

- [Здоровье](#)

Чувствую кожей

Даже самую проблемную и раздраженную кожу можно успокоить с помощью индийской мелии – растения, обладающего уникальными антибактериальными свойствами.

Еще много веков назад мелию индийскую, или ним, считали настоящей панацеей, способной вылечить практически от любой болезни. Листья, плоды, масло и кору мелии и по сей день продолжают использовать в фармакологии и косметологии.



В аюрведической медицине и косметологии мелия – это прежде всего противовоспалительное и антибактериальное средство. «Она прекрасно успокаивает кожу и снимает покраснения. Для людей с чувствительной кожей, в конституции которых преобладает питта-доша, ним – настоящее спасение, – говорит врач аюрведы Мэри Джо Краватта. – Вообще-то с кожей всех типов конституции – и ваты, и питты, и капхи – время от времени случаются какие-либо проблемы. Для того чтобы избавиться от них, достаточно просто нанести на поврежденную кожу средство, основным ингредиентом которого является мелия».

Так, на коже людей питта-типа часто появляются высыпания грибкового, инфекционного, вирусного или аллергического характера. В Индии все эти заболевания лечатся врачами аюрведы с помощью мелии. «Экзема, крапивница и аллергия всегда сопровождаются зудом, изменением структуры кожи и высыпаниями на ней. Мази, приготовленные на основе мелии, легко избавляют людей от всех этих неприятных симптомов», – убеждена доктор Краватта.

Автор книги «Мелия – чудо индийского лечения» Элен Нортен полностью согласна с мнением доктора Краватты: «Это удивительное растение не просто устраняет сыпь, но и лечит эпидермис. Благодаря своим антибактериальным свойствам ним способен очистить даже самую запущенную кожу».

Отвары из мелии благотворно воздействуют на внутренние органы. В аюрведе это растение является скорой помощью при любой интоксикации организма, в том числе и тяжелыми металлами. Ним быстро очищает кровь, сосуды и печень. «Однако следует помнить, что для достижения эффекта нужно придерживаться специальной диеты, выводящей токсины из организма», – говорит Дэвид Фроули, автор книги «Йога и аюрведа». Поэтому, если вы решите очистить организм или пройти курс лечения мелией, не забудьте проконсультироваться со специалистом по аюрведе. Капсулы для приема внутрь выпускают компании Dabur (препарат называется «Греним») и Himalaya (препарат NIM). И капсулы, и косметические средства с мелией можно купить в аюрведических интернет-магазинах.