

Николай Даников

Грипп и простуда в нокауте!: На вашей стороне сама природа: Простые и эффективные рецепты

От автора

Многие имеют правильные понятия о том, как добиться прекрасных результатов в лечении разнообразных болезней органов дыхания. Однако мало кому удается достичь успехов на этом поприще. Часто из-за невнимательности и опрометчивости люди перебрасываются от одной цели к другой, строят грандиозные планы и из-за этого оказываются неспособными привести их в исполнение.

На первый взгляд кажется, что из борьбы с простудными и инфекционными заболеваниями органов дыхания легко выйти победителем. То обстоятельство, что желанный успех довольно часто проявляется не сразу, приводит людей в недовольство и уныние и заставляет часто сомневаться в правильности выбранных средств лечения.

Все люди умеют начинать, но очень немногие умеют продолжать!

Их неудачу можно выразить в следующих словах: «Они остановились в достижении своей мечты — стать и всегда оставаться здоровым человеком!» Каждый из нас, кто бережет свое здоровье, — сверхбогатый человек, если только он будет продолжать свои «сбережения» и не остановится.

Остановка в осуществлении своей мечты — стать и навсегда оставаться здоровым человеком — есть шаг назад!

Поэтому неудивительно, если подобные люди находятся в конце концов всегда в том же трагическом положении, с которого они начали. Всем, кто решил раз и навсегда избавиться от гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, нужно принять к сведению следующее основное правило для достижения успеха:

НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СВОЕЙ МЕЧТЫ — СТАТЬ И НАВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!

Многие предлагаемые в настоящей работе средства лечения и профилактики болезней органов дыхания не являются каким-либо новым, не испробованным открытием. Также в книгу включены особые, очень долгое время сохранявшиеся в тайне средства некоторых успешно практикующих врачей, что устранит, вне всякого сомнения, недоверие к этим рецептам.

Но запомните раз и навсегда:

Все, что вы предпринимаете для искоренения любых своих болезней, пусть будет, пока вы это делаете, самым важным для вас в жизни!

Я рекомендую вам всегда руководствоваться этим правилом при лечении и профилактике любых болезней. При этом вам не следует забывать первое основное положение и никогда не останавливаться в осуществлении своей мечты — стать и навсегда оставаться здоровым человеком!

Следующее пожелание, которое тоже заключает в себе безусловную истину и наделяет изучающего данную работу особой, даже не подозреваемой им силой:

РАБОТАТЬ И НЕ СОМНЕВАТЬСЯ!!!

Позволю еще раз себе вернуться к тому, что было сказано вначале:

ДЛЯ УСПЕХА

В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СВОЕЙ МЕЧТЫ — СТАТЬ И НАВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ — НЕДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ХОРОШО НАЧАТЬ, НУЖНО ТАКЖЕ УМЕТЬ НАСТОЙЧИВО ПРОДОЛЖАТЬ, ТО ЕСТЬ НЕ СЛЕДУЕТ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ В НАЧАТОМ ДЕЛЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ!

Последнее лишь тогда возможно, когда основания прочны и тверды. У кого их недостает, тот должен считать своим главным врагом собственную лень, легкомыслие, невежество. Иногда незначительные усилия имеют громадное значение, от многих простых средств зависит иной раз главный успех. Он содержится в них, подобно тому, как заключены столетние дубы в небольших дубовых желудях. Человек ни в чем не ощущает такого недостатка, как в проявлении своих дремлющих духовных сил.

Пусть каждый воодушевится этими словами и отнесется с доверием к предлагаемым в данной работе средствам лечения и профилактики болезней органов дыхания. Прошу не осуждать предлагаемые в книге средства только лишь на основании первоначального знакомства. Удержитесь от своего суждения о них в ваших же собственных интересах. Легко ведь читать, что спортсмен, например, поднял штангу весом 200 кг или пробежал 100 метров за 10 секунд. Только тот, кто является непосредственным исполнителем, ценит труд, понимает причину успеха и его

цену. Проба идет впереди изучения. Нужно осуществить желаемое!

Абрикос

Для профилактики и лечения гриппа, ОРВИ приготовьте смесь, состоящую из взятых в равных частях по объему измельченной в кашу кураги, измельченных в кашу изюма без косточек, чернослива, инжира, ядер грецких орехов, орехов лещины, кедровых орехов, сладкого миндаля. Все составляющие тщательно смешать до однородного пастообразного состояния. В однородную смесь, состоящую по объему из 7 стаканов, ввести свежеприготовленный сок из 5 плодов лимона и вновь все тщательно перемешать. Дать смеси настояться сутки в темном прохладном месте, периодически перемешивая ее, после чего смесь залить 3 стаканами натурального меда и вновь все хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды, тщательно и не спеша разжевывая смесь и проглатывая ее небольшими порциями и запивая любимым фруктовым соком или отваром плодов шиповника.

Эту смесь исключительно полезно постоянно применять как прекрасное тонизирующее и общеукрепляющее средство для лечения и профилактики гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, особенно истощенным больным, страдающим малокровием.

Эта смесь **не рекомендуется** больным сахарным диабетом.

Стакан свежего абрикосового сока с чайной ложкой меда или сахара хорошо снижает температуру, утоляет жажду и выводит из организма вредные продукты обмена веществ.

Свежий сок абрикосов **не рекомендуется** больным язвенной болезнью и острым гастритом.

Аир обыкновенный

Небольшой кусочек аира полезно сосать 15–20 минут, затем разжевать и съесть не спеша. Корень аира использовать таким образом за 30–60 минут до еды. Это необходимо делать во время инфекционных эпидемий, особенно во время эпидемий гриппа, при простудных заболеваниях, и исключительно полезно людям, часто болеющим ангиной. Прием корня аира в течение 3–6 месяцев полностью избавляет от хронических ангин. Исключительно полезно принимать корень аира людям, живущим в крупных городах, и особенно при приближении эпидемии гриппа.

Одну-две чайные ложки сухого измельченного корня аира залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить через многослойную марлю.

Принимать не спеша, небольшими глотками в теплом виде по 74 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды *при гриппе, кашле, грудных болях, насморке, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, головных болях*, вызванных воспалением придаточных пазух. Вкусные качества настоя можно улучшить добавлением сока лимона, любимых сладостей.

15 г сухих корневищ аира залить 3 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками в теплом виде по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды слегка подслащенным любимой сладостью.

Настой, отвар корневищ аира — одно из лучших наружных средств *для лечения заложенности и полипов носа* (в этом случае их применяют для промывания слизистой носа, закапывают в нос). Настоем, отваром полощут горло несколько раз в день *при ангине, гриппе, ларингите, воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла*.

20 г сухих корневищ аира залить 100 мл спирта или 200 мл водки (коньяка, виски, джина), настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать по 20–40 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды, запивая любимым соком или настоем плодов шиповника.

Настой, отвар, настойка корневищ аира — прекрасные успокаивающие средства, которые придают юношескую бодрость и энергию, омолаживают, очищают и оживляют мозг и нервную систему.

Вводимые через нос в малых дозах 2–3 раза в сутки измельченные в пудру корневища аира довольно быстро излечивают насморк, одно из лучших средств *для лечения заложенности и полипов носа*.

Алтей

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2-3 минуты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по $\frac{1}{3}$ стакана через 30 минут после еды.

Настой особенно полезен *при гриппе*, сопровождающемся сильным кашлем, а также *при бронхите, ангине*.

100 г порошка корней алтея залить 0,5 л красного сухого виноградного вина, настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать в теплом виде, не спеша, небольшими глотками по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды *при гриппе*, сопровождающемся очень сильным кашлем.

Смешать в частях по весу сухие измельченные корни алтея — 1, траву чабреца — 1, листья мяты перечной — 0,5, корни солодки голой (лакричник, лакрица) — 0,5.

Апельсин

Апельсины — один из лучших источников растворимого в воде витамина С (до 70 мг%). Кожура плодов апельсина содержит до 170 мг% витамина С. Поэтому кожуру не надо выбрасывать, как это часто делают, а использовать в виде добавок в компоты, кисели, сиропы и т. д. Витамин С — один из важнейших витаминов, полезных *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

Сок апельсинов полезно пить *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания,* сопровождающихся высокой температурой, как средство, утоляющее жажду.

Апельсиновый сок — идеальное средство при повышенной температуре. Человек страдает от отравления крови, которое вызывается токсемией, и от сухости во рту. Апельсиновый сок помогает преодолеть эти симптомы.

При гриппе, частых простудах, предрасположенности к воспалениям слизистых оболочек горла и носа, при лихорадочных состояниях полезно ежедневно есть свежие апельсины или пить свежеприготовленный апельсиновый сок. Это значительно усилит иммунитет организма.

Люди, которые простудились или испытывают легкие недомогания и должны при этом продолжать заниматься своими повседневными делами или ходить на работу, сделают для себя неожиданное и приятное открытие: оказывается, диета из апельсинов или апельсинового сока — лучшее средство после отдыха в постели.

При высокой температуре пейте апельсиновый сок в любое время.

Заполните стакан примерно на половину объема горячим лимонадом, долейте доверху апельсиновым соком, добавьте столовую ложку вина светлых сортов. Все тщательно перемешайте и примите в вечерние часы небольшими глотками.

В сезоны прохладной и сырой погоды такой напиток полезно употреблять регулярно по 1–2 стакана ежедневно, чтобы избежать заболевания гриппом.

Апельсиновый сок противопоказан в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.

На 200 г красного вина типа кагор взять 5 штук гвоздичек (пряность), по 1 чайной ложке порошка корицы, кожуры плодов апельсина, лимона, яблок, 3 зерна черного перца, 3 столовые ложки сахара, варить в закрытой посуде 10 минут, охладить, процедить. Давать пить больному гриппом при температуре тела не ниже 38,5 °С

Другой способ приготовления настойки следующий. 50 г сухих измельченных в порошок корок апельсина залить 0,5 л водки (коньяка, виски, джина), настоять в темном месте при комнатной температуре три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 5–6 раз в день *при гриппе, сопровождающемся лихорадочным состоянием,* запивая отваром плодов шиповника.

Базилик камфарный

«Кто базилик жует, тот долго живет», — эта поговорка свидетельствует о высоких целебных свойствах растения. Базилик дает божественную защиту, очищая ауру и укрепляя иммунную систему.

Базилик — эффективное потогонное и жаропонижающее средство, полезное практически при всех простудных заболеваниях органов дыхания. Ради его целебного воздействия базилик стоит иметь в каждом доме.

Акцентирую ваше внимание на базилике как на модуляторе настроения, «веселящем сердце», проясняющем ум. Для пожилых и старых людей, особенно сильно подверженных простудным и инфекционным заболеваниям органов дыхания, в частности, гриппу, существенна его способность улучшать настроение.

Настой травы (чай) базилика рекомендуется *при лечении и профилактике воспалительных заболеваний органов дыхания* (грипп, ангина, воспаление придаточных пазух, бронхит, ларингит, фарингит, воспаление легких, лихорадка, насморк, кашель).

Базилик полезен в качестве успокаивающего средства при угнетении центральной нервной системы, ослаблении функции дыхания, в качестве тонизирующего, общеукрепляющего средства при физическом и умственном истощении.

Если нюхать порошок травы базилика, то это хорошо устраняет насморк, облегчает головную боль при длительном насморке.

Зеленые листья базилика — хорошее средство от гриппа.

Одну столовую ложку свежих измельченных листьев базилика и половину чайной ложки порошка имбиря залить 0,5 л воды и уварить в закрытой посуде до 250 мл воды, процедить. Этот отвар надо пить горячим, что дает немедленное физическое облегчение *при гриппе*.

Одну столовую ложку свежей измельченной травы базилика залить 0,5 л сухого виноградного вина, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 минут, настоять до охлаждения, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 25–30 г до и после еды, а также перед сном *при гриппе, сопровождающемся высокой температурой, ознобом, при тяжелых формах воспаления легких (крупозная пневмония)*.

Из-за наличия гиперкоагулирующего эффекта **противопоказанием для приема** базилика считаются ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, сахарный диабет, тромбозы, гипертоническая болезнь.

Береза

Почки березы оказывают потогонное, обезболивающее, кровоочистительное, противовоспалительное, сильное антибактериальное, антисептическое действие.

При легкой форме гриппа березовые почки заваривают как чай, по одной чайной ложке на ½ стакана крутого кипятка, и выпивают его за день в теплом виде небольшими глотками.

