

календарь здоровья и красоты

365

рецептов здоровья  
от лучших целителей



## Аннотация

Природные лекарства: целебные растения, продукты пчеловодства, мумие, глина, – если правильно и своевременно их использовать, помогают справиться со многими заболеваниями.

В нашей книге собраны самые действенные рецепты от лучших российских целителей с Алтая, Урала, из Сибири, Нечерноземья. Лечитесь смело, ведь уникальность природных лекарств заключается в том, что, в отличие от медицинских препаратов, они не только эффективны и дешевы, но и безопасны для нашего организма. Будьте здоровы 365 дней в году!...

## ***Предисловие***

Народное целительство существует тысячелетия, и столько же времени прошагало рядом с человеком, поскольку он теснейшим образом связан с природой, с растительным и животным миром. Человек понял, что в самой природе находится решение многих вопросов, связанных не только с возникновением отдельных заболеваний, но и с избавлением от них. Широко применяемые человечеством растительные и животные лекарственные препараты, убедительное доказательство того, что в природе надо искать возможности избавления от недугов.

Веками лекарственные растения, плодовые и овощные культуры использовались в практической медицине всех стран. Любая пища – лекарство. Благодаря накопленному тысячелетиями опыту, человечество отбросило все сомнительное, вредное, ненужное и сохранило в своей жизни все необходимое и полезное.

Если у нас заболела голова или горло, мучает приступ кашля, нелады с кишечником, мы в первую очередь прибегаем к дарам природы. Пьем чай с лимоном при температуре, чай с малиной при простуде, завариваем кору граната при поносе.

Там, где защитные силы организма способны сами справиться с начинающим недугом, полезными могут оказаться растения, обладающие потогонным, жаропонижающим, тонизирующим, отхаркивающим, мочегонным или антитоксическим действиями.

Древняя традиционная медицина основывалась на главном принципе – ближе к природе! Опыт применения растений в качестве целебных средств накапливался веками и привел к зарождению народной медицины. В народной медицине имеется много полезных и рациональных способов лечения не только растениями. Древние медики в качестве лекарственных средств широко использовали лечебные свойства плодов, ягод, фруктов, овощей, растений. Народ использует для лечения не только растительные средства, но и продукты пчеловодства, смолу гор – мумие, глину, мочу (уринотерапия), пиявки. Человек научился лечить себя даже металлами. Все перечисленные средства лечения заимствованы у природы.

В нашей книге собраны рецепты знаменитых российских целителей с Алтая, Урала, Сибири, Нечерноземья. Если вы решили воспользоваться этими рецептами, то должны помнить, что лекарственное растение в больших дозах – яд, в малых – лекарство.

## **Абсцесс**

Для лечения абсцесса и гангрены легких можно применять настой из листьев мать-и-мачехи. Столовую ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

При абсцессе легких принимают синюху голубую в виде экстракта по 15 капель 3 раза в день, а также в виде отвара из расчета 6 г корней на 200 мл воды, по 3–5 ст. л. в день.

В ряде случаев применяют также настой, из расчета 3 г корней синюхи голубой и 8 г травы на 200 мл воды, по 1 ст. л. 3–5 раз в день. Курс лечения 30 дней.

Во избежание раздражающего действия синюхи, настой принимают после еды.

## **Абсцесс**

Очень успешно может быть лечение абсцесса прополисной мазью. Приготовление: 100 г какого-нибудь животного жира (без соли) поместить в металлическую посуду и нагревать в духовке до кипения. Затем несколько охладить и добавить примерно 10 г измельченного в порошок прополиса, тщательно размешать и нагревать на водяной бане около четверти часа. Профильтровать через один слой марли, дать остыть.

В качестве основы для приготовления мази можно использовать и масла растительного происхождения – подсолнечное, оливковое.

## **Абсцесс**

При запущенных абсцессах и долго не проходящих фурункулах рекомендуется пройти курс профилактического лечения настойкой, настоем или отваром золотого уса.

В том случае, если кожа вокруг абсцесса или фурункула краснеет и становится болезненной на ощупь, а также когда наблюдается увеличение лимфатических узлов и повышение температуры тела, необходима консультация специалиста.

Назреванию фурункулов и поверхностных абсцессов способствуют холодные примочки из целых листьев золотого уса. Листья размером

не менее 20 см тщательно промывают, опускают на 30 секунд в кипящую воду, затем остужают, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженному участку кожи.

При осложнениях, вызванных абсцессами или фурункулезом, наряду с медикаментозной терапией, рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса.

Настойка золотого уса: одна часть порезанного золотого уса, две части водки. Настоять в темном месте две недели. Принимают по 1 ч. л. 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на неделю и повторяют курс лечения.

### **Абсцесс легких**

Пьют грудной сбор, который состоит из: листья мать-и-мачехи – 20 частей, цветы коровяка – 10 частей, плоды аниса – 10 частей, алтейный корень – 40 частей, солодковый корень – 15 частей, корневища касатика или фиалкового корня – 5 частей.

Сбор заваривают, как чай по столовой ложке на 2–3 стакана воды.

Помогает и такой сбор: листья мать-и-мачехи – 40 г, листья подорожника – 30 г, корень солодки – 30 г. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте теплым по 0,5 стакана на прием.

## **Авитаминоз**

При авитаминозе 2 л сока плодов рябины красной смешать с 1,2 кг сахара, варить на слабом огне, постоянно помешивая содержимое, до густоты сиропа. Хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

При авитаминозе внутрь применяется портулак огородный (травя и семена).

Настой портулака крупноцветкового: залить 1 стаканом воды 10 г сухого сырья (или 30 г свежего) кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из травы портулака: 25 г свежей травы кипятить 10 минут в 200 мл воды, настаивать

2 часа, затем процедить. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

При авитаминозе рекомендуется принимать сырые, моченые, вареные ягоды брусники.

## **Авитаминоз**

Регулярно принимать настой плодов шиповника коричневого по полстакана 3–4 раза в день.

Приготовление: сухие плоды шиповника измельчить, одну столовую ложку сырья поместить в предварительно прогретый термос и залить крутым кипятком, настаивать несколько часов, процедить. Не рекомендуется варить плоды шиповника, тем более в течение продолжительного времени, поскольку витамин С (аскорбиновая кислота), который в этих плодах содержится, не является термически устойчивым – под действием высокой температуры он довольно быстро разрушается.

Настой плодов шиповника станет намного вкуснее и целительные свойства его многократно усилятся, если в него добавить мед (по вкусу).

## **Авитаминоз**

Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук. Можно вместо этого принимать свежееотжатый сок лука репчатого по одной чайной ложке 3 раза в день, репчатый лук – известный источник витамина С.

Прополисово-чесночная смесь: 200 г головок чеснока дважды пропустить через мясорубку, добавить 100 г 96 %-го спирта. Смесь держать в темной бутылке 20 дней, затем пропустить через полотно и удалить остатки; через 3 дня добавить 150 г меда и 10 г 30 %-го прополиса. Применять 3 раза в день до еды в возрастающей дозе от 1 до 15 капель, затем с 6-го дня снижать дозу, на 12-й день прием по 25 капель.



## ***Алкогольная зависимость***

Для лечения алкоголизма используют отвар и настой золотого уса. Лечение алкоголизма проводят по следующей схеме: прием настоя – 21 день, перерыв – 5 дней, прием отвара – 21 день, перерыв – 5 дней и т. д. до полного выздоровления.

Отвар: 2 чайные ложки измельченного сырья (сухого или свежего) заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 3 часов. Затем отвар процеживают. Отвар пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

Настой: 1 лист золотого уса, или 10–15 коленец вымыть, слегка обсушить, измельчить и поместить в термос. Залить 1 л кипящей воды и настаивать 5–6 ч. Готовый настой процедить, охладить. Настой принимают по 1 дес. л. 3–4 раза в день за 40 минут до еды. После первого курса лечения, то есть приема настоя, а затем отвара, дозировку препаратов начинают постепенно уменьшать.

Во время приема препаратов золотого уса из рациона необходимо исключить следующие продукты: соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, алкогольные напитки, квас и газированные напитки, картофель, мясо, дрожжевой хлеб, молочные продукты с большим содержанием жира.

## **Атеросклероз**

Для необходимой при атеросклерозе очистки сердечно-сосудистой системы используется кардиологический фиточай Кардиовиш, который расширяет сосуды сердца и головного мозга, очищает их от холестериновых бляшек, понижает уровень холестерина и протромбина.

Из этого фиточая и отдельных растений (барвинок, боярышник, валериана, мята, Melissa, омела, пустырник, сушеница, якорцы, астрагал в равных пропорциях) готовят настой. 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 15 минут. Настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–4 месяца и больше.

## *Легкие и бронхи*

Для очистки легких и бронхов от избытка мокроты и вредных веществ, необходимо принимать лекарственные растения, оказывающие отхаркивающее действие. Это алтей, коровяк, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет, подорожник, чабрец, цетрария. С этой же целью рекомендуется фиточай «Бронховиш».

Из этого фиточая и перечисленных растений готовят настой. 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 5–6 раз в день, независимо от приема пищи.

Курс лечения: 2–3 месяца и больше.

## ***Чистка желудочно-кишечного тракта***

Для очистки желудочно-кишечного тракта от шлаков и токсинов применяют сбор из растений: аир, зверобой, алтей, подорожник, кассия, крушина, мята, Melissa, ромашка, одуванчик, тысячелистник. Растения (все или которые имеются) взять в равных пропорциях в измельченном виде, смешать. 2 ст. л. смеси залить 1 л воды, кипятить в эмалированной кастрюле 20 минут. Настоять 35 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Курс лечения: 1–2 месяца. Потом можно продолжить.

## ***Чистка почек, мочевого пузыря***

Необходимо очищать органы выделительной системы (почки, мочевой пузырь и др.).

Приготовить сбор: спорыш, грыжник, толокнянка, брусника, береза, хвощ, подмаренник. Травы взять поровну.

Если каких-либо растений не хватает, использовать какие имеются. 2 ст. л. смеси залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде на малом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день, независимо от еды.

Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно повторить.

Если вы в отвар добавите 0,5 ч. л. меда, эффект будет более значительным. Но не забывайте, что мед обладает легким потогонным действием.

### ***Чистка печени, желчного пузыря***

Для очистки печени и желчного пузыря рекомендуют сборы из следующих растений: пижма, бессмертник, расторопша, мята, ромашка, цикорий, кукурузные рыльца, календула в равных частях.

2 ст. л. смеси всех или части перечисленных растений залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут. Настоять 40 минут.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно продолжить.

## ***Восстановление работы печени***

Цмин (бессмертник песчаный) активирует образование и секрецию желчи, восстанавливает клеточки печени, пострадавшие от алкоголя и от самых разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе.

Из цмина готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

## ***Печень алкоголика***

Взять в сухом виде в равных весовых долях следующие девять трав: дягиль (корень), зверобой (трава), левзея (корень), мята перечная (трава), можжевельник (ягоды), полынь горькая (трава), черная смородина (лист), тысячелистник (трава), чабрец (трава).

Компоненты перемешать и залить водкой в соотношении 1:15 (10 г смеси – 150 г водки). Настаивать в темном месте 4 недели, процедить. Растительные остатки (смесь трав) не выбрасывать, а залить кипятком в соотношении 1:5, и настаивать еще 2 дня. Процедить и смешать с водочной настойкой. Получившуюся настойку хранить в холодильнике, принимать по 1 ч. л. на стакан теплой воды или чая 2–3 раза в день. Курс приема – около двух месяцев.

Если ваш близкий человек не хочет излечиться от пагубной привычки, эту настойку вы можете пить со своим пьяницей – пусть он ничего не заподозрит. Приготовленную таким образом настойку можно пить всем людям, страдающим заболеваниями печени, желудка, кишечника, а также людям, страдающим расстройствами нервной системы.



## ***Алкогольная зависимость***

Полынь горькая и чабрец обыкновенный в соотношении 1:4, в виде отвара используются при лечении хронического алкоголизма. Собирают надземную часть растений. Сушат под навесом, хранят в бумажных пакетах. Полынь оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, улучшает пищеварение, активно используется для лечения алкоголизма. Чабрец оказывает успокаивающее, антисептическое, антибактериальное действие.

Приготовление отвара: 1 ст. л. сухой смеси этих трав залить 200 мл воды. Кипятить 20 минут. Настоять 30 минут. Пить по 1 ст. л. 6–8 раз в день, независимо от еды. Курс приема 2–6 и более месяцев. У большинства алкоголезависимых людей уже через 2–4 недели появляется отвращение к употреблению алкогольных напитков. А некоторые бросают пить навсегда.

Полынь горькая имеет противопоказания, к которым относятся: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни и другие. Не разрешено применять беременным. В каждом конкретном случае требуется консультация врача.

## ***Алкогольное поражение печени***

Мед и продукты пчеловодства (маточное молочко, обножка, пыльца) благотворно действуют на печень. Объясняется это, в частности тем, что углеводы меда и биологически активные вещества продуктов пчеловодства, являются питательным материалом для печени, повышают запасы гликогена и улучшают обменные и обезвреживающие свойства печени. Поэтому при алкогольных поражениях печени (хронический гепатит, цирроз) рекомендуется принимать мед, особенно в вечернее время. Вечером, перед сном съедать 1 ч. л. пчелиного меда. Хорошо подержать мед во рту, а не глотать его сразу. Это способствует лучшему всасыванию и усвоению биологически активных веществ меда и оказывает более выраженное оздоровляющее действие меда на организм.

## **Аллергия**

При аллергической реакции на пыльцу растений каждый раз, придя домой с улицы, полоскать горло (и желательнее промывать полость носа и носоглотки) теплой водой. Эффективность процедуры увеличится, если в воду для полосканий (промываний) добавлять немного настоя валерианы, пустырника.

Минимум 3 раза в день надо принимать душ. Когда больные начинают принимать эти процедуры, они уже через две недели чувствуют облегчение даже без приема лекарств.

При любой аллергии ежедневно пить смеси овощных соков. Например: морковный сок (3 части), свекольный сок (1 часть), огуречный сок (1 часть); или: морковный сок (2 части), сок шпината (1 часть).

Жуйте при аллергии медовые соты, если нет аллергии на мед.

## **Аллергия**

Поскольку золотой ус является одним из самых богатых флавоноидами растений, в профилактических целях рекомендуется пить отвар или настой этого растения, особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию. Отвар: измельченные листья растения 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка, варить 10 минут, охладить. Настой: 1–2 листа растения залить 1 л холодной воды и настоять сутки, выпить в течение дня. Лечение аллергии проводят с помощью настоя или отвара золотого уса, принимая лекарство по 1 дес. л. 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. После недельного перерыва курс можно повторить, уменьшив дозировку препарата (1 ч. л. 2 раза в день).

При аллергическом рините рекомендуется делать ингаляции: в горячую воду добавляют 1 ст. л. измельченных сухих листьев золотого уса и дышат над паром в течение 2–3 минут.

При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом золотого уса или протирают ватным тампоном, смоченным в отваре или настое данного растения.

## ***Ларингит, стоматит, ангина***

Кроме ангины – при ларингитах, стоматитах, а также как противопростудное, противолихорадочное – могут быть полезны корни и кожура граната. Кору корней граната применяют в качестве противопростудного, противолихорадочного средства. Кору древесную и кожуру плодов используют для полосканий при ангинах, ларингитах, стоматитах.

Древесную кору граната, кору корней и кожуру плодов применяют в виде отваров.

Используют для полоскания 10–15 г коры, которую предварительно размачивают в течение 6 часов в 400 мл воды, затем этот настой кипятят и выпаривают до 200 мл.

### **Ангина**

Собирают венчики цветов коровяка скипетровидного в сухую ясную погоду, выдергивая их из чашечки, сейчас же сушат, расстилая тонким слоем. Следует крепко спрессовать цветки и хранить в хорошо закупоренной коробке.

Для полоскания горла, коровяк мешают в равных частях с цветами лесной мальвы, листьями мать-и-мачехи. На 1 л кипятка берут по 1 ст. л. всех составляющих трав. Кипятят 5 минут, в горячий отвар добавляют нарезанные корни окопника и валерианы по 10 г. Все вместе парят в закрытом сосуде 1 час. Отцеживают.

Перед употреблением подогревают.

Одновременно с таким полосканием горла полезны компрессы из теплого творога – на марлю накладывают лепешку из теплого творога, накрывают пергаментной бумагой или непромокаемой пленкой, накладывают утеплитель и заматывают шерстяным шарфом. Такой компресс можно держать всю ночь. Очень помогает.

### **Ангина**

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: звербой (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей (трава),

гледичия трехколючковая (листья и плоды), чистотел (трава), пастушья сумка (трава), пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами).

Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 л воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее.

Обычные дозы: взрослым – 10–15 капель с водой, 3 раза в день до или после еды. При приступах удушья, бронхиальной астме, можно принимать 30–40 капель, 4–6 раз в день.

Чистую настойку используют для растираний, согревающих компрессов на ночь.

## ***Анемия***

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Или свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

## ***Корь***

Ребенку принимать настой листьев салата посевного на оливковом (прованском) масле; это очень эффективное средство против кори. В народе такое средство называют салатовым маслом.

Приготовление масла простое – свежие листья салата нужно как можно мельче порезать, взять 8–10 граммов этого сырья, залить половиной стакана оливкового масла и настаивать в каком-нибудь прохладном месте сутки, время от времени помешивая, затем готовое средство с осадка слить, а осадок хорошо отжать. Масло слитое и масло отжатое смешать.

Ребенку нужно принимать по чайной ложке салатового масла один – два раза в день.

Два – три раза в день прикладывать грелку к животу.

## ***Мерцательная аритмия***

При мерцательной аритмии (а также хронической сердечно-сосудистой недостаточности 2–3 степени, одышке, сердцебиении, цианозе, отеках, гипертонии) принимают порошок наперстянки пурпурной.

Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки пурпурной (красной) назначают внутрь взрослым в дозе 0,05–0,1 г на прием 2–3 раза в день. Высшая разовая доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г.

Детям до 6 месяцев назначают по 0,005 г;

от 6 месяцев до 1 года – 0,01;

2-х лет – 0,02 г;

3–4 лет – 0,03 г;

5–6 лет – 0,04 г;

7–9 лет – 0,05 г;

10–14 лет – 0,05–0,075 г.

Иногда этот препарат назначается в свечах.

Обладает кумулятивным свойством!



## ***Полиартрит***

При лечении плечеволочаточного полиартрита (а также ушибы, растяжение связок, остеохондроз, артроз коленных суставов и т. д.) можно проводить массажные процедуры.

Приготовить «массажный прибор» – маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом.

Больное место растирается льдом по часовой стрелке и обратно и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови.

Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более.

Массаж проводят несколько раз в день.

## ***Артрит***

Если вас настиг артрит, поможет мякоть или сок черной редьки.

Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут. Для этого следует натереть на мелкой терке черную редьку, в теплом виде через марлю наложить на больное место, сверху покрыть изолирующим материалом (бумагой или пленкой) и замотать теплым шерстяным платком. Такой компресс держать не менее 2-х часов.

Свежеприготовленный цельный сок редьки или разбавленный водой или растительным маслом в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела. После этой процедуры обязательно сделать согревающий компресс.

Сок редьки – 2 стакана, водка – 0,5 стакана, мед – 1 стакан, соль поваренная – 1 ч. л. Все хорошо размешать до состояния однородной массы. Втирать в болезненные участки 1 раз в день.

Данные рецепты можно использовать и при радикулите, подагре, межреберной невралгии, миозите, простреле (люмбаго).

## ***Уратный артрит***

При лечении уратного артрита и суставного артрита (а также ревматизма и подагры) применяется следующий сбор: цветки коровяка – 5,0 г, цветки календулы – 5,0 г, цветки ромашки – 5,0 г, плоды можжевельника – 5,0 г, побеги паслена сладко-горького – 5,0 г, кора крушины – 5,0 г, цветки бузины черной – 20,0 г, листья крапивы двудомной – 20,0 г, кора ивы – 20,0 г, трава хвоща полевого – 20,0 г, листья березы – 20,0 г.

3 ст. л. сбора залить 0,5 литрами кипятка, через 10 минут довести до кипения и процедить.

Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

## ***Боли в суставах***

В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из листьев золотого уса, а также растирания настойкой этого растения областей больных суставов. Лечение артрита проводят с помощью приема внутрь препаратов золотого уса. Однако, если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и при этом наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту.

Для растирания суставов, а также для внутреннего применения при лечении артрита используется настойка каллизии, приготовленная по следующему рецепту: 40 суставчиков растения заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте в течение 20 дней, периодически взбалтывая.

Изготовленной таким образом настойкой растирают больные суставы 1–2 раза в день.

Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутрь лекарство принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.

## ***Болезни суставов***

Снять боли в суставах можно при помощи красного мухомора. Приготовление: красный мухомор (ножку вместе со шляпкой) сорвать руками, ножом не срезать. В темном месте разложить на газету в один слой, накрыть сверху газетой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или рукой набить в стеклянную банку до отказа и налить спирт (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и закопать в землю на глубину 0,5–1 метра (как термостат). Можно поплотнее укутать темными тряпками (чтобы не проникал свет) и поставить либо в холодильник внизу, либо в погреб на 2 недели, после этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить отжатое, слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте.

Свежеотжатые грибы можно использовать для лечения, прикладывая их к больным местам. Жидкостью растирать больные места и делать компрессы на ночь.

## ***Подагра, спондилез***

При артрите, а также отложении солей, подагре, ревматизме, спондилезе рекомендуется принимать ванны со следующей эмульсией.

Растворить в эмалированной кастрюле 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты, кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. Горячую смесь соединяют с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранят в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн.

Ванны делать 2 дня подряд, 2 дня – перерыв и так далее. Продолжительность ванны 15 минут, температура 37–38 градусов. В первые 2 ванны налить по 10 мл эмульсии, во вторые – 20 мл, затем 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл, во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

## ***Очищение суставов лавровым листом***

Для очистки суставов приготовить 30 г лаврового листа (на курс лечения). Взять 5 г лаврового листа, залить 300 мл кипяченой воды, кипятить на слабом огне 5–8 минут, настаивать в термосе 2 часа, отжать, процедить.

Выпить маленькими глотками в течение дня. Больше 1 ст. л. настоя не принимать во избежание кровотечения. Лучше настой готовить вечером, а принимать днем. Питание – вегетарианское.

На 2 и 3 день повторить то же самое лечение. После 7-дневного перерыва снова принимать настой из лаврового листа. При выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно делать сначала 1 раз в 3 месяца (4 курса в год), а затем 1 раз в год. Очистка суставов проводится после тщательной очистки кишечника во избежание аллергии.

## *Лечение суставов*

Испытанным средством лечения суставов, пораженных артритом, является натуральное коровье молоко с поваренной солью.

На стакан неснятого молока взять столовую ложку соли, варить 15 минут.

Перед лечением принять гигиеническую ванну и на ночь смазать молоком места отложения солей (суставы, позвоночник и т. д.). Смазывают их и вечером, и утром.

Сначала отмечается сильное потоотделение, но принимать душ следует только через три дня от начала лечения, еще через 3 дня можно мыться, как вы привыкли.

Курс лечения 30 дней, затем 10 дней перерыва. Провести 3 таких курса.

Во время лечения могут появляться неприятные ощущения в области сердца, но отказываться от процедуры не следует.



## ***Метеоризм***

При усиленном газообразовании избегайте употребления фасоли, гороха, яиц, молока, изюма, чернослива, газированных напитков. Не жуйте жевательную резинку, при этом автоматически заглатывается лишний воздух.

Для уменьшения газообразования пейте имбирный чай – четверть чайной ложки имбирного порошка настаивайте 5 минут в стакане кипятка. Выпивайте этот чай в течение дня, после еды.

При скоплении газов также хорошо помогает сахар. На кусочек сахара капните 5–7 капель укропного или анисового масла и пососите его.

В старину эту напасть лечили настоем семян укропа. 2 ч. л. семян укропа заваривают стаканом кипятка, настаивают один час и пьют по 0,3 стакана 4 раза в день.

Полезно как можно больше употреблять в пищу свежую зелень укропа.

Иногда причиной метеоризма является наличие в организме лямблий. Лямблии можно излечить и народными методами. Выпивайте утром натощак по 0,5 стакана рассола квашеной капусты в течение 10–15 дней, а потом сдайте необходимые анализы.

## **Артроз**

Один раз в день делать ванночки с настоем хвои и почек сосны. Настой хвои сосны: 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов как болеутоляющее средство.

Другой способ: иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3 или 9 кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают от 50 до 100 мл в день.

Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

Для лечения подходит хвоя любых хвойных деревьев. Она может быть свежая или сухая.

При использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при болезнях почек.

## ***Панкреатит***

Помогает такой сбор трав: укроп, плоды – 3 части, мята, лист – 3 части, боярышник, плоды – 3 части, ромашка, цветы – 3 части, бессмертник, цветы – 3 части.

1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка и настаивать 30 минут. Отжать, принимать по 0,5 стакана в день.

Во время приема пищи пить по 1 ч. л. шрота расторопши.

Исключите из рациона: супы (капустные, пшеничные, крепкие мясные, грибные и рыбные навары); блюда из жирных сортов мяса; жареные блюда; жирные сорта рыбы; говяжий и бараний жир; овощи и зелень (редис, капуста, репа, редька, брюква, щавель, шпинат); копчености, колбасы и консервы; острые блюда; хлеб и хлебобулочные изделия (ржаной хлеб, сдобное тесто); мороженое; алкогольные напитки.

## **Атеросклероз**

Довольно быстро улучшит общее состояние регулярный прием внутрь следующего простого средства: чесночного масла с лимонным соком. Очистить 1 головку свежего чеснока, измельчить до кашицеобразного состояния, залить стаканом любого растительного масла и настаивать в холодильнике сутки.

Пить по 1 ч. л. этого масла с одной чайной ложкой свежего лимонного сока 3 раза в день, за полчаса до еды. Продолжительность курса лечения – от 1 до 3 месяцев. После перерыва на 1 месяц курс лечения можно повторить.

Можно смешать чесночное масло с соком лимона в равных пропорциях и пить по 2 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

## **Атеросклероз**

Активным антиоксидантом, нужным при атеросклерозе, является кверцетин, который в большом количестве содержится в золотом усе. Кроме того, имеющийся в составе этого растения кемпферол действует на сосуды укрепляюще.

Лечение проводят с помощью смеси подсолнечного масла и спиртовой настойки золотого уса. Последнюю для лечения болезней артерий готовят следующим образом: 35 суставчиков растения измельчают, кладут в темную стеклянную посуду, заливают 1,5 л 70 %-ного спирта и настаивают 2 недели в темном прохладном месте. Перед употреблением 1 дес. л. настойки смешивают с 1 ст. л. подсолнечного нерафинированного масла, взбалтывают и сразу же выпивают.

Лекарство принимают 3 раза в день за 20 минут до еды (перед приемом настойки 2 часа нельзя ничего есть).

Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 10 дней, перерыв – 10 дней; прием препарата – 10 дней.

## **Атеросклероз**

При атеросклерозе сосудов головного мозга и вызванных им сердечно-сосудистых заболеваниях полезно принимать вареный или полусырой корнеплод свеклы красной, начиная с 20–30 г один раз в

день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Можно перед едой выпивать полстакана сока сырой свеклы красной.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и поносе.

### **Головокружение**

При головокружении и экстрасистолах, при нормальном артериальном давлении рекомендуется настой из следующих растений: рута душистая (трава) – 5,0 г, будра плющевидная (трава) – 5,0 г, земляника лесная (плоды) – 10,0 г, мелисса лекарственная – 5,0 г, хвощ полевой (побеги) – 10,0 г, зверобой продырявленный – 10,0 г, мать-и-мачеха (листья) – 10,0 г, роза белая (лепестки) – 20,0 г, чабрец (трава) – 20,0 г, укроп (семена) – 20,0 г, сушеница лесная (трава) – 30,0 г, пустырник пяти-лопастный – 30,0 г.

Заварить по 5–6 г смеси на 500,0 мл кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды, вкус полученного настоя слегка горький.

### **Атеросклероз**

Для необходимой при атеросклерозе чистки сердечно-сосудистой системы используется кардиологический фиточай, который расширяет сосуды сердца и головного мозга, очищает их от холестериновых бляшек, понижает уровень холестерина и протромбина.

Для приготовления фиточая берут: барвинок, боярышник, валериана, мята, мелисса, омела, пустырник, сушеница, якорцы, астрагал в равных пропорциях.

Фиточай можно готовить как из всех компонентов, так и из некоторых из них. Можно готовить такой чай и из отдельных растений.

Настой готовят так: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 15 минут. Настоять 30 минут.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день, независимо от приема пищи.

Курс лечения: 2–4 месяца и больше.

### **Атеросклероз**

При атеросклерозе рекомендуется соцветие клевера лугового с кисточками, настоянного в течение 10 суток на 40 %-ном алкоголе (20 г на 500 мл). Принимать по 20 мл один раз в сутки перед обедом или перед сном. Лечение проводят в течение месяца.

Если после месячного лечения не наблюдается улучшения, переходят к лечению настоем из следующих трав: береза белая (почки) – 5 г, береза белая (лист) – 10 г, роза белая (лепестки) – 10 г, донник лекарственный (травы) – 10 г, мордовник обыкновенный (плоды) – 10 г, солодка голая (корень) – 10 г, лен посевной (семена) – 20 г, малина обыкновенная (плоды) – 20 г, душица обыкновенная (травы) – 20,0 г, мать-и-мачеха – 20 г, подорожник большой (лист) – 20 г, хвощ полевой (побеги) – 30 г, шалфей лекарственный (травы) – 30 г, сушеница лесная (травы) – 30 г, буквица лекарственная (травы) – 30 г, укроп огородный (травы с семенами) – 30 г, анис (плоды) – 30 г, шиповник (плоды истолочь) – 50 г, безсмртник песчаный – 30 г.

Столовую ложку (5–6 г) указанной смеси заварить в 500 мл кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Последнюю дозу можно пить перед сном не заедая.

### **Атеросклероз**

При атеросклерозе с выраженным головокружением и шумом в ушах, а также гипертонии страдающих атеросклерозом рекомендуется сбор: раковина жемчужного моллюска – 25 г, реманния китайская (корни) – 25 г, пория кокосовидная (склероции) – 12,5 г, пион полукустарниковый (корни) – 10 г, кизил лекарственный (плоды) – 12,5 г, диоскорея батат (корневище) – 15,5 г, шелковица белая (листья) – 10 г, хризантема китайская (цветы) – 10 г.

Для приготовления отваров используют аптечный чайник из глины, мало отличающийся 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. По наблюдениям алтайских врачей, применение этого лекарства у 60 % больных дает положительный результат.

### **Атеросклероз**

Для длительного приема весной и в начале лета готовят настойку чеснока (аптечный препарат) – 200 г чеснока на 1 л 90 %-го спирта. Принимают по 15–20 капель 3 раза в день перед едой.

Другой способ: 250 г раздавленных в кашу или натертых долек чеснока, заливают 0,5 л 70 %-го спирта или водки, помещают в хорошо закупоренную бутылку (пробку заливают воском или парафином) и выдерживают в теплом темном месте 14 дней, дважды в день взбалтывая, после чего настойку процеживают через марлю. Принимают по 20 капель 3 раза в день с молоком перед едой.

## ***Полезные продукты пчеловодства***

*Мед* используют при лечении простудных заболеваний, гриппа, бессоницы, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка, болезней печени, желчного пузыря, селезенки, заболеваниях почек, туберкулезе легких и бронхите.

*Пчелиный воск* используют при кожных заболеваниях, а также при воспалениях слизистой оболочки ротовой полости и болезнях суставов.

*Пыльца* (перга) благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, способствует восстановлению аппетита.

*Прополис* применяют при лечении грибковых заболеваний кожи, слизистой оболочки полости рта, пищеварительного тракта, дыхательных и половых органов.

*Маточное молочко* активно влияет на обмен веществ, стимулирует деятельность центральной нервной системы, уменьшает утомляемость, нормализует кровяное давление.

*Пчелиный яд* способствует улучшению сна, аппетита, увеличению гемоглобина в крови, снижает уровень холестерина в крови и т. д.



## ***Тромбофлебит***

Настигла неприятная болезнь – тромбофлебит. Совместить лечение, назначенное доктором, с употреблением соков только поможет восстановить здоровье.

В течение дня выпивайте не менее 500 мл смесей овощных соков. Может быть использована любая из следующих смесей:

1) морковного – 7 частей, сока сельдерея – 4 части, сока шпината – 3 части, сока петрушки – 2 части;

2) морковного – 30 частей, огуречного – 3 части, свекольного – 3 части;

3) морковного – 5 частей, сока шпината – 3 части.

Можно совместить прием соков с яблоками. Следует настоять 3 яблока антоновки в 1 л кипятка в течение 3 часов.

Разомните полученную массу и процедите. Принимайте ежедневно по 50 г утром натощак и вечером перед сном.

## ***Болезни суставов***

При болях в суставах полезен следующий сбор: трилистник водяной – 10 г, вахта трехлистная, трифоль – 10 г, тысячелистник – 10 г, подорожник – 10 г, полынь горькая – 10 г.

Этот сбор сложить в эмалированную посуду, залить его 800 мл (4 стакана) крутого кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, затем остудить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.

## **Суставы**

Если вы живете на юге, можно использовать настой цветков белой акации. Цветки должны быть только что сорванными.

100 г цветков белой акации и 100 мл 70 %-ного спирта поместить в стеклянную бутылку с плотной пробкой, настаивать в темном месте 8 дней. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку, плотно закрыть. Хранить в темном месте.

Полученной настойкой обильно смачивать и растирать больные места.

Аналогичную настойку можно делать из цветков темной сирени, из цветков одуванчиков.

При болях в суставах полезно употреблять в пищу ягоды черной смородины в свежем и сухом виде, а также растертые с сахаром или джем.

## ***Больные суставы***

С возрастом по разным причинам неизбежно начинают болеть суставы, особенно колени, которые держат груз не только нашего тела. К грузу нашего тела добавляются тяжести, которые мы носим каждый день, особенно женщины.

