часа. Пейте по столовой ложке в течение дня. Но иногда

отвар может привести к возникновению запоров у тех, кто к ним склонен. Однако отказываться от этого эффективного средства не стоит — просто ешьте побольше продуктов, богатых клетчаткой.

Кстати, этим отваром можно ополаскивать волосы для профилактики себореи (заболевание кожи головы с повышенным образованием перхоти).

Смоченные в воде лавровые листья накладывают на кожу, фиксируя повязкой на больных местах, и держат в течение 40 — 60 минут. Такая повязка помогает при кожных воспалительных явлениях, ревматических болях и заболеваниях лицевого или тройничного нерва.

Если одолел кашель, лавровые листья, смоченные в тёплой воде, используются как обычные горчичники, их накладывают на поверхность спины между лопаток или на грудь.

Можно приготовить душистую мазь с лавровым листом. Для этого смешивают 6 частей порошка из лаврового листа, 1 часть измельчённых можжевеловых иголок и 12 частей несолёного сливочного масла. Мазь наносят на поражённые места при дерматитах, экземах, чесотке. При ревматических и других артритах и артрозах мазь втирают в больные суставы. Помогает она и при сильном кашле: ею натирают грудь и спину.

Ароматические ванны с лавровым листом рекомендуют принимать при бессоннице, неврозах, вегетососудистой дистонии, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, матки, а также для профилактики простуд в холодное время года. Берут 20 г лавровых листьев на 3 литра воды, кипятят 10 минут на слабом огне, настаивают 20 минут. Затем отвар выливают в ванну вместе с листьями.

Особенно приятны и полезны лавро-мандариновые, лавро-апельсиновые и лавро-хвойные ванны.

Сначала надо приготовить отвар из лавра (столовую ложку измельчённых листьев на стакан воды, протомить на медленном огне 10 минут), затем из вторых компонентов: стакан свежих апельсиновых или мандариновых корок заливают 2—3 стаканами кипятка, настаивают; хвою ели, сосны, пихты или кедра заваривают крутым кипятком и также настаивают. Затем хвойные или цитрусовые отвары выливают в ванну вместе с отваром лаврового листа.

Принимают такие ароматические ванны 10—15 минут при температуре 36—37 градусов, курс лечения — 1—2 недели.

Такой отвар незаменим в бане, если им плеснуть на горячие стены и пол, воздух наполняется ароматом, и банный пар насыщается фитонцидами.

Если у вас нет времени готовить отвары, настойки и мази, постарайтесь хотя бы почаще добавлять лавровый лист в пищу: регулярное его использование в различных блюдах улучшает функцию почек. Или просто возьмите лавровые листья, измельчите их и пожуйте нескольких минут. Такую простейшую процедуру проводят только один раз в день, но средство это очень эффективно для укрепления и очищения организма, для профилактики простудных заболеваний. Помогает оно и при стенокардии, и при нервных расстройствах.

Аромат лавра поможет избавиться от моли, тараканов и мух.