Если при гриппе ломота в теле чувствуется весь день, то на ночь следует натереться спиртовой настойкой березовых почек — это вызывает сильное потоотделение, уменьшает ломоту. Одновременно следует выпить горячий чай из березовых почек. После растирания настойкой березовых почек следует хорошо утеплиться и спокойно лежать под теплым одеялом, чтобы хорошо пропотеть. Подчеркиваю: покой для хорошего потоотделения значит очень много. После этого полезно, если есть условия, обмыться терпимо горячей водой, тщательно обтереть тело теплым полотенцем или простыней (или полотенцем, смоченным горячей водой, обтереть все тело и вытереться затем теплым сухим полотенцем).

В течение суток полезно при тяжелой гриппозной ломоте провести 2–3 раза натирание тела спиртовой настойкой березовых почек. Исцеление наступит довольно скоро.

100 г сухих истолченных березовых почек залить 0,5 л водки (коньяка, виски, джина), настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Настойку полезно принимать практически при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания: *при гриппе, ангинах, острых и хронических бронхитах, ларингите, фарингите, кашле, охриплости, афонии (расстройство голоса), тонзиллите.*

Настойку полезно давать тяжелобольным после стрессов, во время депрессии, при различных неврозах.

Как наружное средство настойку рекомендуется применять в виде полосканий (1–2 чайные ложки настойки на 1 стакан теплой кипяченой воды) при воспалительных заболеваниях слизистой ротовой полости, горла, промывать слизистую носа при всех видах насморка, проводить паровые ингаляции, прикладывать на лицо горячие компрессы.

4 столовые ложки истолченных почек березы смешать с 100 г несоленого сливочного масла. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить в плотно закрытой посуде на малом огне или в духовке 1 час. Снять с огня и, когда смесь остынет, но будет еще теплой, процедить, почки отжать и отбросить. Прибавить 400 г меда, проваренного на кипящей водяной бане и очищенного от пены, хорошо размешать смесь до однородного состояния. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Эту смесь принимать в теплом виде при гриппе, сопровождаемом кашлем, по 1 столовой ложке 4 раза в день, максимально задерживая ее в полости рта. Смесь оказывает при регулярном применении удивительное по целебности действие.

При гриппе и других простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания полезно применять следующее средство. В его состав входят предварительно проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от пены мед (желательно акациевый или липовый) — 1,5 кг, измельченные листья алоэ — один стакан, нерафинированное растительное масло холодного отжима — 200 г, березовые почки — 150 г, цвет липы — 50 г.

Перед приготовлением сорванные и промытые листья алоэ (с растения старше 3 лет) положить на 8 — 10 дней в темное холодное место. При этом за неделю до того, как срезать листья, растение прекратить поливать. Березовые почки и цвет липы залить двумя стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 2–3 минуты, охладить при комнатной температуре, процедить. Листья алоэ смешать с медом, и эту смесь хорошо пропарить на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая содержимое. Отвар березовых почек и цвета липы влить в остывшую смесь меда и листьев алоэ, тщательно размешать до однородного состояния, постепенно добавляя растительное масло. Смесь разлить в бутылки и хранить в плотно закрытом состоянии в темном прохладном месте. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, максимально задерживая ее в полости рта. Перед употреблением смесь взбалтывать.

Жевать березовые почки полезно *при лечении и профилактике ангины, гриппа* — жевать их следует медленно, после еды, слегка размятыми. Полезно за день съесть по 10–15 г почек березы.

Эликсир здоровья — березовый сок. Он очищает кровь и лимфу, обладает регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме и весьма ценен при интоксикациях, в частности *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, воспалении легких.*

При лечении хронического насморка следует пить весной каждое утро по 1 стакану свежего березового сока, промывать теплым соком несколько раз в день слизистую носа, проводить паровые ингаляции березовым соком.

Тем, кто легко простужается и постоянно кашляет, полезно пить весной березовый сок с молоком и небольшим количеством муки или крахмала.

Возьмите ранней весной, в период таяния снега, отпуск на 15–20 дней и собирайте, а также принимайте ежедневно свежий березовый сок. И вы почувствуете, как вас покинут слабость, головные боли, головокружения, бессонница, депрессия, нервозность, раздражительность. Кровь и лимфа станут чище, улучшатся общее настроение и самочувствие, значительно усилится иммунитет, и вы сможете успешно противостоять простудным и инфекционным болезням органов дыхания.

Сильный сухой кашель успокаивает березовый сок, смешанный в равных частях по объему с соком моркови и сахарным сиропом (или медом, проваренным на кипящей водяной бане и очищенным от пены). Пить эту смесь следует теплой, не спеша, небольшими глотками, по $\frac{1}{3}$ стакана 5–6 раз в день; детям в зависимости от возраста от 1 столовой ложки до $\frac{1}{4}$ стакана также 5–6 раз в день.

Листья березы — уникальнейшее лечебное средство, являющееся богатейшим источником витамина С, макро- и микроэлементов, полезных при лечении и профилактике практически всех простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.

Чай, настой из молодых листочков березы являются прекрасным целебным средством *при лечении простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания* в течение круглого года.

Острые респираторные заболевания сильно распространены среди детей. Как бы они ни протекали, каждое заболевание снижает защитные силы организма ребенка. Мало того, преждевременное посещение школы после болезни вызывает у многих детей различные осложнения, вплоть до нервно-психических заболеваний. Обычно ни дети, ни родители не придают значения кашлю, насморку, а именно с них начинаются все беды. Заметили у своего ребенка (или у себя) мокрый, шмыгающий нос — сразу начинайте смазывать его поверхность настойкой березовых почек несколько раз в день, захватывая границу слизистой ноздрей. Промывайте нос в теплом настое листьев березы, в котором растворите поваренную соль — на 1 стакан теплого настоя добавьте на кончике перочинного ножа соль. Раствор налейте в чашку и научите ребенка втягивать его через ноздри, а выпускать через рот. На ночь голову покройте теплой косынкой или колпаком, чтобы под тканью была спрятана линия роста волос. *Упорный хронический насморк* проходит через 1–2 дня после того, как ребенок или взрослый станут спать в теплой спальне с покрытой головой.

При сильном хроническом кашле 1 столовую ложку измельченных семян аниса и 1 чайную ложку меда настоять, укутав, 20 минут в $\frac{1}{2}$ стакана горячего настоя (1:20) березовых листьев, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

60 г сухой измельченной коры березы залить 1,2 л кипятка, упарить на слабом огне в закрытой посуде до 0,8 л, охладить, процедить. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды *при простудных заболеваниях*.

50–70 г чистой березовой золы залить 1,5 стаканами сока клюквы или смородины красной, размешивать, пока смесь не перестанет пениться, поставить на слабый огонь на 2–3 минуты, дать отстояться, осторожно слить чистую жидкость. Принимать *при сильных простудных болях в груди* по 1 столовой ложке каждые 2 часа, запивая отваром овса.

2 столовые ложки тонких измельченных веточек березы (можно собирать круглогодично) залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить мед, любимое варенье по вкусу. Выпить на ночь в терпимо горячем виде небольшими глотками. Этот отвар полезно пить *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, при бронхитах, гриппе, пневмонии, плеврите, ангине, ларингите, трахеите*.

Смешать в равных по объему частях порошок березового угля, порошок корня солодки. Принимать по 1–2 чайные ложки смеси, запивая мятным чаем, 3–4 раза в день *при сильном, хроническом кашле с гнилостной мокротой*.

Бузина черная

Цветки бузины обладают потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим, противовоспалительным действием.

Настой (чай) из цветков бузины черной принимают внутрь *при хронических бронхитах, ангине, гриппе, ларингите, сухом кашле, при простудных заболеваниях, протекающих с высокой температурой*. В виде полосканий настой применяют при воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла. В виде капель в нос, паровых ингаляций настой применяют *при ринитах, гайморите, фарингите, хроническом тонзиллите, ларингите*.

1 столовую ложку сухих измельченных цветков бузины черной залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить горячим небольшими глотками в течение дня. Использовать как наружное средство.

Варенье из плодов бузины полезно пить с настоем цветков бузины при гриппе.

Уникальнейшим свойством по целебному воздействию на организм *при лечении гриппа* обладает сбор, составленный из равных частей по весу цветков бузины черной, календулы лекарственной, липы, ромашки аптечной, яснотки белой, травы тимьяна и плодов шиповника. Этот сбор — прекраснейшее лекарственное средство при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, повышающее сопротивляемость организма и стимулирующее потоотделение. Лечение простудных заболеваний настоем этого сбора в десятки раз более эффективно, чем лечение антибиотиками и сульфаниламидами.

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Настой нужно пить как можно более горячим не спеша, небольшими глотками по 2–3 стакана в день. Приятный на вкус, слегка подкисленный соком лимона, сладкий от добавленного меда, этот настой особенно благотворен для детей и младенцев.

Грейпфрут

Грейпфрут — отличное средство для снижения температуры *при простудных заболеваниях и гриппе*.

Если грейпфрут употреблять перед сном, сон ваш будет крепким и спокойным. Первым делом после пробуждения пейте свежеприготовленный (не консервированный!) сок грейпфрута, и это поможет вам предотвратить грипп, простудные и инфекционные заболевания органов дыхания. *При тяжелом инфекционном состоянии* сок грейпфрута способен поддержать организм за счет очень высокого содержания витамина С.

Грейпфрут полезен тем, кто ослаб от долгой и изнурительной болезни, и тем, кто здоров, но чувствует переутомление.

Употребление плодов грейпфрута **необходимо ограничить** при гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Груша

Отвар сушеных плодов груши применяют *при гриппе, простудных заболеваниях органов дыхания, кашле, для утоления жажды при лихорадочных состояниях.*

1 стакан сухих измельченных плодов груши залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30–40 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по ½ стакана 4 раза в день до еды. В отвар полезно добавлять сахар, мед по вкусу.

Вареные и печеные груши применяют как противокашлевое средство *при простудных заболеваниях, бронхите, сильном кашле.*

Хочется предупредить: **категорически не рекомендуется** принимать груши натощак. Старая пословица гласит: «Утром яблоко — сердцу роза! Утром груша — сердцу яд!»

Девясил

Девясил — один из лучших омолаживающих тоников для легких, способствует долголетию легочных тканей, уменьшает отек легких. Это одно из лучших отхаркивающих и ослабляющих кашель средств.

Для получения легочного тоника 15 г корней девясила варят на слабом огне в 0,5 л воды 20 минут, процеживают. Пьют теплым, не спеша, небольшими глотками по ½ стакана 3 раза в день после еды, подсластив по вкусу медом.

Для усиления потогонного и отхаркивающего действий девясила его полезно применять с имбирем, кардамоном, корицей.

Дуб

Дубовые желуди в виде кофе полезно пить с медом *при простудных заболеваниях, сопровождаемых высокой температурой, при простудной ломоте тела, сильном истощении организма от хронических простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.*

Смешать в равных частях по весу измельченные в порошок кору дуба и цветки ромашки аптечной. Приготовить пилюли с медом размером с горошину. Принимать по 1-2 горошины, запивая горячим чаем из цветков ромашки аптечной, каждые 2 часа *при лихорадочном состоянии больного.*

Смешать в равных частях по весу порошки коры дуба, корней аира и валерианы.

3 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1 л воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня, подсластив по вкусу медом, *при воспалении легких, гриппе.*

Наружно отвар коры дуба употребляют для полоскания горла *при ангине, ларингите.*

Дыня

Мякоть дыни прекрасно утоляет жажду, полезна *при истощении внутренних соков (состояние после гриппа, после снижения высокой температуры), при анемии (малокровии), пневмонии, упадке сил.*

Свежую мякоть дыни следует начинать принимать с 50—100 г один-два раза в день, постепенно увеличивая количество мякоти до 200–300 г один-два раза в день в промежутках между приемами пищи, спустя 2–3 часа после еды.

Хорошим лечебным действием обладает и цельный свежеприготовленный сок дыни. Принимают его по 50—100 мл два-три раза в день между приемами пищи.

Следует **соблюдать осторожность** в приеме дыни лицам, страдающим почечно-каменной болезнью (с выпадением фосфатов в щелочной моче) и с обострением желудочно-кишечных заболеваний (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерия), при сахарном диабете.

При хроническом кашле, заболеваниях горла полезно пить сок дыни по 1 стакану 2–3 раза в день.