Полезна настойка барбариса: 25 г сухой измельченной коры или корня барбариса обыкновенного залить 100 мл спирта, настаивать в теплом месте, периодически встряхивая, 12 дней, процедить.

Пить по 30 капель 3 раза в день при болях в суставах.

Попробуйте другой рецепт. Возьмите 1 кг измельченной коры осины, 1 кг измельченной коры березы, 100 г измельченной коры дуба, приготовьте смесь.

20 г смеси залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 15–20 минут, процедите.

Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день при болях в суставах. Лечение длительное, в начале лечения боли могут усилиться, затем наступает улучшение.

## ***Уксусная эссенция от шпор***

Шпоры на пятках и подошвах можно вылечить так. В банку из-под майонеза (200 мл) опустить целое сырое яйцо, залить уксусной эссенцией, накрыть крышкой и поставить в темное место на 2 недели. Через 2 недели попробуйте вилкой проколоть яйцо. Если оно легко прокалывается, то нужно вилкой раздавить его, добавить 50 г сливочного масла и хорошо размешать. Смесью смазывать пятки или подошвы (не очень сильно) утром и вечером. После растирания руки хорошо промыть. Через месяц регулярного растирания шпоры пройдут.

Можно использовать этот рецепт в другом варианте. 100 г несоленого свиного сала залить 100 мл пищевой уксусной кислоты, положить туда 1 сырое яйцо, хорошо размешать, настоять в темном месте в течение 10 дней при периодическом перемешивании до превращения смеси в однородную массу. Больное место попарить и наложить на него смазанный этим средством ватный тампон на 4–5 часов. Повторять в течение 5 дней. В случае жжения процедуру прекратить.

## **Бронхит**

В России при затяжном кашле, бронхите применялось такое средство: мед (желательно липовый) – 1,3 кг, мелко нарубленные листья алоэ – 1 стакан, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 150 г, цветки липы – 50 г.

Срезать листья алоэ (возраст алоэ после 3-х лет), промыть в кипяченой воде, положить на десять дней в холодное темное место. Затем листья измельчить, растопить мед и залить им измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и цветки липы, прокипятить 1–2 минуты, влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед, размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте.

Принимать по чайной – столовой ложке 3 раза в день при кашле, перед употреблением взбалтывать.

## **Бронхит**

В качестве отхаркивающего при бронхите используется настой травы термопсиса.

Высушенную и измельченную до 5 мм траву заливают водой комнатной температуры из расчета 0,6–1 г на 180–200 мл воды, нагревают на водяной бане в закрытом сосуде в течение 15 минут, охлаждают не менее 45 минут, процеживают. Сохраняют в прохладном месте 2–3 дня.

Дозы взрослым по 1 ст. л. 3–4 раза в день, детям от 4–12 мес. по 1 ч. л. настоя из расчета 0,12 г на 100 мл воды. Детям старшего возраста по 1 ч. л. или 1 дес. л из расчета 0,2 г на 100 мл воды, по 3–5 раз в день.

## **Бронхит**

Для лечения астматического бронхита, бронхиальной астмы и при бронхоспазмах рекомендуется следующий сбор: солодка голая (корень) – 2 ст. л., ромашка аптечная – 2 ст. л., мать-и-мачеха (листья) – 2 ст. л., багульник болотный (травы) – 2 ст. л., фиалка трехцветная (травы) – 1 ст. л., календула лекарственная (цветки) – 2 ст. л., девясил высокий

(корень) – 2 ст. л., мята перечная (трава) – 1 ст. л., подорожник большой (листья) – 1 ст. л., анис обыкновенный – 2 ст. л.

Все эти травы смешать, измельчить. Взять 2 ст. л. этой смеси, залить стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5 минут, настоять 6 часов. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## ***Варикоз***

Хорошим противовоспалительным действием обладает мазь, приготовленная из широко распространенных лекарственных растений: цветки ромашки аптечной – 1 часть, трава шалфея лекарственного – 1 часть, стертые в порошок сухие плоды каштана конского – 5 частей.

Все эти компоненты тщательно перемешать с небольшим количеством свиного нутряного жира или горячего куриного жира. Настаивать в прохладном месте 7–8 часов.

Мазь должна получиться довольно плотной консистенции. Ее следует накладывать на расширенные и воспалившиеся вены на 30–40 минут 1 раз в день.

Желательно после процедуры надеть специальные чулки, которые продаются в аптеке. Можно ноги после процедуры просто утеплить.



## ***Тромбофлебит***

В большинстве случаев лечение тромбоза – консервативное. В обязательном порядке необходимо бинтовать ногу эластичным бинтом или носить специальный компрессионный чулок. При этом заболевании назначаются препараты, разжижающие кровь, способствующие растворению тромба.

Также при флебите полезно использовать для компрессов настой, приготовленный на основе такого сбора лекарственных растений: цветков календулы лекарственной – 3 части, цветков ромашки аптечной – 3 части, цветков чертополоха – 3 части, корня окопника лекарственного – 3 части, корня алтея лекарственного – 2 части, корня девясила высокого – 2 части.

Приготовление настоя: 3 ст. л. этой сухой смеси нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно 2 часа. Использовать для компрессов и примочек, не процеживая.

## ***Колит***

При колитах с недостаточным опорожнением кишечника, слабой моторной функции кишечника, нарушении обмена веществ следует употреблять ежедневно в виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день.

Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 2-, 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний почек и печени, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

## ***Желудочно-кишечные заболевания***

Семена ячменя промыть в теплой воде и поместить в один слой на хлопчатобумажную или льняную ткань, накрыть другим слоем ткани. Ткань следует намочить в теплой воде. При температуре 22–24 °С.

Верхний слой ткани следует время от времени увлажнять до появления ростков. Обычно они появляются через 1–2 суток. При ростках не более чем в 1 мм проросшие зерна быстро сушат, полученный солод измельчают или превращают в муку в кофемолке.

Насыпать в термос 3–4 ст. л. измельченного солода, залить 0,5 л кипящей воды, настаивать 1–2 часа, процедить.

Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях как общеукрепляющее, противовоспалительное и обволакивающее средство.

### ***Общеукрепляющее средство***

Пить по 2 ст. л. яблочного уксуса на 1 стакан воды, добавив 2 ч. л. меда, 1 каплю люголя, как общеукрепляющее средство, для предупреждения болезней.

Употребление 1–2 ч. л. яблочного уксуса на стакан воды ежедневно способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта.

Уникальный набор компонентов яблочного уксуса обусловил его необыкновенные свойства. Он содержит 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов: калий, кальций, натрий, магний, медь, железо, фосфор, кремний, фтор, хлор, серу, витамины С, Е, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, бета-каротин, рутин. Кроме того, уксусную, молочную, лимонную и пропионовую кислоты, целый ряд ферментов и аминокислот; ценные балластные вещества. Секрет лечебных свойств яблочного уксуса до конца не разгадан.

## ***Аденоиды***

Детей часто беспокоят аденоиды. От них можно избавиться.

Нужно взять: по 2 ст. л. измельченных стеблей, листьев и ягод малины, цветков липы, листьев черной смородины, листьев подорожника; по 1 ст. л. травы манжетки, травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной, сабельника; 3 ст. л. календулы.

Все травы тщательно перемешать, затем 4 дес. л. смеси заварить 3–4 стаканами крутого кипятка, настаивать 45 минут, затем процедить.

В треть стакан настоя добавить кипяченой воды до полного стакана, выпить в течение дня. Каждый день готовить новый настой.

Курс лечения – 1,5 месяца.

Потом необходимо сделать перерыв на 3 недели и повторить прием настоя. Приучите ребенка промывать носоглотку теплой водой.

## **Гастрит**

Причины острого гастрита – неправильное питание, пищевые токсикоинфекции, раздражающее действие некоторых лекарств (салицилаты, бутадиион, бромиды, наперстянка, антибиотики, сульфаниламиды), пищевая аллергия (на землянику, грибы и др.) и т. д. Также острый гастрит возникает при нарушениях обмена веществ и ожогах слизистой оболочки желудка.

При этом заболевании хорошо помогает такой сбор трав: зверобой продырявленный, трава – 10 г, репешок обыкновенный, трава – 10 г, подорожник большой, лист – 20 г, мята перечная, лист – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г. 5–6 г смеси указанных растений заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, принимать через каждый час 0,75 мл.

При рвоте, сразу после нее обязательно принимать маленькими глотками, теплым. В сутки можно заваривать 2 раза в зависимости от состояния больного. Обычно расстройство желудка, рвота прекращаются после приема 3–5 порций настоя.

Первые дозы необходимо принимать без сахара, в последующие можно добавить небольшое его количество. При тяжелых состояниях настоей принимают за несколько часов более 3 л, в горячем виде, к рукам и ногам прикладывают грелки.

## **Гастрит**

Помогает такой сбор: сушеница болотная, трава – 10 г, ромашка аптечная, трава – 10 г, роза крымская и белая, лепестки – 10 г, календула лекарственная – 10 г, хвощ полевой, побеги – 10 г, репешок, надземная часть – 20 г, полынь полевая – 20 г, шиповник коричный, плоды – 30 г, укроп огородный, семена – 30 г, зверобой продырявленный – 40 г, подорожник большой – 40 г, тысячелистник обыкновенный – 70 г.

6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

Если у больного склонность к поносу, к этому сбору добавить 10 г коры дуба. Если склонность к запору – кору крушины,

александрийский лист или ревень.

Семена кориандра рекомендуется добавлять в лекарственный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

Если боли в желудке носят острый характер, к данному сбору добавляется 10 г листа мяты перечной, следует избегать передозировки.

## ***Геморрой***

При геморрое помогает такой сбор трав: корень ревеня – 10 г, трава приворота – 20 г, листья мяты перечной – 50 г, трава тысячелистника – 20 г.

Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить 2 раза в день за полчаса до еды.

Если есть необходимость, этот рецепт можно совместить с клизмами настоя сбора таких трав: трава шандры – 20 г, корень валерианы – 20 г, цветки ромашки – 20 г, корень одуванчика – 20 г, корневище пырея – 20 г.

2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов. Вскипятить. Отстоять, процедить.

Использовать отвар для клизм, пока не появятся позывы к дефекации.

Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.



## ***Кишечник, печень***

В народной медицине очень много есть действенных рецептов.

Вот чага, удивительное растение, чудо природы. Если сделать из неё настой, то им лечится кишечник, печень, даже лямблии выходят.

Небольшой кусочек чаги залить полстаканом кипячёной талой воды температурой не выше 50 градусов. И настаивать 24 часа. Затем вынимается этот кусочек чаги и растирается на тёрке и уже в таком измельченном виде закладывается обратно в настой. Теперь добавляем воды до полного стакана.

Ежедневно 3 раза в день следует выпивать по 2 ст. л. настоя чаги, если вы достаточно крупный человек, или по 1 ст.л. настоя, если вы грациозны и не имеете избыточного веса.

Если стул жидкий, то употреблять после еды.

Теперь, если же жёсткий стул, то употреблять до еды за 20 минут.

Пьём чагу не менее 2-х лет. Ничего не случится плохого, абсолютно.

## ***Геморрой***

Омела паразитирует на тополях, иве, дубе, березе, липе, вязе, груше, яблоне и даже сосне.

Собирают листья и концы веток не толще карандаша, обычно после цветения, ягоды – в мае.

Для внутреннего приема употребляют отвар: 35–40 г на литр воды. Кипятить достаточно 10 минут.

Если вы принимаете ванны, то для ванны потребуется 60 г сырья на литр воды. Кипятить 20–30 минут.

Употребляют отвар и для ирригаций и сидячих ванн при геморрое. Для ирригаций лучше подойдет отвар из сбора растений: омела, тысячелистник, водяной перец, дубовая кора, трава и цветы глухой крапивы – каждого сырья по 10 г, а омелы 15 г. Кипятить 15 минут на слабом огне.

## ***Гепатит***

Рецепт: трава спорыша (горец птичий) – 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 (безсмртника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г.

Приготовление: 3 ст. л. 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.

## **Алкогольный гепатит**

Расторопша – это растение для лечения прежде всего печени, желудка, кишечника. Растение применяется при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе.

Масло расторопши (расторопши пятнистой) является защитником печени.

При гепатите, циррозе и токсических поражениях печени 3 ст. л. измельченных семян залить 0,5 л кипятка, держать на водяной бане, пока не выпарится половина объема, процедить через два слоя марли. Принимать по 1 ст. л. через каждый час до улучшения состояния.

Расторопша защищает клетки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие.

Из расторопши готовят отвар: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут.

Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

## ***Гипертония***

Отвар плодов боярышника полезен при гипертонической болезни: 20 г сухого сырья кипятят 30 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно также принимать настойку (аптечный препарат) по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

Снизить артериальное давление помогает смесь отваров боярышника и золотого уса. По 10 г каждого сырья в сухом виде засыпают в термос, заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час.

Данное средство принимают по 1 дес. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5 дней.

Отвар вполне можно заменить смесью настоек: 0,5 ч. л. настойки боярышника и 0,5 ч. л. настойки золотого уса смешивают и выпивают за 1 час до еды.

Лекарство принимают 1 раз (лучше утром) в день в течение 7 дней. После недельного перерыва курс повторяют.

Настойка: соединить 200 мл спирта и один стакан свежих ягод боярышника. Перед тем, как заливать ягоды спиртом, помните их деревянной толкушкой. Настоять в темном месте 21 день. Процедить и употреблять.

## ***Болезни сердца***

Ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга.

Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев. Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

## ***Сердечно-сосудистые заболевания***

Если у вас хроническая сердечно-сосудистая недостаточность 2–3 степени, одышка, сердцебиение, цианоз, отеки, мерцательная аритмия, гипертония, вам поможет этот простой рецепт.

Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки пурпурной (красной) назначают внутрь взрослым в дозе 0,05–0,1 г на прием 2–3 раза в день.

Высшая разовая доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г.

Если болен маленький ребенок, то можно использовать свечи.

Детям до 6 мес. назначают по 0,005 г, от 6 мес. до 1 года – 0,01, 2 лет – 0,02 г, 3–4 лет – 0,03 г, 5–6 лет – 0,04 г, 7–9 лет – 0,05 г, 10–14 лет – 0,05–0,075 г.

## ***Гипертония***

Гипертонию, атеросклероз и головокружение лечат сбором: раковина жемчужного моллюска – 25 г; реманния китайская, корни – 25 г; пория кокосовидная, склероции – 12.5 г; валериана лекарственная, корни – 10 г; кизил лекарственный, плоды – 12.5 г; диоскорея батат, корневище – 15.5 г; шелковица белая, листья – 10 г; укроп посевной, семена – 10 г.

Для приготовления отваров используют аптечный чайник из глины, мало отличающийся 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.

## ***Тахикардия***

Гипертония и наличие у больного тахикардии, потливости, застойных явлений со стороны периферических сосудов (яркий румянец с синюшным оттенком, онемение пальцев рук и ног): гипс – 31 г, реманния китайская, корни – 31 г, соломоцвет двузубый, корни – 25 г, фипогон японский, корень – 31 г, анемаррена асфоделиевая, корень – 10 г, дудник китайский, корень – 31 г, горечавка шероховатая, корень – 31 г, алое китайский, сабур – 15 г, соссюрея лопуховидная, корень – 6 г, мощус – 1,5 г, гордения жасминовидная, плоды – 31 г, коптис китайский, корневище – 31 г, шлемник байкальский, корень – 31 г, бархат амурский, кора – 31 г, ревень дланевидный, корневище – 15,5 г, горец многоцветковый, корень – 15,5 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.



## ***Больные почки и гипертония***

Если у вас гипертония и вы страдаете заболеванием почек, вам подойдет такой сбор трав: дереза китайская, плод – 10 г, хризантема китайская, цветы – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 12.5 г, кизил лекарственный, плоды – 10 г, реманния китайская, корни – 12,5 г, частуха восточная, корневище – 10 г, пион полукустарниковый, корень – 6 г, диоскорея батат, корневище – 12,5 г, дедробий благородный, трава – 12,5 г.

Травы смешать, залить кипятком – 800 мл и томить на маленьком огне 10–15 минут.

Указанная доза отвара является суточной, лекарство больному назначают по 100 мл 3 раза в день.

Отвар является, как считают алтайские врачеватели, очень эффективным средством лечения гипертонии.

## ***Гипертония с расширенным сердцем***

Если у вас гипертония с наличием расширения сердца, головокружением, одышкой, потливостью, застойные явления поможет такой сбор: реманния китайская, корни – 10 г, дудник китайский, корни – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, аир злаковый, корни – 6 г, лимонник китайский, плоды – 10 г, офопогон 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.

Травы смешать, залить кипятком – 800 мл и томить на маленьком огне 10–15 минут.

Этот отвар следует выпить в течение суток.

### ***Начальная стадия гипертонии***

Если у вас гипертония с невысоким артериальным давлением, но выраженными субъективными симптомами, то вам поможет такой сбор: реманния китайская, корни – 9 г, диаскорейя батат, корневище – 15,5 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, пион полукустарниковый, корни – 9 г, анемаррена асфоделиевая, корни – 15,5 г, глечия прибрежная, корни – 15,5 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 – 15,5 г, шлемник байкальский, корневище – 6 г.

Указанное количество лекарственного сбора отваривают в 800 мл воды обычным способом упаривают до объема 250 мл. Полученное количество отвара является разовой и суточной дозой: принимается в течение 2–4 месяцев.

Можно использовать те компоненты, которые вам удалось найти.

### ***Начальная стадия гипертонии***

Если у вас начинается гипертония, поможет такой сбор: ремнецветник паразитический, стебли – 26,4 г, кизил лекарственный, плоды – 10 г, пион полукустарниковый, корень – 10 г, частуха восточная, корневище – 13,2 г, Черноголовка обыкновенная, трава – 10 г, пион белоцветковый, корневище – 16,5 г, володушка козецелистная, корни – 6,6 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.

При гипертонии, склерозе полезно есть землянику лесную, если у вас нет аллергии на нее. В таких случаях ее прием прекращают.

## ***Увеличение лактации***

Следует принимать настой надземной части травы вербены лекарственной. Эту траву наделяли волшебными свойствами еще древние кельтские колдуны. В древности вербене приписывали магические свойства, якобы предохраняющие от сглаза, порчи и проклятья. Считалось, что она излечивает все болезни. Сейчас вербеной пользуются редко, хотя не следовало бы забывать, что чай из листьев вербены хорошо помогает при атеросклерозе и особенно при набухании жил, закупорке вен, тромбозах.

Для увеличения лактации готовят такой настой: 1 ч. л. сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде около получаса, процедить; пить по одному глотку через каждый час.

Помимо того что настой травы вербены усиливает секрецию молока, он еще способствует скорейшему сокращению матки в послеродовом периоде.

Трава вербены обладает довольно выраженным успокаивающим действием (мама, а значит и ребенок, под влиянием настоя вербены хорошо спят).

Противопоказанием к вербене является гипертония. Не рекомендуется она при низком содержании в крови тромбоцитов.

## **Лактация**

Если мамочке не хватает молока, можно использовать такой сбор: трава душицы обыкновенной – 7 частей, плоды аниса обыкновенного – 1 часть, плоды укропа пахучего – 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть.

Все составляющие хорошо истолочь в ступке, смешать, затем взять 1 ч. л. смеси, залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить; пить по стакану теплого настоя 3 раза в день.

Можно использовать настой укропа пахучего: в соотношении 1:20, пить по 0,5 стакана 3–5 раз в день при снижении лактации (образование и выделение молока молочной железой) у кормящих матерей.

Можно порошок из плодов укропа пахучего (огородного) принимать на кончике ножа с теплой кипяченой водой 2–3 раза в день для улучшения отделения молока у кормящих матерей.

Для увеличения количества молока у кормящих матерей рекомендуется принимать истолченные семена укропа с сахаром по 0,5 ч. л. каждого 3 раза в день. Строгая дозировка.

## ***Катаракта***

С возрастом зрение ухудшается, появляются разные болезни глаз. Катаракта – обычная возрастная болезнь. После 40 лет необходимо внимательнее относиться к своему зрению.

Если у вас появилась катаракта, да и для профилактики полезен такой рецепт:

Смешайте в пузырьке 1 часть майского меда с 3 частями дистиллированной (аптечной) воды.

Закапывайте в больной глаз по 2 капли 1–2 раза в день при катаракте (помутнении хрусталика в результате старческого нарушения питания тканей, диабета, повреждения глаза и других причин, резко ухудшающих зрение).

Если веки поначалу будут чесаться или покраснеют, не пугайтесь: глаз надо приучить к новому лекарству. Поэтому сделайте перерыв на 1–2 дня, затем продолжайте закапывать приготовленным лекарством.

После исчезновения катаракты закапывание можно повторить через год для профилактики.

## *Глаукома*

Вам поставили диагноз – глаукома. Не отчаивайтесь, есть много народных рецептов. Один из них использует золотой ус.

Чтобы приготовить настой золотого уса, используемый для лечения глаукомы, лист величиной 20 см нарезают, заливают 1 л кипятка и, укутав, настаивают 24 часа.

Настой хранят при комнатной температуре в темном месте. Пьют по 1 ст. л. 4 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на месяц и повторяют лечение.

Также при глаукоме закапывают в глаза свежий сок золотого уса: по 2 капли 1 раз в день в течение 10 дней. Затем делают перерыв на 21 день. В это время можно принимать настой каллизии по вышеописанной схеме.

По прошествии указанного времени лечение возобновляют, закапывая в глаза по 1 капле сока в течение 10 дней.

## **Глисты**

При глистах помогает обыкновенный отвар из тыквенных семян. Сухие неочищенные семена в количестве 250 г измельчают до частиц величиной не более 0,5 мм, добавляют 500 мл воды и выдерживают в течение двух часов на легком поддерживающем огне в водяной бане, не доводя до кипения.

По истечении 2 часов снимают, отжимают остаток и охлаждают в течение 10 минут, затем фильтруют, снимают образовавшуюся масляную пленку.

Принимают по 1 ст. л. в течение часа.

Перед лечением полезно сделать очистительную клизму, в клизму можно добавить чесночную воду. Проследите, чтобы в чесночной воде не было крупинки чеснока, для этого ее следует хорошо процедить. На литр воды достаточно одного зубчика чеснока.

Через 2 часа после приема отвара назначают солевое слабительное (касторовое масло не рекомендуется).

Дозы отвара взрослым – 500 г семян тыквы, детям 10 лет – 300 г, 5–7 лет – 200 г, до 5 лет – 100–150 г.

## **Глисты**

Кашка из семян тыквы – высушенные, освобожденные от твердой кожуры семена (обязательно с сохраненной зеленой оболочкой семени) растирают пестиком в ступке, прибавляя семя для растирания небольшими порциями, затем медленно добавляют к растертым семенам воду (по 10–15 капель), продолжая энергично растирать и перемешивать семена с водой. Количество воды допускается до 50–60 мл. Для придания вкуса добавляют приправу: 10–15 г меда или варенья.

Кашку больному дают натощак, по чайной ложке в течение часа. Через 3 часа дают сульфат магния в количестве 15–30 г, а затем через полчаса ставят клизму.

Дозы семян для взрослых – 300 г, для детей 10–12 лет – 150, для детей 5–7 лет – 100 г, 3–4 лет – 75 г, 2–3 лет – 30–50 г.



## **Грипп**

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой, (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей (трава), гледичия трехлопчатая (листья и плоды), чистотел (трава), пастушья сумка (трава), пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами).

Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 литром воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее. Применяют в виде капель внутрь и наружно. Обычные дозы: взрослым – 10–15 капель с водой, 3 раза в день до или после еды. При приступах удушья, бронхиальной астме, можно принимать 30–40 капель, 4–6 раз в день. Водой надо разбавлять так, чтобы не было ожогов слизистой оболочки горла.

## **Грипп**

В период распространения вирусов гриппа можно постараться защитить себя от заболевания. Помимо закаливания, богатой витаминами пищи, можно использовать следующий рецепт. Половину лимона с цедрой надо мелко нарезать на блюдец (чтобы сохранить сок), туда же добавить истолченный чеснок (7–8 долек средней величины). Все это положить в поллитровую стеклянную банку, залить холодной кипяченой водой и поставить в темное место на 4 дня, а после этого в холодильник (лимон и чеснок из жидкости не вынимать). Во время эпидемии пусть это средство будет у вас под рукой.

Это снадобье принимают регулярно с октября до конца марта по 1 ст. л. 1 раз в день, утром за 20 минут до еды. Детям, в зависимости от возраста давать десертную ложку. Перерыва в приеме настоя быть не должно.

## *Диатез*

Очистить крутое куриное яйцо. Освободить скорлупу от пленки, высушить, истолочь в порошок (в ступке или в кофемолке). Полученный порошок точной дозировки не требует. Если ребенок маленький, порошка взять на кончике ножа. Чем старше ребенок, тем доза больше.

На порошок выжимают 3–5 капель лимонного сока, отчего смесь как бы вскипает. Давать это лекарство следует 1 раз в день в течение месяца, двух или трех в чистом виде или как добавку к пище. Немедленного результата не будет. Но через некоторое время высыпание на коже после вызывающих аллергическую реакцию продуктов будет появляться все реже и совсем исчезнет.

## ***Желчнокаменная болезнь***

Если у вас появились проблемы с печенью, поможет такой сбор: корень одуванчика – 25 г, корень стальника колючего – 25 г, кора крушины – 25 г, листья мяты перечной – 25 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, отстоять, процедить. Пить горячим по 1–2 стакана в день как желчегонное средство.

Может помочь и такой сбор: трава полыни горькой – 10 г, цветки бессмертника (цмин песчаный) – 10 г, кора крушины – 10 г, корень одуванчика – 10 г, корень марены – 40 г.

2 ст. л. смеси на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Утром и вечером пить по стакану отвара при желчнокаменной болезни.

Полынь горькая имеет противопоказания, к которым относятся: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни. Не разрешено применять беременным. В каждом конкретном случае требуется консультация врача.

## ***Геморрой, венозная недостаточность***

Эта болезнь, можно сказать профессиональная, появляется у продавцов, парикмахеров, кондукторов общественного транспорта. Она появляется у людей, которым необходимо долго стоять на ногах. Но она может быть и наследственной.

Сок из свежих цветов каштана по 25–30 капель на 1 ст. л. воды, 2 раза в день, при расширении вен на ногах и при опухании геморроидальных шишек. После длительного применения сока геморроидальные боли исчезают и, если болезнь не запущена, исчезают шишки.

Так же действует, но слабее, сок разбавленный спиртом, 1 часть сока на 2 части спирта, по 30–40 г 3 раза в день.

Водный отвар коры ветвей конского каштана при геморроидальных кровотечениях – 50 г на 1 л воды, для сидячих ванн, непосредственно после дефекации, когда шишки еще снаружи. Ванна прохладная, на 15 минут. Для этих же ванн отвар коры веток и травы водяного перца.

## ***Гипертония***

Если у вас повышенное артериальное давление, поможет очень простой и доступный способ держать его в норме.

Выкопайте в своем огороде корень валерианы, отряхните от земли, промойте в проточной воде, измельчите.

Соберите 2 стакана семян укропа, соедините с 2 стаканами корня валерианы и залейте 1 л кипятка. Укутайте и настаивайте 12 часов.

После этого настой следует процедить и добавить 2 ст. л. меда.

Пейте по 1 ст. л. до еды.

Лекарства вам, наверняка, не понадобятся.

При гипертонии обязательно следите за питанием. Не употребляйте соленую пищу, копчености, колбасы, сосиски, чипсы. Исключите из рациона свинину, утку, гуся, любую жирную пищу.

Пейте чай не с шоколадными конфетами, а с курагой, изюмом, сушеными финиками, инжиром.

Побольше бывайте на свежем воздухе, гуляйте.

## ***Болезни желчного пузыря***

У женщин чаще, чем у мужчин, возникают болезни желчного пузыря. Объяснить это можно тем, что беременность способствует образованию желчных камней (выросшая матка сдвигает внутренние органы, меняет положение желчного пузыря, сдавливает желчные протоки, повышается уровень холестерина в крови). Известно также, что женщины дышат грудью, а мужчины животом. При мужском дыхании движение диафрагмы способствует току желчи по желчным путям, при женском дыхании диафрагма мало движется, и желчь застаивается. Но вот такое заболевание, как цирроз, вызываемое в основном злоупотреблением алкоголя, возникает чаще у мужчин.

Одуванчик оказывает желчегонное, спазмолитическое действие, нормализует функцию печени.

Из корней одуванчика готовят отвар: 2 ст. л. измельченных корней залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 30 минут. Настоять 60 минут. Принимать 0,5 стакана 3–4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

## ***Мастопатия***

При мастопатии (заболевании молочной железы, проявляющееся уплотнением железы, болезненностью, кровотечением из соска) помогает компресс из натертой красной свеклы.

Свеклу натереть на мелкой терке наложить в теплом виде на марлю приложить к больному месту, накрыть пленкой наложить какой-либо утеплитель, завязать теплым платком и выдержать не менее 40 минут.

Рекомендуется также пить сок свеклы по 50–10 г 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 25 дней. До употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте (лучше в холодильнике).

Народные целители рекомендуют в качестве профилактики самопроизвольных выкидышей следующее: пить по одной столовой ложке четыре раза в день сок ягод калины; в сок можно добавить сахар.

## ***Гипотиреоз***

Щитовидная железа – железа внутренней секреции, вырабатывающая три гормона (тироксин, трийодтиронин и кальцитонин).

Как избыточная (гипертиреоз, тиреотоксикоз), так и недостаточная (гипотиреоз) функциональная активность щитовидной железы является причиной разнообразных заболеваний.

Народные методы лечения гипотиреоза предполагают использование трав, благоприятно действующих на функцию щитовидной железы.

Сбор: кора крушины – 2/3 чайной ложки, плоды можжевельника – 1/4 чайной ложки, трава тысячелистника 2,5 чайной ложки, плоды дурнишника 2/3 чайной ложки.

Приготовление: 2 ст. л. измельченного сырья залить 1 л кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов.

Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.



## ***Щитовидная железа***

Если у вас появились признаки увеличения щитовидной железы, может помочь такой сбор: корень солодки, цветки ромашки, плоды шиповника, трава чистотела, корень дягиля, трава тысячелистника, лист березы, лист мать-и-мачехи, плоды дурнишника – поровну. Приготовление: 2 ст. л. измельченного сырья залить 1 л кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов.

Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

При отклонениях в работе щитовидной железы постарайтесь побольше употреблять в пищу морепродуктов. Делайте салаты с морской капустой, которую сейчас продают в магазинах. Смешайте ее с готовыми кальмарами, мидиями, креветками. Такой салат не следует заправлять майонезом или маслом, достаточно капустного рассола.

## **Запор**

До мороза нарвать, перебрать, промыть ягоды рябины красной. Насыпать в посуду слой ягод, слой сахарного песка и так до самого верха посуды, обвязать тряпочкой, поставить на солнце или в теплое место. Через некоторое время ягода даст сок, сахар растворится и образуется сироп. Настаивать месяц, затем, пока сироп не начал бродить, процедить, отжать ягоды, в полученный сироп добавить спирт, чтобы сироп не бродил (на 500 г сиропа 25 г спирта).

Принимать сироп при запоре по трети стакана утром натощак, можно запивать холодной водой. Как только наладится стул, сделать перерыв, затем курс лечения можно повторить. Это одно из лучших послабляющих средств.

Во время такого лечения полезно на ночь выпивать стакан обезжиренного кефира.

## **Запор**

Простое, но действенное средство от запора представляет собой каша из зерен кукурузы грубого или дробленого помола. Смешать в равных частях по объему дробленые зерна, цельные семена льна, измельченные грецкие орехи или фундук, сушеные фрукты (например, финики, инжир, сливы, изюм). Необходимое количество смеси залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром туда добавить кислого молока, кефира, йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу средней густоты съесть на завтрак.

В процессе лечения кашей нельзя пить фруктовые соки, иначе не избежать метеоризма, брожения в желудке.

Для большей эффективности этого средства, перед завтраком натощак можно выпить столовую ложку растительного масла.

## **Запор**

При хронических запорах часто помогает свежеприготовленный сок тыквы. Пить его следует по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день.

Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Полезно в таких случаях употреблять в пищу сырую тыкву. Для этого ее следует натереть на мелкой терке, полить медом, можно смешать с творогом. Съесть такой салат полезно на завтрак.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

### **Запор**

Приготовить сбор: сушеница болотная (трава) – 10 г, ромашка аптечная (трава) – 10 г, роза крымская и белая (лепестки) – 10 г, календула лекарственная – 10 г, хвощ полевой (побеги) – 10 г, репешок (надземная часть) – 20 г, полынь полевая – 20 г, шиповник коричный (плоды) – 30 г, укроп огородный (семена) – 30 г, зверобой продырявленный – 40 г, подорожник большой – 40 г, тысячелистник обыкновенный – 70 г, кору крушины (или александрийский лист, или ревеня) – 10 г.

6 г или 1 ст. л. смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

Семена кориандра рекомендуется добавлять в лекарственный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

## ***Профилактика кариеса зубов***

В целях предупреждения кариеса зубов рекомендуется дважды в год проводить профилактику, используя яичную скорлупу. Куриные яйца предварительно помыть теплой водой с мылом, тщательно ополоснуть кипяченой водой. В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации, для маленьких детей ее необходимо опускать на 5 минут в кипящую воду. Скорлупа от сваренных вкрутую яиц немного менее активна, зато полностью готова к использованию, так как прошла стерилизацию в процессе варки. Скорлупу растирают в порошок в ступке. Ежедневная доза в зависимости от возраста от 1,5 до 3 г. Принимают за завтраком с творогом или кашами.

Наиболее эффективен прием скорлупы в начале года, когда кальциевый обмен заметно замедляется.

## ***Изжога***

Эффективным средством является смесь настоев зверобоя, ромашки и каллизии.

Для его приготовления берут: зверобой – 2 ч. л., ромашка – 2 ч. л., измельченные сухие листья золотого уса (каллизии) – 1 ч. л. Компоненты перемешать, залить 1 л кипятка, настоять 3 часа.

Пить следует по 1 ст. л. при часто повторяющейся изжоге и болях в области желудка.