Ежевика сизая

Свежие плоды, настой из высушенных ягод, варенье и сиропы из ежевики с чаем полезны в качестве жаждоутоляющего, жаропонижающего, противовоспалительного, мочегонного, потогонного, общеукрепляющего, ободряющего, улучшающего общее состояние больного средства.

Чай с ежевикой пьют *при* самых разнообразных *простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания (ангина, бронхит, грипп, пневмония, трахеит, фарингит)*, сопровождающихся высокой температурой и тяжелой интоксикацией.

Отвар листьев применяют в виде полосканий *при ангине, катаре верхних дыхательных путей*.

Одну столовую ложку измельченных сухих листьев ежевики залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 15-30 минут, охладить 10 минут, процедить. Использовать для полосканий.

Настойку плодов ежевики применяют *при гриппе, ОРВИ*. 100 г плодов ежевики залить 200 мл водки (коньяка, виски, джина), настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Настой листьев ежевики обладает более выраженным потогонным действием при простудных заболеваниях, чем плоды ежевики. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев ежевики залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Ель обыкновенная

50 г измельченных молодых шишек ели залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не выкипит $\frac{1}{3}$ жидкости, процедить. Принимать, подсластив по вкусу медом или сахаром, теплым, небольшими глотками по 1 стакану 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды *при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем, при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

Настой весенних побегов, молодой хвои ели пьют *при гриппе, простудных заболеваниях, кашле.* 1 столовую ложку измельченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4-6 часов, процедить. Пить теплым в течение дня небольшими глотками.

Смешать в равных частях по объему смолу ели и желтый воск, смесь расплавить, охладить. Кусочки смеси класть на раскаленные угли или металл, дышать выделяющимся дымом *при упорном застарелом кашле (хроническом бронхите).*

При ангине очень полезно жевать свежую смолу ели (невкусно!). Но зато ангина проходит очень быстро!

Сироп из меда и еловых почек с добавлением прополиса очень полезен *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, гриппе, воспалении легких, кашле, ангинах, ларингитах, фарингитах.*

Еловые почки собрать, когда они достигнут 3-5 см длины (в конце апреля и в мае). На 1 кг почек взять 3-4 л воды, варить 10-15 минут, процедить через сито, дать отстояться, процедить через многослойную марлю, вновь дать отстояться и опять процедить. Затем на 1 л отвара взять 1 кг меда и 10 г 30 %-ной спиртовой настойки прополиса. Все хорошо размешать и нагреть до 40-45 °С, не выше. После охлаждения сироп хранить в прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1-2 чайной ложке перед едой, подольше задерживая сироп в полости рта.

Жасмин

Цветки жасмина обладают сильным антибактериальным, противовирусным, противоопухолевым, жаропонижающим, кровоостанавливающим, успокаивающим действием, укрепляют лимфатическую систему, являются превосходным средством *при инфекционных и простудных заболеваниях органов дыхания, протекающих с высокой температурой.*

1 столовую ложку сухих измельченных цветков жасмина запарить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Смешать 1:1 по объему порошок цветков жасмина и мед, проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от пены. Смесь полезно принимать в течение дня с жасминовым настоем *при гриппе, лихорадочных состояниях, сопровождающих простудные и инфекционные болезни органов дыхания.*

1 столовую ложку сухих измельченных корней жасмина залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости, процедить, прибавить равное количество по объему сахарного песка и размешать до полного растворения, затем уварить на слабом огне до состояния сиропа. Принимать по 1 чайной ложке каждые 1–2 часа, запивая теплой водой, *при гриппе, сопровождаемом кашлем и удушьем.*

Зверобой

Настой травы зверобоя полезен *при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, при гриппе, ангине.*

1 чайную ложку сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить.

Принимать в теплом виде не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Настой для наружного применения в виде полоскания готовят более концентрированным (2–3 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка). Этим настоем полезно проводить ингаляции *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, полоскать горло при воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла, промывать слизистую носа при насморке.*

Настойку зверобоя полезно применять с этими же целями: 20 г сухой травы зверобоя залить 100 мл водки (коньяка, виски, джина, бренди), настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Одну-две чайные ложки настойки развести в ½ стакана теплой воды, использовать для полоскания горла и полости рта *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

При гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания полезно зверобойное вино.

Свежей измельченной травой с цветками зверобоя заполнить, не утрамбовывая, посуду, залить сухим виноградным вином, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 50–100 мл в теплом виде небольшими глотками в течение дня. Теплой настойкой полоскать горло и полость рта при простудных и инфекционных заболеваниях.

Полезен и другой рецепт приготовления лекарственной формы в виде отвара. 100 г свежей измельченной травы зверобоя с цветками залить 1 л сухого виноградного вина, настоять сутки, затем на слабом огне уварить на ⅓ жидкости, охладить, процедить. Принимать по 50 г 3–4 раза в день в теплом виде небольшими глотками *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.* Отвар использовать для полоскания *при воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла.*

Зверобойное масло полезно включать в питание, принимать внутрь по 1–2 чайные ложки при эпидемии гриппа, как сильное противовоспалительное, антисептическое, противовирусное, противомикробное средство. Для этого свежими цветками зверобоя заполнить, не утрамбовывая, посуду, залить растительным маслом, настоять 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

Зверобойное масло теплым закапывать в нос 3–4 раза в день по 2–3 капли в ноздрю *при лечении и профилактике аденоидов и полипов.*

Смешать в равных частях по объему зверобойное масло и мед. Смесь смазывать слизистую носа во второй половине дня и перед сном *при насморке.* Полезно одновременно пить чай с вареньем из малины или инжира.

При сильном насморке смешать в равных частях по объему зверобойное масло и вазелин. Смесь вводить ватным тампоном в пазухи носа.

Измельченные цветки и траву зверобоя полезно нюхать *при остром насморке.*

Внутреннее применение зверобоя требует осторожности; **нельзя** принимать большие дозы растения.

У больных гиперацидным гастритом, язвой желудка при применении крепких вытяжек из зверобоя могут возникать сильные спазмы и боли в кишечнике.

Земляника

Свежие или высушенные плоды земляники полезны как потогонное средство при лихорадочных состояниях и интоксикациях, при общем упадке сил, анемии, ангине, гриппе, воспалении легких.

Водный настой плодов хорошо утоляет жажду, ослабляет воспалительные процессы. Настой плодов употребляют как антисептическое средство для полоскания *при болезнях горла, полости рта*, он уничтожает неприятный запах изо рта.

Ягоды земляники лесной слегка подвялить на солнце и, не обрывая плодоножки, залить их медом. Настаивать в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Таким медом полезно пользоваться всю зиму. Давать такие ягоды детям, больным ОРВИ, ангиной, гриппом, запивая ягоды теплым настоем плодов шиповника.

Отвар и настой листьев земляники применяют при тех же заболеваниях: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев земляники залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут (или настаивать 4 часа), процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по $\frac{1}{4}$ стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Настоем, отваром листьев полоскать горло *при ангине, промывать слизистую носа при насморке*.

Горячим настоем проводить 2-3 раза в день ингаляции по 5-7 минут *при острых респираторно-инфекционных заболеваниях*.

Имбирь лекарственный

Имбирь применяют как антисептическое, потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, стимулирующее, тонизирующее средство *при простудных заболеваниях, гриппе, ангине, ларингите, кашле (особенно приступообразном), бронхите*, полезно употреблять для предупреждения инфекционных болезней, *при продолжительной бессоннице* у пожилых и старых людей.

Кусочек свежего корня имбиря полезно жевать *при гриппе, ангине, для профилактики острых респираторных инфекций*. Свежий имбирь придает пикантный лимонный привкус настоям из лекарственных растений. Его ароматизирующие свойства острее, выше, чем у сушеного имбиря.

Порошок имбиря, принимаемый внутрь по ¼ чайной ложки, запиваемый настоем плодов шиповника, укрощает сильный кашель, помогает извержению мокроты, накопившейся в гортани.

В случаях *удушья, сильного кашля* полезно смешивать в равных частях по объему порошок имбиря с медом и принимать по 1-2 чайных ложки, несколько раз в день, запивая теплым настоем плодов шиповника.

1 чайную ложку порошка имбиря залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками в течение дня *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания*. Отваром полоскать горло *при ангилах*.

150 г порошка имбиря залить 0,8 л водки (коньяка, виски, джина, бренди), настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 чайной ложке, запивая настоем плодов шиповника, 2-3 раза в день до еды.

Полоскание горла: 1 кофейная ложка настойки на 1 стакан теплой кипяченой воды.

Имбирный порошок принимать по 0,5-1,0 г, запивая теплым настоем плодов шиповника, 3-5 раз в день.

Имбирь является своеобразным конституциональным средством, показан ослабленным, полным людям, страдающим вегето-сосудистой дистонией, несварением, гипоферментозами, синдромом хронической усталости. Он может быть одним из эффективнейших средств лечения для пожилых и старых людей, особенно подверженных простудным и инфекционным заболеваниям органов дыхания. Редкое использование имбиря в лечебных целях обусловлено тем, что врачи и фармакологи недостаточно осведомлены о его целебных свойствах.

Инжир

Инжир хорошо усваивается организмом человека и обладает большой питательной ценностью.

Отвар инжира на молоке принимают *при ангине, гриппе, охриплости, сухом хроническом кашле, отеке голосовых связок, при трахеитах, острых и хронических бронхитах, болях в груди, огрублении плевры.*

2 столовые ложки сухих измельченных плодов инжира залить 1 стаканом молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настоять 10 минут. Принимать вместе с плодами по ½ стакана теплым, не спеша, небольшими глотками 3-4 раза в день.

Отваром на воде полоскать горло при воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла. 1 столовую ложку сухих измельченных листьев инжира залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Пить теплым, небольшими глотками *при кашле.* Полоскать горло *при ангине.*

Плоды инжира — одно из наиболее ценных средств для астматиков. Они облегчают их состояние, удаляя мокроту из легких. 3-4 сушеных плода инжира замочить на ночь в настое плодов шиповника, съесть утром натощак, запить настоем, в котором они вымачивались. Такое лечение следует проводить в течение двух месяцев.

Плоды **не рекомендуется употреблять** при сахарном диабете, острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Календула лекарственная

Настоем цветков календулы полощут горло *при фолликулярной ангине, воспалительных заболеваниях слизистой полости рта, при насморке* — промывают слизистую носа. Паровые ингаляции настоем полезны *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания*.

2 столовые ложки сухих измельченных цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить.

Лепестки цветков календулы залить 2: 1 по объему медом, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 месяц. Это средство полезно принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день, запивая теплым настоем плодов шиповника, *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания*; для их профилактики принимать это средство по 1 столовой ложке утром натощак.

Калина

Настой цветков калины пьют *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания*, применяют в виде полоскания *при ангине, бронхите, трахеите*, в виде промываний слизистой носа *при насморке*.

Одну чайную ложку измельченных цветков калины залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по 100 мл 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Настой плодов калины с медом в теплом виде помогает *при простудном кашле* и особенно *при осиплости голоса, лихорадке*.

2 столовые ложки ягод растереть в эмалированной посуде, затем залить стаканом горячей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

Свежеприготовленный сок плодов калины смешать 1:1 с медом. Смесь хранить в закрытой посуде в темном, прохладном месте. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день, запивая теплым настоем плодов шиповника, *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания*. Особенно эта смесь полезна как общеукрепляющее и тонизирующее средство ослабленным больным после тяжелой истощающей болезни, а также детям, пожилым людям и старикам.

Корица

Корица — прекраснейшее общеукрепляющее, антибактериальное, противовирусное, потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, антисептическое, противогнилостное, тонизирующее, противоспазматическое средство, стимулирующее кровообращение, дыхательную систему, полезное в холодные сезоны меланхоликам, пожилым людям, старикам и детям.

Корица — универсальное лекарственное средство, подходящее для лиц со слабой (астенической) конституцией. Особенно подчеркиваю способность корицы улучшать настроение, укреплять мозг и сердце, противостоять тяжелым неврозам, депрессии, стрессам, усиливать физическую и умственную работоспособность, что немаловажно при заражении гриппом, протекающим с различными осложнениями.

Настой, отвар, порошок корицы назначают *при простудных заболеваниях органов дыхания, гриппе, заложенности и застое слизи в придаточных пазухах, остром и хроническом бронхите*. В настой, отвар полезно добавлять мед, лимон по вкусу.