Лечение проводят в течение недели.

Несмотря на то, что некоторые язвенные больные проходят курс лечения масляным бальзамом со спиртовой настойкой каллизии, специалисты по народной медицине не советуют использовать этот препарат для лечения подобных заболеваний. Связано это с тем, что людям, страдающим язвенной болезнью, нельзя употреблять спиртные напитки, раздражающие нарушенную слизистую оболочку.

## ***Кардионевроз***

У вас появились неадекватная тахикардия, сердцебиение, колебания артериального давления, мраморность или похолодание конечностей, локальная потливость, неприятные ощущения в области сердца, неустойчивость артериального давления, скорее всего это кардионевроз – расстройство сердечно-сосудистой системы невротического характера. Наиболее часто возникает при неврозах, но может проявляться и при вегето-сосудистой дистонии либо ипохондрии.

Вам поможет такой сбор лекарственных средств: плоды шиповника коричневого – 8 частей, цветки боярышника кроваво-красного – 6 частей, трава мелиссы лекарственной – 6 частей, трава пустырника пятилопастного – 5 частей, цветки ландыша майского – 5 частей.

2 ст. л. этой сухой смеси залить полулитром кипятка и настаивать в закрытой посуде два часа, процедить; принимать по полстакана настоя 4 раза в день перед едой; можно добавлять к настою мед по вкусу.

Не забывайте каждый день съедать 5 штук кураги и 2 грецких ореха.

## **Коклюш**

Приготовить сбор: эфедра китайская (трава) – 2,4 г, абрикос обыкновенный (семена) – 3 г, кияк цилиндрический (корни) – 9 г, аризема трехлистная (клубни) – 1,2 г, мандарин кинг (кожура плодов) – 3 г, спаржа блестящая (корни) – 4,5 г, солодка уральская (корневище) – 1,5 г, рябчик мутовчатый (клубни) – 3,0 г, стемона японская (клубни) – 2,1 г, коптис китайский (корневище) – 2,1 г, шелковица белая (кора) – 3,0 г, дудник низбегающий (корни) – 3 г, пинеллия тройчатая (корневище) – 2,1 г, змеинный огурец (корни) – 4,5 г, крупка перелесковая (семена) – 2,1 г, гипс – 4,5 г, шлемник байкальский (корневище) – 3 г.

Указанное количество растений отваривают в 800 мл воды в течение 30 минут. Назначают в разовой дозе 10–60 мл 2–3 раза в день в зависимости от возраста ребенка. Лечение продолжается от 4 дней до 6 недель. Никаких побочных явлений лекарство не вызывает.

## **Коклюш**

Сок черной редьки в виде 10–20 %-ного водного раствора пить, начиная с 1 ч. л., доведя постепенно дозу до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Другой вариант. Приготовить свежий сок редьки черной, смешать его в равных частях по весу с медом и принимать сначала по четверти стакана, а затем по трети стакана 3 раза в день.

Противопоказана мякоть редьки и ее сок при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении хронического панкреатита и гломерулонефрита.

## ***Колит***

Корень горца змеиноного, трава пастушьей сумки, плоды или кора калины, плоды аронии, корень аира, кора дуба, трава репешка – поровну. Приготовление: 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять в течение дня по – 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2–3 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Корень кровохлебки, трава пастушьей сумки, трава чабреца – поровну. Приготовление: 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять в течение дня по – 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2–3 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Корень аира, лист мать-и-мачехи, цветки календулы, лист кипрея, трава крапивы, трава пастушьей сумки, трава тысячелистника, цветки ромашки – поровну. Приготовление: 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять в течение дня по 1/2–1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2–3 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.



### ***Клизмы при геморрое***

Корень валерианы – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корень одуванчика – 20 г, корневище пырея – 20 г.

2 ст. л. смеси залить 0,5 литра воды, настоять в течение 6 часов, прокипятить 5–7 минут, процедить. Применять как клизму.

Цветки ромашки аптечной – 25 г, корень одуванчика – 25 г, корень мыльнянки – 25 г.

2 ст. л. смеси залить 0,5 литра воды, настоять в течение 6 часов, прокипятить 5–7 минут, процедить. Применять как клизму.

Цветки ромашки аптечной – 25 г, корень одуванчика – 25 г, корень мыльнянки – 25 г.

2 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов. Вскипятить, отстоять, процедить. Использовать отвар для клизм, пока не появятся позывы к дефекации. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

### ***Острый и хронический энтероколит и колит***

При хронических атонических запорах, особенно при явлениях атеросклероза, принимают порошок морской капусты на ночь по 1/2–1 чайной ложке, размешанной в 1/2 стакана воды. Курс лечения длится 3–4 недели и периодически повторяется.

Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

## ***Иммунитет***

Укрепляя иммунитет, обращаем внимание в первую очередь на питание. Практически вся растительная пища, особенно желтого и красного окраса (морковь, красный перец, дыня, помидоры, тыква) содержит бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А. Витамин А и каротины отвечают за силу иммунной реакции на вторжение антигена; кроме того, они способны в некоторой степени защищать от раковых заболеваний.

Главные источники витамина С знает каждый – черная смородина, шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста, лимон. Дефицит этого витамина уменьшает скорость выработки антител, а его достаточное поступление с пищей – гарантия выработки полноценных иммунных клеток.

Витамины группы В содержатся, семечках, хлебе из муки грубого помола, орехах, гречке, бобовых, пророщенных злаках, грибах, сыре. Много в орехах, семечках и пророщенных злаках витамина Е – антиоксиданта, защищающего клетки от повреждений. Другой источник витамина Е – нерафинированное растительное масло.

## ***Корь***

Эффективное средство против кори (помогает предотвратить сыпь, предупредить осложнения) – настой цветков фиалки трехцветной.

Для приготовления настоя нужно взять 5 г сушеных цветков, залить 200 мл кипятка и настаивать не менее 15 минут, процедить через марлю; ребенку нужно выпить стакан теплого настоя в три приема в течение дня.

Используют масло чайного дерева, но прежде нужно проверить аллергическую реакцию вашего ребенка. Нанесите каплю масла на кожу ребенка, если аллергической реакции не последует, значит можно масло применять.

## *Ларингит*

При сильном ларингите и потере голоса, особенно певцам, рекомендуется отвар анисовых семян.

В кастрюлю вылить стакан воды и насыпать половину стакана анисовых семян, кипятить в течение 15 минут, слегка остывший отвар процедить и смешать с 0,25 стакана липового меда и еще раз прокипятить, снять с огня и добавить в отвар одну столовую ложку коньяка.

Принимать по столовой ложке каждые полчаса. Знахари утверждали, что это средство способно восстановить голос за сутки, потому певцам и другим людям, чья работа связана с голосом, рекомендовалось всегда иметь в доме это средство.

Используя этот рецепт, необходимо помнить, что нельзя остужать ноги, употреблять в пищу острые продукты – горчицу, уксус, аджику, красный перец.

## *Лейкорейя*

Во время беременности очень часто увеличиваются водянистые молочные выделения из влагалища. Воспользуйтесь простыми советами: используйте прокладки на каждый день; ни в коем случае не применяйте тампоны, обязательно содержите область промежности в чистоте; откажитесь от тесного белья, от мыла с очень сильным запахом, пены для ванны, гелей для душа; не рекомендуется применять спринцовку для вымывания белей из влагалища;

Если выделения имеют зеленоватую, желтоватую или гнойную окраску, имеют неприятный запах и вызывают зуд и жжение – срочно обратитесь к врачу.

Употребляйте ежедневно одну чашку йогурта, содержащего живые лактобациллы ацидофилла, для профилактики.

Используйте барвинок малый. Некоторые вещества, содержащиеся в этом растении, оказывают противовоспалительное действие.

С древнейших времен настой травы барвинка используется для лечения многих женских болезней. Приготовление настоя: 1 ст. л. сухой травы нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; стакан теплого настоя выпить маленькими глотками в течение дня.

## ***Кожные болезни***

Спиртово-масляный экстракт – крупнонарезанную траву сушеницы топяной смачивают достаточным количеством 40 % спирта и настаивают в течение 12 часов в закрытом сосуде при комнатной температуре, постоянно помешивая. Затем массу перекладывают в котел, прибавляют подсолнечное масло, осторожно нагревают на водяной бане в течение 24 часов, после чего вынимают и фильтруют через сухой фильтр. Готовый экстракт сохраняют в темном прохладном месте, в хорошо закупоренной посуде. Экстракт эффективен при язвенных состояниях кожи.

## ***Коллизия против кожных болезней***

При эпидермофитии стоп, прежде чем лечь спать, опускают ступни на 10 минут в тазик с теплой водой, в которую добавлено по 2 капли масел календулы и золотого уса. Также можно приложить к ступням на 7 минут марлю, смоченную в отваре золотого уса.

Другие грибковые заболевания лечат с помощью спиртовой настойки каллизии, которую разбавляют водой (1:3), и 2 раза в день наносят на пораженные участки кожи.

Излечению многих грибковых заболеваний кожи помогает смесь настоек календулы, душицы и золотого уса. Для ее приготовления 2 капли календулы, 2 капли душицы и 3 капли золотого уса разводят 3–4 ст. л. воды и смазывают полученной смесью пораженные участки кожи 2 раза в день.

Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 ст. л. настоя золотого уса. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.



### ***Компрессы при люмбаго***

Для облегчения боли при простреле можно привязать на поясницу тертый хрен. Натереть 2–3 корня хрена, положить на сложенную вдвое марлю и в горячем виде приложить на больное место. Сверху компресс накрыть целлофаном и завязать шерстяным платком или шарфом. Снять, когда станет припекать. На улицу после процедуры выходить не следует, лучше делать такой компресс на ночь.

При болях к больному месту прикладывают подушечку с цветами бузины черной и ромашки. Делается это так: смесь цветов слегка смачивают кипятком, затем сильно на огне в кастрюле нагревают. Наполняют цветами мешочек, прикладывают к больному месту и обвязывают. Такие же подушечки употребляют и при радикулитах.

## ***Малярия***

Малярийный приступ (пароксизм) сопровождается потрясающим ознобом, жаром, потливостью. Во время озноба кожа бледная, холодная, шероховатая («гусиная») с цианотичным оттенком. Озноб продолжается от 10–15 минут до 2–3 часов и сопровождается очень быстрым подъемом температуры (до 39–40 °С и выше). Усиливается головная и мышечная боль, появляется жажда, иногда рвота, бред.

В таких случаях поможет простой рецепт: 20 зеленых чистых листьев сирени и 2 г свежей травы полыни горькой поместить в литровую бутылку, влить в нее 1 г эвкалиптового масла, залить 1 л водки, настаивать в темноте 2 недели, процедить. Принимать по 1 маленькой рюмке 1 раз в день. Если болезнь не проходит, принимать по 1 рюмке 2–3 раза в день до еды.

Эвкалиптовое масло можно приготовить следующим образом: 2 ст. л. сухих измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл растительного масла, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 4–5 часов, профильтровать через марлю.

## ***Геморрой***

Семя каштана конского (измельченного вместе с кожурой) – 30 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, листья шалфея – 20 г, кора дуба – 50 г. 3 ст. л. сбора залить литром кипятка, выдержать 6 часов. Использовать для ванн и припарок на анальную область.

Кора дуба – 30 г, льняное семя – 30 г, цветки ромашки аптечной – 40 г. 2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л холодной воды, отстоять 6 часов. Вскипятить, остудить, процедить. Использовать для клизм, вводить пока не появятся позывы к дефекации.

Семя каштана (измельченного вместе с кожурой) – 30 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, листья шалфея – 20 г, кора дуба – 50 г. 3 ст. л. сбора залить 1 л кипятка. Выдержать 6 часов. Употреблять для ванн и припарок на анальную область.

## ***Менингит***

Менингит – воспаление оболочек головного и спинного мозга. То есть при этом заболевании сами клетки головного мозга не повреждаются, воспалительный процесс развивается снаружи.

Заболеть менингитом можно в любом возрасте. Скорее заболеваемость зависит не от возраста, а от состояния организма. Так, например, недоношенным детям (так как они ослаблены) менингит грозит прежде всего. Так же к группе людей, которые более подвержены болезни, можно отнести людей с различными пороками центральной нервной системы, с травмами головы или спины. В целом же много факторов, которые, так или иначе, влияют на заболеваемость.

Если вы с назначенным лечением совместите народный рецепт, то поможете своему организму преодолеть болезнь.

Принимать отвар молодых веток омелы белой. 1 ст. л. сушеных, измельченных веток (собранных перед появлением листвы на том дереве, на каком омела паразитирует) залить стаканом кипятка и нагревать на кипящей водяной бане до 20 минут, дать остыть, процедить; выпить отвар в три приема в течение дня.

## *Миозит*

Лепестками полностью распустившихся цветов садовой лилии наполнить наполовину бутылку или банку из темного стекла, залить чистым спиртом (96 %) так, чтобы он покрывал лепестки на два пальца, тщательно закрыть сосуд и поставить в темное прохладное место на 6 недель. Натирать болезненные места при мышечных болях.

1–2 раза в день делать припарки и компрессы с травой Melissa лекарственной. Приготовление настоя: 2 ст. л. сушеной измельченной травы залить 0,5 стакана кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить.

Используется мазь из сока чистотела большого. 1 часть свежееотжатого сока смешать с 4 частями вазелина. Втирать в болезненные места.

Рекомендуется делать на болезненные места компрессы с мацератом корня алтея лекарственного. 3 ч. л. сушеного измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 6–8 часов, процедить. Делать компрессы 2–3 раза в день.

Можно втирать в больное место масло лавра благородного.

## ***Петрушка против метеоризма***

Против метеоризма поможет настой плодов петрушки. Плоды собирают осенью. Растирают или толкут в ступе. Берут 0,5 ч. л., заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают в течение 8 часов, принимают по 2–3 ст. л. через 2 часа.

Можно испробовать и другой рецепт. Плоды петрушки – 10 г, трава чистотела – 10 г, лист винограда – 40 г. Чайную ложку сбора заварить двумя стаканами воды, пить 1–2 раза в день по стакану.

Метеоризм лечат сбором: плоды петрушки – 5 г, ягоды можжевельника – 5 г, плоды фенхеля – 5 г, цветы майского ландыша – 30 г, листья березы – 30 г. Заварить 1–1,5 чайные ложки стаканом кипятка, выпить в течение дня (в три приема).

Не забывайте, что петрушка обладает мочегонным эффектом. Поэтому эти рецепты можно использовать при лечении острого и хронического цистита.

### ***Черная редька против миозита***

Черную редьку натереть на мелкой терке, сложить в марлевый мешочек, немного подогреть, положить на больной участок тела на 20–30 минут, прикрыть полиэтиленом и завязать теплым платком.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

3 ст. л. свежеприготовленного сока черной редьки смешать с 2 ст. л. натурального меда и 1 ст. л. водки. Смесь втирать по ходу нерва, в болезненный участок. Сверху покрыть теплым шерстяным платком.

## *Миозит*

Если причина боли в пояснице – миозит, нужно делать на больное место парафиновые компрессы. Сначала нужно растопить парафин. Взять две кастрюли – одну большую, вторую поменьше, на дно большой кастрюли положить две дощечки и залить кастрюлю примерно на четверть водой, поставить туда маленькую кастрюлю с измельченным белым парафином. Нагреть большую кастрюлю, пока не закипит вода. Греть парафин нужно до того, как он расплавится и нагреется до 60 градусов (около 40 минут). Затем широкой кистью парафин нанести на больное место. Как только застынет первый слой, нанести второй, пока весь парафин не будет толщиной 1 см. Сверху наложить целлофан или промасленную бумагу и укутать шерстяным шарфом или махровым полотенцем. Держать компресс 30 минут. Перед нанесением парафина следует попробовать, сможет ли больной терпеть такую температуру. Если нет, парафин нужно немного остудить.



## ***Нарушения сна у детей***

Если ваш ребенок мечется во сне, часто просыпается, ему рекомендуется принимать отвар, приготовленный из следующего сбора лекарственных растений: корень солодки голой – 2 части, корень алтея лекарственного – 2 части, корневище пырея ползучего – 2 части, цветки ромашки аптечной – 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть.

2 ч. л. этой сухой смеси нужно залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать примерно 4 часа, затем варить на слабом огне 10 минут, дать остыть, процедить.

Пить отвар теплым по 1 ст. л. 2 раза в день.

## ***Аллергический насморк***

Для профилактики аллергии необходимо укреплять иммунную систему, придерживаясь диеты, богатой витаминами С и В, а также флавоноидами. И поскольку золотой ус является одним из самых богатых флавоноидами растений, в профилактических целях рекомендуется пить настой этого растения (2 листика золотого уса настоять 1 литре воды, выпить в течение дня), особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию. Людям, подверженным сезонным приступам аллергического ринита, желательно за 2–3 недели до наступления периода, в который у них начинается аллергический насморк, провести курс лечения золотым усом.

Если во время лечения каллизией улучшений не наблюдается или симптомы аллергии обостряются, нужно прервать курс и обратиться к лечащему врачу. Помощь аллерголога требуется и в том случае, когда, наряду с основными симптомами аллергии, появляются хрипы, а дыхание становится затрудненным.

## **Невралгия**

Поможет водочная настойка цветков и листьев подсолнечника масличного: чтобы приготовить настойку, нужно смешать в равных количествах сухие, измельченные цветки и листья подсолнечника, взять сосуд подходящей емкости и заполнить этот сосуд приготовленным растительным сырьем на четверть объема, потом залить сосуд водкой доверху, плотно закрыть крышкой и настаивать в каком-нибудь прохладном темном месте до 14 дней, процедить через два – три слоя марли.

Пить настойку по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Не последнее место в комплексе терапевтических мероприятий при невралгии занимают банные процедуры. В частности рекомендуется парить болезненные места свежим березовым веником. Возможность применения банного лечения необходимо обязательно обсудить с врачом!

## **Невралгия**

Ставить на болезненные места фитоаппликации с цветками бузины черной и ромашки аптечной: смешать цветки бузины и ромашки в равных частях, взять необходимое количество смеси и запарить в малом объеме кипятка, хорошо отжать и, завернув в льняную ткань, прикладывать к больным местам методом компресса.

Пользоваться горячими ваннами могут лишь люди, у которых здоровая сердечно-сосудистая система. Большое значение имеет длительность пребывания в ванной, и больной решает этот вопрос с врачом, исходя из своих физических возможностей и своего состояния. Следует начинать пребывание в ванне с 5–7 минут, потом постепенно увеличивать время купания. Нужно помнить, что пребывание в теплой воде свыше 15–20 минут приводит к расслаблению и понижению жизненного тонуса.

## **Невралгия**

Принимать ванны с добавлением в воду экстракта из сосновой хвои. Можно делать ванны и с отваром или настоем хвои.

Например, отвар из почек сосны – почки собирают ранней весной в марте – апреле месяце во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов. Отвар почек сосны готовят 1:10. Варят до получаса.

При использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при нефритах и нефрозах.

### **Невралгия**

Для втирания в болезненные места используются настои хвои и почек сосны. Настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3 или 9 кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают от 50 до 100 мл в день. Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

Другой способ: 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов как болеутоляющее средство.

### **Невралгия**

Охлажденный прополис (температура около 0 градусов) измельчить и сыпать в холодную воду, хорошо размешать (воск и другие легкие частички всплывут, их удалить).

100 г вазелина, ланолина, рыбьего жира, медвежьего или барсучьего нутряного сала поместить в эмалированную посуду, нагреть до кипения, затем охладить до 50–60 градусов и опустить в него 30–40 г измельченного очищенного прополиса, смесь снова нагреть до 80 градусов, непрерывно помешивая в течение 8–10 минут.

Полученную горячую смесь процедить, перелить в чистую стеклянную баночку, накрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Срок хранения практически не ограничен.

Мазь втирать в больные места, затем прогревать синей лампой.

## ***Геморрой***

Поможет использование напаренного в молоке лука. В кастрюлю налить три литра молока и опустить туда пять луковиц, закрыть плотно крышкой и, поставив в духовку, пропарить 30–40 минут, достать кастрюлю и заменить крышку на деревянную с отверстием в центре, сесть на крышку на пять – десять минут; сеансы повторять через день 3–5 раз. Врачи русской народной медицины считают это средство незаменимым для лечения внутреннего геморроя.

Хороший эффект дает местное использование сырого картофеля: выстрогать из сырого картофеля свечку длиной не меньше 7 см и толщиной с большой палец. Свечку вставляют в задний проход так, чтобы она полностью вошла внутрь. Процедуру делают перед сном, утром свеча удаляется с испражнениями во время туалета.

## ***Невроз***

Быстро снять нервное возбуждение поможет отвар, приготовленный из сбора: плоды барбариса обыкновенного – 1 часть, плоды боярышники кроваво красного – 1 часть, трава мелиссы лекарственной – 1 часть, трава земляники лесной – 1 часть, цветки ландыша майского – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть.

1 ст. л. этой сухой, измельченной смеси залить двумя стаканами кипятка, варить 1 минуту, затем настаивать час, процедить; принимать по полстакана 4–5 раз в день.

Нервное возбуждение при психических заболеваниях хорошо снимается с помощью чая из травы сушеницы топяной

## ***Нефрит***

100 г измельченных плодов физалиса залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое. Пить по 50 г 3 раза в день до еды в течение недели.

На зиму приготовить повидло из физалиса: 400 г плодов залить 400 г воды, варить 1 час, процедить, добавить 800 г меда и еще варить 30 минут. Принимать при нефрите по 2 ст. л. до еды. Хранить в холодильнике.

Болезни почек, мочевого пузыря, камни в почках, гломерулонефрит: есть по потребности свежие плоды рябины красной или плоды, настоенные на меду. Полезно также использовать высушенные плоды рябины в виде настоев, отваров, компотов, киселей.

### ***Предобморочное состояние***

В целях профилактики обморочного состояния рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего сбора растений: цветки ромашки аптечной – 2 части, трава мяты перечной – 2 части, корень солодки голой – 2 части, трава пустырника пятилопастного – 1 часть, корень валерианы лекарственной – 1 часть, корень полыни обыкновенной – 1 часть.

Взять 2 ст. л. этой сухой смеси, залить полулитром кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно 2 часа, процедить.

Пить по полстакана настоя 3–4 раза в день.



## **Одышка**

Одышка может быть связана с патологией сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Боли за грудиной и одышка могут быть симптомом острого инфаркта миокарда. При поражении коронарных артерий боли и одышка возникают и усиливаются преимущественно при физической нагрузке, но в то же время одышка при физической нагрузке может быть симптомом развития аневризмы грудной аорты с возникновением препятствия к кровотоку в коронарных артериях.

Если вы уже сходили к врачу и знаете причину своей одышки, поможет вашему основному лечению, да и в целях профилактики, простое народное средство. Приготовить чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать.

Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое.

Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

## **Опухоли**

Сухой гриб (чагу) заливают кипяченой холодной водой на 4 часа, после чего его пропускают через мясорубку или растирают на терке. На 1 часть растертого гриба добавляют 5 частей кипяченой воды при температуре 50 °С (не выше). Настаивают 48 часов, жидкость сливают и добавляют к ней воду, в которой замачивался гриб. Принимать по 3 стакана в сутки, в несколько приемов, до еды (при опухолях легких).

Или принимать по 3 стакана в течение суток дробными порциями, курсами по 3–5 месяцев с перерывами 7 – 10 дней.

При опухолях в малом тазу, кроме этого делать микроклизмы по 50 – 100 мл на ночь в теплом виде. Приготовленный раствор хранится 4 дня.

## **Опухоли**

Для приготовления противораковой масляной эмульсии золотого уса в стеклянной посуде соединяют 40 мл нерафинированного подсолнечного масла и 30 мл спиртовой настойки золотого уса (45 суставчиков на 1,5 л водки), плотно закрывают, встряхивают и выпивают залпом.

Лекарство принимают 3 раза в день в одно и то же время за 20 минут до еды. Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 10 дней, перерыв – 10 дней. Циклы повторяют до полного излечения.

Стоит отметить, что во время курса лечения эмульсией могут появиться такие побочные явления, как диарея, тошнота, слабость, головокружение и др. Однако люди, применяющие это лекарство, утверждают, что это вполне нормальные явления, свидетельствующее об очищении организма, и прекращать прием препарата не следует.

Если больной прошел курс химио– или лучевой терапии, а также принимал сильнодействующие препараты лекарственных трав, рекомендуется начинать лечение золотым усом только по прошествии 30 дней после вышеуказанных процедур.

## **Опухоль печени**

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой – трава; аир болотный, – корень; девясил высокий – корень; ива белая – кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы; спорыш – трава; шалфей – трава; гледичия трехколючковая – листья и плоды; чистотел – трава; пастушья сумка – трава; пижма – трава с соцветиями; подорожник большой – листья; орех грецкий – листья; цикорий дикий – корень и трава; дрок красильный – верхушки побегов с листьями и цветами.

Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 литром воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее.

При опухоли печени принимают по 25–30 капель 3–4 раза в день, а наружно прикладывают согревающие компрессы и делают растирания, с последующим обогревом грелками области печени.

## **Остеохондроз**

Это крайне серьезное и неприятное заболевание. Оно нередко сопровождается болями в пояснично-крестцовой области и в одной из нижних конечностей. Основной причиной болей является дегенеративный процесс в межпозвоночных дисках.

При остеохондрозе межпозвоночные диски (особые хрящевые структуры, которые дают нашему позвоночнику гибкость и подвижность) становятся дефектными. С этого все и начинается. Когда остеохондроз прогрессирует, необратимые изменения возникают уже и в самих позвонках.

Для лечения приготовьте «массажный прибор» – маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполните водой и положите в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом. Больное место растирается льдом по кругу и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови. Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более. Массаж проводят несколько раз в день.

## **Остеохондроз**

Сырые клубни картофеля, хорошо вымытые и тонко очищенные, употреблять, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100–150 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Картофельный свежеприготовленный сок используют при тех же заболеваниях, что и мякоть сырого клубня. Он мягко действует на желудок и кишечник.

После приема сырого картофеля или свежего сока из него возникает першение в горле, вызванное соланином. Для снятия этого неприятного ощущения следует ополоснуть горло водой или глотнуть морковного или фруктового сока.

Противопоказан прием свежеприготовленного картофельного сока больным с пониженной кислотностью желудочного сока, с

выраженными бродильными процессами в кишечнике и с тяжелой формой сахарного диабета.

## **Отморожение**

В большинстве случаев отморожению подвергаются периферические части тела (лицо, стопы, уши, нос и т. д.).

Первое место по частоте отморожений занимает 1 палец стопы, на втором месте находятся пальцы кисти. От воздействия низких отрицательных температур при сухом морозе страдают преимущественно открытые или периферические участки тела.

Контактные отморожения возникают при непосредственном соприкосновении обнаженных участков тела (чаще рук) с резко охлажденными металлическими предметами.

Отмороженные пальцы рук и ног нужно растирать по направлению к туловищу, затем погрузить в чуть теплую воду. Постепенно доливая теплую воду, довести ее температуру до 37 °С. Затем помассировать отмороженные участки рукой или мягким полотенцем, смазать каким-либо кремом, наложить стерильную повязку и напоить больного чаем.

Все эти процедуры дадут эффект, если проделать их сразу. Если же время упущено и появились краснота, волдыри, делать массаж и теплую ванночку нельзя. В этом случае на пораженные места наложить повязку и немедленно вызвать врача.

## **Пищевые отравления**

При отравлениях недоброкачественной пищей, после слабительного, пить чай из смеси: ромашки, ягод можжевельника, травы перечной мяты, зверобоя, centaурии – всего берется поровну. 4 ст. л. смеси на 1 л воды. Кипятить не более 10 минут. Остывший отвар пьют по 3 стакана в день. При боли в животе пить горячий чай из напара ромашки и мелиссы, взятых поровну. Напар пьют горячим по 3 стакана в день.

При отравлениях, поносе полезны тонизирующие напитки. Пить кофе не более 2–3 чашек в день.

Кофе противопоказан легко возбудимым людям, страдающим бессонницей и учащенным сердцебиением, больным язвенной болезнью желудка и некоторыми заболеваниями органов пищеварения.

## **Пищевые отравления**

Пищевые отравления объединяют группу заболеваний, которые развиваются внезапно. Им свойственно явление интоксикации и желудочно-кишечные расстройства в результате употребления в пищу продуктов, содержащих определенные виды микробов или вредные, токсические для организма вещества.

В целях защиты от попадания микробов в пищу, в правилах предусматривается безукоризненная чистота помещений, где готовится пища, строгое соблюдение правил личной гигиены лицом, приготовляющим пищу, отдельная обработка сырых и вареных продуктов.

При отравлении рекомендуется выпить древнее средство – отвар укропа с медом. Укроп можно использовать сухим и свежим, стебли и семена.

1 ст. л. зелени или 0,5 ч. л. размолотых семян залить 1 стаканом кипяченой воды, кипятить на слабом огне 20 минут, охлаждать 10–15 минут, процедить, добавить кипяченой воды до первоначального объема. Выпить отвар, добавив 1 ст. л. меда.

При любом отравлении в первую очередь следует промыть желудок слабым раствором уксуса, марганцовки или водой с молоком!

## **Отравление грибами**

Грибы, считающиеся съедобными, могут при определенных условиях стать ядовитыми. Это относится к старым грибам, в которых размножились ядовитые микроорганизмы; к грибам, выросшим в лесу, который был обработан пестицидами или гербицидами, предназначенными для уничтожения вредных насекомых и сорняков, и, наконец, к грибам, найденным у дорог, которые могли вобрать в себя ядовитые тяжелые металлы – ртуть, свинец, кадмий. В некоторых случаях признаки слабого отравления наступают, если человек болен, чрезмерно чувствителен, психически истощен или, попросту говоря, объелся грибами. Отравиться можно и грибами, которые становятся безвредными и съедобными лишь после соответствующей тепловой обработки, а в сыром виде являются ядовитыми.

При отравлении грибами следует прополоскать желудок смесью молока и отвара ромашки (4 ст. л. цветков ромашки аптечной поместить в эмалированную посуду, залить 3 стаканами (600 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать 30 минут на водяной бане, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать сырье) с сахаром.



## ***Перхоть***

От перхоти не всегда помогают известные рекламируемые шампуни. Поможет вам от нее избавиться старинный русский рецепт. Втирайте в волосистую часть головы такую смесь: один желток яйца куриного, 1 ст. л. масла репейного, 1 ст. л. сока лука и, если есть, 1 ст. л. рома. Втереть в кожу головы, накрыть целлофаном и укутать, сделать компресс на 2 часа. Потом вымыть волосы любым шампунем. Не беспокойтесь – запах лука исчезнет. Перхоть пропадет через 1–2 приема.

Полезно смазать волосы и кожу головы кефиром и сделать компресс, как в предыдущем рецепте, потом вымыть волосы шампунем. Заодно так можно вылечить сухие волосы и избавиться от перхоти.

## ***Остаточная пневмония***

Если вы переболели пневмонией и у вас сохранились остаточные явления, поможет как отхаркивающее средство настой травы термопсиса. Высушенную и измельченную траву с длиной частиц 5 мм и меньше заливают водой комнатной температуры из расчета 0,6–1 г на 180–200 мл воды, нагревают на водяной бане в закрытом сосуде в течение 15 минут, охлаждают не менее 45 минут, процеживают. Сохраняют в прохладном месте 2–3 дня.

Дозы взрослым: по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Детям: от 4–12 месяцев по 1 ч. л. настоя из 0,12 г на 100 мл воды. Детям старшего возраста: по 1 ч. л. или 1 десертной на 100 мл воды, по 3–5 раз в день.

## *Домашний кумыс*

Приготовление домашнего кумыса. 1 л кобыльего (или коровьего) свежего молока смешать с холодной водой 1:1, размешать, разлить по бутылкам, добавив сахарный песок (1 ст. л на 1 л смеси). После полного растворения сахара в каждую бутылку добавить

1 ч. л. разведенных холодной водой дрожжей. Бутылки плотно закупорить и оставить при температуре 17–18 °С на сутки, встряхивая их через каждые

2 часа. После этого бутылки поставить в более холодное место. Через 2–3 суток кумыс готов к употреблению. В дальнейшем для приготовления кумыса вместо дрожжей можно использовать для закваски ранее приготовленный кумыс, добавляя его в молоко с водой в зависимости от крепости от 3 ст. л. до 1 стакана. Количество сахара и дрожжей можно менять, соответственно крепость напитка будет различной. «Слабый» кумыс (готовится менее 2 суток) снижает аппетит и вызывает повышенное газообразование, «крепкий» (более 3 суток) может вызвать запор. Поэтому рекомендуется принимать «средний» кумыс.

Противопоказанием при лечении кумысом является язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания сердца, подагра, ревматизм.

## ***Болезни легких***

Овсом (или ячменем) заполнить 1/3 кастрюли, на 2/3 налить молока и добавить 200–300 г смальца, поставить в негорячую духовку, томить под крышкой, время от времени доливая молоко, пока крупа не разварится. Слить и отжать жидкость. Принимать при туберкулезе легких и хронических легочных болезнях по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При заболевании легких резко увеличивается потребность организма в энергетическом материале, поэтому рекомендуется принимать в день до 100–150 г меда с натуральным молоком.

## *Легочный кашель*

Кашель – один из частых признаков заболеваний органов дыхания. Он возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, трахеи, бронхов) и легочной ткани (воспаление легких, туберкулез), а также при попадании в дыхательные пути пыли, едких газов, дыма, жидкостей.

Если вас мучает кашель, не торопитесь бежать в аптеку. Избавиться от него можно и без таблеток.

20 г травы пустырника поместите в эмалированную посуду, залейте стаканом кипятка, накройте крышкой, нагревайте на водяной бане 15 минут, затем остудите при комнатной температуре в течение 45 минут, процедите, отожмите сырье, перелейте в стеклянную посуду с пробкой. Храните в темном месте не более 2-х суток. Принимайте по 3 ст. л. 3 раза в день. Можно пользоваться аптечной настойкой – по 10 капель 3 раза в день.

При кашле легочных заболеваний очень полезно ежедневно, в течение двух недель, принимать по потребности теплую молочную сыворотку с творогом.

## ***Мыльнянка лекарственная от бронхита***

В качестве отхаркивающего при бронхитах употребляется отвар мыльнянки лекарственной. Его готовят из измельченного корня в соотношении 6 г на 200 мл воды, кипятят на водяной бане 30 минут, к готовому отвару нередко добавляют различные вещества, например нашатырно-анисовые капли и др. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Для исправления вкуса добавляют сахарный сироп.

Можно приготовить холодный настой мыльнянки: чайную ложку измельченного мыльного корня заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают в течение 8 часов, изредка встряхивая, процеживают. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день, обязательно после еды.

Другой способ: взять корень мыльнянки чайную ложку залить, стаканом холодной воды, настаивать 8 часов. Принимать в течение дня.

## **Подагра**

Полезно делать компрессы и обертывания из свежих листьев лопуха, мать-и-мачехи, багульника, одуванчика. Свежие листья лопуха требуется тщательно промыть теплой водой, слегка размять и прикладывать к больному месту нижней, пушистой стороной, накрыть вощеной бумагой и держать в течение часа. Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой). Можно делать компрессы на всю ночь. Это обезболивающее средство.

Можно использовать настойку березовых почек на спирту или водке, которую втирают в область больного сустава.

Весной, страдающим подагрой, рекомендуется принимать березовый сок по одному стакану 3 раза в день. Березовый сок нормализует обменные процессы в организме, способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

## **Подагра**

При лечении подагры (уратного и суставного артритов, ревматизма) можно приготовить следующий настой: 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, листья крапивы двудомной – 20 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы – 20,0 г.

Взять 3 ст. л. сбора и залить 0,5 л кипятка, 10 минут кипятить на маленьком огне и процедить. Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

## **Подагра**

Из сушеного толченого корня лопуха приготавливают отвар, который пьют при подагре и ревматизме.

120 г сушеных корней лопуха, собранных в начале августа, замочить в теплой кипяченой воде. Когда корни немного обмякнут,

очистить, натереть на терке, кашицу залить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой.

Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 10–15 минут до приема пищи. Лечение проводить в течение месяца.

### **Подагра**

Из почек тополя бальзамического или тополя душистого приготавливают бальзамический спирт.

Для приготовления спирта, собирают почки в то время, когда они становятся клейкими и настаивают их в закрытом сосуде, крепкой водкой или спиртом, заливают так, чтобы покрыть сырье спиртом.

Сосуд закупоривают и ставят на несколько недель на солнце или в теплое место. Когда жидкость загустеет и сделается темно-коричневой, ее фильтруют и сохраняют в хорошо закупоренном сосуде.

Хорошо готовить из свежих почек или из этой жидкости – мазь, которая помогает при подагре.

Кроме названного вида тополя употребляется осокорь, тополь пирамидальный, а также кора и листья осины.

### **Подагра**

Приготавливают препарат из равных весовых категориях следующих растений: зверобой (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы, спорыш (трава), шалфей (трава), гледичия трехлопучковая (листья и плоды), чистотел (трава), пастушья сумка (трава), пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами). Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 л воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На 1 л такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее.



Чистую настойку используют как наружное средство для растираний, согревающие компрессы на ночь. Иногда наружное применение вызывает раздражение, сыпь – это безвредно, через 2–3 дня она исчезает.

## ***Боли в суставах***

Испытанным болеутоляющим средством являются препараты из белены. Можно приготовить спиртовую настойку из белены: 5 ст. л. (с верхом) измельченных листьев белены на бутылку водки, а истолченных семян – 3 ложки.

Белена светлюбивое растение, однако сушить ее надо в темном чулане или в комнате без доступа солнечных лучей, настаивать тоже в полной темноте 2 недели. Внутрь такую настойку принимают за один раз от 10 до 20 капель, а при сильных болях предельная доза – 1 чайная ложка.

В суставы досуха втирают подушечками пальцев до 2–3 чайных ложек, обычно перед сном, после чего надо вымыть руки с мылом. Участки тела, куда втиралась настойка, обтирают утром влажной тряпкой.

## ***Полиомиелит***

Регулярно принимать гипертермическую ванну; выполнение процедуры: нужно сесть в ванну при температуре воды 37 °С, затем постепенно температуру воды повышать до 41 и даже 43 °С; время, в течение которого температура воды повышается – 15 минут; при температуре 41–43 °С принимать ванну до пяти минут, после чего вернуться в простыню и лечь под шерстяное одеяло, потеть не менее получаса; потение можно усилить, выпив чашку горячего чая; после потения оставаться в постели еще два часа. Описанная процедура очень эффективна.

Ее нельзя принимать людям с гипертонической болезнью, с миокардитами, коронаритами, острыми флебитами, людям после инфаркта миокарда, с отеком мозга, с циррозом печени, больным тиреотоксикозом, туберкулезом легких.

## ***Полипы в желудке***

Принимать спиртовую настойку чаги (березового гриба). Приготовить настойку просто: нужно сначала сушеную чагу измельчить до порошкообразного состояния, затем взять одну часть этого сырья и залить десятью частями 70 %-го этилового спирта, настаивать средство в каком-нибудь прохладном месте несколько дней, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко; пить по 20 капель настойки (в четверти стакана кипяченой воды) 3 раза в день за полчаса до еды. При полипах желудка.

Полипы рассматриваются как предраковые состояния – срочно обращайтесь к врачу!

## ***Полипы в носу***

3 раза в день промывать нос морской водой (2 ч. л. сухой морской соли на стакан теплой воды; можно приготовить приблизительный состав: 1 ч. л. поваренной соли, 0,5 ч. л. пищевой соды и 3 капли настойки йода на стакан теплой воды; тщательно размешать, при необходимости профильтровать); втягивать раствор носом с ладони и затем выплевывать; если не получается этот способ, использовать для промывания резиновый баллончик или закапывать солевой раствор в нос, лежа на спине и запрокинув голову. При полипах носа.

Использовать для промываний носа водно-спиртовой раствор календулы (на стакан теплой воды несколько капель спиртовой настойки); также использовать настойку листа эвкалипта. При полипах носа.

## ***Полипы в кишечнике***

При полипах в толстом кишечнике следует делать очистительные клизмы с соком чистотела большого по следующей методике:

– в течение двух недель делать больному очистительные клизмы с добавлением в воду свежеежатого сока чистотела: в двух литрах теплой кипяченой воды нужно разводить 1 ч. л. сока; на две недели сделать перерыв;

– в течение двух недель делать больному очистительные клизмы с добавлением в воду сока чистотела: в двух литрах теплой кипяченой воды нужно разводить 2 ч. л. сока; затем сделать перерыв на две недели;

– делать больному в течение двух недель очистительные клизмы с добавлением в воду сока чистотела: в двух литрах теплой кипяченой воды нужно разводить 3 ч. л. сока; на этом можно и остановиться; однако можно сделать и четвертый курс очистительных клизм после перерыва на две недели; всего за год можно делать два таких больших курса лечения.

Если после курса очистительных клизм произошло закрепление толстого кишечника, можно сделать несколько клизм с теплым молоком и растопленным в нем свежим сливочным маслом; на одну клизму требуется 300 мл молока и 20 г сливочного масла.

## **Полипы в толстом кишечнике**

Применяют сбор трав: лапчатка прямостоячая – 2 части, корень цикория обыкновенного – 2 части, трава чистотела большого – 1 часть, трава репейничка аптечного – 1 часть.

Нужно взять 6 ст. л. этого сухого сбора, залить 1200 мл кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее трех часов, процедить; сделать с этим средством очистительную клизму; после опорожнения кишечника с этим же средством сделать микроклизму (30 мл); затем в течение нескольких суток сделать с этим средством еще несколько микроклизм, уже без предварительной очистительной клизмы; на две недели сделать перерыв и повторить курс лечения.

При полипах толстого кишечника.

## ***Потливость ног***

Стопы после мытья (лучше на ночь) полезно подержать 10–15 минут в теплой воде с перманганата-том калия, или слабым раствором формалина (1 ч. л. на 1–2 л воды).

Можно делать ванны отваром или с настоем ромашки, дубовой коры. 2 ст. л. травы залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 10–15 минут. В теплом настое держать ноги пока не остынет отвар.

После ванны ноги высушивают и припудривают рекомендованной врачом присыпкой.

Чтобы не вызвать пересушивания кожи и образования трещин, 1 раз в неделю смазывают кожу стоп кремом для ног.

Чулки (носки) меняют ежедневно; для подсушивания кожи и уничтожения запаха пота в них можно насыпать немного присыпки.

## ***Гипертония***

Если у вас сердцебиение, затрудненное дыхание, слабость в конечностях, плохой аппетит, гипертония с наличием расширения сердца, головокружением, одышкой, потливостью рекомендуется сбор: реманния китайская, корни – 10 г, дудник китайский, корни – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, аир злаковый, корни – 6 г, лимонник китайский, плоды – 10 г, офопогон японский, корни – 15 г, унаби, плоды – 10 г, гардения жасминовидная, плоды – 3 г, хризантема китайская, цветы – 6 г, горец ноговетковый, стебли – 15 г, солодка уральская, корневище – 6 г, кодонопсис танг-шен, корни – 6 г.

Отвар готовят в 800 мл воды. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.



## ***Почечнокаменная болезнь***

Важную роль играет рациональное питание. Диету назначает врач в зависимости от характера обменных нарушений и состава камней. Так, при образовании уратных камней рекомендуют молочно-растительный стол, исключают жареное, тушеное и копченое мясо, острый сыр, крепкий чай, бобы, редис, шпинат, перец, горчицу. Наоборот, при формировании фосфатно-кальциевых камней рекомендуют мясной стол, но исключают молочно-растительные продукты.

Для профилактики необходимо своевременно лечить воспалительные процессы в мочевыводящих органах.

При песке и камнях в почках не рекомендуется употреблять содействующую образованию извести пищу (яйца, молоко) и пищу, содействующую образованию мочевой кислоты (почки, печень, мясо, язык, щавель, шпинат, пряности). Следует пить как можно больше, особенно горячей воды

## ***Почечные колики***

Приступ почечной колики может быть связан с быстрой ходьбой, тряской ездой, поднятием тяжестей, но иногда появляется во время полного покоя. В отдельных случаях приступу может предшествовать неопределенного характера боль в поясничной области, ощущение тяжести в соответствующем подреберье. Чаще почечная колика начинается остро, с чрезвычайно резких схваткообразных болей в поясничной области или спереди, в правой или левой половине живота. Боль обычно идет вниз по ходу мочеточника, в пах, внутреннюю поверхность бедра и половые органы, реже отмечается иррадиация в плечо и под лопатку, распространение болей по всему животу.

Во время приступов почечной колики делают ванны из травы болотной сушеницы, душицы, веток березы, цветов липы, травы шалфея и ромашки – по 10 г каждого ингредиента на ванну. Все указанные растения заварить 3–5 литрами кипятка, томить 2–3 часа (если приступ острый – полчаса), процедить в наполненную ванну. Принимать ванну после гигиенического душа, не покрывая сердца настоем. После ванны отдых в постели не менее 1,5–2 часов. Ванны оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие. Курс лечения 8 мес–1 год.

## **Сухой кашель**

При сильном сухом кашле вскипятить 60 г перца в 250 г белого виноградного вина, процедить смесь. Пить в горячем виде 3 раза в день. В дополнение к этому средству надо взять большую репчатую луковицу, очистить, вымыть и измельчить на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи; завязать теплым платком. Утром натощак принимать по 1 ст. л. этой смеси при кашле.

При продолжительном грудном кашле следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряное свиное сало или топленое масло. Следует прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу

## *Простуда*

Вымыть черную редьку, очистить и нарезать кубиками, сложить ее в кастрюлю, посыпать сахаром и томить в духовке часа два, готовую смесь процедить, остудить и разлить в бутылки. Хранить в холодном месте. Перед употреблением наливать в горячую ложку, чтобы сок был теплым, и принимать по чайной ложке 5–6 раз в день и перед сном при кашле.

Можно у редьки срезать верхушку, выдолбить сердцевину, сделать «стаканчик», внутрь насыпать сахар или залить мед, За ночь «стаканчик» заполнится соком, который надо выпить. Чтобы таких «стаканчиков» хватило на день, следует таким образом обработать несколько штук редьки.

Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

## ***Болезни легких***

В России при туберкулезе, затяжном кашле, пневмонии, бронхите применялось рекомендуемое ниже средство: мед (желательно липовый) – 1,3 кг, мелко нарубленные листья алоэ – 1 стакан, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 50 г, цветки липы – 150 г.

Сорванные и промытые в кипяченой воде листья алоэ положить на десять дней в холодное темное место; затем растопить мед и положить измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и цветки липы, прокипятить 1–2 минуты, влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед, размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при кашле, перед употреблением взбалтывать.

## *Простуда*

Промочили и застудили ноги. Появилась заложенность носа. Глаза слезятся. Все признаки простуды. Вам поможет такой сбор: листья эвкалипта шаровидного – 2 части, листья лаванды колосовидной – 2 части, трава зверобоя продырявленного – 2 части, трава шалфея лекарственного – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2 части, трава тысячелистника обыкновенного – 7 частей, трава череды трехраздельной – 7 частей.

Нужно взять 3 ст. л. этой сухой, измельченной смеси, залить 2-мя литрами воды, варить не более минуты, затем настаивать час, процедить; принимать по полстакана 6 раз в день; с этим же средством можно делать ингаляции несколько раз в день.

## *Маска для волос*

Если вам хочется иметь блестящие, густые волосы, сделайте для них такую маску из трав, которые везде растут. В эмалированной посуде нагрейте почти до кипения 0,5 л подсолнечного масла, Немного остудите и добавьте в него вымытые и измельченные травы: крапиву двудомную, листья лопуха, подорожника, чистотел, ромашку, душицу, тысячелистник, небольшую веточку пихты. Кастрюлю укутайте и настаивайте в течение суток в теплом месте. Затем массу перелейте в стеклянную банку и при комнатной температуре выдержите 2–3 недели. После того как масло отстоится, измельчите все блендером. Последний этап – процедите через марлю, сложенную в несколько слоев. Храните в холодильнике.

С помощью ватного тампона хорошо промочите волосы этим маслом, сверху наденьте полиэтиленовый пакет и замотайте голову теплым платком. Через час смойте водой при помощи шампуня. Можно смыть 2 раза, чтобы волосы не были липкими.

## ***Бронхит***

Как отхаркивающее при бронхите применяется настой травы фиалки трехцветной (анютины глазки) 1:10. Готовят следующим образом: 20 г травы измельчают до размеров частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, взятой с учетом потерь при кипении. Кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают, отжимают остаток растительного материала, добавляют воды до 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Можно приготовить чай из травы фиалки: траву заваривают кипящей водой в соотношении 1:10, нагревают на водяной бане, не доводя до кипения, в течение 5–15 минут, настаивают 15 минут и принимают по столовой ложке 3–4 раза в день.



## ***Диагностика по мозолям на ногах***

Узнать о болезнях можно по радужной оболочке глаз, как это практикует иридодиагностика, и не только по окраске языка, но и по мозолям и натоптышам на ногах.

Если кожа на пятках по всей поверхности стала грубой, растрескавшейся, есть повод заподозрить нарушения в работе иммунной системы.

Если кожа огрубела под мизинцем правой ноги, это указывает на возможные неполадки с печенью, а если под левым мизинцем, значит, под угрозой – сердце.

Мозоли на подушечках под пальцами указывают на проблемы с кишечником, а целые полосы мозолей по наружному краю ступней – нужно обратить внимание на позвоночник.

Когда мозоли появляются на косточках больших пальцев, у женщин они указывают на гинекологические проблемы, а у мужчин на проблемы с простатой.

## **Радикулит**

Если вас беспокоят радикулит или прострелы (люмбаго), вполне могут подойти лечебные ванны из горчицы.

На 180–200 л воды (полную ванну) достаточно 300–400 г горчичного порошка.

Ванну готовят так: к горчичному порошку следует понемногу подливать теплую воду при активном помешивании и растирании комков. После того как смесь достигнет консистенции жидкой сметаны, ее нужно вылить в ванну. Принимать ванну следует при температуре воды 35–36 °С. Продолжительность процедуры 10–12 минут.

После ванны нужно в течение 1–2 минут принимать теплый душ, затем насухо обтереться и лечь под теплое одеяло.

Такую ванну лучше принимать на ночь, во избежание простудных явлений.

## **Радикулит**

Помочь вылечиться от радикулита помогут и лекарственные растения.

Вы легко можете приготовить такой компресс из настоя нескольких лекарственных растений. Для приготовления настоя нужно взять в равных количествах сухие: траву тимьяна ползучего, траву шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной, цветки бузины черной и цветки и листья зверобоя продырявленного.

1 ст. л. этой смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее получаса, процедить, пропитать настоем льняную ткань, сложенную в несколько слоев, и прикладывать эту ткань к больному месту. Сверху – вощеная бумага или целлофан. Держать такой компресс в течение 15–20 минут.

После такого компресса обязательно сухое тепло, хорошо обвязаться пуховым платком.

## **Радикулит**

Прекрасное средство профилактики обострений и лечения радикулита – аппликации.

Свежие листья лопуха требуется тщательно промыть теплой водой, слегка размять и прикладывать к больному месту нижней, пушистой стороной, накрыть воценой бумагой, сверху наложить утепляющий материал, теплый платок и держать в течение часа.

Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, приготовленные в летнюю пору, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой).

Можно делать компрессы на всю ночь. Это обезболивающее средство.

Полезно прикладывать к больным местам и свежие листья хрена. Листья прикладывают несколько дней, периодически меняя. Листья предварительно следует омыть теплой водой, слегка размять, после чего прикладывать к болезненным местам, накрывать воценой бумагой и фиксировать платком или несколькими оборотами бинта.

## *Эпилепсия*

Болиголов пятнистый – и яд, и лекарство.

Взять 30 г измельченной травы болиголова, положить в поллитровую банку, доверху залить водкой. Герметично закрыть банку и поставить в темное место. Через 18 дней лекарство готово к употреблению.

Взрослым принимать по схеме:

1-й день – по 1 капле на рюмку воды, 3 раза в день, за час до еды.

2-й день – по 2 капли, 3 раза в день, за час до еды.

3-й день – по 3 капли, 3 раза в день, за час до еды.

И так, ежедневно увеличивая дозу по одной капле на каждый день приема, дойти до дозы 10 капель 3 раза в день. Принимать по 10 капель 3 раза в день в течение 3-х месяцев без перерыва. Затем перейти на поддерживающую дозу по 10 капель 2 раза в день (утром натощак и вечером – на ночь). Курс лечения 6 месяцев. Во время лечения болиголовом прием медикаментов продолжать, при значительном улучшении начинайте постепенно снижать дозы, вплоть до полной отмены (при отсутствии приступов).

## ***Укусы насекомых***

От укусов насекомых страдают все, особенно дети – кожа у них нежная, восприимчивая. Особенно укусы опасны аллергической реакцией. Чем младше ребенок, тем опаснее реакция. Симптомы аллергической реакции на укусы: тошнота, рвота, озноб, головная боль. Если ваш ребенок аллергик, нужно срочно дать ему антигистаминное средство и немедленно обратиться к врачу.

Чтобы укусы прошли быстрее, их нужно смазать настойкой прополиса. Если пораженные места сильно зудят, поможет компресс со сметаной.

Противовоспалительное средство – кашица из листьев подорожника.

От укусов комаров помогают обычные примочки с обычной содой – полложки на стакан теплой воды. Помогут снять зуд листья алоэ или подорожника.

Если укусила пчела, нужно срочно достать пинцетом жало, промыть ранку спиртом и помазать йодом.

## **Ревматизм**

Поможет эссенция березовых почек. Готовят ее на 85–90 %-м спирте в соотношении сырья к спирту 1:5.

Приготовление эссенции из почек березы: ранней весной соберите едва раскрывшиеся почки, расстелите тонким слоем на солнце, часто помешивая до полного высыхания. Возьмите 1 стакан этих почек, залейте 2 стаканами спирта, влейте в бутылку, обернув бумагой. Выставьте на солнечное окно на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через два месяца процедите через фланель в другую посуду. К 2 стаканам эссенции прибавить 10 г аммония, когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфоры. При ревматизме растирайте больные места рукой, смочив ее эссенцией.

Свежие листья березы заливают кипятком и делают компрессы на суставы.

## **Ревматизм**

Из сушеного толченого корня лопуха приготавливают отвар: 120 г сушеных корней лопуха, собранных в начале августа, замочить в теплой кипяченой воде. Когда корни немного обмякнут, очистить, натереть на терке, кашицу залить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 10–15 минут до приема пищи. Лечение проводить в течение месяца.

Поскольку снадобье хранится 2 суток, его следует готовить каждый раз заново. Но корни мы собрали в августе и можем хранить их 2 года – они у нас всегда под рукой.

При ревматизме рекомендуется употреблять по 3 стакана в день свежих или моченых ягод брусники.

## **Лес лечит**

Дерево дереву – рознь. Есть поговорка: «В сосновом лесу молиться, в осиновом – удавиться». Экстрасенсы утверждают, что сосна и береза наиболее гармонично подпитывают человека энергией.

Радиус биополя у здорового дерева 2–3 метра, у больного – гораздо меньше.

Аллеи раньше сажали по определенному плану, так что наши предки гуляли по ним и получали энергию от здоровых деревьев.

Сосна, например, не только подпитывает энергией, но и лечит. Отвар сосновой хвои снимает усталость, укрепляет тело и очищает его, способствует пищеварению и укрепляет кровеносные сосуды. Этот напиток эффективен при лечении артрита, паралича рук и ног, неврастении и особенно бронхита.

Некоторые считают, что осина и тополь забирают энергию. Но как нет одинаковых людей, так нет и одинаковых растений – кому-то одно дерево приносит вред, а другому пойдет на пользу. Ориентируйтесь на свои ощущения и не чурайтесь ели, осины, тополя – они не вампиры. Эти деревья хорошо снимают боль при воспалительных заболеваниях.

### **Ревматизм**

При лечении ревматизма можно использовать корень лопуха.

1-й рецепт – 10 г сухого измельченного корня лопуха и 10 г сухого измельченного корня девясила поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать 30 минут на водяной бане, затем в течение 10 минут охладить при комнатной температуре, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 0,5 стакана в теплом виде 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды. Этим настоем можно делать компрессы.

2-й рецепт – 1 часть сока корня лопуха и 4 части сливочного масла поместить в стеклянную баночку, хорошо перемешать, плотно накрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Мазью натереть пораженные суставы, лечь на верхнюю полку в бане и в течение 0,5 часа выпить 1 стакан отвара лопуха. Через 15–20 минут выступит обильный пот. Больному оставаться в бане до тех пор, пока тело не станет сухим. Жажду можно утолять сывороткой из-под молока. После этого вновь натереться мазью, утеплиться.

### **Ревматизм**

Повязки с пареным овсом надо делать ежедневно не меньше месяца, не забывая и о медовой добавке. Овес должен быть непротравленным, в шелухе. Крупа, толокно и овсяные хлопья не годятся. Внутрь одновременно принимают отвар: два стакана овса залить литром воды, в духовке или на водяной бане выпарить до половины объема, процедить, развести в отваре полную столовую ложку меда. Пить в полугорячем виде по 150 г 3 раза в день.

Быстро сказывается мочегонный эффект, что благо для больных суставов. Кроме того, отвар этот улучшает обмен веществ, укрепляет нервы и сердце, что тоже немаловажно при ревматизме. Лечение овсом можно вести длительно без всякого ущерба для организма.

В народной медицине не менее популярна свежая овсяная солома, применяемая при ревматических воспалениях суставов в виде лечебных ванн – один килограмм отваривают в ведре воды, этого достаточно на процедуру, то есть одну ванну. Но солома недолго сохраняет свою первоначальную свежесть, а от лежалой толку мало. Зерном же можно пользоваться до нового урожая.

## **Ревматизм**

При хронических болезнях суставов лечение травами требует настойчивости, силы духа и дисциплины и требует длительного лечения – не меньше месяца.

Из почек тополя бальзамического или тополя душистого приготавливают бальзамический спирт. Для приготовления спирта, собирают почки в то время, когда они становятся клейкими, засыпают в стеклянную посуду, заливают крепкой водкой или спиртом, чтобы покрыть почки, и настаивают их в закрытом сосуде. Сосуд закупоривают и ставят на несколько недель на солнце или в теплое место. Когда жидкость загустеет и сделается темно-коричневой, ее фильтруют и сохраняют в хорошо закупоренном сосуде. Хорошо готовить из свежих почек или из этой жидкости – мазь, которая помогает при ревматизме (и подагре). Кроме названного вида тополя употребляется осокорь, тополь пирамидальный, а также кора и листья осины.

На больные места можно накладывать примочки из свежих или сушеных ошпаренных цветков сирени.



## **Ревматизм**

Натирая больные суставы всевозможными средствами, одновременно можно использовать настойки и настои для приема внутрь.

10 г сухой измельченной травы зверобоя (1,5 ст. л.) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать 15 минут на водяной бане, затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду, долить кипятком до 200 мл, плотно закрыть пробкой. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Препарат желателно готовить ежедневно, так как хранить его можно не более 2 суток. Принимать до полного излечения.

Можно приготовить простую настойку. В 0,5 л водки поместить 50 г измельченных березовых почек, настаивать 10 суток в темном прохладном месте, иногда взбалтывая. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Принимать с водой по 1 ч. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Полезен березовый сок в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2–3 раза в день. Применяют при различных суставных заболеваниях.

## **Ревматизм**

При лечении ревматизма (а также уратного и суставного артритов, подагры) используется 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, листья крапивы двудомной – 20 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы – 20 г, корень лопуха – 20 г.

Смесь залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели. Натирать больные места.

## **Ревматизм**

Успешно лечится ревматизм таким сбором лекарственных трав: цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, трава грыжника – 10 г, кукурузные рыльца – 15 г, створки бобов фасоли – 15 г, корень бузины

травянистой – 15 г, березовые почки – 15 г, трава хвоща полевого – 10 г, трава спорыша – 10 г, лепестки васильков – 10 г.

Все смешивается, берется 4 ст. л. смеси, заливают с вечера литром воды, утром кипятят 5–10 минут. Отстоять, напарить 0,5 часа, процедить и отжать.

Выпить теплым, в 6–7 приемов в течение дня.

Для снятия болей делают теплые ванны с добавлением морской соли. 1 пакет аптечной соли (обычно 1 кг) на ванну.

## ***Болезни суставов***

Для беленного масла сначала готовится более концентрированная настойка на чистом спирте: его наливают ровно столько, чтобы размочить в жиденькую кашицу две три горсти измельченных сухих листьев. Через неделю процедить, хорошо отжать, затем 100 г настойки смешать с 0,5 л подсолнечного масла. Втирать на ночь, накладывая непромокаемую повязку.

Семена белены более ядовиты, чем листья, но из них тоже получается прекрасная мазь: 5 ст. л. истолченных семян заливают 20 ст. л. подсолнечного масла, настаивают две недели в тепле, процеживают через ситечко или марлю. Мазью из семян пользуются при всех заболеваниях суставов и туберкулезе костей. Но надо остерегаться от смазывания обширных участков кожи во избежание наркотического отравления, способного вызвать нечто вроде легкого помешательства с галлюцинациями. Известно, что мазью из белены (в сочетании с некоторыми другими растениями) натирались в старинные времена женщины, склонные к чародейству и колдовству, чтобы в овладевающих ими причудливых видениях принять участие в шабаше ведьм и бесов.

## ***Отложение солей, ревматизм***

Приготовьте такую настойку: 1,5 стакана сухих измельченных корней шиповника поместить в бутылку емкостью 750 мл, туда же залить 500 мл водки, взболтать, закрыть пробкой и настаивать в темном прохладном месте 8 дней. Периодически настойку нужно взбалтывать. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой, хранить в темноте.

Первую половину (250 мл) настойки принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой, вторую половину – по 1 рюмке 3 раза в день перед едой.

Натирать суставы можно такой настойкой: 100 г цветов и тонких веточек желтой акации хорошо измельчить, поместить в бутылку, залить 100 мл водки, закрыть пробкой и настаивать 8 дней в темном месте. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, закрыть пробкой. Хранить в темном прохладном месте.

Втирать настойку в больное место, затем накладывать согревающий компресс.

При суставном ревматизме (и отложении солей) можно набить матрац свежими листьями папоротника и спать на нем. Либо заваривать кипятком листья папоротника, остужать и растирать больные места.

## **Сахарный диабет**

Золотой ус содержит хром, который усиливает действие инсулина. Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда и сухость во рту.

Используют настой, приготовленный из 1 листа золотого уса. Лист измельчают, заливают 1 л кипятка и настаивают 24 часа. Препарат принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 40 минут до еды в течение 28 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют. К данному настою рекомендуется добавлять отвар цветков клевера лугового: 1 ч. л. сухого сырья заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят в течение 10 минут на слабом огне, а затем настаивают 30 минут и процеживают.

Не следует употреблять финики при ожирении и сахарном диабете

## **Сахарный диабет**

Сахарный диабет успешно лечится таким сбором трав: реммания китайская (корни) – 15,5 г, диоскорея батат (корневище) – 15,5 г, пория кокосовидная (склероции) – 15,5 г, кизил лекарственный (мякоть плодов) – 10 г, подорожник большой (семена) – 6 г, пион полукустарниковый (корки) – 6 г, частуха восточная (корневище) – 10 г, корица китайская (ветви) – 10 г, аконит Фишера (клубни) – 15,5 г, самоцвет двузубый (корни) – 10 г.

Из указанного количества растений готовят 450 мл отвара. Кипятят на слабом огне 10 минут.

Назначают отвар – по 150 мл 3 раза в день.

## **Сахарный диабет**

Из этого сбора трав готовят отвар: женьшень (корни) – 15 г, реммания китайская (корни) – 15 г, дереза китайская (плоды и кора корней) – 15 г, спаржа блестящая (корень) – 30 г, кизил лекарственный (плоды) – 25 г.

Все лекарственные растения отваривают в воде до получения 100 %-й жидкого экстракта. Для этого указанное количество растений отваривают в 100 мл воды, потом процеживают: остатки растений снова отваривают в 100 мл воды, потом процеживают. Так повторяют

до тех пор, пока вода не станет прозрачной и не исчезнет запах растений. Тогда все порции отвара сливают вместе и уваривают до веса первоначально взятых растений, то есть 100 г.

Из женьшеня готовят 50 %-й отвар таким же способом. Полученные экстракты смешивают. Назначают по 10 мл экстракта 2–3 раза в день перед едой.

## **Синуит**

Сбор для аппликаций: травы сушеницы топяной – 3 части, травы ромашки аптечной – 3 части, листьев смородины черной – 3 части, листьев и цветков девясила высокого – 2 части, листьев березы бородавчатой – 2 части, веточек можжевельника обыкновенного – 2 части, травы тимьяна ползучего – 2 части, травы полыни обыкновенной – 2 части, травы хвоща полевого – 2 части, травы донника лекарственного – 1 часть.

Необходимое количество смеси поместить в предварительно прогретую посуду и залить небольшим количеством крутого кипятка, запарить под крышкой, хорошо укутав, не менее получаса; затем запаренную массу достать из воды, отжать и выложить на льняную ткань или марлю, сложенную в два слоя; накрыть растительную массу другим слоем ткани или марли и поместить на лицо – на область проекции гайморовых пазух, нос и переносицу (больной в это время лежит на спине). Продолжительность процедуры – 15 минут. После процедуры места, на которые накладывалась фитоаппликация, следует тщательно протереть влажной тканью и омыть теплой водой; затем отдохнуть в постели несколько часов.

## **Синуит**

Сбор для аппликаций: травы медуницы лекарственной – 3 части, травы сушеницы топяной – 3 части, листьев смородины черной – 3 части, цветки ромашки аптечной – 3 части, травы календулы лекарственной – 3 части, травы хвоща полевого – 2 части, травы мальвы лесной – 2 части, травы донника лекарственного – 2 части, травы коровяка скипетровидного – 2 части, листьев ежевики сизой – 2 части.

Взять достаточное для процедуры количество смеси, поместить в предварительно прогретую посуду и залить небольшим количеством крутого кипятка, накрыть крышкой, хорошо укутать, запаривать не менее получаса; потом извлечь запаренную массу из воды, отжать, но не сильно и выложить на льняную ткань или на марлю, сложенную в два слоя; растительную массу накрыть другим слоем льняной ткани или марли и поместить больному на лицо – на нос и переносицу, на

область проекции гайморовых пазух (в это время больной лежит на спине). Продолжительность процедуры – не более четверти часа. По окончании процедуры умыться теплой водой.



## ***Насморк***

С наступлением весны или осени мы часто подвержены этому неприятному состоянию – слизистые носа отекли, появились изнуряющие выделения, нос постоянно красный. Можно купить в аптеке разные капли, но они или не помогают, или от них сухость в носу появляется. Предлагаемый способ хорош и для профилактики и для лечения, но самое главное его достоинство – от него нет побочных явлений.

Очищение полости носа и придаточных пазух носа раствором поваренной соли (2 ч. л. на стакан теплой воды), и раствор морской соли (2 ч. л. на стакан теплой воды), и раствор пищевой соды (1 ч. л. на стакан теплой воды), и любая минеральная вода (лучше – солевая), и даже просто теплая вода из-под крана. Промывания рекомендуется делать 2 раза в день. Этот раствор можно налить в маленький заварной чайник и наклоняясь над раковиной, а лучше присев на корточки над тазиком и, склонив голову на правый бок, в левую ноздрю вливать раствор, так, чтобы он выливался через правую ноздрю, промывая этим гайморовые пазухи. Потом процедуру проделать наоборот.

## **Скарлатина**

Источником заражения скарлатиной служит больной или только что перенесший ее ребенок. Передаваться заболевание может при непосредственном контакте с больным, а также через предметы ухода, игрушки и пищу больного.

При скарлатине горло ребенка приобретает красный цвет, в котором происходит размножение возбудителя скарлатины гемолитического стрептококка. Красный цвет приобретает вскоре и кожа ребенка и на ярком красном фоне появляется мелкоточечная обильная сыпь.