1 чайную ложку порошка корицы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Пить не спеша, теплым, небольшими глотками в течение дня.

1 чайную ложку порошка корицы залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша, теплым небольшими глотками.

Отваром полоскать горло *при ангине*, промывать слизистую носа *при насморке*.

50 г порошка корицы залить 0,5 л водки (коньяка, виски), настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по ½—1 чайной ложке настойки, запивая настоем плодов шиповника, 3–4 раза в день до еды.

Порошок корицы принимать от 0,5 до 1 г 3 раза в день, запивая настоем плодов шиповника.

При переохлаждении, лихорадочной ломоте, тяжелых гриппозных состояниях в 1 л горячего сухого виноградного вина размешать по 100 г меда и мелко измельченного порошка корицы. Пить, не процеживая, горячим, не спеша, небольшими глотками, задерживая настойку в полости рта, по 50 г 3–4 раза в день до еды.

Рецепт *против гриппозных состояний, при приступах нервного озноба*: грог из сока половины лимона, столовой ложки меда и стакана горячей воды, в которой необходимо кипятить 10 г корицы и один бутон гвоздики (пряность) в течение 5 минут, затем настоять 20 минут, процедить. Пить горячим, не спеша, небольшими глотками.

Эфирное масло корицы (аптечный препарат) принимать по 2–3 капли 2 раза в день с кофейной ложечкой меда. Это средство принесет немедленное облегчение *при воспалении горла и простуде*. Оно полезно *при лечении и профилактике гриппа, кашля, синусита*.

Не употреблять во время беременности.

Крапива двудомная

Крапива — древнейшее лекарственное растение, применяемое при лечении и профилактике простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.

Настой, отвар, настойку листьев крапивы применяют *при гриппе, остром и хроническом бронхите, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, при легочных кровотечениях.*

Настой цветков крапивы в виде чая пьют от удушья и при кашле для отхаркивания и рассасывания мокроты.

1 столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать теплым по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

50 г изюма залить 200 мл кипящего настоя листьев крапивы, настоять, укутав, 20 минут, влить в настой 3 столовые ложки свежесжатого сока лука репчатого и выпить маленькими глотками в один прием *при сильном кашле, лечении острого и хронического бронхита.*

1 столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы и 1 столовую ложку ячменной муки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня *при болях в груди.*

200 г свежих измельченных листьев майской крапивы залить 0,5 л водки (коньяка, виски, джина, бренди). Горло посуды завязать марлей или тряпочкой, первые сутки держать на свету, а остальные 8 суток в темном месте при комнатной температуре в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое. Процедить, отжать, отфильтровать, хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Принимать по одной чайной ложке за 30 минут до еды и одну чайную ложку на ночь перед сном, запивая теплым настоем плодов шиповника. Выпить всю настойку.

Настойка делает человека бодрым, здоровым, улучшает состав крови.

Сок листьев крапивы смешать 2: 1 по объему с прокипяченным растительным маслом. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день *при кашле.*

Для длительного хранения сок листьев крапивы консервируют водкой (коньяком, виски, джином, бренди) в соотношении 5:1.

Отваренные в сахарном сиропе свежие корневища крапивы очень полезны детям, пожилым людям и старикам как прекрасное отхаркивающее средство *при сильном, хроническом кашле.*

Смешать в частях по объему порошок листьев крапивы — 1, мед — 2. Давать детям по 1 чайной ложке 3-4 раза в день *при кашле, вызывающем боли в груди, насморке*, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Семена крапивы смешать 1: 1 по объему с медом, проваренным на кипящей водяной бане и очищенным от примесей. Смесь — прекрасное противокашлевое средство. Принимать с горячим чаем по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья крапивы, траву чабреца, цветки календулы лекарственной. 3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Ополаскивать тело после мытья *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

Крапива является одним из самых сильных лекарственных растений для очищения крови. Она изгоняет яды из организма, высвобождая шлаки обмена веществ и одновременно побуждая почки к повышенному выделению воды. Крапивный чай, настой очищают пищеварительный тракт и активизируют защитные силы организма. Их полезно применять как долговременное средство при склонности к простудным заболеваниям, а также для сопутствующей терапии при всех видах гриппа как очищающее средство.

Очищающим воздействием на организм весной обладают молодые нежные листочки крапивы, употребляемые в пищу. Они могут быть приготовлены как шпинат с репчатым луком и маслом и небольшим количеством сметаны. Это блюдо с гарниром из картофеля не только прекрасно на вкус, но еще благотворно влияет на весь организм. Салат из крапивы рекомендуется есть не чаще одного-двух раз в неделю и делать это только весной, пока молодые листочки нежны.

Лаванда

Настой, настойку цветков лаванды, эфирное масло лаванды применяют *при заболеваниях дыхательных путей: грипп, сопровождающийся сильными приступами кашля, ангина, острый и хронический бронхит.*

1 десертную ложку сухих измельченных цветков лаванды залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Паровые ингаляции настоем проводить *при простудных заболеваниях органов дыхания.*

20 г сухих цветков лаванды залить 100 мл водки (коньяка, виски), настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25-30 капель, запивая настоем плодов шиповника, 3-4 раза в день до еды.

Эфирное масло принимать по 2-5 капель с кофейной ложечкой меда 3-4 раза в день.

Нельзя применять эфирное масло лаванды в первые четыре месяца беременности.

Эфирное масло лаванды обладает дезинфицирующим действием и поэтому его следует добавлять в воду при влажной уборке помещения, в котором находятся больные гриппом.

В ароматерапии эфирное масло лаванды используют как расслабляющее и успокаивающее средство.

Лимон

В древней восточной медицине лимон и сок из него назначали *при лихорадочных состояниях и заболеваниях, возникающих от гнилости в крови, то есть при инфекционных заболеваниях и сепсисе*. Рекомендовали лимоны *при лечении ангины, гриппа с высокой температурой, воспаления легких*. Лимон с черным чаем и медом пили для предупреждения кашля.

Во время эпидемии гриппа полезно применять **лимонное масло**: лимон опускают в горячую воду и держат его несколько минут, пока лимон не станет мягким, затем пропускают через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавляют 100 г мягкого сливочного масла и 2–3 столовые ложки меда, тщательно смешивают до однородного состояния. Хранят и используют как сливочное масло в период эпидемии гриппа 6–8 раз в день, съедая с кусочком хлеба.

Ангину полезно лечить 30 %-ным водным раствором **лимонной кислоты**, используя его в виде полосканий.

Для этого нужно запрокинуть горло назад и выдыхать воздух, чтобы раствор kloкотал в горле. Полоскать по 2–3 минуты каждый час в течение дня. Раствор прекрасно помогает в начальных стадиях заболевания.

Если лимонной кислоты нет, можно 2–3 ломтика лимона очистить от кожуры и один за другим посасывать, положив поближе к горлу, а затем проглотить, и так каждый час, пока не станет легче.

Препараты из плодов лимона применяют при лечении и профилактике практически всех простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, в частности, *при ангине, гриппе, кашле, насморке, остром и хроническом бронхите, недостатке внутренних жидкостей, соков* (состояние после гриппа, сопровождающегося высокой температурой).

При лечении и профилактике перечисленных выше заболеваний полезно побольше есть лимонов, можно с кожурой. С этими же целями полезно пить лимонный сок: курсы лечения с прогрессивным дозированием от ½ до 10–12 лимонов в день и последующим постепенным уменьшением. Продолжительность лечения 4–5 недель, затем продолжать прием 1–2 лимонов ежедневно.

Лимоны **противопоказаны** при гиперацидном гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

При начинающемся гриппе полезно медленное жевание кожуры лимона. После этого 1 час ничего не есть и не пить, что дает возможность биологически активным веществам кожуры лимона воздействовать на организм. Эту процедуру полезно повторять каждые 3 часа.

Лимонад (кусочки свежего лимона в воде или лимонный сок из одного плода на ½ стакана теплой кипяченой воды) — эффективное жаропонижающее средство. При первых признаках простуды начинайте немедленно пить теплый лимонад. Теплым лимонадом полезно полоскать горло *при лечении ангины, фарингитов и других воспалительных заболеваний слизистой оболочки горла*.

Сок лимона и желток свежего куриного яйца, добавленные в стакан свежеприготовленного апельсинового сока, — превосходный и очень питательный напиток, полезный *при простудных и инфекционных болезнях органов дыхания*.

Эффективный рецепт против гриппа: томите лимон в горячей духовке 20 минут. Затем разрежьте его пополам и отожмите сок испеченного лимона в стакан горячего настоя плодов шиповника.

Пейте этот напиток по 3–4 стакана в течение дня горячим, не спеша, медленными глотками, пока не прекратится лихорадка и не снизится температура.

Сок одного такого лимона отжать в стакан, добавить 2 столовые ложки глицерина, тщательно размешать и добавить проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от примесей мед, чтобы стакан стал полным, и вновь все тщательно размешать. *При сильном и частом простудном кашле* принимать по 2 чайные ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимать по 1 чайной ложке до и после еды и обязательно перед сном. По мере уменьшения кашля сокращать число приемов смеси.

Выжать сок лимонов в серебряную рюмку, настоять в темном месте при комнатной температуре закрытым одни сутки, периодически помешивая содержимое. Взрослым принимать при ангине, гриппе, болезнях горла по 1 столовой ложке каждый час; детям — по 1 чайной ложке каждый час. Курс лечения — одна неделя. При необходимости лечение можно повторять через 2 недели перерыва.

При больных почках это средство **не принимать**.

Сок одного лимона, одну столовую ложку меда и два свежих куриных яйца тщательно смешать друг с другом до однородного состояния, добавить 1 стакан прохладного настоя плодов шиповника и вновь хорошо смешать. Пить *при простудных заболеваниях* в течение дня небольшими глотками по 3–4 столовые ложки каждый час.

При остром бронхите два лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая содержимое. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

1 столовую ложку измельченных веток или ягод ежевики или малины залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить сок лимона и пить терпимо горячим небольшими глотками *при лечении ангины, бронхитов, гриппа*.

Для того, чтобы уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными, надо дольку лимона держать за щекой и перекаладывать ее языком из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны, которую необходимо аккуратно сплевывать.

Смесь лимонного сока с кашицей корней хрена полезна *при лечении и профилактике ангины, бронхита, гриппа, насморка*.

Самые лучшие результаты получаются при употреблении смеси кашицы двух-трех лимонов и 150 г кашицы хрена.

Принимать по 1 чайной ложке смеси 2–3 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Три лимона с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку, смешать с 300 г кашицы листьев алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, проваренного на кипящей водяной бане и очищенного от пены, 200 г вина типа кагор, по 100 г порошков от ядер грецких орехов и орехов лещины. Все компоненты тщательно смешать.

Принимать при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Листья алоэ перед срезанием не поливать одну неделю, затем, после срезания, подержать неделю в холодильнике, завернув в темную сырую хлопчатобумажную ткань.

Это средство полезно, если ребенок худой и плохо набирает вес, часто болеет, простужается, а также пожилым и старым людям.

Три лимона поместить в горячую духовку и, когда они станут мягкими, выдавить сок, добавить в него 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки коньяка, 0,25 л горячего настоя плодов шиповника, тщательно размешать содержимое.

Пить небольшими глотками терпимо горячим *при бронхите, ангине, гриппе, воспалении легких*. Перед этим полезно принять ванну с отваром лекарственных растений (зверобой, тысячелистник, листья березы) и лечь в теплую постель.

В зависимости от тяжести заболевания эти процедуры повторить 3–6 вечеров подряд.

Сок двух лимонов смешать со 100 г меда и четырьмя стаканами прохладного настоя плодов шиповника. Пить в течение дня вместо воды *при гриппе, простудных заболеваниях*.

Смешать сок пяти лимонов, 100 мл сока алоэ, 300 г меда, 500 г порошка грецких орехов.

Принимать *при гриппе* как общеукрепляющее средство: детям — по 1 чайной ложке, взрослым — по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Смешать кашицу двух лимонов с кожурой, но без семян, измельченные на мясорубке изюм без косточек — 1 стакан, орехи грецкие — 1 стакан, орехи лещины — 1 стакан, курагу, инжир, чернослив — по 1 стакану и залить 3 стаканами меда, тщательно перемешать. Принимать как общеукрепляющее средство по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–60 минут до еды (детям, в зависимости от возраста, от 1 чайной ложки до 1 десертной ложки). После приема всей смеси сделать перерыв на 3–4 недели, и затем курс лечения можно повторять.