Одним из постоянных симптомов скарлатины является ангина; она может быть катаральной, фолликулярной, лакунарной, особенно характерна некротическая ангина.

При присоединении ангинозных явлений рекомендуется полоскать горло настоем, приготовленным из следующего сбора: листьев эвкалипта прутовидного – 1 часть, листьев березы обыкновенной – 1 часть, листьев шалфея лекарственного – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 4 части. Поместить 1 ст. л. сухой смеси в термос, залить стаканом крутого кипятка, настаивать 1,5–2 часа, процедить; полоскать горло 8 раз в день.

## **Скарлатина**

Ранние осложнения скарлатины обычно наступают в первую неделю болезни. Инфекция может распространиться с миндалин, вызывая воспаление среднего уха (средний отит), воспаление околоносовых пазух (синусит), или лимфатических узлов шеи (лимфаденит). При своевременном, правильном лечении эти осложнения появляются крайне редко.

Для полосканий горла также может быть рекомендован отвар из следующего сбора: коры дуба черешчатого – 1 часть, веточек ели обыкновенной – 7 частей, листьев березы обыкновенной – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 1 часть, листьев подорожника большого – 1 часть.

Залить 1 ст. л. сухой смеси стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать не менее часа, процедить; полоскать горло 5

раз в день.

Пить несколько раз в день чай со зверобоем (цветки и листья) и липовым цветом. Регулярно есть лимон

## *Стресс*

Все должны знать, что стрессовым событием может стать не только отрицательная эмоциональная ситуация (болезнь, смерть, развод, потеря работы, провал на экзамене и т. д.), но и событие положительное (рождение ребенка, покупка квартиры, поступление в институт, долгожданное замужество), если оно требует адаптации и приспособления к новой, непривычной ситуации.

Все эти события, как негативные, так и позитивные, объединяет одно качество – они требуют приспособления человека к новым, изменившимся условиям существования. Если вы попали в стрессовую ситуацию, не отчаивайтесь, а примите меры – попейте целебный настой.

Сбор травы пустырника пятилопастного – 3 части, травы сушеницы топяной – 3 части, цветков боярышника кроваво-красного – 3 части, цветков ромашки аптечной – 1 часть.

1 ст. л. этой сухой, хорошо измельченной смеси нужно поместить в предварительно прогретый термос, залить 200 мл кипятка и настаивать примерно 6 часов, процедить; выпить настой в 4 приема в течение дня через час после еды.

## **Туберкулез**

Мед (желательно липовый) – 1 кг, мелко нарубленные листья алоэ – 200 г, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 150 г, липовый цвет – 50 г.

Перед приготовлением промытые кипяченой водой листья алоэ положить для биостимуляции на 10 дней в холодное темное место. Затем растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить 1–2 минуты, процедить. Этот отвар влить в смесь меда с алоэ, размешать, добавить оливковое масло и разлить в 2 бутылки. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при длительном кашле, пневмонии и перед употреблением взбалтывать.

### **Туберкулез, хроническая пневмония**

Весной собрать в лесу сосновые шишки молочной спелости. Шишки в это время должны быть величиной с небольшое куриное яйцо, на цвет – зелеными, на ощупь – достаточно мягкими. 1 кг шишек прокрутить через мясорубку. 3 кг нутряного свиного жира мелко порезать, соединить с прокрученными шишками и сложить в стеклянную банку, которую следует поставить в кастрюлю с горячей водой (водяная баня) и на огонь. До кипения не доводить. Смесь шишек и сала должна иметь температуру около 60 °С. День держите вашу банку на маленьком огне, а на ночь укутайте одеялом, чтобы температура не упала. Утром, как проснулись, включите огонь. Если есть возможность проще поместить банку со смесью в термостат. Выдержали 5 суток, процедите содержимое через несколько слоев марли. Цедите сразу в поллитровые банки, наполняя их наполовину – вторую половину банки заполните медом, смесь перемешайте и поставьте в холодильник, она спокойно может храниться 2 года. Пить следует перед едой по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая теплым молоком. Если печень не позволяет, пейте по 0,5 ч. л. – эффект лечения не страдает.

## **Туберкулез**

На мясорубке измельчить 1,5 кг листьев алоэ 3–5-летнего возраста, добавить 2,5 кг меда и 850 мл кагора или красного портвейна. Смесь тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку, плотно закрыть и выдержать в темноте 5–7 дней. Полученная смесь – максимальная доза на 2–3-месячный курс лечения.

Принимают первые 5 дней по 1 ч. л. 1 раз в день за час до еды. Затем по 1 ч. л. 3 раза в день.

Другой способ приготовления. Из промытых измельченных листьев алоэ отжать сок. 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора, настаивать в темном месте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Туберкулез**

500 г листьев алоэ пропустить через мясорубку. 100 г измельченной травы зверобоя обыкновенного (продырявленного) залить 0,5 л кипятка, варить 30 минут на слабом огне, настоять 30–35 минут, процедить. Отвар соединить с алоэ, добавить 500 г меда, 0,5 л белого виноградного вина, перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, плотно закрыть пробкой и поставить в прохладное место на неделю.

Принимать по 1 ч. л. каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 часа в течение месяца при туберкулезе легких и как общеукрепляющее средство. После 10 дней перерыва курс можно повторить

Другой рецепт: взять 100 г меда (желательно липового), 1 стакан сока из листьев алоэ, 50 г цветков и листьев липы, 150 г гусиного или свиного жира, 200 г 10 %-ного прополисного масла.

Жир довести на водяной бане до закипания, добавить прополисное масло, перемешать без кипения, затем добавить при помешивании мед и остальные компоненты (без кипения), смешать до образования однородной массы до остывания.

Принимать по 1 ст. л. на 0,5 стакана теплого молока 3–4 раза в день до еды.

### **Туберкулез**

Взять по 220 г меда, сливочного масла, топленого нутряного свиного сала и какао. Все поместить в эмалированную кастрюлю и растопить на слабом огне, непрерывно помешивая ложкой, чтобы не пригорело. Когда смесь закипит, снять с огня, дать остыть, переложить в стеклянную банку, плотно закрыть крышкой и хранить в темном прохладном месте.

Принимать по 1 ч. л. смеси, растворив в стакане очень горячего молока, 3–4 раза в день за 1–2 часа до еды (иногда меньше, в зависимости от истощения человека) при начальной стадии развития туберкулеза легких.

Если при лечении данным средством будут наблюдаться запоры, рекомендуются чернослив, фрукты и другие средства.

### **Прополисное масло при туберкулезе**

Приготовить и принимать 15 %-ное прополисное масло. Готовится лекарство на водяной бане или в духовке. Растительное масло (примерно 1 л) разогреть до кипения, всыпать в него предварительно измельченный прополис (примерно 150 г) и подержать на водяной бане или в разогретой духовке от 40 минут до часа. Активные вещества прополиса при этом экстрагируются в масло, а воск оседает на дно посуды. После того как масло остынет, надо дать ему еще немного отстояться и затем осторожно слить верхний прозрачный слой. Нижний слой – с осевшим воском – выбрасывается. Прополисное масло имеет цвет заварки чая и приятный медовый запах. Это масло можно хранить в темном прохладном месте долгое время. В зависимости от количества прополиса и масла готовятся 10 %, 15 %, 20 %, 30 % и 40 %-е масло.

При туберкулезе бронхов, туберкулезе горла, фиброзно-кавернозной форме туберкулеза легких прополисное масло принимают по 1 ч. л. лучше с теплым молоком, с медом по вкусу или теплой кипяченой водой за 1–1,5 часа до еды.

### **Туберкулез**

Можно приготовить прополис на сливочном масле. Нужно предварительно измельчить 150 г прополиса. Затем положить в глубокую посуду 1 кг сливочного масла и на слабом огне растопить

его; довести масло до кипения, снять с плиты и положить в масло измельченный прополис; через каждые 4–5 минут помешивать масло. Дать отстояться полчаса; активные вещества прополиса окажутся в экстрагированном состоянии, а воск осядет на дно. Верхние слои масла аккуратно снимаются ложкой; нижний слой, содержащий воск, выбрасывается. Можно поступить иначе: еще когда масло находится в горячем состоянии, профильтровать его через один слой марли. Так готовится прополисная мазь для внутреннего применения. В зависимости от количества прополиса и масла готовятся 10 %, 15 %, 20 %, 30 % и 40 %-ную мази. Хранить прополисную мазь можно на дне холодильника в течение довольно продолжительного времени. Принимать по 1 ч. л. лучше с теплым молоком, с медом по вкусу или теплой кипяченой водой за 1–1,5 часа до еды.

### **Туберкулез**

При туберкулезе легких используют прополис в виде спиртовой настойки или лепешки под щеку диаметром 20 мм. Лепешку меняют ежедневно.

20–25 %-ную настойку прополиса на 70 %-ном спирте принимают по 40–50 капель на 0,5 стакана теплого молока или кипяченой воды 3–5 раз в день за 1,5 часа до еды. Приготовление: взять 20 г прополиса (чем темнее прополис, тем меньше в нем воска и, значит, тем прополис качественнее), измельчить его. Затем подготовленный прополис заливается 100 мл 70 %-ного этилового спирта, смесь тщательно размешивается и настаивается при комнатной температуре 2–3 суток. За это время воск оседает на дно сосуда. Затем смесь нужно взболтать, поставить в холодное место на 2 часа и профильтровать через марлю. Хранить можно очень долго в темном прохладном месте (в шкафу) и использовать при необходимости.

### **Легочные заболевания**

1 стакан хорошо промытого овса залить 5 стаканами воды и парить в закрытой посуде на слабом огне 4 часа (можно в духовке). Затем жидкость сливают, распаренный овес протирают через сито, подливая слитую жидкость, шелуху выбрасывают. Получается жидкость, имеющая консистенцию киселя.



Пить по 1 стакану в день, можно в 2–3 приема, при туберкулезе, выхаживании больных после легочных заболеваний.

Отвар хорошо сочетается с медом, сливками. Перед употреблением в отвар добавляют немного горячей воды (пить отвар рекомендуется в теплом виде). Хранят отвар в холодильнике не более 2 дней. Полезно также и при истощении организма после тяжелой болезни.

При туберкулезе легких во время еды принимать барсучий жир.

### **Туберкулез**

50 г сухих листьев зверобоя перетереть в порошок, добавить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, довести до кипения, варить на легком огне 30 минут, настоять 4 часа и слить отвар. Оставшийся осадок выпарить до 1/3 первоначального объема, добавить 100 мл парного молока, довести до кипения и кипятить, пока не останется половина его объема. Затем к кипящему молоку добавить 100 г сливочного масла и продолжать кипятить, пока на дне кастрюли не останется одно масло. Получившееся масло охладить.

Масло разделить на кусочки по 5 г и принимать при туберкулезе легких по следующей схеме: 1-ю неделю – по 5 г в день, 2-ю и 3-ю – по 10 г в день, 4-ю – по 15 г в день. Затем доза снижается на 5 г каждую неделю.

### **Туберкулез**

В народной медицине хрен издавна признан эффективным лечебным средством, которое используется при лечении широкого спектра заболеваний. Хрен улучшает пищеварение, помогает при затрудненном мочеиспускании и камнях в почках, при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, при водянке, малярии, цинге, простудах, ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите. Применяют хрен и при лечении туберкулеза легких.

Стакан мелко натертого хрена залить полностью водой, плотно закрыть крышкой и настоять в темном месте 36 часов, затем воду хорошо отжать в стеклянную банку. Туда же влить стакан свежего сока свеклы, стакан сока моркови, выжать сок 1 лимона, добавить стакан меда, все тщательно перемешать, плотно закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте.

Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за час до еды.  
Курс лечения не менее 2 месяцев.

## ***Почечно-каменная болезнь***

В отечественной народной медицине корень лопуха находит многостороннее применение: при почечно-каменной болезни, диабете, подагре и ревматизме, водянке, геморрое, рахите и золотухе, фурункулезе, хронической экземе, запоре, а также от укусов ядовитых животных. Отвар корня лопуха используется также при венерических болезнях, ломоте в суставах. Экстракт корней улучшает состав крови и мочи у больных подагрой с одновременным улучшением клинического статуса. В свежем виде или в форме жидкого экстракта корень лопуха показан при диабете.

Применяют его и при почечно-каменной болезни.

100 г сухих измельченных корней лопуха и 100 г травы лугового цветущего клевера (также сухой и измельченной) поместить в эмалированную посуду, залить 1,5 л крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 20 минут, затем остудить при комнатной температуре в течение 2 часов, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой.

Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день.

## ***Общеукрепляющее средство***

Из корней ревеня выделили вещество хризаробин, успешно используемое для наружного лечения псориаза. В народной медицине ревеня используют при тех же показаниях, что и в научной, а также как общеукрепляющее средство при малокровии, туберкулезе, артрите, склерозе, воспалительных заболеваниях печени.

В эмалированную посуду поместить 10 г сухого измельченного корня (корневища) ревеня, залить 1 стаканом (200 мл) крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, долить кипяченой водой до 200 мл, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток.

При туберкулезе легких принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Противопоказания: острый аппендицит, холецистит, острый перитонит, непроходимость кишечника, ущемление кишечника, кровотечения из желудочно-кишечного тракта, беременность.

## ***Мускатный орех против варикоза***

В народной медицине мускатный орех применяется для борьбы с варикозом и тромбофлебитом. Для этого 200 г тертого мускатного ореха заливают 1 л водки и настаивают в течение 10 дней. Принимают по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Ежедневно настой встряхивайте. После того как бутылка закончится, сделайте перерыв на 7–10 дней. Повторяйте до полного излечения. Такое лечение достаточно длительное.

Поскольку мускатный орех содержит много полезных веществ, в том числе эфирное масло, крахмал, пектин, сапонин, он укрепляет память, нервную систему, сердечно-сосудистую систему, повышает потенцию, лечит бессонницу. Он стимулирует кровообращение, питает и укрепляет волосы, помогает при артритах, миозитах, остеохондрозе, улучшает пищеварение.

Обязательно нужно помнить о том, что мускатный орех полезен в очень небольших дозах. В противном случае он может вызвать галлюцинации, учащенное сердцебиение. Передозировка может привести к сильному отравлению и даже к летальному исходу.

## ***Кашель***

От кашля туберкулезного происхождения готовится средство: 15 г корней подорожника поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре 15 минут, процедить, отжать сырье. Перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Хранить не более 2 дней. Принимать по 1/2–1/3 стакана 3–4 раза в день за 10–15 минут до еды.

Приготовить сбор: тысячелистник (сушеная трава), живокость полевая (сушеная трава), сухие ягоды красной смородины, будра (сушеная трава), Черноголовка (горичвет) (сушеная трава), багульник (сухие листья) – в равных количествах. 10 г перемешанного сбора поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой, долить кипяченой водой до 200 мл. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

## ***Легочные и простудные заболевания***

Рекомендуется принимать следующий сбор: листьев подорожника большого – 4 части, травы горца птичьего – 4 части, травы яснотки белой – 4 части, листьев шалфея лекарственного – 3 части, корневище корнями кровохлебки лекарственной – 3 части, листьев мяты перечной – 2 части, травы тысячелистника обыкновенного – 2 части, травы хвоща полевого – 2 части, корня щавеля конского – 2 части.

1 ст. л. этого сухого, тщательно измельченного сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать в течение нескольких часов, процедить. Выпить в 2 приема в течение дня. Средство хорошо помогает при кровохарканье и легочных кровотечениях.

Желательно при воспалительных процессах легких ежедневно выпивать по 3 стакана горячего парного козьего молока – по потребности и возможности.

## ***Гастрит***

Вот как лечили гастрит с пониженной кислотность желудочного сока в старину.

Наполните доверху три 3-литровые банки ягодами калины, залейте родниковой или кипяченой водой, настаивайте при комнатной температуре 10 дней, затем перенесите в прохладное место.

Принимайте настой по четверти стакана 3 раза в день до еды. Выпив настой из 1-й банки, заполните ее вновь водой и продолжайте лечение настоем из 2-й банки, потом из 3-й. Банки с калиной снова заполняйте водой и продолжайте лечение, пока калина не отдаст свои соки. После лечения кислотность приходит в норму

Гастрит можно лечить и красной рябиной: 0,5 кг красной рябины засыпьте 300 г сахара, перемешайте, настаивайте 5 часов, прокипятите 30 минут, охладите и принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.



### ***Колит, холецистит, анацидный гастрит***

Поможет живица (смола кедра, ели, сосны). Чтобы приготовить лекарство, надо взять 20 г смолы, растворить в 100 мл оливкового масла, настоять в темном месте 10 дней. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта первые 5–6 дней следует принимать по 5–6 капель живицы утром натощак за 15 минут до еды. При хорошей переносимости дозу можно увеличить до 10 капель при трехразовом приеме.

Живицу лучше принимать в следующие промежутки времени: с 7 до 9 часов, с 12 до 13 часов, с 18 до 20 часов. Продолжительность лечения 30–35 дней. Надо провести 2–3 курса, чтобы восстановить нормальную микрофлору.

При повышенной кислотности живица может плохо переноситься, так же как и при заболеваниях почек и печени. Поэтому язву лечат живицей только при пониженной кислотности.

## *Лечение волос*

Сухие, ломкие волосы совершенно не украшают ни женщину, ни мужчину. Их необходимо лечить.

Приготовить отвар: насыпать в кастрюлю корни лопуха, залить водой, чтобы она прикрыла корни, кипятить, чтобы выпарить на слабом огне до половины объема. Продолжая подогрывать, смешать пополам с животным (нутряным) жиром, например свиным. Полученную смесь слить в горшочек, плотно прикрыть крышкой, замазать щели тестом и поставить в теплую печь для насыщения жировой основы настоем (на несколько часов). С остывшей массы слить воду. Готовую мазь периодически втирать в корни чистых волос для их укрепления.

## ***Гастрит***

При гастрите с повышенной кислотностью лучше употреблять мед за 1,5–2 часа до еды. 30–35 г меда растворяют в стакане теплой кипяченой воды, пьют медленными глотками.

Хороший эффект дает прием меда с теплым отваром трав. Для этого смешивают по 20 г семян льна, корней солодки, цветки липы, травы мяты перечной. Затем 2 ст. л. измельченного сбора заливают 0,5 л кипятка, держат на огне 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают.

Растворяют 1 ст. л. меда в стакане полученного отвара. Принимают в теплом виде по 100–140 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения – 2 месяца.

При гастрите с пониженной кислотностью 500 мл меда смешивают с 500 мл сока подорожника и держат на слабом огне в течение 20 минут.

Охлажденную смесь принимают по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

## ***Язва желудка и 12-перстной кишки***

При плохом пищеварении и язве желудка 2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают с 0,5 стакана меда (или стаканом сахара). Настаивают 3 дня в темном месте, после чего добавляют в смесь стакан красного виноградного вина и настаивают еще сутки.

Принимают по 1 ст. л. полученного средства 2–3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

Для скорейшего заживления язвы желудка и 12-перстной кишки 1 дес. л сушеницы заливают стаканом кипятка, держат на огне 3–4 минуты, дают настояться в течение 40 минут. В конце кипячения добавляют 1 ч. л. меда.

Принимают по четверти стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды. Курс длится 1,5 месяца. Повторяют лечение через месяц.

Помните, что мед противопоказан при аллергии и кандидозе – грибковом поражении слизистых оболочек.

## ***Лечение волос и кожи головы***

200–250 г говяжьего мозга из костей прокипятить с небольшим количеством воды, процедить через сито. Полученную жидкость тщательно смешать с 1 ч. л. чистого спирта. Голову помассировать и смазать репейным или гвоздичным маслом, вымыть с дегтярным мылом. Еще раз сделать массаж, после чего втереть в кожу головы приготовленный состав. Полотенце намочить в горячей воде, отжать, покрыть им голову. Повторять это 5 раз по мере остывания полотенца. Затем завязать голову теплым на всю ночь. Утром еще раз сильно помассировать и через час вымыть.

Для улучшения роста волос, устранения перхоти 1 раз в неделю за 2 часа до мытья головы применяется чесночная кашица. При сухих волосах лучше втирать кашицу или отжатый через марлю сок чеснока в смеси с любым растительным маслом, при жирных – без добавления масла. Процедуру следует делать в течение не менее 2–3 месяцев. После нанесения кашицы или сока чеснока на кожу головы покрывать ее не надо, чтобы не вызвать раздражения.

## ***Выпадение волос***

Сделайте маску для волос по следующему рецепту: 1 столовая ложка кефира (простокваши или кислого молока), 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 3 зубца чеснока (натереть на терке), 1 маленькая луковичка (натереть на терке), 1 столовая ложка настоя из трав.

Можно к этой маске добавить 2 столовые ложки кашицы из предварительно запаренных сухих корок и кусков ржаного хлеба.

Наносить маску за 2–3 ч. до мытья волос, покрывать полиэтиленом и махровым полотенцем для прогревания.

После процедуры вымыть обычным образом.

## **Фарингит**

Лечится таким сбором: плоды аниса обыкновенного – 3 части, листья березы белой – 2 части, цветки бузины черной – 2 части, трава календулы лекарственной – 2 части, побеги вереска обыкновенного – 1 часть, листья мать-и-мачехи обыкновенной – 1 часть, трава шалфея лекарственного – 1 часть.

Приготовление отвара: 3 ст. л. этой сухой, тщательно измельченной смеси нужно залить 2 литрами кипятка, варить примерно минуту, после чего настаивать один час, процедить; пить этот теплый отвар по полстакана 6 раз в день.

Отжать сок из надземной части аниса обыкновенного и принимать этот сок по 1 ст. л. с молоком и медом 4 раза в день за полчаса до еды.

## **Фарингит**

Принимать крепкий настой корня алтея лекарственного; приготовление настоя: сушеный корень алтея нужно измельчить, взять 1 ст. л. (с верхом) этого сырья, поместить в предварительно прогретую посуду и залить 0,5 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав полотенцем, примерно полчаса, процедить; пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

Принимать настой плодов аниса обыкновенного; приготовление настоя: нужно взять 1 ч. л. сушеных и слегка размятых плодов, залить стаканом крутого кипятка и настаивать не менее 20 минут, процедить; пить этот настой по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Принимать настой травы медуницы лекарственной; приготовление настоя: 6 ст. л. сушеной травы нужно залить 1 л кипятка и настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить; пить настой по четверти стакана 4 раза в день.

Сварить в молоке соплодия инжира и полоскать отваром горло при трахеите несколько раз в день

## **Фурункулы**

Обрабатывать фурункулы можно лосьоном из календулы. Готовят его так: 1 ст. л. сухих цветков или 3 свежих цветка календулы лекарственной (ноготков лекарственных) залить 100 мл салицилового спирта, настаивать 1 сутки, процедить. 3 ст. л. такого лосьона влить в стакан кипятка, размешать и протирать лицо утром и вечером после умывания при угревой сыпи.

Можно обрабатывать и отваром календулы: 20 г цветков календулы лекарственной залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане 20–30 минут, охладить при комнатной температуре 10–15 минут, процедить. Применять для примочек и обмываний при фурункулах, угрях.



## ***Хронический панкреатит***

100 г овсяной муки, постоянно помешивая, варите на маленьком огне в течение часа в 1,2 л воды. Снимите с огня, добавьте ложки поваренной соли, 2 ст. л. вишневого сиропа, 2 ст. л. молотых грецких орехов, все тщательно перемешайте.

Разделите состав на 3 порции и съедайте каждую часть перед завтраком, обедом и ужином.

Одновременно нужно пить чай из сбора трав: тысячелистника, зверобоя, земляники, листьев черной смородины, взятых в равных частях по весу.

1 ст. л. измельченной смеси залейте 1,5 стаканами воды, доведите до кипения, настаивайте, укутав, полчаса, процедите.

Пейте по полстакана после употребления вышеописанного состава. Курс лечения – один месяц.

## ***Хроническая усталость***

Принимать настойку корня родиолы розовой (20 капель), настойку элеутерококка (20 капель), настойку из корней или листьев женьшеня (20 капель), настойку корневищ заманихи высокой (30 капель), настойку корней аралии маньчжурской (30 капель), настойку маральего корня (20 капель). Пить какую-нибудь из этих настоек. Можно их чередовать. Через 3 недели делать перерыв на 10 дней, потом курс повторить. Пить весной и осенью.

Сбор листьев Melissa лекарственной – 1 часть, листьев мяты перечной – 1 часть, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, травы донника лекарственного – 1 часть, корня девясила высокого – 1 часть, корня цикория обыкновенного – 1 часть.

1 ст. л. этого сухого, хорошо измельченного сырья, поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; выпить настой теплым в 3 приема в течение дня.

Плоды лимонника китайского съедать в сушеном виде или использовать для заваривания чая.

## ***Понижаем холестерин***

Если уровень холестерина поднялся до 7–8 единиц, можно попытаться снизить его содержание, внося небольшие изменения в рацион питания. Главное, необходимо сократить употребление жира и сладостей, не наедаться на ночь.

Мы получаем насыщенные жиры в основном из продуктов животного происхождения – молока, мяса, яиц и продуктов их переработки – колбас, сливочного масла, некоторых сыров. Поэтому если ограничивать их употребление, то развитие атеросклероза можно затормозить.

Молоко желательно употреблять обезжиренным, а мясо должно быть постным. Наиболее подходящим считается мясо индейки, цыплят, телятина, молодая баранина, крольчатина.

В отличие от мяса рыбу надо выбирать пожирнее. В рыбьем жире присутствуют важные для холестеринового обмена компоненты. Особенно много их в скумбрии. Питательную ценность морской рыбы усиливает йод. Йодом богата и морская капуста.

В рацион обязательно должны входить продукты с высоким содержанием пищевых волокон: овощи, фрукты, отруби, хлеб, крупы, бобы, орехи.

## ***Цистит***

При цистите воспаление развивается благодаря сопутствующим факторам, отражающимся на сопротивляемости организма: слабость после перенесенной болезни, истощение, переутомление, авитаминоз. Обострения воспаления мочевого пузыря могут быть связаны с переохлаждением, менструальным циклом или даже с регулярной половой жизнью.

Поможет отвар листьев брусники обыкновенной; поскольку в растении содержится много вещества арбутин, препараты брусники отличаются выраженным мочегонным действием; мочегонный эффект отвара листьев брусники широко используется при борьбе с энурезом ночным (излишки жидкости выводятся из организма в течение дня). Приготовление отвара: 1 ст. л. сухих листьев нужно залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, остудить, процедить; выпить отвар теплым в три–четыре приема в течение дня.

## **Цистит**

Чаще всего возникновение цистита провоцируется инфекцией. Это или условно-патогенная флора (кишечная палочка, стрептококки, стафилококки), или половые инфекции (уреаплазменные, микоплазменные). Цистит может быть обусловлен также химическими причинами (организм только что перенес агрессивную медикаментозную терапию), механическими повреждениями слизистой (инородным телом, например, медицинскими инструментами) и, конечно, переохлаждением.

Справиться с болезнью поможет настой травы репейника аптечного (репешка обыкновенного). Это средство обладает противовоспалительным и мочегонным действием, понижает проницаемость сосудистой стенки, регулирует минеральный обмен, что делает его незаменимым при лечении энуреза ночного, цистите.

Приготовление настоя: 1 ч. л. сухой травы нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, не менее часа, процедить, выпить настой теплым в три – четыре приема в течение дня

## **Язвенная болезнь**

Разговор про язвенную болезнь необходимо начинать с того, что в ряде случаев лечения язвы больным следует обратить внимание на народные средства лечения.

Язвенная болезнь желудка – это самая распространенная патология среди болезней желудочно-кишечного тракта. По статистическим данным (по информации от различных авторов) – язвой желудка болеют от трех до восемнадцати человек на одну тысячу населения.

Справиться с этой болезнью поможет такой рецепт: на 10 г измельченного прополиса берут 100 г разогретого сливочного масла, тщательно перемешивают, нагревают на водяной бане, не доводя до кипения, в течение 5–10 минут и в горячем состоянии фильтруют через марлю.

Принимать по 1 ч. л. с теплым молоком за 1–1,5 часа до еды при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Курс лечения – 18–20 дней. Курс можно повторить через 1–2 недели.

При заболевании печени применение про-полисного масла противопоказано.

## **Язвенная болезнь**

Предрасположенность к заболеванию язвой желудка во многом можно отнести нарушения в состоянии нервной системы. Кроме этого, на появление и обострение язвы могут влиять травмы, регулярное переутомление и недосыпание, сбои в работе гормональной системы, заболевания поджелудочной железы, нарушения трофики желудка и гастриты и другие факторы. Основные, это алкоголизм и курение.

Язву можно лечить картофелем. Тщательно вымытый картофель, выращенный без химических удобрений, натереть вместе с кожурой на терке, отжать сок. В первые дни лечения пить сок по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, увеличивая в последующие дни постепенно эту дозу до 3/4 стакана еже-приготовленного сока. Гастриты вылечиваются за 4–6 недель, в тяжелых случаях, а также при язвенной болезни лечение проводить в течение 6–8 недель. Рекомендуется,

кроме этого, проводить профилактические курсы лечения ранней весной и осенью.

Картофель прошлого года после февраля лучше не использовать.

### **Язвенная болезнь**

Принимать сок капусты белокочанной в теплом виде по 0,5 стакана 2–3 раза в день за час до еды при хронических гастритах (особенно с пониженной кислотностью), язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в течение месяца. Через 4–6 месяцев курс лечения повторить.

Полученный сок хранить в холодильнике не более 2 суток, иначе противоязвенный витамин полностью разрушится.

Уже в первые 5–10 дней приема сока свежей капусты у страдающих язвенной болезнью улучшается самочувствие, язвы начинают рубцеваться.

Для приготовления свежего сока капусты можно пользоваться соковыжималками. Можно капусту пропустить через мясорубку и отжать сок через чистую марлю или тонкую ткань в банку или эмалированную кастрюлю.

### **Язвенная болезнь**

Настой березового гриба чаги: 1 стакан измельченной чаги залить 5 стаканами теплой (40–50 °С) воды, настаивать 2 суток, процедить через 3–4 слоя марли. Осадок отжать в настой через ту же марлю, добавить воду до первоначального объема.

Если куски сухого гриба не измельчены, гриб следует помыть, подержать предварительно в холодной кипяченой воде 4–5 часов, затем измельчить в ступке или на терке или пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, использовать для приготовления настоя.

Пить настой по 0,5 стакана 6 раз в день перед едой. Принимать пищу следует не раньше чем через 30 минут после приема настоя.

Настой хранить в прохладном месте не более 3–4 дней. При лечении чагой следует придерживаться молочно-растительной диеты. Нельзя есть острые и пряные блюда, копчености, консервы. Принимать чагу можно длительное время при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

## **Язвенная болезнь**

Настой чайного гриба. Для его приготовления в стеклянную банку емкостью 2–3 л наливают остывший процеженный заваренный чай обычной крепости (3–4 ч. л. сухого чая на литр кипятка) и добавляют 100 г сахара на литр жидкости. Гриб промывают в кипяченой воде, кладут в банку и покрывают марлей. Настой обычно бывает готов летом через 2–3 дня, зимой – через 5–6 дней. Хранить его можно в темном прохладном месте не более 3 дней, в холодильнике до 5 дней.

Гриб промывают летом через 1–2 недели, зимой – через 2–3 недели. В перестоявшем настое появляются вредные для человека вещества.

Настой чая можно заменить настоем кофе, гороховой муки (0,5 ч. л. на 1 л). Старый напиток становится кислым, это уже уксус, его используют только для приправы и в косметических целях, разбавляя водой.

Полстакана настоя, выпитого натощак, регулирует деятельность органов пищеварения, повышает активность пищеварительных желез. Чайный гриб рекомендуется при гастритах. Людям, страдающим привычными запорами, настой помогает нормализовать деятельность кишечника.

## **Язвенная болезнь**

Для язвенной болезни характерны сильные болевые ощущения, рвота, изжога. Во время обострения заболевания появляются голодные боли (они прекращаются через 30–60 минут после приема пищи). Довольно частым симптомом является ночная боль.

Вам может помочь такой рецепт: листья алоэ 3–5-летнего возраста выдержать в темноте при температуре 4–8 °С в течение 12–14 дней, затем их промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Эту смесь оставить на 1–1,5 ч. Затем сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ***Чистотел для очищения кишечника***

При болезнях желчного пузыря, печени и еще для удаления полипов из толстой кишки можно очистить кишечник чистотелом. Для очистки кишечника подойдет только свежий чистотел, поэтому следует собрать листья и стебли этого растения, промыть и обсушить. Майский чистотел самый лучший, но пользоваться им можно в период цветения. Далее чистотел нужно прокрутить через мясорубку до состояния кашицы, разбавить горячей водой в соотношении один к десяти и полученную жидкость охладить до комнатной температуры. Процедить через несколько слоев марли.

После этого следует сделать обычную клизму, а спустя несколько часов клизму с чистотелом. Использовать следует около 500 мл жидкости. Очень хорошо, если удастся задержать раствор чистотела в кишечнике на 1 или 2 часа.

Для полной прочистки кишечника необходимо провести от 10 до 20 этих процедур. Если результаты есть, но вас все еще беспокоит кишечник, можно повторить очищение через 2 или 3 месяца.



## ***Очищение кишечника травами***

Рекомендуется очищать кишечник травяными клизмами два раза в год, один раз осенью, а второй раз в начале весны. Для этой процедуры подойдут отвары из трав.

Вариант 1. Возьмите 1 ст. л. ромашки, ложку шалфея и 500 мл воды, все это следует довести до кипения и держать около 3 минут, потом снять с плиты и процедить. Полученный раствор охладить до комнатной температуры и сделать клизму с ним.

Вариант 2. Берем 1 ст. л. тысячелистника, ложку шалфея и 500 мл воды, травы заливаем кипящей водой, в течение 1 часа даем настояться, процеживаем и используем для клизмы.

Для травяных клизм при очищении кишечника также подойдут календула, листья березы, душица, семена подорожника и укропа.

## ***Чистка желудочно-кишечного тракта***

Данный способ позволяет довольно быстро очистить желудочно-кишечный тракт, он положительно влияет на состояние кожи и нервной системы.

Для приготовления отвара нужно взять 5 ст. л. молодой хвои и залить их 0,5 литрами талой воды.

Затем добавить 2–3 ст. л. сухих плодов шиповника и 2 ст. л. луковой шелухи. Отвар вскипятить на слабом огне в течение 10 минут и оставить настаиваться в темном месте в течение ночи. Пить нужно понемногу в течение дня маленькими глоточками. Через 10 дней такой чистки вы почувствуете заметный результат.

## ***Очищение настоем трав***

Этот проверенный рецепт позволяет содержать в чистоте не только печень, но и всю кровеносную систему. Плюс успокаивает нервную систему, заметно улучшает состояние и цвет кожи.

Для приготовления отвара нужно вскипятить 6 стаканов воды, затем добавить по 2 ч. л. измельченного корня лопуха и корня эхинацеи. Прокипятить на медленном огне 10 минут. После этого засыпать 2 ч. л. измельченной крапивы и кипятить на слабом огне еще 10 минут. Затем отвар снять с огня и добавить в него по 2 ч. л. клевера лугового, цветков бузины черной и травы мяты перечной. Все это оставить на 5 минут в закрытой посуде, а затем процедить. Чтобы отвар было приятней пить, можно добавить немного меда.

Принимать отвар нужно в течение первой недели по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Затем в течение второй недели принимать по полстакана отвара 2 раза в день. И в течение третьей недели по полстакана 1 раз в день.

### ***Чистка печени травяным сбором***

Делают это при помощи цветков бессмертника и кукурузных рылец. Возьмите по половине столовой ложки одного и другого сырья и вскипятите их в 1 стакане воды. Дайте настояться в течение тридцати минут и процедите.

Выпить данный отвар необходимо утром на голодный желудок в теплом виде. Спустя 1 час выпейте любое слабительное. После этого вам понадобится грелка. Подержите ее на области печени до тех пор, пока вам не захочется в туалет. После акта дефекации сделайте еще одну очистительную клизму. В день проведения данной процедуры очень важно, чтобы вы ничего не ели. Если вы не можете полностью отказаться себе в потреблении пищи, тогда ешьте только овощи и фрукты.

## ***Чистка суставов соком сельдерея пахучего***

Все проблемы с суставами связаны в основном с накоплением неорганического кальция в организме. Растворяет этот загрязнитель салициловая кислота. Именно с ее помощью мы должны избавиться от кальция в суставах. Этот способ чистки заключается в следующем: ежедневно выпивать пол-литра свежего сока сельдерея. Если не сможете приготовить пол-литра, приготовьте, сколько сможете, и пейте. Выполнять процедуру надо две недели.

В сельдерее содержится очень высокий процент натрия, способствующего поддержанию кальция в растворенном состоянии. Кровяной поток и лимфа уносят этот кальций к толстой кишке – на выход из организма. Для большей эффективности процесса рекомендуется также выпивать пол-литра смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Если нет шпината, пейте только морковный сок. Разумеется, растворение кальция и восстановительные процессы в хрящах и суставах сопровождаются болями. Потерпите, и все пройдет.

## ***Очищение отваром корней подсолнуха по Болотову***

Чай из корней подсолнуха прекрасно растворяет различные соли в нашем организме, тем самым очищая суставы от ненужных отложений. Осенью необходимо заготовить толстые части корней, волосатые верхушки отрезать и выбросить. Корни надо тщательно промыть и просушить, перед тем как применить, измельчить на мелкие кусочки примерно размером с фасолину.

Для приготовления отвара один стакан корней залить тремя литрами воды, затем довести до кипения и варить 1–2 минуты. Этот отвар пить в течение 2–3 дней. Корни не выбрасывают, а помещают их в холодильник, после чего опять заливают тремя литрами воды, но кипятят уже 5 минут, получившийся отвар опять выпивают за 2–3 дня. Затем берут новую порцию корней и вышеописанную процедуру повторяют на протяжении 3 дней, длительность такого лечения месяц, но можно и дольше.

Соль при применении данного средства очищения начинает выводиться по прошествии 2 недель лечения, это можно узнать по помутнению мочи; как только моча опять станет прозрачной, лечение можно заканчивать.

## ***Чистка почек льняным семенем***

Если у вас есть камни в почках, симптомы не заставят себя долго ждать. Основным симптомом, которым характеризуется мочекаменная болезнь, это почечная колика. Резкая, очень сильная боль в пояснице, боковых отделах живота и половых органах часто является нестерпимой. Такая боль возникает, когда камень проникает в мочеточник. Другие, менее явные симптомы наличия камней в почках – это мутная моча, осадок в моче, дискомфорт при мочеиспускании.

Песок в почках, как правило, вызывает сходные симптомы. При этом резкая боль возникает редко. Также следует помнить, что причины возникновения камней в почках и песка в почках одинаковы. Поэтому наличие песка в почках может привести в дальнейшем к формированию камней.

Для чистки почек русские знахари прибегали к помощи льняного семени, рецепт приготовления прост: 1 ч. л. на стакан воды. Далее кипятим 5 минут. Пить отвар из льняного семени нужно по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение двух дней. Для придания вкуса в отвар можно добавлять лимонный сок.

## ***Рецепт выведения песка из почек***

Нужна ли при диагнозе камни в почках специальная диета? Да, требуется исключить или ограничить употребление острых, соленых блюд и алкоголя. Необходимо пить больше чистой воды и травяных чаев.

Как правило, профессиональное лечение мочекаменной болезни подразумевает дробление камней в почках.

После дробления мелкие фрагменты камня должны покинуть организм через мочеточники, потому симптомы почечной колики во время движения осколков являются весьма вероятными.

Купите в аптеке мочегонное средство растительного происхождения. Семь дней пейте это мочегонное средство, а потом добавьте к нему 5–6 капель 2,5 % пихтового масла. Употребляйте эту смесь

3 раза в день за 30 минут до еды. На 4 или 5 день после употребления этого масла должна появиться муть в моче. Это значит, что отложения в почках начали растворяться и почки очищаются. На всю эту процедуру, вместе с приёмом мочегонного и пихтового масла, отводится 2 недели, но если песок в моче не исчезает, то можно еще на одну неделю увеличить продолжительность процедуры.



### ***Очищение почек с помощью отвара корней шиповника***

Еще один способ очищения почек, который заслужил признание огромного количества людей. Приготовить отвар шиповника не составит никакого труда. Возьмите 2 ст. л. измельченных корней шиповника, залейте их 1 стаканом кипяченой воды и прокипятите 15 минут (кипятить лучше на водяной бане). После этого настой должен остыть. Процедите его и принимайте по 1/3 стакана перед едой утром, в обед и вечером. Пить настой шиповника нужно только в теплом виде. Курс лечения составляет 7–14 дней.

Кстати, стоит отметить, что мочегонным действием обладают также чай с лимоном, чай из виноградных листьев.

## ***Способ очищения почек пихтовым маслом***

Для этого необходимы: пихтовое масло, а также сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы, спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай.

12 дней используйте вегетарианское питание и пейте чай из этих трав с мёдом.

Последующие 20 дней пейте настой 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в 100–150 мл приготовленного настоя добавляйте 5 капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивается. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Через несколько дней в течение месяца и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом от песка в них.

## ***Алтайский способ чистки сосудов***

Взять по 100 г ромашки лекарственной, зверобоя обыкновенного (продырявленного), бессмертника, березовых почек. Все перемолоть, смешать в сосуде и закрыть крышкой.

Вечером 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить через ткань (не марлю) и выжать. Отлить жидкость в стакан, растворить в ней 1 ч. л. меда и выпить перед сном. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 2 ч. л. меда. Выпить за 15–20 минут до завтрака. Повторять процедуру ежедневно, пока не кончится приготовленная смесь. Курс повторить не ранее чем через 5 лет.

Это средство очищает кровеносные сосуды от жировых и известняковых отложений, делает их эластичными, избавляет от головокружений, улучшает обмен веществ.

Применяется при снижении защитных сил организма, старении, заболевании сердечно-сосудистой системы, для очищения организма от холестериновых и жировых отложений, профилактики атеросклероза и гипертонии, усиления обмена веществ.

## ***Чистка сосудов лимоном и чесноком***

Возьмите четыре очищенных головки чеснока и четыре лимона (вместе с кожурой) и пропустите через мясорубку. Затем переложите это в трехлитровую банку и залейте доверху теплой водой. Пусть настаивается 3 дня при комнатной температуре (время от времени настой надо помешивать). По прошествии трех дней процедите настой и храните его в холодильнике.

Принимайте по 100 г настоя 3 раза в день, вот и вся процедура.

Пока вы пьете одну банку, готовьте другую. Всего надо выпить четыре банки настоя. Это и будет полный курс очищения сосудов. Он займет у вас около 40 дней.

После проведения этой чистки вы избавитесь от головных болей, у вас нормализуется давление, снизится уровень холестерина (это можно будет увидеть, сделав анализ крови). У вас поднимется настроение, вы почувствуете прилив энергии и сил.

## ***Чистка сосудов грецкими орехами***

Грецкие орехи, как и чеснок, издавна применяются для очищения сосудов. Особенно эффективна зеленая верхняя оболочка орехов.

Но у нас есть возможность применять для чистки сосудов сердцевину ореха. Для этого вам понадобится 1,5 кг очищенных грецких орехов.

Пропустите их через мясорубку. Полученную массу храните в банке в прохладном месте (например, в холодильнике).

Вы можете не сразу купить 1,5 кг орехов, сделайте это в 3 приема, но знайте – курс лечения составляют 1,5 кг орехов без перерыва в употреблении.

Съедайте по 1 ст. л. с верхом молотых орехов утром и вечером за полчаса до еды, запивая 100 г воды (полстакана).

Продолжайте принимать это средство, пока все не съедите – это займет у вас около двух месяцев.

После проведения чистки у вас пройдут мигрени, нормализуется давление, исчезнут боли, вызванные тромбофлебитом и варикозным расширением вен. Следовательно, ноги будут меньше уставать.

Этот курс очищения надо проводить 1–2 раза в год.

## ***Чистка сосудов семенем укропа***

Делать этот настой лучше в термосе. стакан семян укропа (предварительно хорошо высушенных) промыть, добавить туда 1,5 ст. л. корня валерианы и залить 2 л кипятка. Закрывать и настоять сутки. Затем добавить в настой 2 стакана хорошего цветочного меда – желательно из второго сбора (чтобы был без сахара). Все это размешать и поставить в холодильник.

Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды, 3 раза в день.

Очистка сосудов должна проводиться 2 месяца.

С первого же дня приема этого настоя надо соблюдать диету такую же, как при сердечно-сосудистых заболеваниях: не переедать, употреблять меньше жидкости (исключить спиртное, кофе, крепкий чай и то, что задерживает в организме воду, – соленое, копченое, жирное, жареное и т. п.).

Повторять процедуру очистки желательно раз в 5 лет.

## ***Очищение селезенки корнем петрушки с молоком***

Ничего удивительного, что именно весной обостряются хронические болезни: весной организм не такой крепкий, как осенью или зимой, нам не только витаминов не хватает, но и самообладания порой. Вот все и цепляется – инфекция, вирусы.

Очистит селезенку и укрепит ваши силы простой рецепт с корнем петрушки и молоком.

Пропустить через мясорубку 2 кг корней петрушки, залить 3,5 л молока. Варить до кашеобразного состояния около 1,5 часов. Всю порцию надо съесть за 3 дня. Кроме этого ничего не есть.

После данной процедуры рекомендуется употреблять минеральную воду, так как она снижает солевой баланс в организме.

## ***Очищение лимфы лимонами, клюквой, свеклой***

Взять 2 кг лимонов (с кожурой, но без косточек), 2 кг красной свеклы (бордовой), 2 кг моркови, 2 кг гранатов, 2 кг клюквы, мед. Выжать соки (каждый в отдельности), затем все смешать. Сок из свеклы необходимо приготовить в первую очередь и поставить, плотно закрыв посуду, в холодильник на 3–4 часа. Мед не подогревать.

Готовую смесь хранить в холодильнике в стеклянной банке с плотно прилегающей крышкой. Принимать по 50 мл смеси, разбавляя ее 50 мл теплой воды, натоцак 10 дней подряд, затем 5 дней – перерыв. Повторять 15-дневный цикл до окончания приготовленной смеси.

Очищение лимфы специалисты рекомендуют делать 2 раза в год – осенью и весной.



## ***Алтайский способ очищения лимфы***

Алтайские врачеватели рекомендуют очищать лимфу таким способом. Взять 150–200 мл смеси свежеприготовленных соков: морковного в смеси со свекольным в пропорции 4:1, принимать их до еды каждый день. Одновременно принимать спиртовую настойку чистотела по такой схеме: перед завтраком – 1 капля, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли и так далее, дозу доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли.

Для приготовления настойки взять траву чистотела, измельчить и отжать сок, процедить его через 2–3 слоя марли и на каждые 450 мг сока добавить 70 мл медицинского спирта. Хранить настойку в холодильнике.

Но учтите, чистотел ядовит, поэтому долго и помногу принимать его нельзя, а только как предписано!

Помимо очищения лимфы эта процедура оказывает благотворное воздействие на организм при гипертонии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, псориазе, геморрое, остеохондрозе.

## ***Чистка лимфы натуральными соками***

Натуральные овощные и фруктовые соки прекрасно промывают и очищают лимфу. Можно использовать смесь морковного, огуречного и свекольного соков. Эта чистка длится один день.

Соотношение должно быть таким (нарушать пропорции нельзя): морковный сок – 1200 мл, огуречный сок – 600 мл, свекольный сок – 200 мл. В итоге у вас будет 2 л соковой смеси, так как эти соки вы смешаете.

Пейте по одному стакану этой смеси через каждый час. Эта чистка довольно легко переносится, никаких неприятных ощущений во время нее не возникает. Разве что немного хочется есть. Здесь главное – правильно себя настроить и сказать себе, что это делается ради здоровья, свежести и красоты!

В первый год эту процедуру можно проводить раз в три месяца. Потом достаточно будет делать ее один раз в год или полгода.

## ***Чистка лимфы яблочным и свекольным соками***

Смешайте 1100 г яблочного сока с 250 г свекольного (соотношение не нарушайте). У вас получится соковая смесь для очищения лимфы. Храните ее в холодильнике. Выпивайте по 150 г этой смеси три раза в день за полчаса до еды.

Одновременно принимайте настой чистотела. Он делается так. Насыпьте в термос 1 ст. л. чистотела и налейте 0,5 л кипятка. Пусть все это настоится в течение трех часов. Принимайте по полстакана этого настоя три раза в день за полчаса до еды.

Процедура чистки длится три дня.

В первый год эту чистку можно сделать два раза, затем достаточно проводить ее один раз в год.

Имейте в виду, что чистотел ядовит. При чрезмерном приеме настоя чистотела возможны угнетение и паралич центральной нервной системы, судороги, усиление слюнообразования и секреции пищеварительных соков, повышение тонуса кишечника и матки.

Прием настоя чистотела внутрь противопоказан беременным, больным хронической ишемической болезнью сердца, гипотонической болезнью, а также при поносах.

## ***Чистка лимфы чесноком и луком***

Для этого вам понадобятся: 1 лимон, 1 головка лука, 1 головка чеснока, 1 л молока.

Чистка проводится четыре дня. В это время надо принимать отвар.

Мелко нарежьте головку чеснока вместе с шелухой (или измельчите чесночным прессом). Мелко нарежьте головку лука с шелухой. Обдайте лимон кипятком и мелко нарежьте вместе с цедрой. Все смешайте, положите в кастрюлю и залейте 1 л молока.

Доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 2–3 минуты. Остудите до комнатной температуры. Процедите. У вас получится четыре стакана жидкости (остатки выбросьте).

Храните отвар в холодильнике.

Принимайте по 1,5 стакана этого отвара утром и вечером за полчаса до еды. Конечно, вкусным его не назовешь, но зато он хорошо чистит лимфу.

В дни приема отвара желательно не есть никакой молочной пищи. В остальном режим питания обычный. Но как во время проведения любой чистки, старайтесь не нагружать организм тяжелыми, трудно перевариваемыми продуктами.

Эту чистку надо проводить два раза в год.

### ***Чистка крови лимоном и чесноком***

Возьмите 400 г чеснока и 25 лимонов. Чеснок очистите, разотрите и смешайте с соком, тщательно выжатым из лимонов. Положите смесь в стеклянную банку с широким горлом, завяжите ее 2–3 слоями марли или прозрачной тряпкой и оставьте настояться сутки.

Перед употреблением взбалтывайте. А пить эту смесь надо перед сном – по 1 ч. л., разведенной в половине стакана воды. Через 12–14 дней вы почувствуете прилив бодрости и сил.

Если у вас есть заболевания желудка и кишечника – следите за их состоянием при приеме этого препарата.

## ***Очищение крови корнем лопуха***

Очень эффективное средство, которое полезно для очищения не только крови, но и всего организма, – лопух. Возьмите сухой корень лопуха и измельчите его в порошок, а затем залейте 1 ч. л. порошка кипятком, чаем или горячим молоком. Принимайте это средство 3–5 раз в день до еды. Оно не только очищает кровь, но и помогает при опухолях внутренних органов и нарушении обмена веществ.

Лопух можно использовать и по-другому. Нужно взять 1 л сока корней лопуха и 0,5 л водки, смешать и выдержать 10 дней, затем добавить в настой 300 г меда и снова оставить на 1 сутки. Принимать это средство следует по 30 мл, первый раз – натощак за 30 минут до еды, второй раз – спустя 30 минут после еды. Курс лечения – 10 дней, затем перерыв 5 дней, затем еще один десятидневный курс.

## ***Чистка крови шиповником***

В старину на Руси плоды шиповника почитались как чудодейственное лекарство: их обменивали на атлас, бархат, собольи меха.

Отвар плодов использовали как общеукрепляющее, тонизирующее, противоцинговое средство, отваром обмывали раны – дабы избежать гангрены.

Что известно сегодня о полезных свойствах шиповника, каков биохимический состав его плодов? Самая ценная часть шиповника – мякоть плодов. Она содержит: органические кислоты; пектиновые, дубильные и красящие вещества; макро– и микроэлементы (такие, как: калий, фосфор, железо, магний, медь, марганец, кремний) и, конечно, витамины.

Возьмите сухой шиповник, измельчите его в мясорубке и принимайте по 2–3 ч. л. в день. Это средство помогает нормализовать состав крови, повысить уровень гемоглобина.

Шиповник можно принимать и в виде отвара, однако это средство менее эффективно, поскольку при заваривании утрачивается значительное количество полезных веществ. Для повышения эффективности этой формы советуют запаривать шиповник настоем овса или отваром веток ивы.

## ***Очищение апельсиновым соком***

Пожалуй, на свете наберется немного людей, кто не любил бы апельсиновый сок. Даже напиток из картонных коробочек, покупаемых в магазине, пользуется огромной популярностью у покупателей. Что уж говорить о соке, только что выжатом из апельсина!

Почему именно свежевыжатый сок? Все очень просто: в таком напитке в легкоусвояемом виде сохраняются все свойства апельсина. Если говорить об энергетике пищи, то именно апельсину приписывают такое воздействие на организм человека, которое придает ему силы, бодрость и значительно улучшают мозговую деятельность.

Апельсиновый сок поможет очистить организм от шлаков. Следует ежедневно в течение 5–10 дней пить по 5–8 стаканов апельсинового сока. Через час после приема сока пить чай, лучше зеленый.

Каждый день утром или вечером делать клизму из 1 л отвара дубовой коры. Для приготовления отвара 5 ст. л. измельченной дубовой коры залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить и ввести в виде клизмы. У некоторых людей апельсиновый сок вызывает сильный понос. В этих случаях можно обойтись без клизмы.



## ***Очищение морковным соком***

Морковный сок считается «королем» овощных соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Богатство каротином способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста.

Морковный сок содержит большое количество железа, кобальта, меди, много бета-каротина, минералов и клетчатки, которые осуществляют быструю детоксикацию всего пищеварительного тракта. Комбинация этих веществ не только переводит шлаки в раствор, но и разводит их, уменьшая их концентрацию.

Содержащиеся в морковном соке вещества ускоряют выведение шлаков из внутренних органов и систем. Кроме того, эти вещества повышают удаление желчных кислот, улучшают очистку кишечника, повышают жизнеспособность организма. Для достижения этих целей достаточно 1–2 стаканов морковного сока в день.

При любом недомогании рекомендуется в течение 3 дней пить только свежий морковный сок (до 1,5–2 л в день), выпивая по 2–3 стакана за один раз, – самочувствие быстро улучшается.

Предостережение: у некоторых от морковного сока бывает аллергия.

## ***Очищение свекольным соком***

Народные целители считают, что улучшить состояние больного может именно свежий свекольный сок. Они советуют пить его не более 100 мл в сутки. Получить сок можно не только из корнеплодов, но также из молодой ботвы.

Свекольный сок полезен желудку, печени и дыхательным путям.

При употреблении свекольного сока надо соблюдать некоторые правила. Свекольный сок – это единственный из всех соков, который перед употреблением следует выдержать около 3 часов в открытой посуде в холодильнике. Привыкать к нему надо постепенно.

Для начала рекомендуется пить свекольный сок в смеси с морковным в соотношении 1:3 (1 чашка свекольного сока на 3 чашки морковного). Постепенно увеличивая его долю в указанной смеси, можно дойти до питья чистого свекольного сока. Но не следует выпивать больше 1–1,5 стаканов свекольного сока в день.

Предварительно перед началом очищения надо 2–3 дня есть побольше сырых овощей и фруктов, чтобы подготовить организм к очистке.

## ***Очищение томатным соком***

Томатный сок в консервированном виде – укрепляющий, освежающий и утоляющий жажду напиток. Однако непосредственно приготовленный свежий сок намного полезнее. В нем сохраняются сильно действующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца (так как богат калием). Высокое содержание органических кислот (молочной, яблочной) активизирует обмен веществ, повышает щелочной резерв крови. По содержанию аскорбиновой кислоты томатный сок не уступает цитрусовым. Помните, что, выпивая стакан свежего сырого сока, вы обеспечиваете половину суточной потребности организма в каротине и витамине С. Этот сок часто используют в смеси с соком яблок, тыквы и лимона (2:4:2:1), особенно когда необходимо похудеть или освободить организм от зашлакованности.

## ***Очищение огуречным соком***

Огуречный сок – хорошее мочегонное и очистительное средство. Он обладает способностью укреплять сердце и сосуды. Это связано с большим содержанием калия (до 40 %). Сок может быть также полезен при тяжелых физических нагрузках для профилактики перенапряжения миокарда. Известна способность огуречного сока повышать аппетит, сохранять свежесть и тонус кожи, успокаивать и укреплять нервную систему. Большое количество легко усвояемого йода препятствует атеросклерозу и улучшает память.

В сутки можно употреблять (взрослому) до 100 мл чистого огуречного сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным и грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1).

## ***Очищение картофельным соком***

Картофельный сок в свежем виде обладает способностью тормозить секрецию пищеварительных желез. Поэтому он может применяться самостоятельно либо в комплексе с другими средствами при лечении гастритов и даже язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока. Сок картофеля нормализует работу сердечно-сосудистой системы, способствует снижению воспалительных процессов, а также показан при запорах, гастритах.

В лечебных целях нужно употреблять свежий картофельный сок за 30–40 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения составляет в среднем один месяц. Разумеется, перед употреблением сока в лечебных целях нужно всегда посоветоваться с врачом.

Сырой картофельный сок очень хорошо очищает весь организм, особенно при его чередовании с морковным. В день надо выпивать до 600 мл соков, причем картофельного стараться пить больше других. Следует только помнить, что картофельный сок можно употреблять с июня по февраль. Позже в нем будет слишком много соланина.

## ***Очищение капустным соком***

Капустный сок содержит в своем составе так называемый витамин U, который действует как защитное вещество желудка и стенок кишечника или, другими словами, обладает противоязвенным действием. В связи с этим свежий сок в теплом виде до еды может использоваться как самостоятельное или дополнительное средство для лечения больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Наряду с этим капустный сок способствует нормализации нарушенного жирового обмена и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Кроме того, сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры. Поэтому капустный сок необходим и всем лицам с избыточной массой тела.

Капустный сок содержит факторы, эффективно вымывающие задержавшиеся в кишечнике шлаки. Если язвы уже есть, капустный сок способствует их излечению. У некоторых людей капустный сок может вызывать усиленное образование газов (метеоризм). В этом случае целесообразно сделать клизму, удаляющую газы и шлаки. Предупредить образование газов может и предварительное (2–3-недельное) питье морковного сока.

## *Истощение*

Сок петрушки хорош для восстановления сил. Не случайно еще в глубокой древности его ценили чуть ли не на вес золота. Сок петрушки содержит много каротина и витамина С. Поэтому его часто применяют вместе с морковным (1:3), когда нужно восстановить зрение, пониженное при напряженной зрительной работе глаз. Сок улучшает дыхание, сердечную деятельность, а также оказывает общестимулирующее действие на работу щитовидной железы и надпочечников.

Количество сока на прием (взрослым) должно быть не больше 1 ст. л.: иначе возможно перевозбуждение нервной системы. Сок петрушки можно комбинировать также с соком шпината, салата, сельдерея.

## *Упадок сил*

После употребления сока сельдерея отмечаются повышение тонуса, улучшение аппетита, довольно сильный антитоксический, мочегонный и слабительный эффект. Поэтому его лучше всего пить тучным людям с нарушенным обменом веществ и быстрой утомляемостью. Сок содержит витамины С, группы В и весьма богат такими органическими соединениями натрия. Много в нем органического калия, кальция, фосфора, поэтому сок сельдерея прекрасно поддерживает минеральный состав крови даже при сильных физических нагрузках.

Особенно рекомендуется сок в жаркую погоду. Интенсивное потение может вызвать дефицит минеральных солей и быстрое утомление. Для профилактики обычно достаточно 1–2 ч. л. сока 3 раза в день за 30 минут до еды. Взрослому рекомендуется выпивать не больше 100 мл сока в день. Сок сельдерея хорошо комбинируется с другими овощными и фруктовыми соками. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5); морковь, капуста, сельдерей (1:4:5); морковь, сельдерей, редька (8:5:3); томаты, сельдерей, кислое молоко (1:1:4); яблоки, сельдерей, кислое молоко (1:1:4).



## ***Бессоница***

Сок салата посевного дает силу за счет улучшения сна. Уже в Древней Греции и Риме его пили атлеты и полководцы. В средние века заметили, что выздоровление от тяжелых болезней идет быстрее, если пить сок салата. Ведь организм восстанавливается в основном во время хорошего сна. К тому же богатство сока железом и хлорофиллом стимулирует кроветворение и рост тканей. Салатный сок действует успокаивающе при перевозбуждении и стрессе. В нем содержится почти 30 % калия, 15 % кальция, 6 % магния, более 9 % фосфора. Несомненно, такой набор способствует укреплению нервной и мышечной систем. Сок без примесей можно пить до 100 мл в день.

Удачны комбинации его с соком моркови (1:2), моркови и огурца (5:7:4). Возможны сочетания с яблочным соком и кислым молоком (1:1:3), соком томата, яблоки с кислым молоком (2:1:1:7).

## ***Очищение яблочным соком***

Яблочный сок – приятный кисло-сладкий напиток, освежающий, утоляющий жажду, оказывающий общеукрепляющее и очищающее действие. Высокое содержание Сахаров (преимущественно фруктозы) и органических кислот способствует нормализации обмена веществ и восстановлению организма после физических нагрузок. Довольно много в соке кроветворных элементов – железа и марганца. Он богат калием, натрием и кальцием в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Яблочный сок содержит субстанции, которые уничтожают вирусы и микробы. Проходя через пищеварительный тракт, эти субстанции соединяются с болезнетворными вирусами и микробами, убивают их и выводят из организма. Несколько стаканов яблочного сока в неделю помогают снять вирусную и бактериальную интоксикацию.

Яблочный сок полезен физкультурникам, занимающимся бегом. Рекомендуют его и тем, кто занимается умственным трудом и ведет малоподвижный образ жизни.

При ожирении делают смеси соков: яблочный – 100 мл, дынный – 50 мл, томатный – 50 мл, лимонный – 25 мл.

## *Астения*

Виноградный сок обладает бактерицидными и мочегонными, слабительными, потогонными, отхаркивающими свойствами, поэтому он незаменим при очищении организма. Он снижает содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление. Это весьма важно для поддержания работоспособности в пожилом возрасте. Пить сок нужно за час до еды три раза в день. Можно использовать и консервированный виноградный сок. Учитывая возможность быстрого брожения в кишечнике, при систематическом употреблении виноградного сока желательно воздержаться от молока, других сырых фруктов, минеральных вод. Нельзя пить сок в больших количествах при склонностях к расстройствам желудка, сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических воспалительных процессах в легких.

Попадая на кариозные зубы, виноградный сок усиливает их разрушение (из-за большого количества Сахаров). Поэтому рекомендуется после каждого употребления сока тщательно прополаскивать рот раствором пищевой соды (1 ч. л. соды на стакан воды).

## ***Очищение соковым голоданием***

Начинать надо с однодневного сокового голодания, которое проводится следующим образом.

Вечером накануне голодания съешьте легкий вегетарианский ужин.

Утром, после пробуждения, выпейте чашку теплого (но не горячего) травяного чая, лучше всего с ромашкой, мятой или шиповником. Через час или два выпейте стакан любого, разведенного пополам с водой, фруктового сока, лучше всего яблочного.

В обед – стакан овощного сока, лучше морковного, можно сока петрушки или сельдерея.

На полдник – чашка травяного чая, как и утром.

Вечером, не позднее 19 часов, – стакан овощного или фруктового сока.

В течение дня вы пьете только свежевыжатые соки, чистую воду и, по желанию, зеленый чай. Пейте их понемногу, но часто.

Общий объем жидкости за день должен составлять около 3 л, из них 7 стаканов сока.

Из однодневного голодания выходить просто. На завтрак можно съесть сладкое яблоко с куском ржаного хлеба. На обед – маленькую тарелку овощного супа. На ужин – немного овощного пюре.

## ***Очищение организма целебным чаем***

Приготовление целебного чая несложно, но необходимо соблюдение неперменного правила: это надо делать обязательно в фарфоровом или фаянсовом заварном чайнике, в крайнем случае, в эмалированной кружке или кастрюльке. Обдав посуду кипятком, бросьте щепотку трав (смесь уже должна быть готова), добавьте маленькую щепотку черного или зеленого чая, 1 ч. л. меда или кусочек сахара. Последние 2 компонента способствуют устранению горечи, благодаря им чай лучше усваивается. Хорошо бы 3 раза перелить содержимое из чайника в другую посуду и обратно. Через 3–4 минуты напиток готов – эфирные масла держатся только это короткое время. Наливайте 1/3 чашки и пейте небольшими глотками. Можно повторно запаривать травы, но только крутым кипятком. Чай пьют до, после, во время еды и просто, когда есть в нем потребность, но обязательно неостывшим.

## **Алкогольный синдром**

«Тяга к спиртному» значительно зависит от желания пить. Если вместо пива или другого алкогольного напитка человек будет пить при жажде воду, то так называемая «тяга» начнет уменьшаться в скором времени. Взрослому человеку необходимо в день выпивать не менее 2 л воды. К тому же при достаточном приеме жидкости организм сам начнет избавляться от накопленных токсинов.

Препараты из аралии оказывают тонизирующее действие на нервную систему. Отвар: 1 ст. л. залить 0,5 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде на малом огне 30 минут. Настоять час. Принимать по 0,5 стакана утром и днем независимо от приема пищи. Курс приема: 1–1,5 месяца.

При повышенном артериальном давлении следует посоветоваться с врачом!

## **Алкогольная зависимость**

Кукурузные столбики с рыльцами оказывают желчегонное действие, уменьшают вязкость отделяемой желчи, восстанавливают пораженные клетки печени. Настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

При алкогольной зависимости можно воспользоваться мятой. Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из травы мяты готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 15 минут, настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 4 раза, независимо от еды. Курс лечения: 1–2 и более месяцев.

## **Алкогольная зависимость**

Цикорий оказывает желчегонное действие, регулирует обмен веществ. Применяют его при алкогольном поражении печени, циррозе. Готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 20 минут.

Настоять 40 минут. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

При алкогольной зависимости поможет чистотел. Чистотел оказывает спазмолитическое, желчегонное действие. Используют его при алкогольных поражениях печени, циррозе. Из чистотела готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 15 минут. Настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза, независимо от еды. Курс лечения: 1–2 месяца.

### **Алкогольная зависимость**

Отвыканию от алкоголя способствуют кислые яблоки. За время лечения ежедневно следует съедать 3–4 кислых яблока.

Можно использовать следующее средство: взять 10 яблок, воткнуть в каждое по 4 железных (чистых!!!) гвоздя. Через некоторое время гвозди вынуть, воткнуть в другие яблоки, а первые съесть. Образующийся при этом экстракт яблочно-кислого железа полезен при лечении алкоголизма.

Другое средство для больных алкоголизмом: 1 ст. л. меда вскипятить с 1 стаканом молока, добавить 1 ч. л. внутреннего жира. Эту смесь можно настоять на серебре – опустить туда серебряную ложку и настоять.

Употреблять по 1 ст. л. натошак каждое утро.

### **Алкогольная зависимость**

Календула улучшает состав желчи, восстанавливает клетки печени. Настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Одуванчик оказывает желчегонное, спазмолитическое действие, нормализует функцию печени. Из корней одуванчика готовят отвар: 2 ст. л. измельченных корней залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 30 минут. Настоять 60 минут. Принимать 0,5 стакана 3–4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

### **Алкогольная зависимость**

Зверобой улучшает функцию печени. Готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды, кипятить в эмалированной посуде под крышкой 20 минут на слабом огне. Настоять 40 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

Поможет также пижма. Она оказывает желчегонное действие, восстанавливает клетки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из соцветий пижмы готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на слабом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, независимо от приема пищи.

Курс лечения: 1–2 месяца.

### **Алкогольная зависимость**

Полезны настои из плодов брусники или барбариса. 2 ст. л. сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут на слабом огне. Настоять 40 минут. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Принимают настой плодов шиповника: 10–15 измельченных плодов залить 1 л кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Принимать настой 3 месяца.