При насморке полезно закапывать в ноздри несколько капель сока лимона 5–6 раз в день.

При витаминной недостаточности полезна простокваша с лимонным соком. Для ее приготовления следует медленно, по каплям, выжать один лимон в 0,5 л молока, непрерывно помешивая молоко ложкой. Готовность определяется сворачиванием молока.

Смешать в равных частях по объему сок лимона, порошок леденцового сахара, мед. Смесь проварить

на слабом огне, доведя до однородного состояния. Эта смесь полезна *при гриппе, сопровождаемом кашлем*, особенно у детей, так как она обладает приятным вкусом и запахом. Сироп можно принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день, а также *при приступах кашля*.

Эфирное масло лимона в качестве ароматерапевтического средства оказывает освежающее, противомикробное, бактерицидное, дезинфицирующее, стимулирующее действие. Оно полезно *при угнетенном состоянии, остром и хроническом бронхите*. Эфирное масло лимона оказывает выраженное влияние на грипп.

Эфирное масло принимать по 3-4 капли с кофейной ложечкой меда *при простудных заболеваниях органов дыхания, остром и хроническом бронхите, кашле, гриппе, герпесе, ангине*.

100 г свежих измельченных листьев лимонного дерева залить 1 л сухого виноградного вина, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 25-30 г до и после еды и 100 г перед сном *при повышенной температуре, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, в том числе при воспалении легких, гриппе*.

Липа

Соцветия с прицветными листьями — «липовый цвет» — обладают сильным потогонным, сосудорасширяющим, успокаивающим, отхаркивающим, бактерицидным, противомикробным, противовоспалительным действием и свойством растворять густую мокроту и слизистые выделения.

Настой цветков липы принимают внутрь *при гриппе, простудных заболеваниях, кашле, воспалении легких, ангине, острых и хронических бронхитах.*

Настой используют для полоскания рта и зева *при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, ангине*, чередуя настой с антисептическими средствами — поваренной солью, прополисом, марганцовкой и др.

Паровые ингаляции горячим настоем полезны *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

1 столовую ложку измельченных цветков липы залить 1 стаканом кипятка, настоять на слабом огне 30 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать горячим, не спеша, небольшими глотками по 1–2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Лечение настоем цветков липы простудных заболеваний и гриппа во много раз эффективней, чем лечение антибиотиками и сульфаниламидами!

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные цветки липы, бузины черной, ромашки аптечной, зверобоя, календулы лекарственной, тысячелистника, плоды шиповника. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, вновь настоять, укутав, 1 час, процедить, добавить сок половины лимона.

Этот удивительно ароматный и вкусный напиток полезно принимать постоянно с медом небольшими глотками по 1 стакану 2–3 раза в день как прекрасное средство *при простудных заболеваниях*, повышающее сопротивляемость организма и стимулирующее потоотделение, а также во время эпидемии гриппа.

3 столовые ложки цвета липы, 2 столовые ложки лепестков розы, 1 столовую ложку головок цветущего тимьяна залить 1 л горячего настоя плодов шиповника, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15–20 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать с медом *при гриппе*, сопровождаемом очень сильным кашлем. Желательно большую дозу принимать вечером перед сном. Настой обладает прекрасным потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим, противокашлевым, противовоспалительным, успокаивающим действием.

Лук-порей

Ингаляции свежей кашицей лука полезны *при лечении гриппа, гнилостного бронхита, воспаления легких, насморка*. Ингаляции проводят 2-3 раза в день по 5-7 минут. Лечение проводят ежедневно в течение 5—10 дней. Через 1-2 недели лечение при необходимости повторяют.

Отрезать белую часть с корнями от двух растений, измельчить в кашицу, добавить $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, стакан воды, варить на слабом огне в закрытой посуде до густоты сиропа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 1,5 часа *при гриппе*, сопровождающемся кашлем.

Белую часть с корнями от одного растения нарезать, отварить в 1 стакане молока, настоять, укутав, 4 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке каждые 1,5-2 часа *при гриппе*, сопровождающемся кашлем.

Луковичный сок из белой части растения смешать 1:1 с медом и принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день до еды *при заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе, хроническом бронхите с мучительным кашлем, воспалении легких, общем ослаблении организма* после перенесенных тяжелых заболеваний.

400 г кашицы белой части лука, 200 г кашицы чеснока залить 1 л белого сухого виноградного вина, добавить 100 г меда светлых сортов, настоять в темном прохладном месте 7-8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Принимать *при лечении гриппа* по 1-2 столовой ложке 4 раза в день до еды.

Лук репчатый

Свежий лук принимать внутрь, начиная с 10 г, постепенно увеличивая его количество до средней головки, *при гриппе, ангине, кашле, хроническом бронхите. При острых заболеваниях* — ежедневно 2 раза в день, *при хронических* — через день за 15–20 минут до еды.

Одна чайная ложка свежеприготовленного сока лука утром натощак — очень полезное средство для *лечения и профилактики гриппа, ангины, острых респираторновирусных инфекций*. Сок обладает прекрасным отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным свойством, разжижает мокроту и препятствует дальнейшему ее образованию.

При приеме внутрь свежей мякоти лука и его цельного сока следует **соблюдать осторожность** из-за их способности оказывать сильное раздражающее воздействие на желудочно-кишечный тракт, органы выделения и нервную систему. Раздражение органов пищеварения, выделения и нервной системы может вызвать рефлекторные реакции в сердце, сосудах, выделительных железах и спровоцировать приступ стенокардии, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления и кислотности желудочного сока, приступ бронхиальной астмы и бессонницу. Поэтому лицам, страдающим ишемической болезнью сердца, бронхоспазмами, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гломерулонефритом и повышенной возбудимостью нервной системы, следует быть бдительными. Наружное применение сырого лука и его сока также требует осторожного применения больными, склонными к кожным аллергическим реакциям и бронхоспазмам на запахи. Поэтому при лечении луком и его свежеприготовленным соком следует постепенно увеличивать дозировку или площади обрабатываемой ими кожи с целью адаптации внутренних органов и кожи к раздражающему действию лука.

Вареная, тушеная, сухая мякоть лука и его разбавленный сок (1:1, 1:2) не вызывают раздражения органов и тканей и поэтому отвечают требованиям, предъявляемым к диетическому продукту и лечебному средству. Применение такого лука практически не имеет противопоказаний.

50 г изюма залить стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить в настой 2 столовые ложки свежеприготовленного сока лука. Смесь выпить небольшими глотками в один прием, желателно перед сном, *при лечении кашля*.

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленную кашу лука репчатого и яблок. Принимать *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания* по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

250 г свежеприготовленного сока лука репчатого, 150 г сока чеснока залить 0,9 л яблочного сока, настоять в темном месте сутки, периодически встряхивая содержимое. 500 г меда залить этой смесью соков, настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Перед употреблением тщательно перемешивать. Препарат полезен *при тяжелой форме гриппа, вызвавшего физическое и умственное истощение, для поддержания жизненных сил детей, пожилых и старых людей*.

Принимать по 1–2 чайной ложке 4 раза в день, запивая настоем плодов шиповника.

При гриппе, экссудативном плеврите 300 г лука репчатого измельчить, залить 600 г белого сухого виноградного вина, добавить 100 г меда светлых сортов. Настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

Головку лука очистить, натереть на мелкой терке, залить стаканом кипящего молока, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Выпить горячим, не спеша, мелкими глотками *при лечении простудных заболеваний, гриппа, ангины*. Принимать ежедневно по 2–3 стакана смеси до полного выздоровления.

Сок лука смешать 1:1 с медом и употреблять по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды *при гриппе, сопровождаемом мучительным сухим кашлем, при ангинах*.

500 г очищенного репчатого лука измельчить, добавить 50 г меда, 400 г сахарного песка и варить на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем охладить, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать смесь теплой по 1 столовой ложке 4–6 раз в день *при гриппе, сильном кашле, остром и хроническом бронхите*.

От кашля полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом по вкусу.

Смешать поровну мед, кашу лука и протертые яблоки. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды как жаропонижающее средство.

Ниже приведена методика приготовления **уникальнейшего** лекарственного средства, полезного при лечении гриппа и других простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания. Постарайтесь достать все составляющие для приготовления этого средства. Это не так сложно. Средство состоит из лекарственных растений и пряностей, находящихся в продаже во многих аптеках и магазинах. Это средство поможет человеку при любом по тяжести заболевании гриппом, острыми респираторно-вирусными заболеваниями.

В эмалированную или стеклянную кастрюлю положить 1 кг измельченного лука репчатого (желательно красных сортов), 0,5 кг измельченного чеснока (желательно светло-синего цвета), 250 г измельченных корнеплодов черной редьки (тщательно вымыть и измельчить вместе с кожурой), 100 г измельченного корня хрена, залить их 1,5 л холодной воды и, прикрыв, довести на сильном огне до кипения и после этого варить 1 час на слабом огне, процедить через многослойную марлю. Затем в полученный отвар всыпать 1 стакан глюкозы, 1 стакан сахара, перемешать и варить еще 30 минут, после чего добавить 1 стакан меда, хорошо перемешать и вновь варить 30 минут, снимая пену, образующуюся на поверхности, после этого полученный сироп процедить через многослойную марлю.

Затем в 1,5 л холодной воды всыпать следующий сбор: по одной столовой ложке травы душицы, зверобоя, чабреца, цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, бузины черной, липы, яснотки белой (крапивы глухой), листьев березы, шалфея лекарственного, шиповника; по одной десертной ложке листьев мяты перечной, травы мелиссы лекарственной, пустырника, цветков клевера красного, тысячелистника; по одной чайной ложке цветков лаванды, ягод шиповника, корней айра, солодки голой, девясила высокого; по половине чайной ложки плодов аниса, тмина, кориандра, кунжута, укропа, фенхеля, мускатного ореха, гвоздики (пряность), измельченных корней родиолы розовой, аралии маньчжурской, элеутерококка; весь сбор тщательно размешать в холодной воде, настоять 2-3 часа, довести до кипения в плотно закрытой посуде и варить все содержимое на слабом огне 30 минут, настоять до охлаждения, процедить через многослойную марлю и соединить с сиропом, тщательно перемешав содержимое.

Смесь хранить в холодильнике в плотно закрытых бутылках из темного стекла не более 7 суток.

Смесь применять *при лечении и профилактике как острых, так и хронических респираторных заболеваний, гриппа, трахеита, застарелого бронхита, сильного кашля, воспаления легких, туберкулеза легких.*

Принимать в теплом виде, не спеша, небольшими глотками 4—6 раз в день. Доза для детей до 1 года — 1 чайная ложка на прием в соках; до 5 лет — 1 десертная ложка в чистом виде; до 10 лет — 1 столовая ложка смеси; до 16 лет — 2 столовые ложки смеси. Детям полезно добавлять в смесь свежеприготовленный сок лимона по вкусу. Взрослым пить по ½ стакана на прием, добавляя перед приемом в смесь по 250–500 мг порошка аскорбиновой кислоты или по 1–2 столовые ложки свежеприготовленного сока лимона.

200 г свежеприготовленного сока лука репчатого залить 100 г яблочного уксуса, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю, в жидкость добавить 200 г меда и хорошо размешать. Принимать ежедневно в течение дня *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания* по 1 чайной ложке каждые 30 минут до наступления улучшения общего состояния.

При сильном кашле взять бутылку, наполнить ее кашицей лука, закрыть, оставив небольшое отверстие. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть, сцедить полученную жидкость через марлю. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им половину чайной ложки сока *при гриппе и кашле*. Взрослым давать по 2 столовых ложки 3–4 раза в день после еды.

Печеный лук полезно давать детям *при простудной охриплости и насморке.*

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленные соки лука, яблок и мед, прокипяченный на кипящей водяной бане и очищенный от примесей, образующихся при этом на поверхности меда. Принимать по 1–2 столовых ложки 3 раза в день за 20–30 минут, задерживая смесь в полости рта. Смесь полезна *при лечении и профилактике простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.*

Смешать в частях по объему свежеприготовленный сок лука репчатого — 4, сахарный песок — 4, несоленое сливочное масло — 4, мед — 2, сок алоэ — 1. Смесь томить в теплой духовке в закрытой посуде 3–4 часа, периодически помешивая содержимое. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

Смешать в частях по объему свежеприготовленную кашу лука репчатого — 3, сахарный песок —

2, мед — 1, воду — 10. Смесь варить в закрытой посуде на слабом огне 3 часа, периодически помешивая содержимое, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать *при гриппе, остром бронхите, простудных заболеваниях органов дыхания* по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чтобы избавиться *от сухого кашля* сок от крупной луковицы смешайте с двумя столовыми ложками гусиного жира. Втирайте перед сном смесь в грудь и переднюю часть шеи, завяжите теплым платком. Утром необходимо съедать по 1 столовой ложке этой смеси. Лечение проводить в течение нескольких дней.

Медово-луковой смесью (1: 1) полезно смазывать слизистую полости носа и глотки через каждый час *при гриппе*. Одновременно рекомендуется ежедневно есть измельченный лук со сметаной.

Тертую мякоть одной луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6-8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа *при остром и хроническом насморке*.

Ингаляции свежим луком репчатым применяют *при лечении болезней дыхательных путей: гриппа, катара верхних дыхательных путей*. Методики проведения ингаляции луком идентичны методикам проведения ингаляции чесноком (см. раздел, посвященный чесноку).

Разрезанная пополам и активно вдыхаемая луковица может остановить нервный насморк.

Вдыхание пара горячего печеного лука применяется *при лечении ангины, гриппа и катара дыхательных путей*.

Отвар шелухи лука репчатого использовать *для ингаляций* по 5-7 минут через каждые 1-2 часа при тяжелом выдохе, когда не отходит вязкая мокрота. Полезно после этого принимать по 1 столовой ложке сухого виноградного вина, в котором растворена $\frac{1}{2}$ чайной ложки сока лука репчатого.

Шелуху от 10 луковиц залить 1 л воды и варить в закрытой посуде, пока не останется половина жидкости, процедить. Пить с медом *при гриппе, сопровождаемом кашлем*, 3 раза в день до еды по 150 г.

Лук-татарка (лук-батун)

Свежий лук принимают внутрь, начиная с 10 г и постепенно увеличивая его количество до 30–50 г, *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, ангинах, гриппе, хронических бронхитах, бронхиальной астме, тяжелом кашле, одышке, заболеваниях, сопровождающихся головной болью, насморком, ломотой в теле и ознобом.*

Сок лука, смешанный в равных частях по объему с медом, принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, хроническом бронхите с мучительным кашлем, воспалении легких.*

Ингаляции свежей тертой мякотью лука применяют *при лечении болезней дыхательных путей: грипп, ангина, гнилостный бронхит, воспаление легких, обильный, гнойный насморк.* Ингаляцию проводят 1–2 раза в день по 5–10 минут. Курс лечения — по мере выздоровления, но не более 15–20 процедур. При необходимости лечение можно продолжать через две недели перерыва.

Смешать в частях по объему 1: 2 тертую мякоть луковицы с растительным маслом, настоять в темном прохладном месте сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа *при остром и хроническом насморке.*

Малина

Свежие, сухие ягоды, варенье, сиропы, водный настой ягод из малины широко применяются в качестве жаропонижающего, антитоксического, тонизирующего, отхаркивающего, потогонного, антибактериального средства *при различных простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания (ангина, бронхит, грипп, воспаление легких, фарингит).*

Широко используется чай из сухих ягод малины, который чаще всего готовят из расчета 2 столовые ложки плодов на 1 стакан кипятка. Настаивают 20–30 минут и пьют в горячем виде 3–4 раза в сутки до или после еды.

Малиновый сок с сахаром или морс в качестве жаропонижающего и освежающего питья дают больным, находящимся *в состоянии лихорадки.*

Порошок плодов принимают по 1–2 чайных ложки 3–4 раза в день *при острых респираторных заболеваниях, воспалении легких.*

Верхушки ветвей с цветками, незрелыми плодами — «малиновый чай» — пьют *при острых респираторных заболеваниях.*

Чай, настой или отвар листьев применяют *при простудных и инфекционных болезнях дыхательных путей, кашле, лихорадке; наружно — в виде полосканий при воспалительных заболеваниях горла и полости рта.*

2 столовые ложки сухих измельченных листьев малины залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить.

Принимать теплым по ½ стакана 4 раза в день до еды, подсластив по вкусу малиновым вареньем.

1 столовую ложку малинового варенья, 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку сливочного масла, 2 столовые ложки водки (коньяка, виски), ½ чайной ложки пищевой соды тщательно смешать друг с другом.

Принимать на ночь *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, запивая настоем плодов шиповника.*

Детям препарат готовить без спиртного.

2 столовые ложки малинового варенья, 3–4 столовые ложки водки (коньяка, виски) смешать с ½ стакана свежесваренного крепкого чая. Пить на ночь *при простудных заболеваниях.* К утру температура спадет, состояние заметно улучшится. Процедуру повторять до наступления лечебного эффекта.

Мандарины

Мандарины хорошо утоляют жажду при лихорадочных состояниях, полезны при гриппе.

Настой, отвар, настойка кожуры плодов мандарина смягчают кашель и способствуют лучшему отделению мокроты, полезны *при кашле, бронхите и других острых и хронических заболеваниях органов дыхания* в качестве отхаркивающих и смягчающих кашель средств.

1 столовую ложку сухой измельченной кожуры мандаринов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды, а также *при приступах кашля*.

1 столовую ложку сухой измельченной кожуры мандаринов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

2 столовые ложки свежей измельченной кожуры мандаринов залить 250 мл водки (коньяка, виски), настоять в темном месте при комнатной температуре одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Принимать по 20 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды, а также *при приступах кашля*.

Мята перечная

Мята обладает антисептическим, жаропонижающим, бактерицидным, противовоспалительным, противосудорожным, спазмолитическим, тонизирующим, болеутоляющим, потогонным, противокашлевым, отхаркивающим действием, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям среды.

Настой травы мяты применяют *при острых и хронических респираторных заболеваниях, сильно застарелом кашле, удушье, ангине, ларингите, остром и хроническом бронхите, гриппе, воспалении легких.*

1 столовую ложку сухой измельченной травы мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 15–20 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками, подсластив по вкусу любимой сладостью.

Настоем полощут горло *при ангине, ларингите*, промывают слизистую носа *при насморке*, проводят паровые ингаляции *при простудных и инфекционных заболеваниях легких.*

20 г сухих листьев залить 100 г водки (коньяка, виски), настоять в теплом месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды *при лечении и профилактике простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.*

Эфирное масло (аптечный препарат) принимают по 2–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Вдыхание эфирного масла мяты оказывает освежающее, укрепляющее действие, способствует нормализации кровообращения, полезно *при простудных заболеваниях, головных болях и повышенной чувствительности к перемене погоды, истощению организма, утомлению, гриппе.*

При насморке, заложенности носа закапывать в каждую ноздрю по несколько капель ментолового масла (аптечный препарат). Делать вдохи и выдохи и одновременно смазать маслом лоб, виски, за ушами, лицо, нос.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты перечной, крапивы двудомной, грецкого ореха, ячменную муку — по 0,5 части. 1 столовую ложку измельченной смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить теплым, небольшими глотками в два приема *при сильном кашле.*

Облепиха

Ягоды облепихи — прекрасное поливитаминное средство. В замороженном виде в ягодах облепихи витамины сохраняются до 6 месяцев.

Свежие ягоды облепихи, сок из них, компот, кисель, варенье из ягод полезны в качестве общеукрепляющего, легкого тонизирующего средства *при простудных заболеваниях*, как средство от лихорадочных состояний.

Облепиховый сок с медом (по вкусу) — прекрасное противокашлевое средство.

1 столовую ложку тонких измельченных ветвей облепихи (можно собирать круглогодично) залить 1,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить на ночь в терпимо горячем виде небольшими глотками.

Отвар полезен как в начальной стадии гриппа, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

Облепиховое масло обладает выраженным противовоспалительным, антибактериальным действием, в частности на стафилококки и протей, которые нечувствительны или малочувствительны к антибиотикам. Существенно при этом, что антибактериальное действие облепихового масла наиболее сильно проявляется при температуре 37 °С, то есть близкой к нормальной температуре человеческого организма.

При атрофическом и гипертрофическом фарингите слизистую оболочку ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) смазывают ватным тампоном, обильно смоченным облепиховым маслом, а при афоническом ларингите проводят ежедневную ингаляцию продолжительностью 15 минут. Если одновременно имеет место воспалительный процесс в глотке и гортани, методика лечения сводится к следующему: один раз в день слизистая оболочка глотки смазывается ватным тампоном, пропитанным облепиховым маслом, а через 6 часов проводят ингаляцию. Курс лечения обычно не превышает 10 дней. Критерием выздоровления считается исчезновение характерных для ларингита и фарингита субъективных жалоб и объективных симптомов.

Овес

Отвар из овсяного зерна с медом рекомендуют для ослабленных тяжелыми заболеваниями больных.

При гриппе у бронхите и одышке полезна овсяно-молочная вытяжка: один стакан промытого зерна овса залить 1 л молока и томить 1,5–2 часа в духовке, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками по 1 стакану на ночь.

2 стакана промытого зерна залить 1 л воды, выварить до половины жидкости, процедить, добавить в отвар 1 стакан молока, прокипятить 1–2 минуты. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 3 раза в сутки до еды. Отвар — очень сильное средство *при лечении бронхитов*.

Овсяная каша со сливочным маслом и медом по вкусу полезна в качестве отхаркивающего и противокашлевого средств.

Огурец

Свежеприготовленный сок огурцов пьют, постепенно увеличивая дозу с 50 до 200 мл, 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды. Сок огурцов хорошо утоляет жажду, охлаждает организм *при лихорадке* (высокой температуре), полезен *при гриппе, хроническом бронхите*.

Свежеприготовленный сок огурца и мед в соотношении 20: 1 по объему пьют по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды *при гриппе, хроническом бронхите* как отхаркивающее средство.

Отвар огурцов полезно принимать *при лихорадочных заболеваниях*. 100 г свежих измельченных огурцов залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить по 72 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При гнойной ангине и субфебрильном состоянии у детей: очистить 350 г чеснока (каждый зубок разрезать на несколько частей), залить 1 л огуречного рассола, настоять в плотно закрытой посуде в прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое. Для непосредственного использования часть рассола влить в меньшую бутылочку. Доза: детям по ½–1 столовой ложке 3 раза в день после еды, а квашеный чеснок использовать для добавок в пищу. Для совсем маленьких детей настой чеснока на огуречном рассоле разбавить теплой кипяченой водой 1: 5. Настой полезно также пить *при гриппе и других инфекционных заболеваниях*.

Свежие огурцы противопоказаны при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических гастритах, энтероколитах.

Соленые огурцы разрежьте вдоль на несколько пластинок и приложите их к стопам, а также на область лба и затылка при повышенной температуре тела. Через некоторое время используемые огурцы удалите и наложите новую аппликацию из свежеприготовленных пластинок соленых огурцов.

Перец красный

Настой, порошок (в дозах от 100 до 500 мг) принимают *внутрь при застарелых (хронических) простудных заболеваниях, плохой циркуляции крови, закупорках гайморовых пазух.*

Противопоказано применение красного перца внутрь при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта.

Свойства красного и черного перца схожи, но первый действует сильнее при краткосрочном и слабее при длительном использовании.

В качестве потогонного средства красный перец обычно добавляют в жидкие блюда, после приема которых больные укрываются теплым одеялом на ночь или в течение 1,5-4 часов. Такое лечение полезно при лихорадках, утомлении, связанном с тяжелой физической нагрузкой.

При простудных заболеваниях растереть грудь и область лопаток **перцовой растиркой: 1** чайную ложку порошка красного перца смешивают с 4 столовыми ложками растительного масла или гусиного жира.

Перец красный — одно из наилучших средств от гриппа. Половину чайной ложки порошка перца смешать с двумя чайными ложками меда и половиной чайной ложки порошка имбиря. Это средство помогает на начальной стадии заболевания гриппом. Это средство исключительно полезно для того, чтобы избежать осложнений, которые сопровождают грипп, а именно воспаления гортани и бронхов.

При простудных заболеваниях кусочки перцового пластыря на ночь наклеить на лоб горизонтально и на переносицу, чтобы захватить гайморовы пазухи (под глазницами). Места, на которые прикладываются перцовые пластыри, предварительно слегка смазываются растительным маслом. Не волнуйтесь, на лице утром не останется и следа от перцового пластыря.