Помогает настой березы: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на малом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–5 раз в день независимо от еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

### **Алкогольная зависимость**

Следует принимать маточное молочко, пыльцу – по 1/6 ч. л. на прием 2–3 раза в день.

Можно испробовать другой рецепт: приготовить смесь из протертых через мясорубку брусники или клюквы и меда, смешанных в пропорции 1:1. Это является чудесным средством, повышающим защитные силы, выводящее токсины и алкогольные яды из организма. Эту смесь принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день, независимо от еды. По возможности в течение всей зимы.



Противопоказанием к внутреннему применению меда, как правило, являются индивидуальная непереносимость меда или аллергические заболевания, к которым относятся: бронхиальная астма, поллиноз или сенная лихорадка, аллергический дерматит, крапивница, диатез и некоторые другие.

## **Ангина**

Можно полоскать горло настоем травы василька лугового. Приготовление: одну столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать 20–30 минут, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день, сочетая с полосканием другими средствами.

Полезно пить настой молодых березовых веточек: 50 г молодых сухих березовых веточек (вместе с почками) порезать как можно мельче, залить стаканом крутого кипятка и настаивать, укутав полотенцем, около часа, процедить. Пить по одному стакану несколько раз в день.

При тяжелых воспалительных заболеваниях почек использовать это средство нельзя!

## **Ангина**

Одно яблоко средних размеров нарезать по возможности мельче, залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, примерно 2 часа, процедить через один слой марли. Принимать по одному стакану такого настоя 3–4 раза в день до еды.

Полоскать горло настоем цветков яснотки белой. Приготовление: одну столовую ложку сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать 10–12 минут, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день, сочетая с полосканиями другими средствами.

Известная русская целительница Варвара рекомендовала при воспалении миндалин: взять сладко-горький паслен (особенно сильно его целительное действие весной), истолочь в ступке в порошок, смешать со свиным жиром, выложить смесь на хлопчатобумажную ткань и делать аппликации на горло.

## **Ангина**

Взять 100 г меда и 1 ст. л. малинового варенья, положить в эмалированную кружку, помешать и на медленном огне довести до начала кипения, постоянно помешивая. Перед тем, как закипеть, эта смесь делается жидкой (температура кипения меда – 60 градусов). Снять кружку с огня, остудить до теплого состояния и выпить. После

этого лечь в постель, потеплее укрыться. Этим способом ангина вылечивается сразу и долго не повторяется.

Другой рецепт: стакан свежих измельченных зеленых корок плодов грецкого ореха смешать с 3 стаканами сахара или меда, варить в закрытой посуде на слабом огне один час, постоянно помешивая содержимое. Сироп процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать при ангинах по чайной ложке на стакан чая 3–4 раза в день.

### **Ангина**

Для ингаляций при ангине используют следующий отвар.

Отвар из почек сосны – почки собирают ранней весной в марте – апреле месяце во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов.

Отвар почек сосны готовят 1:10.

Другой рецепт: настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3-х или 9-ти кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают 50 – 100 мл в день.

Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

Следует учитывать, что при использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при нефритах и нефрозах.

### **Ангина**

Принимать свежий чеснок и его сок, но не более 3–5 зубков, а сок – 0,5 ч. л. после еды через день.

Печеный и вареный чеснок практически не имеют противопоказаний. Его можно употреблять по 50 г также через день.

30 г кашицы чеснока залить 100 г спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель 2 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения 2 недели. После 10-дневного перерыва лечение повторить.

Столовую ложку кашицы чеснока растереть с мелкой поваренной солью (по вкусу) и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

Противопоказан прием свежего чеснока и сока из него при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, нефрите, беременности и эпилепсии.

### **Ангина**

Осенью собирают корни окопника лекарственного. Стебель употребляют только свежим. Корни отмываются очень плохо. Его режут на куски и сушат.

Обволакивающее средство при всех видах воспаления слизистой оболочки, особенно при грудных недомоганиях в том числе и тяжелых. Доза: 40 г на 1 л горячего молока, в котором корень парят в духовке 6–7 часов, но не доводят до кипения.

Напаром полощут рот при катарах горла и ангинах.

**В больших дозах – ядовит!!**

А это средство применяется как отхаркивающее. Собирают только лепестки цветов мака самосейки. Напар из лепестков дикого мака 10 г и корня бедренца 5 г. Залить двумя стаканами кипятка, парить ночь, с утра в течение дня пить по глотку ежечасно.

### **Ангина**

Рекомендуется пить отвар листьев жимолости съедобной. Приготовление: 1 ч. л. сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, дать остыть, процедить. Пить теплым по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

При болезнях полости рта, ангине можно использовать 2 %-ную настойку календулы в виде полоскания через каждые 1,5–2 часа, как одну, так и в комплексе с сульфаниламидами и антибиотиками.

Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 %-ном спирте. Готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к извлекателю 1:10.

## **Анемия**

Анемия появляется в результате недостатка железа. Недостаток железа вызывает усталость мышц, и работоспособность падает. Эта анемия возникает, прежде всего, при потере большого количества крови (менструация, геморрой) или при неправильном питании.

Бывает злокачественная анемия. Речь идет о недостатке витамина В<sub>12</sub>. Этот витамин действует на костный мозг, нервную и пищеварительную систему.

Гемолитическая анемия. Возникает тогда, когда тело образует антитела против кровяных телец. Это случается при инфекционных заболеваниях, приеме определенных лекарств и химикатов.

Все три формы имеют подобные симптомы. Желтовато-бледная кожа, быстрая утомляемость, слабая концентрация, уменьшение трудоспособности, раздражительность, склонность к депрессиям.

Существенно повышает содержание гемоглобина в крови мед. Наилучший мед для лечения анемии – гречишный. Если нет гречишного – можно употреблять мед, как заменитель, выбирая мед наиболее темный, т. к. в нем больше минеральных солей. Лечение 20–30 дней, по 100–150 г в сутки. Больной принимает мед в среднем 3 кг на лечебный курс.

## **Анемия**

Можно приготовить настой из крапивы двудомной, который способствует увеличению количества гемоглобина в крови.

1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Другой способ: 2 ст. л. травы и корней крапивы двудомной залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана в теплом виде с добавлением меда по вкусу 3–5 раз в день до еды.

Настой шиповника. Приготовление: 1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка; настаивать в закрытой посуде в течение 1 часа. Затем процедить через марлю (это очень важно, чтобы мелкие частички плодов и остатки шипов не попали в

организм!), отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой.

Другой способ: 2 ст. л. плодов залить в термосе 1 стаканом кипятка на ночь, процедить, отжать. Пить по 0,5–1 стакану в день.

## ***Кровообращение***

Мордовник борется с заболеваниями, связанными со спазмами сосудов, нарушением мозгового кровообращения и атрофией мышц.

Настойка мордовника лечит паралич, рассеянный склероз, атеросклероз, избавляет от внутричерепного давления, гипотонии.

Берут 2 ст. л. семян мордовника (в рубашке) и заливают 0,5 л водки. Настаивают 2 недели. Чем чаще встряхивать при этом настойку, тем лучше происходит вытяжка полезных веществ.

Принимают приготовленное лекарство строго по каплям, дозу не превышают, так как мордовник ядовит.

Начинают лечение с 3-х капель, каждый день прибавляя по 1-й капле, доводят количество капель до 15 и затем придерживаются этой дозировки.

Капли разводят в 50 мл воды, размешивают и пьют 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2–3 недели, потом 10–14 дней перерыв и снова повторяют лечение. И так до полного излечения (4–6 месяцев).

## **Аритмия**

Три раза в день пить настой травы горицвета весеннего по одной столовой ложке.

Приготовление: налить в кастрюлю 250 мл воды и довести до кипения, всыпать четыре грамма 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.

При мерцательной аритмии (а также сердечнососудистой недостаточности 1–2 степени, одышке, сердцебиении, цианозе, отеках) можно принимать настойку коры обвойника греческого на 40 % спирте (1:10), действующую подобно строфанту. Эта настойка представляет собой прозрачную красновато-бурую жидкость слабого своеобразного запаха и горького вкуса.

Принимать по 5 капель 2–3 раза в день.

## **Аритмия**

При мерцательной аритмии можно использовать настой из измельченных листьев дигиталиса. Настой готовят на воде в соотношении 0,5–1,0 г на 180 мл воды.

Взрослым принимать внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Для детей настой готовят в соотношении 0,1–0,4 г на 100 мл воды. Назначают по 1 чайной или десертной ложке в зависимости от возраста. При передозировке наблюдается брадикардия, возбуждение, нарушение сна.

При сердечной аритмии принимают тысячелистник в виде сока в дозе 20–30 капель на прием совместно с 20–25 каплями сока руты, на виноградном вине или вине с малой крепостью.

## **Аритмия**

Три раза в день пить настой цветков календулы (1–2 ч. л. сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить) по одной трети стакана.

Для лечения аритмии сердца (а также гипертонии, невроза сердца, тахикардии) можно использовать боярышник.



Одну столовую ложку измельченных плодов или цветков боярышника кроваво-красного заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней, процеживают и принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.

Можно пользоваться также настоем плодов. Для этого столовую ложку плодов заваривают в закрытом стакане кипятка, настаивают на горячей плите 2 часа, процеживают и принимают по 3–4 ст. л. 3–4 раза в день.

### **Аритмия**

5 г боярышника или 15 г измельченных плодов боярышника (1 ст. л.) положить в стеклянную (или эмалированную) посуду, залить 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Сырье отжать, профильтровать настой, долить его кипяченой водой до 200 мл.

Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

При тахикардии и неврозах сердца рекомендуется настойка цветков боярышника. 1 ст. л. цветков или плодов залить одним стаканом водки. Настаивать неделю, процедить. Принимать по 20–25 капель с водой 3–4 раза в день.

## **Артрит**

Принимать спиртовую настойку листьев брусники обыкновенной. Приготовление: пол-литровую бутылку нужно заполнить на треть листьями брусники и залить доверху спиртом, настаивать на солнце. Пить 2 раза в день по 2 ст. л.

Свежие листья лопуха большого промыть холодной водой, слегка размять и оборачивать ими больные суставы на всю ночь (прикладывать нижней, пушистой стороной листа). Особенно эффективна эта процедура в мае. Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой).

## **Артрит**

Один раз в день делать ванночки с настоем или отваром хвои (для этой цели подходит хвоя любых хвойных деревьев. Она может быть свежая или сухая).

Делать компрессы на ночь с маслом из цветков и листьев зверобоя продырявленного, накладывать компрессы на воспаленные суставы. Приготовление: 2–3 ст. л. 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.

Больному, страдающему полиартритом, рекомендуется в течение трех дней съесть по 1 кг картофеля, сваренного в «мундире». Кожуру тоже нужно съесть. Кроме картофеля, в эти дни ничего другого есть не следует.

## **Артроз**

Народная медицина при деформирующем артрозе рекомендует наполнить мешочки из ткани сухим семенем льна, нагреть на сковородке или утюгом и прикладывать к суставу; также можно прикладывать к суставу мешочки с нагретыми песком или морской солью.

1 раз в день делать микроклизмы с настоем (отваром) ромашки аптечной или шалфея: 10 г цветков аптечной ромашки поместить в эмалированную посуду, заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, 15 минут нагреть на водяной бане, остудить при комнатной температуре, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток.

Для микроклизм эти травы можно смешать. Для приготовления настоя нужно взять в равных количествах сухие траву шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной. 1 ст. л. этой смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее получаса, процедить.

## **Артроз**

Срезать с листьев капусты белокочанной грубые прожилки, обложить листьями сустав, завязать хлопчатобумажной тканью и оставить повязку на несколько часов. Обертывание делать дважды в день при суставном ревматизме и болях в суставах.

Измельчить головки цветущих одуванчиков, залить 1:1 по объему водкой, настоять в темном месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. При болях суставов настойкой смазывать их 5 минут, затем растирать до появления жжения, обернуть суставы льняным материалом, утеплить на ночь. Это очень эффективное средство при болях суставов.

Приложенная к суставам запаренная кожура яблок снимает боль.

## **Артроз**

При поражении суставов тела артрозами (а также подагрой) принимать яблочный уксус по 10 ч. л. на 1 стакан воды 3–5 раз в день до еды в течение 2–4 недель.

При гастритах, язвах дозу следует снизить до 5 ч. л. яблочного уксуса на 1 стакан воды. Яблочный уксус лучше всего приготовить самим.

При заболеваниях суставов на больное место рекомендуются компрессы из распаренной сенной трухи, ромашки, льняного семени, бузины, хмеля (отдельно или в смеси) по 15–20 минут в течение 10–15 дней.

При заболевании суставов на больное место рекомендуются компрессы на ночь из листьев мать-и-мачехи (весной) и из листьев лопуха (летом). Листья лопуха особенно эффективны в мае.

## Суставы

Кашица из корня крапивы двудомной в виде компрессов – одно из лучших средств для лечения самых разнообразных суставных болей. С этой же целью полезна такая мазь: кашицу корня крапивы смешать 1:1 по объему с несоленым сливочным маслом, настоять на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая содержимое, процедить в горячем виде, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Использовать для растираний.

50 г березовых почек измельчить, поместить в стеклянную бутылку, залить 0,5 л вина (лучше сухого, виноградного), плотно закрыть пробкой и настоять в темноте в течение 8 дней. Затем процедить, отжать сырье. Хранить в темной стеклянной бутылке с плотной пробкой в темном прохладном месте.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Полезно обкладывать больные места свежими молодыми березовыми листьями, утеплять.

## Суставы

20 г сухих измельченных березовых почек поместить в стеклянную бутылку, залить 100 мл 96 %-ного спирта, закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 суток. Хорошо взболтнуть, процедить, отжать сырье. Хранить в темном месте с плотной пробкой. Втирать в больные места, затем тепло укутывать.

Весной или осенью собрать молодые ветви или кору барбариса, измельчить, уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой, чтобы сырье покрылось полностью, кипятить 40–50 минут. Затем отвар процедить через плотную ткань и на слабом огне кипятить до получения густой или сухой массы. Полученный таким образом экстракт дозируют нормой величиной с горох или пшеничное зерно и принимают 2–3 раза в сутки для лечения при суставных болях.

## **Атеросклероз**

Поможет отвар плодов боярышника. 3 ст. л. сухих плодов боярышника заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 10 минут, настаивают 1–2 часа и принимают по 150 мл отвара перед едой 3–4 раза в день. Последний прием – перед сном.

Курс лечения – месяц. Затем следует перерыв на 10–15 дней и лечение повторяется. В течение года проводят 5–7 курсов лечения.

Длительное применение отвара плодов боярышника дает хорошие результаты даже при выраженном атеросклерозе. Улучшается сон, снижается повышенное артериальное давление, нормализуется кровообращение в сердечной мышце, головном мозге, уменьшаются одышка и сердцебиение.

## **Атеросклероз**

Пить настой или отвар плодов шиповника (сушеных или свежих), а также плодов боярышника (20–25 г плодов на 200 мл кипятка), настаивать или варить не менее 5 минут на слабом огне, пить перед едой и на ночь по стакану отвара в один прием.

Для профилактики и лечения атеросклероза берется смесь из равных частей свежего сока лука и меда. Принимать по чайной ложке 3–4 раза в день. Полезно вообще чаще есть свежий лук – репчатый и зеленый. Можно принимать сок с медом по столовой ложке 3 раза в день за час до еды или между едой при рассеянном склерозе и атеросклерозе в течение 1–2 месяцев. Смесь хранить в темном прохладном месте.

## ***Не нагружайте сердце***

Утро для людей с больным сердцем – самое опасное время. Именно в ранние часы происходит наибольшее число приступов.

Постарайтесь помочь собственному организму. Для этого, проснувшись, не спешите сразу встать. Полежите немного неподвижно. Затем сядьте на кровати, спустите ноги и посидите еще какое-то время.

При переходе из горизонтального положения в вертикальное происходит перераспределение крови. При медленном подъеме кровеносные сосуды успевают подготовиться к другому положению тела. Резкий подъем приводит к дефициту крови в головном мозге. Это может стать причиной головокружения и обморока. Поэтому важно вставать с кровати правильно, то есть не торопясь.

Постарайтесь распределить свои дела так, чтобы основная их часть приходилась на середину дня, но не сразу после обеда.

С утра и ближе к вечеру занимайтесь какими-нибудь легкими делами, так как в это время в организме происходят наиболее сильные колебания артериального давления.

### ***Трава руты от атеросклероза***

Плоды тмина – 10 г, трава руты – 10 г, листья Melissa – 10 г, корень валерианы – 15 г, цветки боярышника – 20 г, листья барвинка – 20 г, трава омелы белой – 30 г, плоды шиповника – 20 г.

Полную чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Выпить за 1 день.

Цветки ландыша майского – 10 г, листья Melissa – 20 г, трава лапчатки гусиной – 30 г, трава руты – 30 г.

Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить за день глотками.

Трава руты – 30 г, трава тимьяна (чабрец) – 20 г, листья Melissa – 40 г.

Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить в день 1–2 стакана.

Трава руты – 15 г, листья боярышника – 25 г, цветки боярышника – 25 г, корень валерианы – 10 г.

Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпивать по стакану в день.



## ***Атеросклероз***

Залить 40 г цветков клевера красного бутылкой водки, настаивать в темном месте в течение 2 недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения – 3 месяца с перерывом на 10 дней, через полгода курс можно повторить.

Очень эффективно при атеросклерозе следующее средство: лимон с настоем хвои (ели, сосны или пихты). Приготовление: нужно очистить от кожуры 2 лимона, как можно тщательнее мякоть измельчить, залить 2 стаканами теплого отвара хвои. Принимать это средство внутрь по полстакана 4 раза в день.

## *Усталость глаз*

Корни петрушки огородной тщательно промойте и поскоблите ножом, затем измельчите на терке в кашицу и наложите на веки (сверху – прикройте глаза влажной марлей); процедура должна занимать по времени не менее 30 минут, по окончании процедуры веки омываются теплой водой. Хорошо помогает при отечности век.

Листья мяты перечной хорошо промойте в теплой воде, истолчите в кашицу, эту кашицу накладывайте на веки и вокруг глаз во время банной процедуры; ощущение усталости глаз быстро исчезает, но кашицу листьев мяты следует держать на глазах не менее 10 минут.

## ***Омоложивающие ванны***

Можно применить отруби для косметических ванн, которые благотворно влияют на состояние кожи. В мешочек из очень редкой ткани положите 200 г отрубей, погрузите его в воду, осторожно болтайте его до тех пор, пока отруби полностью не растворятся в воде.

Можно применить и другую ванну. В теплую воду засыпьте 500 г картофельного крахмала (или влить густой отвар овсяных хлопьев) и 1 ст. л. хвойного экстракта.

Ванна рекомендуется при «гусиной» или ороговевшей коже.

После ванны хорошо втереть в еще влажную кожу косметическое молочко или питательный крем.

Такие ванны не только омолодят кожу, но и помогут расслабиться, создать себе хорошее настроение. Но есть и другое достоинство таких процедур – они способствуют похудению.

## ***Витамины С, Е***

Употребляй в пищу ежедневно фрукты, овощи, орехи, растительное масло.

Ты можешь прожить дольше на 12–18 лет, если будешь употреблять как можно больше ежедневно витамин С. Недостаточность витамина С приводит к повышенной ломкости кровеносных капилляров, общей слабости, кровоточивости десен при чистке зубов, повышенной восприимчивости к инфекциям. Находится во всех фруктах и овощах, но особенно в цитрусовых, брокколи, зеленом и красном перце и клубнике.

Витамин Е – это жирорастворяющийся витамин. При его недостаточности прекращается развитие плода при беременности, страдает кроветворение в костном мозге, развиваются сердечно-сосудистые заболевания и т. д. Содержится этот витамин в растительных маслах, орехах и семечках, а также в зародышах пшеницы. «Риск неприятия витамина Е равносителен риску курения».

## ***Антиатеросклеротическая диета***

Цель этой диеты – питаться таким образом, чтобы уровни холестерина и других жиров крови были на уровне так называемых «целевых», которые ниже нормальных уровней, характерных для здоровых людей; а это, как мы уже знаем, одно из главных условий для предотвращения прогрессирования атеросклероза сосудов жизненно важных органов.

Не употребляй все жиры животного происхождения. Это: любой жир животных и птиц – подкожный, нутряной (на поверхности органов брюшной полости и на сердце), на мясе, внутри самого мяса, курдючное и любое другое сало, а также продукты, содержащие подобные жиры: колбасы (даже так называемые докторские!), сосиски, сардельки, готовые пельмени, мясные консервы, тушенка, магазинный фарш, печеночный или мясной паштет, копченые мясные продукты, костный и любой другой животный жир, твердые сорта маргарина.

## ***Калиево-магниевая диета***

*Магниевая диета.* Диета, обогащенная солями магния, способствует снижению холестерина в крови, увеличению диуреза и понижению артериального давления. Наибольшее количество солей магния имеется в сое, белой фасоли, желтом горохе, кукурузе, кураге, овсяной и гречневой крупе, черной редьке, плодах шиповника, инжире, изюме, орехах, пшеничных отрубях.

*Калиевая диета.* Для обогащения диеты калием используют курагу, изюм, орехи, чернослив, апельсины, мандарины, капусту, шиповник, постное мясо, картофель (печеный, жареный), ячневую, овсяную, пшеничную крупы, крыжовник, черную смородину, томатный и апельсиновый соки, молоко, творог.

Рекомендуется чередование бессолевой, калиевой и магниевой диет.

При гиподинамии (сидячая работа более 5 час/сут, физическая активность не более 10 час/нед) рекомендуются регулярные физические тренировки, не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут. При физической нагрузке число сердечных сокращений (частота пульса) должно увеличиваться не более чем на 20–30 в минуту.

## ***Тромбофлебит***

Вас настигла неприятная болезнь – тромбофлебит. Доктор назначил лечение. Хорошо, что дело не дошло до хирургического вмешательства.

Не пренебрегай хорошим советом, он вам поможет. В течение дня выпивайте не менее 500 мл смесей овощных соков. Может быть использована любая из следующих смесей:

1) морковного – 7 частей, сока сельдерея – 4 части, сока шпината – 3 части, сока петрушки – 2 части;

2) морковного – 30 частей, огуречного – 3 части, свекольного – 3 части;

3) морковного – 5 частей, сока шпината – 3 части.

Совмести прием соков с яблоками. Следует настоять 3 яблока антоновки в 1 л кипятка в течение 3 часов.

Разомните полученную массу и процедите. Принимайте ежедневно по 50 г утром натощак и вечером перед сном.

## ***Опорно-двигательный аппарат***

Поможет сабельно-калгановая настойка. Надо взять 200 г сухих корневищ сабельника, 100 г корневищ калгана, насыпать в 3-литровую стеклянную банку, залить 3 л холодной водки, поставить на 3 недели в темное место. Затем процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 1 месяц. После месячного перерыва желательно провести еще 2 курса.

Для растирания можно сделать мазь. В качестве основы используйте несоленое сливочное масло, свиное сало, растительное масло. Положите в сухую чистую посуду основу, расплавьте на водяной бане, остудите и понемногу засыпайте порошки сабельника и калгана. При этом мазь непрерывно растирайте деревянной ложкой до однородного состояния. Кстати, мешайте только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась. Подогретое лекарство втирайте в больные суставы, после чего укутайтесь теплым шерстяным одеялом.

Для приготовления мази понадобятся 200 г сабельника, 100 г калгана, истолченных в порошок, 1 кг сливочного масла, или 1 кг свиного сала, или 1 л растительного масла.



## Энурез

Смешать по 1 ст. л. ягод и листьев брусники, добавить 2 ст. л. зверобоя. Эту смесь залить 3 стаканами кипятка. Настоять, пить по 2 стакана настоя в день, начиная с 16 часов, последнюю порцию – перед отходом ко сну.

По 1 ст. л. ягод ежевики (свежих или сухих) и ягод черники смешать, залить 0,5 л воды. Кипятить 5–10 минут, настоять, укутав, 30–40 минут. Принимать по 0,5 стакана отвара 4 раза в день.

1 ст. л. желудей, измельченных в муку, с вечера в термосе залить одним стаканом кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и выпивать за час до еды.

1 ст. л. листьев подорожника залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

1 ст. л. семян укропа залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Выпить весь настой за один прием после ужина. Детям дозу следует уменьшить втрое.

В народе считают, что настоем из семян укропа можно вылечить энурез у людей любого возраста.

### **Оздоровление лимфосистемы**

Возьмите горсть фиолетовых цветков репейника, заварите 1 л кипятка, дайте немного настояться. Пить настой нужно как чай в течение 1 месяца. Эффект усилится, если в первую неделю приема чая в рацион питания добавить свежие корни лопуха и корень сельдерея.

1 ст. л. перегородок грецких орехов залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите в течение 10 минут, процедите. Принимать следует по 2 ст. л. (ребенку достаточно 1 ст. л.) 3 раза в день.

Приготовьте смесь соков (1 л): 6 частей морковного сока, 1 часть свекольного и 3 части огуречного сока. Состав дайте выпить ребенку в течение суток, накануне поставьте клизму. На следующее утро можно есть только овсяную кашу на воде, а в течение дня любые овощи и фрукты. Вечером нужно опять сделать клизму.

## ***Черные точки на коже лица***

У вас пористая кожа, а в открытые поры попадает пыль и появляются черные точки. Вы можете использовать для пористой кожи с черными точками и склонностью к появлению воспаленных угрей следующий лосьон: 2 ст. л. смеси трав – цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, плодов красного каштана, травы хвоща полевого, корня алтея и травы тысячелистника – заварить 2 стаканами кипятка. Поставить на 30 минут на медленный огонь. Затем охладить, профильтровать и добавить 3 ст. л. водки и 1 ст. л. камфорного спирта. Кожу сначала очистить тампоном, смоченным в воде, после чего чистым тампоном обильно нанести лосьон на лицо и шею. Жидкость оставить на коже до полного высыхания.

## ***Способы ароматизации парной бани***

Ничто так не молодит тело как парная баня, особенно ароматный пар.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара трав. А затем снова «забросить» 2–3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй – следом за ним – со снадобьями.

## *Лавандовое масло*

Перед тем, как начинать «забрасывать» воду с отварами на камни, можно насытить парную полезными ароматами: положить на полки свежесрубленный еловый лапник. Казалось бы, небольшой кустик, а какое благоухание распространяет!словно в лесу.

И еще один способ ароматизировать парную. В таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Вы сразу же ощутите благодатный дух.

Перед сном хорошим успокаивающим действием обладает легкий массаж, основной прием которого – поглаживание. Такой массаж вполне может сделать кто-нибудь из домашних.

Можно круговыми движениями помассировать кожу головы.

Несколько капель лавандового масла накапать на салфетку, положить ее возле себя на подушку. Можно также перед сном смазать себе виски этим маслом.

Лавандовым маслом хорошо помассировать виски и ушные раковины.

Полезно, умываясь перед сном, пользоваться лавандовым мылом.

Можно мешочек наполнить травой лаванды и положить рядом с собой на подушку.

## ***Трава мелиссы***

Мелисса лекарственная – волшебная трава, особенно для вашей нервной системы.

Принимай по полстакана перед сном настой травы мелиссы лекарственной. Одну столовую ложку сухой травы следует залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить.

Полезно перед сном пить свежееотжатый сок травы мелиссы лекарственной по 40–50 капель 5–6 раз в день. В сок рекомендуется добавлять немного меда и молока.

Можно приготовить такой сбор: цветки ромашки аптечной – 2 части, листья мелиссы лекарственной – 2 части, кора крушины ломкой – 2 части, корень валерианы лекарственной – 2 части, шишки хмеля обыкновенного – 1 часть, трава мяты перечной – 1 часть. Возьми две столовые ложки этой сухой, измельченной смеси, залей стаканом кипятка и настаивай до получаса, процеди. Принимай перед сном по полстакана настоя.

## ***Травяной сбор для сна***

Эффективно использование настоев и отваров, приготовленных на основе сборов лекарственных растений: трава вероники лекарственной – 5 частей, цветки арники горной – 5 частей, корень валерианы лекарственной – 5 частей, трава душицы обыкновенной – 4 части, трава мелиссы лекарственной – 3 части, трава первоцвета весеннего – 3 части, листья крапивы двудомной – 2 части, цветки липы сердцелистной – 2 части, трава полыни горькой – 2 части, трава мяты перечной – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2 части.

Возьмите столовую ложку этой сухой, измельченной смеси, залейте стаканом воды и нагревайте на водяной бане не менее 20 минут, остудите, процедите. Выпейте весь отвар за полчаса до отхода ко сну.

## ***Овес посевной***

Вы должна запомнить – овес молодильное и оздоровительное средство. Применять его нужно как наружно (маски для лица), так и внутрь.

Весной, когда наступает авитаминоз и организм ослаблен, пейте отвар овса посевного с медом. Сначала нужно с тщательностью промыть неочищенный овес в проточной воде, взять 1 стакан промытого овса, залить 5 стаканами воды и варить при слабом кипении до тех пор, пока половина отвара не выпарится, процедить через два слоя марли, добавить 4 ч. л. меда, довести один раз до кипения, дать остыть. Пить это средство по 1 стакану 3 раза в день между приемами пищи.

Можно поступить проще. Один стакан промытого овса залить тремя стаканами воды, можно теплой, настоять ночь. А утром, процедить и выпить эту жидкость в течение дня между приемами пищи.

## ***Жирная перхоть***

Против перхоти и выпадения волос используют сок свежей капусты, который втирают в кожу головы.

Сок алоэ (столетника) или настойка давленных листьев на водке обладают бактерицидными свойствами и служат хорошим средством от перхоти и против выпадения волос.

Смешайте 30 г корней лопуха (репейника) и 70 г листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. сухой измельченной смеси залейте в термосе 0,5 литра кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Используйте при мытье головы для укрепления волос, устранения перхоти, при облысении.

Возьмите 2 ст. л. измельченных корней лопуха и коры ивы в равных частях, залейте 0,5 стакана кипящей воды, кипятите на слабом огне 10–15 минут, настаивайте 1 час, процедите. Втирайте в кожу головы 3–4 раза в неделю в течение месяца. Избавляет от жирной перхоти и предупреждает выпадение волос.



## ***Отвар для хорошего цвета лица***

Старинный бабушкин рецепт: регулярно употребляйте в своем рационе специальный отвар. Этот отвар поможет вам поддержать хороший цвет лица и очистить желудочно-кишечный тракт.

В равных пропорциях смешайте кукурузные рыльца, цветы бессмертника, березовые почки, брусничный лист, семя укропа и тмина, александрийский лист и кору крушины. Одну десертную ложку этой смеси залейте двумя стаканами холодной воды (как правило, на ночь). Утром доведите до кипения, хорошо бы настоять еще 20–30 минут. Процедите и выпейте за 30 минут до еды – сначала по четверти стакана, затем по полстакана в горячем виде 3–4 раза в день.

### *Любисток от веснушек*

Вы сами можете приготовить средство от веснушек. Для этого довольно широко применяется отвар любистока лекарственного. Готовится он из корней и листьев растения. Одну чайную ложку залейте стаканом воды, настаивайте в течение часа, а затем отварите на маленьком огне около 10 минут. Процеженный отвар используют местно, как правило, холодным. Пигментные пятна протирают ватным тампоном, смоченным в этом отваре, два раза в день в течение двух недель. Лучше проделывать эту процедуру до наступления солнечных дней.

Можно использовать и другой вариант. Столовую ложку измельченных корней заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение часа. Используют холодный процеженный настой корней любистока. Обычно в виде компрессов, накладывая на пигментные пятна ватные диски, смоченные в настое.

## ***Травяной чай восстановит силы***

Весной или после длительных переутомлений поможет такой сбор трав. Пить такой чай следует месяц весной и месяц осенью.

Приготавливают сбор из следующих трав: побеги вереска обыкновенного – 2 части, трава мелиссы лекарственной – 2 части, трава буквицы лекарственной – 2 части, трава вербены лекарственной – 2 части, трава руты душистой – 1 часть, листья барвинка малого – 1 часть.

Три столовые ложки этой сухой смеси нужно залить 1 литром воды, варить не более 1 минуты, после чего настаивать час, процедить; пить по четверти стакана 3 раза в день.

## ***Пижма против перхоти***

Наверняка вы знаете это растение. Встречается оно как сорняк вдоль дорог, на солнечных местах, по полям, изредка среди кустарников. Используют пижму, как глистогонное средство, при лечении болезней печени и желчного пузыря.

Используют настой этого растения также как средство против перхоти. Приготавливают настой из соцветий пижмы обыкновенной и используют при мытье головы.

Приготовление настоя: одну столовую ложку сухого сырья следует залить двумя стаканами крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде, укутав полотенцем, примерно два часа, процедить.

Мойте волосы и ополаскивайте приготовленным настоем до тех пор, пока он не остынет.

## **Зеленый чай для похудения**

Зеленый чай пьют как средство для похудения, так как он усиливает обменные процессы и ускоряет выведение жира из организма. 2–3 чашки напитка в день помогут сбросить лишние килограммы. Ежедневное употребление зеленого чая в таких количествах позволяет поднять тонус и улучшить общее состояние организма.

Ко всему этому, зеленый чай помогает выводить из организма соли тяжелых металлов и другие шлаки.

Зеленый чай рекомендуется пить без молока и сахара, для сладкоежек можно добавить в чай немного меда. Чай нужно пить свежезаваренным и рекомендуется заваривать не более двух раз одну заварку. При повторном заваривании теряется уже 50 % витаминов и микроэлементов, а при третьем их остается не более 20 %. Данный напиток помогает справиться с повышенным аппетитом. Также зеленый чай способствует лучшему усвоению и перевариванию пищи и удаляет из организма токсины.

## **Зеленый чай с молоком для похудения**

Рецепт чая для похудения: полтора литра обезжиренного молока подогреть до появления первых пузырьков (не кипятить, это важно), положить две столовые ложки зеленого чая и дать настояться от пяти до десяти минут, в зависимости от того, какой крепости вы любите напиток. Далее состав процедить, слить в термос и использовать полученный чай для похудения с молоком в течение разгрузочного дня.