Подорожник большой

Настой листьев подорожника способствует разжижению, растворению и выделению густой мокроты при кашле и применяется *при различных заболеваниях органов дыхания с большим выделением слизистой мокроты: гриппе, воспалении легких, хроническом катаре бронхов и легких, кашле, острых респираторных заболеваниях.*

1 столовую ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день до еды.

Смешать в равных частях по объему кашицу листьев подорожника и мед, настоять в плотно закрытой посуде на теплой плите 4 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Этот сироп — удивительное по целебной силе средство, исключительно полезное против кашля: он защищает слизистые оболочки, уменьшает позывы к кашлю, способствует отделению мокроты, препятствует размножению бактерий и развитию воспалительного процесса. Обращаю внимание на то, чтобы в сиропе не применялся промышленный сахар, а только полноценные подслащивающие средства, такие как мед или свекольный сироп. Дети особенно любят этот сироп, потому что он вкусен.

Измельченные в пудру листья подорожника полезно нюхать *при остром насморке.*

Просо

Вдыхание паров пережженной просеянной просяной муки полезно *при гриппе*. Вдыхать надо крайне осторожно. Эта процедура улучшает циркуляцию крови в носоглотке и прочищает носовые каналы.

Редис

Сок редиса в виде 5—10 %-ного водного раствора пьют, начиная с 1 столовой ложки, доведя постепенно принимаемый объем до 100 мл 1-2 раза в день за 15-20 минут до еды *при хроническом бронхите, гриппе.*

Смешать в равных частях по объему сок редиса, лука репчатого и мед. Принимать по 1-2 столовых ложки 3-5 раз в день до еды *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

Смешать в равных частях по объему соки редиса, огурца, сладкого (болгарского) перца. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды *при гриппе, катаральных воспалениях в организме, особенно в пазухах носа.*

Смешать в частях по объему сок редиса — 3, сок моркови — 8, сок сельдерея — 5. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день до еды *при гриппе, хроническом бронхите, острых респираторных заболеваниях.*

Редька посевная (черная)

Редька способствует разжижению трудно отделяемой мокроты у больных *гриппом, острым и хроническим бронхитом, катаром верхних дыхательных путей, уменьшает кашель, снимает воспаление слизистой оболочки.*

Сок редьки в виде 10–20 %-ного водного раствора пьют, начиная с 1 чайной ложки, постепенно доведя принимаемый объем до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

При необходимости лечение можно повторить через 1 месяц. Сок быстро теряет свои лечебные свойства, поэтому готовить его нужно перед самым употреблением.

Сок редьки с медом — эффективное успокаивающее и отхаркивающее средство *при гриппе, ангине, острых респираторно-вирусных заболеваниях, бронхите.* Готовят сок редьки в смеси с медом в соотношении 1: 1 или 1:2 по объему. Принимают по 1 десертной или столовой ложке 3 раза в день за 10–15 минут до еды, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Сок редьки с медом полезно также получать следующим образом: из редьки выбирают (не до дна) середину и заливают медом (засыпают сахаром). Закрывают отверстие срезанной верхней частью редьки и ставят на 4 часа в теплое место, поместив редьку на банку с водой так, чтобы хвостик ее был в воде. Постепенно полость редьки заполнится соком. Скопившуюся жидкость сливают. Сок пьют по ½ чайной ложки в день, постепенно увеличивая объем до 1 столовой ложки (1 чайная — для детей) 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Нарезать поперек небольшими тонкими дольками редьку, пересыпать сахарным песком и оставить на 10–12 часов в плотно закрытой посуде при комнатной температуре. Когда появится сок, принимать его по столовой ложке каждый час, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Медово- или сахаро-редьковым соком можно излечить довольно быстро самый тяжелый кашель.

При сильном кашле и бронхите у детей полезен сок печеной редьки с сахаром. Редьку нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю и пересыпать сахаром. Печь в духовке 2 часа, процедить, жидкость слить в бутылку.

Пить по 2 чайных ложки 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Смешать в равных частях по объему соки редьки и хрена, мед, настоять в плотно закрытой посуде 3–4 часа, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте.

Принимать *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания* взрослым по 2–3 столовые ложки, детям по 1 чайной ложке 3 раза в день через час после еды, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленный сок редьки, моркови и медовый напиток (мед, разведенный по вкусу настоем плодов шиповника). Пить теплым небольшими глотками в течение дня *при сильном кашле.*

От продолжительного грудного кашля можно избавиться, если смешать 1:1: 0,5 по объему сок редьки, свежее молоко, мед. Принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день.

Смешать в частях по объему 3:2:1 сок редьки, мед, водку (коньяк, виски, джин, бренди), добавить 1 чайную ложку поваренной соли на 0,5 л смеси. Принимать *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания* после бани по 30–50 мл, запивая теплым настоем плодов шиповника.

В первый день зимы 1,5 кг свежей редьки без хвоста и головы (середина) тщательно вымыть и очистить ножом, нарезать поперек на тонкие ломтики. Затем высушить на нитке в теплом, темном, хорошо проветриваемом помещении. В первый день лета взять 3 кусочка редьки, одно свежее куриное яйцо целиком в скорлупе, хорошо предварительно промытое с мылом в теплой проточной воде, столовую ложку зеленой фасоли залить 0,5 л воды и варить 30 минут. Затем съесть яйцо, а после этого редьку и фасоль.

Принимать один раз в день утром натощак в течение 30 дней. Это лечение полезно *при хроническом бронхите.*

Смешать 2 стакана свежеприготовленного сока редьки с 1 стаканом меда, в котором настаивались 1 месяц свежие цветки зверобоя и таволги вязолистной. Принимать по 1–2 столовые ложки (детям — по 1 чайной ложке) каждый час *при простудных заболеваниях органов дыхания, осиплости, кашле,* запивая теплым настоем плодов шиповника.

Свежеприготовленный сок редьки полезно применять наружно для растирания всего тела или в

виде компрессов *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, гриппе*. Процедуру проводить вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и хорошо утеплиться. Затем выпить 1 стакан предварительно приготовленной смеси 1: 1 сока редьки и теплого настоя плодов шиповника с медом по вкусу.

Смесь пить небольшими глотками, не спеша. Такая процедура — прекрасное общеукрепляющее, тонизирующее средство, вызывает сильное потоотделение.

При хроническом насморке 6 столовых ложек кашицы хрена и 1 столовую ложку кашицы редьки залить 0,5 л винного или яблочного уксуса, настоять в плотно закрытой посуде 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Отлив немного жидкости, несколько раз в день нюхать по 3 минуты, а также 3 раза в день ваткой, намоченной в этом настое, смазывать нос снаружи и внутри в течение нескольких секунд.

Или:

Смешать в частях по объему кашицу редьки — 1, кашицу хрена — 6, кашицу лука репчатого — 0,5, кашицу чеснока — 0,5. 8 столовых ложек смеси залить 0,5 л винного или яблочного уксуса, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Отлив немного настойки, нюхать

4—5 раз в день, по 3 минуты, а также 3 раза в день настойкой смазывать слизистую носа *при хроническом насморке*.

Одну столовую ложку измельченных семян редьки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды, запивая морковным соком, *при гриппе, ангине, хроническом бронхите*.

4 столовые ложки кашицы хрена и 2 столовые ложки кашицы редьки залить 1 л белого сухого кипящего вина, настоять 2 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить по вкусу акациевый мед. Принимать настойку в теплом виде, не спеша, небольшими глотками *при гриппе, хроническом бронхите* каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином по 100 г.

По окончании настойки сделать перерыв на две недели, принимая другие лекарственные препараты. Лечение после перерыва следует периодически повторять.

Вымытый, но не очищенный корнеплод редьки измельчить на терке. 1-2 столовые ложки кашицы редьки завернуть в кусочек ткани и положить *при лечении гайморита* на больное место (нос и гайморовы пазухи), которое предварительно надо смазать растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать 10 минут.

1 столовую ложку измельченных листьев редьки залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 8—10 часов, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по ¼ стакана 2-3 раза в день *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания*.

Употребление свежей редьки и свежего сока из нее внутрь **противопоказано** при желудочных заболеваниях с повышенной секреторной функцией (гастрит, язвенная болезнь), воспалительных заболеваниях тонкого и толстого кишечника, заболеваниях печени и почек, подагре.

Репа огородная

Сок, настой или отвар корнеплода репы применяются *при острых респираторно-вирусных инфекциях, ларингитах, резком простудном кашле, охриплости голоса, хроническом бронхите*, наружно в виде полосканий *при ангине, ларингите*, в виде промываний слизистой носа *при насморке*.

Свежеотжатый сок из корнеплода принимать по 1–2 столовых ложки 5–6 раз в день, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Из-за специфического вкуса сока репы его можно разбавить по вкусу любым соком ягод, овощей или фруктов.

Рекомендуется каждый раз готовить новую порцию сока репы перед употреблением.

Свежеприготовленный сок репы обладает исключительно сильными антисептическими, отхаркивающими, мочегонными, противокашлевыми, общеукрепляющими, тонизирующими, противовоспалительными, бактерицидными свойствами.

Свежий сок репы **противопоказан** при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, щитовидной железы.

Две столовые ложки измельченной репы залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа (или варить в закрытой посуде на слабом огне 20–30 минут), процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день.

Применять теплым для полосканий полости рта и горла *при ангине*, для промываний слизистой носа *при насморке*.

При плеврите (воспалении плевры) в корнеплоде репы срезать верхушку, вынуть середину мякоти, залить растительным маслом, закрыть срезанной верхушкой, испечь в духовке. Съедать по одной штуке в день в течение недели.

Кипяченый сок репы с сахаром или медом очень полезен *при простудном кашле, простудных болях в груди, остром ларингите и охриплости голоса*.

Стакан сока репы и 1–2 столовые ложки меда тщательно перемешать, подержать на огне до закипания и снять с огня, удалив пену с поверхности. Пить по 3 глотка 3–4 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым настоем плодов шиповника. Смесь снимает упорный кашель *при простуде, хроническом бронхите*.

Рис посевной

Рисовый отвар с добавлением мяты перечной, репчатого лука используется в качестве потогонного и жаропонижающего средства *при лечении ангины, гриппа, воспаления легких.*

Рисовый отвар в смеси с соевым отваром, бобами полезен *для лечения и профилактики острого и хронического бронхита.*

Употребление риса в пищу улучшает цвет лица, способствует увеличению массы тела.

Рисовый кисель с медом или любимой сладостью полезен как общеукрепляющее средство *при упадке сил.*

Ромашка аптечная

Настой, отвар цветочных корзинок ромашки аптечной применяют *внутри при гриппе, остром и хроническом бронхите, трахеите, тонзиллите, ларингите, острой и хронической ангине, воспалении легких.*

1 столовую ложку сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 15-20 минут, процедить.

Принимать по ½ стакана теплым 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

1 столовую ложку сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

В виде полосканий настой, отвар используют *при лечении ангины, ларингита.*

Испытанным средством *при лечении воспаления лобной пазухи, гриппа, ангины, бронхитов, трахеитов, насморка* является **ингаляция** парами настоя или отвара ромашки.

Обратите внимание на то, чтобы не обжечься горячей жидкостью, когда будете накрываться одеялом и в этой парилке вдыхать пары ромашки. Ингаляция не должна продолжаться дольше 10-15 минут и проводиться чаще, чем два раза в день. Ее благотворное и облегчающее воздействие ошеломляет. Чтобы не вызвать раздражения глаз при ингаляции, лучше держать их закрытыми. Цветки ромашки не только снимают спазмы, но и тормозят воспалительный процесс, особенно воспаление слизистых оболочек.

При флегмонозной ангине, полипах в носу смешать в равных частях по весу сухие измельченные цветки ромашки и траву чистотела. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Теплой смесью полоскать горло раз в сутки, промывать слизистую носа.

Эфирное масло ромашки аптечной (аптечный препарат) принимать по 3-4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день *при лихорадке, гриппе, кашле, синусите, простудных заболеваниях.*

Если существует угроза выкидыша, **не применяйте** препараты из ромашки на ранней стадии беременности.

Смородина черная

Плоды черной смородины, свежий сок из них полезны *при инфекционных заболеваниях органов дыхания (ангина, грипп)*, ослабленным или выздоравливающим больным.