Другой рецепт чая для похудения с молоком: чай заваривается водой обычным способом, а спустя несколько минут, когда он настоится, к нему добавляется молоко в равном с водой соотношении. Чай процеживается и ставится на медленный огонь и томится пять минут, после чего готов к употреблению.

## **Зеленый чай поможет фигуре**

Запомни – зеленый чай гораздо полезнее черного. И если ты хочешь вести здоровый образ жизни, выбирай именно зеленый чай,

так как он содержит витамины и микроэлементы: С, Р, В, К, РР, а также фтор, цинк, йод, медь, марганец.

Ты можешь использовать зеленый чай как вспомогательное средство к твоим диетам.

Есть несколько вариантов заваривания зеленого с молоком для похудения. Однако он чаще всего используется не отдельно, а во время какой-либо диеты как средство, усиливающее обмен веществ и работу органов выделения. Полстакана чая следует влить в полстакана горячего молока – и чай для похудения с молоком готов. Но пить его надо отдельно, например, в перерывах между приемами пищи.

И еще один совет: максимальный эффект чай с молоком для похудения оказывает, если пить его теплым, а не горячим или комнатной температуры.

## ***Чай для похудения***

Сбор трав для похудения может быть различным по составу. Если ты худеешь при помощи трав, то не только сбрасываешь лишние килограммы, но и оздоравливаешь весь организм. Для начала воспользуйся таким сбором: 20 г сенны, 20 г зеленой петрушки, 20 г лекарственного одуванчика, 20 г крапивы, 10 г укропа, 10 г мяты.

Подготовленные травы для похудения тщательно смешайте и чайную ложку смеси залейте кипятком, потом следует настоять несколько минут, процедить и пить понемногу маленькими глотками. Цикл лечения начинается с 1 стакана в день, постепенно увеличивая до 3 стаканов в день, лучше после еды. Затем постепенно уменьшайте объем питья до 1 стакана. После окончания цикла лечения можно некоторое время продолжать пить по 1 стакану в день, чтобы предотвратить возвращение лишнего веса.

## ***Рецепт для похудения***

Чтобы оздоровить свой организм и привести в порядок свою фигуру, многие пользуются таким составом трав: кора крушины (2 части), морская капуста (2 части), ягоды красной рябины (1 часть), крапива (1 часть), тысячелистник (1,5 части), семя льна (0,5 части), корень солодки (1 часть), элеутерококк (1 часть).

Вечером нужно залить 1 ст. л. сбора стаканом крутого кипятка и настоять «под шубой» в течение ночи. Утром процедить, отжать. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Один курс продолжается 2–3 месяца, при этом нужно соблюдать разгрузочную диету, добавлять в пищу отруби. Такой курс активизирует работу кишечника и печени, способствует выведению шлаков, улучшает состояние нервной системы. И уменьшает аппетит естественным образом, за счет снижения потребления в большом количестве пищи. Настой нормализует обменные процессы, и постепенно вес тоже приходит в норму.



## ***Очищение организма травами и медом***

Для проведения полного курса очищения тебе нужно приготовить смесь из трав: взять 100 г ромашки, 100 г зверобоя, 100 г бессмертника, 100 г березовых почек – все тщательно измельчить, перемешать весь сбор и поместить в банку с крышкой. Вечером залить 1 ст. л. сбора трав на 0,5 литра кипятка и настоять 20 минут, процедить через несколько слоев марли и отжать жмых. В 1 стакане полученного настоя растворить 1 ст. л. меда и выпить на ночь, после чего есть и пить нельзя. Утром подогреть оставшийся с вечера настой на водяной бане, растворить в нем одну столовую ложку меда и выпить за 15–20 минут до завтрака. И так ежедневно, пока не закончится приготовленная смесь трав.

Травяной сбор поможет похудеть и очистить организм от шлаков. После нескольких приемов настоя трав во всем теле появляется легкость, снижается вес, дышится легче, улучшается память и зрение. После проведения полного курса очищения запускается механизм омоложения. Такое очищение желательно проводить каждый год, чтобы сохранить красоту, молодость и здоровье.

## ***Берегите глаза***

Вашим глазам будет полезно такое промывание: вскипятите одну ложку семян укропа в двух стаканах воды в течение 10 минут. Взболтайте и остудите. Применяйте (используя обычную ванночку для глаз), когда потребуется, но каждый раз перед употреблением готовьте отвар заново. Это дезинфицирующее средство поможет заодно снять усталость с глаз.

Компресс для глаз: погрузите чистую фланель, кусочек мягкой хлопчатобумажной ткани или кусок марли в отвар для промывания глаз. Смоченную фланель положите на глаза. Сверху накройте компресс полотенцем и подержите до тех пор, пока (минут через 20) не почувствуете облегчение. Такой способ поможет снять напряжение глаз и убирает отечность век.

## ***Фиточай для омоложения и оздоровления***

Любому понравится пить фиточай, который очень легко приготовить. Возьмите по щепотке листьев малины, смородины, хмеля, одну столовую ложку размолотого укропного семени, добавьте столовую ложку сухой яблочной кожуры. Залейте смесь литром воды, доведите до кипения и проварите 10 минут. Остудите и пейте по стакану утром натощак и на ночь.

А днем пейте укропный чай. Залейте кипящей водой семена укропа (одна чайная ложечка на стакан воды) и дайте настояться (предварительно накрыв крышкой) 5–10 минут. Чтобы чай был крепче, перед заваркой зерна укропа можно измельчить.

### ***Потливость при малокровии***

Если у вас появились признаки утомляемости, слабости, раздражительности. А в крови низкий гемоглобин и возможная анемия, а отсюда и потливость, то вам может помочь народное средство.

При малокровии, при наличии резкой слабости рекомендуется сбор: реманния китайская, корни – 100 г, кизил лекарственный, плоды – 50 г, диоскорея батат, корневище – 50 г, пион полукустарниковый, корни – 57 г, пория кокосовидная, склероции – 37 г, частуха восточная, корневище – 37 г.

Все указанное количество растений смешайте, разотрите в порошок и приготовьте порции по 9 г. Принимайте по одной порции 2 раза в день, запивая горячей водой.

### ***Потливость при гипертонии***

Если у тебя гипертония, а ночью ты просыпаешься в холодном поту, то тебе может помочь простое народное средство.

Это средство хорошо помогает гипертоникам, страдающим заболеванием мышцы сердца: раковина морского жемчужного моллюска – 15 г, реманния китайская, корни – 10 г, кодонопсис тангшен, 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, соссюрея лопуховидная, корень – 6 г.

Отвар готовят в 800 мл воды. Смесь заливают холодной водой и кипятят на слабом огне 30 минут. Приготовленный отвар принимают по одной столовой ложке 3 раза в день в течение 2–3 недель.

## *Для поддержания тонуса*

Поддержать тонус вы можете тонизирующими настойками.

Принимайте спиртовую настойку корневищ заманихи высокой по 30 капель.

Принимайте спиртовую настойку корня родиолы розовой по 20 капель, настойку элеутерококка колючего – по 20 капель. Настойку корней аралии маньчжурской по 30 капель.

Настойку из корней или листьев женьшеня обыкновенного по 20 капель.

Настойку маральего корня по 20 капель.

Принимайте эти настойки три раза в день перед едой в течение одного или полутора месяцев.

Многие из этих тонизирующих средств способны спровоцировать повышение артериального давления, и если у вас бывают проблемы с давлением, использовать названные средства нужно с осторожностью.

## ***Восстановление сил***

Смешайте высушенные и измельченные: корень родиолы розовой – 2 части, корень заманихи – 2 части, плоды шиповника – 4 части, листья крапивы – 3 части, плоды боярышника – 3 части, трава зверобоя – 2 части.

1 ст. л. смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Пить отвар нужно теплым по трети стакана (ребенку чуть поменьше) за 20 минут до еды.

Восстановить силы поможет также сок лекарственных трав.

Когда наступит весна, и травы зацветут, не поленитесь, соберите траву мелиссы лекарственной. Принимайте свежееотжатый сок из этой чудесной, с приятным ароматом травы по 50 капель 5 раз в день; принимать этот сок лучше с медом на молоке.

А когда зацветет буквица лекарственная, соберите надземную часть этой целебной травы, отожми сок и принимай свежееотжатый сок три раза в день по чайной ложке с медом.

## *Лейкома ногтей*

Вы обратили внимание, что у некоторых людей на ногтях появляются молочно-белые пятна. Красоту ногтям они не придают.

Это лейкома – болезнь, проявляющаяся в белых точках и полосках на ногтях. Возникает при сужении сосудов у основания ногтя и недостатка кальция в организме. При сильном поражении ногти начинают ломаться. Для лечения следует каждый день на 5–10 минут опускать пальцы рук в горячую воду, а на ночь слегка смазывать основания ногтей жиром для питания, лучше рыбьим жиром.

При смазывании жиром следует массировать круговыми движениями лунки ногтей.

Вам следует употреблять в пищу больше петрушки и сельдерея.



## ***Грибковое заболевание ногтевых пластинок***

Красоту ногтей портят всевозможные болезни кожи рук и ногтей. Одна из них – эпидермофития.

Народная медицина рекомендует больному, страдающему от эпидермофитии (грибковое заболевание, при котором поражаются кожные покровы и ногтевые пластинки) делать компрессы с крепким настоем травы тимьяна ползучего. Три столовые ложки сырья нужно поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать час, дать остыть, процедить. Компрессы делать два раза в день.

При эпидермофитии втирайте в очаги поражения тимьяновое масло. Измельчите сушеную траву тимьяна ползучего до состояния очень мелкого порошка. Одну столовую ложку этого сырья залейте 50 мл любого растительного масла. Настаивайте в течение нескольких суток, периодически перемешивая. Готовое тимьяновое масло слейте с осадка, осадок выбросите.

## ***Сухая кожа лица***

При сухой коже вам прекрасно помогут примочки с розовой водой – они снимут отеки и раздражения кожи.

Розы для приготовления настоев должны быть выращены без удобрений, не используйте цветы, купленные в магазине. Возьмите лепестки цветов, выращенных самостоятельно, или лепестки шиповника, дикой розы.

Если добавить в 1 стакан розовой воды 20 г меда и 1 ст. л. лимонного сока, получится лосьон, который тонизирует кожу любого типа, отлично освежит усталое лицо.

Из розовой воды можно приготовить кубики льда, которыми можно протирать лицо, шею и грудь (если у тебя не чувствительная кожа).

Три стакана сухих лепестков розы залейте миндальным или персиковым маслом (можно приобрести в аптеке), поставьте на паровую баню и прокипятите до полного обесцвечивания лепестков. Это замечательное средство смягчает, тонизирует сухую кожу, препятствует образованию морщин.

## ***Выпадение волос***

Наступила весна и у вас стали заметно выпадать волосы. Борьба с этим поможет сбор лекарственных растений: трава зверобоя продырявленного – 4 части, шишки хмеля обыкновенного – 4 части, трава хвоща полевого – 4 части, листья брусники обыкновенной – 2 части, листья шалфея лекарственного – 2 части, листья березы бородавчатой – 2 части, трава череды трехраздельной – 2 части, цветки бузины черной – 2 части, листья мяты перечной – 1 часть.

Залейте одну столовую ложку сухого сбора стаканом крутого кипятка, и настаивайте около получаса, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Поможет.

## ***Бородавки***

Своим появлением бородавки доставляют массу неприятностей. Во-первых – это некрасиво, во-вторых – это неприятно.

Они могут появиться на любом месте, но чаще всего бывают на тыльной стороне кистей и пальцев рук и лице.

Подошвенные бородавки появляются в местах наибольшего давления обуви. Внешне эти роговые наслоения напоминают мозоль. Подошвенные бородавки болезненны и затрудняют ходьбу.

Эффективным средством борьбы с бородавками является свежий сок золотого уса и мазь из этого растения на основе ланолинового крема. Утром и вечером бородавку смазывают соком золотого уса. Для приготовления сока используют крупные листья растения, которые измельчают в стеклянной посуде и выжимают через марлю. Оставшийся жмых используют для приготовления отвара, настоя или спиртовой настойки.

Главное условие предотвращения появления бородавок – правила личной гигиены и подбор свободной обуви.

## ***Неприятный запах изо рта***

Больные десны не всегда поддаются лечению. И вы, порой, не знаете, как себе помочь. Есть очень простой способ сделать это, но делать это лучше весной, когда деревья нальются живительным соком.

Срежьте веточку одного из плодовых растений (яблони, вишни, смородины, шиповника) длиной 15–20 см. Вымойте веточку под струёй проточной воды. Начиная с кончика, тщательно перебирая веточку, размочальте ее по всей длине зубами, затем, периодически зажимая ее зубами, потяните изо рта. Делайте это ежедневно не менее 3–4 недель. После процедуры 30 минут не принимайте пищу и воду. Это прекрасное средство не только от пародонтоза, оно поможет тебе избавиться от неприятного запаха изо рта.

### ***«Мешки» под глазами***

С этим неприятным явлением вам поможет справиться обыкновенная петрушка огородная.

Листья петрушки огородной тщательно следует промыть в теплой воде, мелко нарезать их или хорошенько размять и наложить образовавшуюся кашицу на веки, продолжительность процедуры – до 15 минут; фитоапликация с листьями петрушки огородной хорошо снимает покраснение и отечность век; после процедуры следует омыть веки теплой водой.

Полезно также отварить зелень петрушки или просто заварить ее кипятком, настоять, смочить в остывшем настое косметические ватные диски и наложить на нижние веки. Эту процедуру вам придется делать лежа. Ты за эти 10–15 минут вы отдохнете, и глазам вашим станет легче.

## ***Трещины пяток***

Для лечения трещин пятки вы можете пользоваться и растительными средствами. Лечебные растения оказывают целебное и смягчающее воздействие на кожу, ускоряя заживление трещин пятки.

Например, от тонких насечек на пятках помогает прикладывание к ним тертого яблока или луковой примочки в течение нескольких дней. Натрите на мелкой терке сочное яблоко или сырой лук, выложите пюре на кусочек плотной ткани и прикладывайте к пяткам, зафиксировав бинтом.

Для увлажнения глубоких трещин такую же процедуру можно проделывать со свежим помидором.

Очень быстро заживают трещины пятки при применении ежедневных примочек или горячих компрессов из корней девясила.

Еще одним эффективным средством лечения трещинок пятки считается свежий капустный лист – прикладывают его на ночь к коже, а утром смазывают трещины пятки любым увлажняющим кремом.

## ***Смородиновый крем***

В домашних условиях вы можете приготовить прекрасный натуральный крем, который можно использовать как крем-маску.

Приготовление: готовят из 2 ст. л. сока плодов смородины, смешанных с 2–3 ст. л. растопленного костного мозга, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. растительного масла. Растирая смесь, добавляют по капле 1 ст. л. камфорного спирта.

Для получения растопленного костного мозга берут трубчатые кости мяса баранины или говядины, вынимают мозг, помещают в эмалированную или стеклянную посуду, ставят на водяную баню, растапливают, процеживают.

Применяется при сухой, увядающей коже. Ухаживая при помощи такого крема за своим лицом, вы получите гладкую, бархатистую кожу с прекрасным цветом. Морщины разгладятся.



## ***Крем-маска для лица***

Такую маску хорошо делать весной и летом из свежей зелени.

Вам нужно будет взять 10 г пчелиного воска и 50 г сливочного маргарина, все смешать, расплавить на пару. Затем, постоянно перемешивая, добавить к смеси столовую ложку оливкового масла, чайную ложку масляного раствора витамина А и 10 г кашицы из свежей зелени.

Для приготовления кашицы вам надо будет взять равные по массе части листьев крапивы, рябины, хмеля, петрушки, смородины, лепестков жасмина и розы.

Крем наносят в виде маски. Курс – 10 масок через день.

## ***Рецепты для отбеливания кожи***

Хорошо отбеливает веснушки сок айвы, земляники, калины, редьки, малины, красной и черной смородины, сок цветков календулы, листьев петрушки, лимонный сок, смешанный в равном количестве с картофельным крахмалом, сок квашеной капусты, умывание березовым соком по утрам, протирание лица утром и вечером соком лимона, смешанным пополам с кипяченой водой.

Кроме того, вы можете использовать замечательное растительное средство.

Земляничная маска для лица:

На лицо накладывают маску, приготовленную из 50 мл молока, разбавленного 50 мл земляничного сока. Слой ваты, смоченный в этой смеси, накладывают на лицо на 15–20 минут и накрывают махровым полотенцем. После снятия маски кожу слегка вытирают и смазывают питательным кремом.

## *Лимфатические узлы*

Возьмите в равных частях шиповник тертую морковь, листья крапивы и черной смородины.

1 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка, прокипятите 10 минут, дайте настояться, процедите и давайте ребенку по трети стакана отвара (взрослым по 0,5 стакан) в день.

Есть несколько признаков, по которым каждый может определить как у него обстоят дела с сопротивляемостью болезням.

При хорошем иммунитете мелкие ранки не нагнаиваются, на коже отсутствуют гнойнички, воспалительные процессы верхних дыхательных путей бывают не чаще 1 раза в год. Если вы вдруг почувствовали недомогание, то прислушайтесь к языку своего тела: высокая температура говорит о борьбе с вирусами, пот охлаждает тело и выводит токсины, а увеличенные лимфоузлы сигнализируют о серьезной борьбе с инфекцией. Вместо того, чтобы подавлять такие симптомы, надо помогать организму, стараясь получать полноценное питание, соблюдая режим труда и отдыха.

Повышают сопротивляемость организма различным болезням настойки элеутерококка, родиолы розовой, женьшеня. Нерегулярное питание, стрессы снижают защитные силы организма.

## *Усталость глаз*

Вы много работаете перед компьютером, и ваши глаза устают. Могут помочь средства из лекарственных трав.

Свежие листья и цветки зверобоя продырявленного тщательно промойте теплой водой, очень мелко нарежьте и потолките. Получившуюся массу прикладывайте к глазам во время банной процедуры на 10–15 минут.

Свежие цветки ромашки аптечной промойте теплой водой, как можно мельче порежьте и потолките. Образовавшуюся кашу прикладывайте к глазам на 15 минут во время банной процедуры; затем омойте веки теплой водой.

Полезно промывать глаза травяным отваром из ромашки и василька; делать прохладные компрессы из настоев ромашки, шалфея, василька, а также из черного чая.

## *Липовый цвет для глаз*

Когда зацветет липа, вы можете воспользоваться ее цветками для лечения глаз. Настоем липового цвета полезно умываться.

Столовую ложку сухих цветков липы сердцелистной залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте под крышкой до 20 минут, процедите. Смочите в теплом настое ватный или марлевый тампон и прикладывайте этот тампон к глазам на 15 минут.

Попробуйте и другой совет: возьмите в равных количествах свежие или сухие цветки липы сердцелистной и ромашки аптечной. Столовую ложку этой смеси залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте под крышкой 20 минут, процедите, смочите в теплом настое ватный или марлевый тампон и прикладывайте его к глазам на 15 минут во время банной процедуры; после таких примочек омыть глаза теплой водой.

### ***Тонизирующий и укрепляющий лосьон***

Чтобы сделать такой лосьон, вам надо взять 3 ч. л. ромашки, 2 ч. л. сухих лепестков розы или шалфея, 1 ч. л. мяты, 6–8 г салициловой кислоты, залить 2 стаканами качественного сухого вина. Смесь убрать в холодильник на 2 недели, иногда помешивать. Затем процедить.

При употреблении разбавляйте наполовину дистиллированной водой (продается в аптеках, можно использовать талую воду). Наносите вечером на очищенное лицо по 1 ч. л. Еще влажное лицо следует смазать ночным кремом.

Пользуйся таким лосьоном курсами ежедневно в течение 20–25 дней. Затем на месяц замените на другой лосьон, с другим составом. Через месяц можно повторить.

## ***Травяная маска для жирной кожи***

Если у вас сухая кожа, вы можете попробовать подлечить ее с помощью лекарственных трав.

Можешь сделать такой травяной сбор: смешайте по столовой ложке сухих трав ромашки, календулы, крапивы, мать-и-мачехи, тысячелистника. Смесь перемешайте и измельчите в кофемолке. Возьмите столовую ложку полученной травяной муки и залейте крутым кипятком (примерно четверть стакана). Дайте настояться 20–30 минут. Лишнюю жидкость слейте.

Теплую кашицу плотным слоем наложите на кожу лица и декольте, сверху прикройте маску салфеткой, чтобы сохранить тепло. Оставьте маску на 20 минут.

Настой, оставшийся после маски, разведите кипяченой водой в пропорции 1:2, залейте в формочки для льда и заморозьте. Лед утром можно использовать для тонизации кожи.

## ***Чай с имбирем***

Сейчас появился в продаже имбирь. Попробуйте заварить чай с этим корневищем, в котором очень много эфирных масел. Такой чай станет одним из любимых ваших домашних средств. Он хорошо помогает против простуды в первые дни болезни и эффективен в случае желудочных расстройств.

Приготовить имбирный чай очень просто. Очищенный и мелко порезанный кусочек имбиря залейте кипятком и оставьте настаиваться в течение пяти – десяти минут. Чтобы эффект от чая был максимальным, пейте его с первого дня простуды.

Помимо целебных свойств, имбирный чай имеет приятный, пряный вкус.



## ***Травяные маски для лица***

Возьмите чайную ложку цветков ромашки тщательно разотрите с 1 ст. л. масла. Нанесите на лицо на 20–30 минут, излишки снимите мягкой салфеткой. Применяется для сухой и нормальной кожи.

Отваренные и размятые листья шпината смешайте с 1 ч. л. оливкового масла до получения кашицы и нанесите на сложенную в несколько слоев марлю, осторожно положите на лицо. Через 30 минут снимите марлю, ополосните лицо сначала теплой, а затем холодной водой. Маску можно делать часто, не опасаясь вредных последствий. Рекомендуется при стареющей или загорелой коже, морщинах.

Траву зверобоя залейте оливковым маслом в соотношении 1:2 и настаивайте в плотно закрытой бутылке 3 недели. Настоем периодически смазывайте очень сухую кожу лица.

## ***Почки – не место для камней***

Сделайте отвар из травы пастушьей сумки, корня стальника пашенного и цветков вереска обыкновенного. Возьмите 1 часть пастушьей сумки, 2 части стальника и 3 части вереска. Залейте 1 ст. л. смеси стаканом кипятка, кипятите 5 минут на слабом огне, остудите, процедите.

Принимайте по столовой ложке 3–4 раза в день после еды.

Если лечение проводится регулярно, с соблюдением всех правил гигиены, диеты в сочетании с гидротерапией и физическими упражнениями, то на 6–8-й неделе отходят мелкие камни, похожие на мелкий гравий и песок. Признаками отхождения мелких камней и песка являются частые позывы к мочеиспусканию, чувство раздражения мочевого пузыря. Если на определенное время удастся задержать мочу, то повысится давление в мочевом пузыре, и камни отойдут со струей мочи. Если камней несколько, то они по очереди отходят за 5–10 дней.

## ***Мазь для укрепления волос***

Для укрепления волос, а также от перхоти вы можете приготовить мазь, используя почки тополя, лучше тополя черного (бальзамического), собранные весной в период набухания и высушенные в прохладном помещении, и внутреннее баранье или говяжье сало в соотношении 1:10.

Сало и почки уложите в огнеупорную стеклянную посуду поочередно: слой сала и почек, заканчивая салом, закройте крышкой, замажьте щель тестом и поставьте в духовку на 24 часа в следующем режиме. Когда смесь закипит, выключите, дайте остыть, не вынимая из печи, снова доведите до кипения и так далее. Горячую смесь процедите через марлю. За 2–3 дня до мытья головы мазь втирайте в голову.

Голову мойте 1 раз в 10 дней.

## ***Больные уши***

При болях в ушах натрите лук на мелкой терке и выжмите сок. 2–3 капли лукового сока смешайте с 2 каплями водки и 2–3 каплями воды. Закапывайте по 1 капле лечебной смеси 2 раза в день.

Возьмите 1 ст. л. листьев березы, 3 ст. л. измельченных корней девясила и 1 стакан воды. Поставьте на водяную баню и на самом медленном огне держите 1,5 часа. Профильтруйте настой и закапывайте по 3 капли от 6 до 8 раз в день (до полного выздоровления).

Уши можно лечить прополисом, купленным в аптеке. Для этого достаточно 2–3 раза в день закапывать по 2–3 капли. Можно вставлять в ухо марлевые турундочки, пропитанные прополисом. Эту процедуру желательно делать вечером или на ночь.

Смешайте 2 ст. л. березовых почек, 4 ст. л. корней розовой герани, 2 ст. л. цветков зверобоя, 2–3 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. тертого хрена, залейте смесь 2 стаканами кипятка и подержите на водяной бане 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите, остудите. Отвар профильтруйте и теплым закапывайте в уши по 3 капли 3 раза в день.

## ***Яблочные маски для лица***

Натрите 1 яблоко, смешайте с 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. сливок, добавь столовую ложку мелко нарезанной петрушки. Массу нанесите на лицо на 30 минут, затем смойте. Применяйте для омоложения увядающей кожи любого типа.

В небольшом количестве свежего молока сварите 1 яблоко, добавьте столовую ложку мелко нарезанной крапивы, полученное пюре в теплом виде нанесите на лицо. Через 20 минут вымойте лицо холодной водой. Применяется для освежения, омолаживания сухой и нормальной кожи лица.

1 ст. л. печеного яблока смешай с 1 ст. л. взбитого яйца. Смесь нанесите на лицо и держите до высыхания, смойте холодной водой. Применяется при жирной коже.

## ***Аир укрепляет зубы***

Укрепить ваши шаткие зубы поможет простая смесь настоек корня аира и прополиса.

Приготавливайте так: смешайте 0,5 литра водки и 30 г сухих корней аира и одновременно в другой посуде следует настоять 30 г прополиса в 0,5 литре водки. Каждый компонент настаивается в течение двух недель, после чего фильтруется.

Применяется так: 1 ч. л. настойки прополиса и 2 ч. л. настойки аира смешайте и этой смесью полощите рот несколько минут.

Эта смесь устраняет гранулему в корнях зубов, как бы бальзамирует зубы, укрепляет десны, излечивает парадонтоз.

Аир для лечения пародонтоза можно использовать и в другом виде. Смешай зубной порошок с порошком корня аира (0,5 г аира на прием). Чистить этой смесью зубы лучше 3 раза в день. Очень помогает при пародонтозе и других разрыхлениях десен.

## ***Сбор от кровоточивости десен***

От кровоточивости десен вы можете приготовить простой сбор из хвои сосны (иголки без веточек), плодов шиповника и луковой шелухи.

Приготовливайте так: смешайте 5 ст. л. мелко нарезанной хвои, 2 ст. л. истолченных плодов шиповника и 1 ст. л. мелко нарезанной луковой шелухи. Залейте смесь 1,5 л кипятка, доведите до кипения и кипятите еще 15 минут.

А применяйте так: этот отвар выпейте в течение дня как чай в теплом виде. Это ежедневная норма.

Одновременно можно лечить десна местно. Например, чистым пихтовым маслом намочите бинт и приложите к деснам на 10–15 минут, не допуская ожога. Проведи 15–20 процедур. Через 6 месяцев курс лечения повторите.

## *Панариций*

Это острое гнойное воспаление ногтевой фаланги пальца, в большинстве случаев возникает при инфицировании трещин, ссадин, микротравм. Чаще прочих возникает панариций околоногтевого валика, что наблюдается обычно после маникюра и педикюра.

Если не принять срочных мер, нагноение распространится с поверхности в глубь тканей.

Вы можете приготовить перцовое лекарство.

Стрючок острого перца очистите от ножки и семечек и наполните пшеничной водкой. Больной палец вкладываете в него, при этом проследите, чтобы внутри перца оставалось немного водки. Палец перевяжите. Хорошо, если вы оставите повязку на всю ночь, но, если она причиняет вам боль, палец нужно держать перевязанным до того времени, пока можно выдержать.

После такого лечения боль и опухоль быстро исчезают.



## ***Гастрит у школьников***

Наши дети, к сожалению, питаются неправильно. Еда всухомятку, увлечение чипсами и колой, большие промежутки в приеме пищи могут привести к печальным для желудка последствиям. Профилактически меры простые. Приучите ребенка завтракать. Овсянная каша, омлет, овощной салат с мясом, но без майонеза. Давайте ребенку с собой в школу фрукты, йогурты, бутерброды с вареным мясом (но не с колбасой). Диетотерапия является одним из основных методов лечения больных с хроническим гастритом.

Эффективно лечение гастрита у школьников народными средствами.

При воспалении слизистой оболочки желудка можно приготовить настой из такой смеси лекарственных трав: цветы бузины черной – 1 ст. л. с верхом, цветочные корзины ромашки – 1 ст. л. с верхом, плоды фенхеля обычного – 1 дес. л., соцветие липы сердцелистной – 1 дес. л., трава мелиссы – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л.

1 ст. л. смеси этих лекарственных растений залить стаканом кипятка, выдержать 10 минут на малом огне в закрытой посуде, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

## **Бронхит**

Очень популярно в Сибири следующее лечение бронхита: вскипятить литр воды и в кипящую воду положить 400 г отрубей, прекратить нагревание и дать остыть, процедить. Пить в течение всего дня достаточно горячим; для улучшения вкуса можно добавить жженный сахар или мед.

Народная медицина советует влить в эмалированную кастрюлю без трещин (другая посуда не подходит) стакан молока, всыпать ложку шалфея, прикрыть, вскипятить смесь на небольшом огне, дать ей немного остыть и процедить, вскипятить вновь, прикрыв крышкой; пить в горячем виде перед сном при бронхите, затем лечь в постель и укрыться теплым одеялом, при этом остерегаться сквозняков.

## **Бронхит**

Бронхитный кашель можно лечить таким сбором лекарственных растений: листья мать-и-мачехи – 5 г, цветки коровяка – 5 г, цветки мальвы лесной (просвирника) – 10 г, цветки мака самосейки – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 10 г, плоды аниса – 5 г, корень алтея лекарственного – 10 г, корень солодки – 25 г.

Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через два часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов за один день.

Этот состав можно несколько изменить. Взять по 2 г цветков мальвы (просвирника) лесной, цветков мака самосейки, цветков коровяка, плодов аниса; корня алтея – 10 г, корня солодки – 30 г.

1 ст. л. сбора настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов за один день. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

## **Трахеобронхит**

Для лечения хронического бронхита, трахео-бронхита подойдет такой сбор: трава донника лекарственного – 5 г, трава чабреца (тимьяна) – 5 г, плоды фенхеля (укропа) – 5, листья мяты перечной – 5 г, листья подорожника большого – 10 г, корень алтея – 10 г, корень

солодки – 10 г, листья медуницы (легочницы) – 20 г, листья мать-и-мачехи – 20 г.

Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и выпить теплым в несколько приемов за один день. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

Можно попробовать и другой сбор: листья подорожника ланцетовидного, цветки первоцвета, трава вероники. Все эти травы взять в равных пропорциях. Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через два часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов в течение дня. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

### **Бронхит**

Составьте такой сбор: листья мать-и-мачехи – 10 г, листья подорожника большого – 20 г, трава хвоща полевого – 30 г, цветки первоцвета – 40 г.

Измельченное сырье хорошо смешать. Столовую ложку без верха настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить 5–6 минут, остудить, процедить. Отвар выпить теплым в несколько приемов. Хорошо помогает при кашле, трахеобронхите, хроническом и сухом бронхите.

Можно составить и такой сбор: листья мать-и-мачехи – 20 г, трава медуницы – 20 г, корень солодки – 20 г, трава фиалки душистой – 20 г.

Измельченное сырье хорошо смешать. Столовую ложку смеси залить холодной водой, настоять 2 часа, сварить 5–6 минут, остудить, процедить, отвар выпить теплым в несколько приемов за один день.

## ***Гипертония***

Настой сушеницы топяной – 20 г измельченной травы 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 желудочного тракта сочетают с синюхой голубой (лазурной).

Настойка из сушеницы топяной – мелко нарезанная трава на 70 % спирте методом мезерации в течение 7 дней в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Применяют при гипертонии по 0,5 чайной ложки перед едой 3–4 раза в день. Делают и ножные ванны, приготавливая настой 200

## ***Лечение гоморроя золотым усом***

При геморрое на область вокруг заднего прохода наносят холодный раствор, приготовленный из смеси 4 капель настойки календулы и 3 капель настоя золотого уса. Настой: 1–2 листа золотого уса на стакан кипятка, настоять 40 минут.

Также область вокруг заднего прохода промывают слабым отваром золотого уса. Для его изготовления 1 измельченный лист каллизии заливают 5 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 8 часов. Затем отвар процеживают. Данный отвар можно добавлять в ванну. Длительность ванны – 15 минут.

Для внутреннего применения при геморрое используют настой или настойку золотого уса. Настой принимают по 1 дес. л. 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней.

Лечение настойкой золотого уса проводят в течение 7 дней, принимая по 1 ч. л. препарата 3 раза в день за 1 час до еды. Настойка: на пол-литра водки 17 коленец золотого уса.

## ***Гломерулонефрит***

Это тяжелое заболевание, плохо поддающееся лечению. Причиной болезни могут быть ангина, скарлатина, катар верхних дыхательных путей, воспаление среднего уха. Поэтому, если появилась какая-либо инфекция, надо лечиться, обязательно соблюдая постельный режим, чтобы не было осложнений.

При гломерулонефрите хорошо пить отвар из овса на молоке.

1 ст. л. овса (хорошо промыть в горячей воде) варят до готовности в 1 стакане молока, процеживают. Начинают пить отвар с половины стакана в день, ежедневно увеличивая дозу на четверть стакана, то есть сначала принимают полстакана, потом  $\frac{3}{4}$  стакана, 1 стакан и так далее. Соответственно увеличивается количество молока и овса (1 ст. л., 1,5 ст. л., 2 ст. л.).

Когда дойдете до 5 стаканов отвара в день, начинайте отсчет в обратном порядке. Если организм положительно реагирует на такое лечение, то через месяц процедуру следует повторить.