Смешать $\frac{1}{2}$ стакана вина из плодов черной смородины и $\frac{1}{2}$ стакана горячего настоя плодов шиповника. Выпить при гриппе, простудных заболеваниях весь стакан смеси залпом. Хорошо утеплиться, лечь в постель и пропотеть. Если потение было и температура немного спала, то через час эту дозу повторить. Белье менять после каждого потения, тщательно вытирая тело теплым сухим полотенцем. Утром дать легкую пищу и $\frac{1}{2}$ стакана этой же теплой смеси и лечь в постель.

2 столовые ложки измельченных веточек смородины (можно собирать круглогодично) залить 2,5 стаканами воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить *при гриппе* перед сном в терпимо горячем виде небольшими глотками 2 стакана с медом или вареньем из плодов смородины черной.

1 кг плодов смородины черной залить 1 л водки (коньяка, виски), добавить 1 л сахарного сиропа, настоять в темном месте два месяца, периодически встряхивая содержимое. Принимать *при гриппе, простудных заболеваниях* по 50 мл или столовую ложку влить в стакан горячего чая из листьев малины или земляники и выпить небольшими глотками.

Табак

При гриппе полезно под язык класть на час в сутки щепотку махорки, табака. Эту процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

При насморке полезно нюхать порошок табака.

Тимьян ползучий

(Чабрец, богородская трава)

Настой травы тимьяна применяют практически при всех заболеваниях органов дыхания, при острых респираторных заболеваниях, сильном простудном кашле с раздражением слизистых оболочек, остром и хроническом бронхите, гриппе, воспалении легких, хронической пневмонии, бронхоэктазии, пневмосклерозе, ангине, лихорадке, при субатрофическом рините и ринофарингите.

Наружно настой в виде полосканий горла, носа применяют при ангине, ларингите, ринофарингите, насморках; в виде паровых ингаляций — при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

1 чайную ложку сухой измельченной травы тимьяна залить $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Пить в течение дня теплым, небольшими глотками.

Противопоказаний у тимьяна не выявлено, не установлено и побочного действия. Лечебный эффект при лечении настоем тимьяна развивается медленно, но целебное действие продолжительное.

При ангине полезно жевать тимьян.

Ванна с тимьяном для всего тела — прекрасно зарекомендовавшее себя средство при простудных болезнях. Для такой общей ванны или используют готовый экстракт тимьяна, или применяется настой из одного-двух стаканов травы тимьяна.

После ванны не надо вытираться, а в купальном халате или завернувшись в теплое полотенце, простыню лечь в постель и хорошо укрыться. Тело должно оставаться в покое в течение 30–60 минут и пропотеть. Это чрезвычайно важно, так как без этой второй фазы вся процедура будет бесполезной.

Тимьян действует также возбуждающе на кровеносную систему, что нужно иметь в виду, если после ванны сразу не уснете. Ванну нельзя принимать чаще, чем один раз в день.

Во время ванны с тимьяном высвобождаются также эфирные масла и поглощаются кожей через поры. Одновременно целебные пары проникают в верхние дыхательные пути и носоглотку к воспаленным слизистым, чтобы начать там противомикробное, противовоспалительное действие. Таким образом можно облегчить и острый насморк. При кашле и бронхите ванна способствует отделению слизи и снятию спазмов. Дети благоприятно реагируют на ванны с тимьяном. Так как биологически активные вещества попадают в организм не через пищеварительный тракт, как при внутреннем применении препаратов, а впитываются всей поверхностью кожи, ванна с лечебными травами часто удивительно действенна.

Эфирное масло тимьяна (аптечный препарат) принимают по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда при остром и хроническом бронхите, простудных заболеваниях, кашле, коклюше, рините, гриппе, истощении организма, утомлении, катаре верхних дыхательных путей, потливости. Масло оказывает выраженное воздействие на вирусы гриппа.

20 г сухой травы тимьяна залить 100 г водки (коньяка, виски), настоять в темном теплом месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Принимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Тимол — один из главных компонентов эфирного масла тимьяна. Как бактерицидное средство он в 30 раз сильнее фенола.

Распыление в воздухе смеси ароматических масел тимьяна, сосны, мяты, лаванды, розмарина, гвоздики и корицы обеспечивает исключительно хорошую дезинфекцию воздуха, которая выражается в значительном уменьшении или полном уничтожении микробов, существовавших в нем перед этим. Смесь эфирных масел, распыляемая в помещении, имеет исключительное терапевтическое значение в профилактике заразных болезней, а также острых и хронических заболеваний дыхательных путей (грипп, туберкулез, пневмония и др.). Дезинфекция эфирными маслами воздуха в помещении, где живет больной, дает высокий лечебно-профилактический эффект.

Тысячелистник обыкновенный

Тысячелистник — хорошее потогонное, жаропонижающее, общеукрепляющее, антибактериальное, противосудорожное, противовоспалительное, противомикробное, обезболивающее, отхаркивающее, кровоостанавливающее средство. Применяется *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, гриппе*, особенно с выраженным воспалением и сильной лихорадкой. Настой травы используют для полосканий горла *при ангине*.

1 столовую ложку сухой измельченной травы тысячелистника залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить.

Принимать в теплом виде небольшими глотками по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

В качестве потогонного средства тысячелистник хорошо сочетать с мятой перечной.

Тысячелистник исключительно полезен для выносливых женщин, которые скрывают и не придают значения своим недугам, тем самым усугубляя их. Они исполняют свой долг, даже испытывая боль, и жалуются только тогда, когда дело обстоит совсем плохо.

Внутреннее применение тысячелистника, как ядовитого растения, требует **осторожности**.

Укроп огородный

Трава укропа — прекрасный источник витамина С (до 135 мг%), каротина (до 5 мг%).

Ее исключительно полезно применять в качестве пищевой добавки *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания для укрепления иммунитета.*

Настой травы укропа, а также его плодов полезен *при гриппе, ОРВИ, одышке.*

Столовую ложку сухой измельченной травы укропа залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить.

Пить теплым, небольшими глотками по ½ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Столовую ложку измельченных плодов укропа залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Пить настой в течение дня не спеша, теплым, небольшими глотками.

Для профилактики гриппа полезно в течение дня жевать плоды укропа.

Если *при кашле* плохо отходит мокрота, следует приготовить смесь из столовой ложки измельченных плодов укропа и 72 чайной ложки сахара. Принимать такую смесь в течение дня каждые час-полтора, запивая настоем из плодов шиповника.

При сильном кашле: смешать в частях по весу плоды укропа — 1, семена льна посевного — 1,5, семена пастернака — 2. Чайную ложку измельченной смеси залить 150 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, охладить при комнатной температуре 35 минут, процедить. Добавить 50 мл теплого молока и мед по вкусу. Пить настой небольшими глотками во время приступов кашля.

От кашля полезен следующий сбор: смешать в частях по весу порошок семян укропа — 1, порошок корня солодки — 2, сахарную пудру — 4. Взрослым принимать по ½ чайной ложки смеси 2 раза в день, запивая настоем плодов шиповника, а детям — сбор на острие перочинного ножа.

Фенхель обыкновенный

Настой, отвар плодов фенхеля полезны *при лечении и профилактике гриппа, ОРВИ.*

Столовую ложку измельченных плодов фенхеля залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1-2 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 4-5 раз в день за 15 минут до еды.

1 чайную ложку измельченных плодов фенхеля залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 2-3 столовых ложки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Фенхель придает приятный запах коже и выдыхаемому воздуху. Полезен как прекрасный дезодорант *при хронических бронхитах, бронхоэктазах, ангине, гриппе и других воспалительных и инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей.*

При голосовых нарушениях из-за простудных заболеваний: столовую ложку измельченных плодов фенхеля залить 1 л кипящего молока, настоять, укутав, 20 минут, добавить мед по вкусу. Пить очень медленно, терпимо горячим по 2-3 стакана днем и 1 стакану перед сном. Хорошо помогает *при осиплости, охриплости, афонии.*

Смешать в равных частях по объему плоды фенхеля, укропа, тмина, кориандра, аниса. Этот **уникальнейший** по целебным свойствам сбор полезен *при лечении и профилактике гриппа, при острых и хронических ларингитах, трахеитах, бронхитах, болезнях легких, способствует повышению сопротивляемости детей острым респираторным заболеваниям.* 2 чайные ложки смеси плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Смешайте в частях по объему 1: 4 траву фенхеля и траву укропа. Одну-две столовые ложки измельченной смеси засыпьте в эмалированную посуду и нагревайте на очень слабом огне, пока смесь не начнет выделять ароматный запах. Вдыхайте этот запах ртом и носом. Следите, чтобы смесь не обугливалась. После 3—5-минутной ингаляции съешьте эту теплую смесь. Такую процедуру проводите в течение 3-5 дней 2-3 раза в день — и насморк пройдет. Действие этого средства очень эффективно, особенно в случае сильного (бациллярного) гнойного насморка.

Это средство также полезно *при лечении хронического насморка, сенного (аллергического) насморка, инфицированных лобных пазухах и придаточных пазухах носа, при патологических раздражениях придаточных пазух носа, синусите.*

Хрен обыкновенный

Хрен — уникальнейшее лекарственное растение, полезное практически при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Хрен оказывает на организм человека антимикробное, дезинфицирующее, бактерицидное, обезболивающее, общеукрепляющее, тонизирующее, отхаркивающее, противовоспалительное, противоцинготное действие, полезен вялым, гипозергичным людям со сниженным артериальным давлением.

Хрен и препараты из него принимают внутрь *при плохом отхождении мокроты, насморке, кашле, ангине, гриппе, бронхите, воспалении лобных и гайморовых полостей*. Свежеприготовленный **сок хрена** принимать по 1 столовой ложке, запивая настоем плодов шиповника, утром и вечером *при гриппе, ОРВИ*.

В отличие от запаха лука, чеснока запах хрена изо рта не ощущается. Скорее он придает дыханию свежесть.

Водный настой корней хрена — прекрасное антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, отхаркивающее средство.

1 столовую ложку измельченного хрена залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить в теплом виде небольшими глотками *при катаре гортани (ларингите) с полной потерей голоса, при ангине, бронхите, гриппе, воспалении легких, бактериальных и вирусных инфекциях органов дыхания*.

Настоем полезно проводить полоскания при воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла.

Хрен можно готовить с простой холодной кипяченой водой, чтобы сохранить его целебные биологически активные вещества.

Столовую ложку кашицы корня хрена залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде ночь (6–8 часов), периодически встряхивая содержимое, затем процедить через многослойную марлю. Принимать настой по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды при перечисленных выше заболеваниях.

При лихорадочной горячке полезно пить **вино** из хрена. 3–4 чайных ложки свеженатертого корня хрена залить 0,7 л виноградного вина, настоять 6–8 часов, периодически встряхивая содержимое. Хранить не процеживая. Чтобы сделать вино более крепким, прибавить к нему столовую ложку измельченной апельсиновой корки. По окончании лихорадочного приступа пить по 50 мл вина 3–4 раза в день. Средство это особенно полезно *для предотвращения рецидивов лихорадочного состояния*.

Настойка корней хрена — прекрасное средство *при лечении и профилактике гриппа, ангины, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания*.

50 г кашицы хрена залить 0,5 л водки (коньяка, виски, джина, рома, бренди), настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедить через многослойную марлю. Принимать по 10–15 капель 3–4 раза в день, запивая настоем плодов шиповника. Если вы замерзли или простудились, сразу начинайте принимать настойку по 1 чайной ложке каждые 2 часа.

Кашицу хрена, смешанную с солью и столовым уксусом, полезно прикладывать к подошвам ног и к икрам *для устранения лихорадочного жара*.

Противопоказан прием хрена и его свежеприготовленного цельного сока при обострении желудочно-кишечных заболеваний, связанных с воспалением слизистой оболочки (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, энтероколит и др.), при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении панкреатита и гломерулонефрита.

Учитывая исключительно высокую ценность хрена для человека и его «характер», следует применять этот овощ осторожно, создавая условия для постепенного привыкания к нему организма. Такой подход исключает вероятность отказа от него и как от целебного лекарственного растения, и как от продукта питания. Для снижения раздражающего действия хрена на органы пищеварения полезно употреблять хрен с растительным маслом, сметаной, а его сок разбавлять другими соками, настоями лекарственных растений или водой.

Смешать в равных частях по объему свеженатертую кашицу хрена и мед. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте или в холодильнике. Принимать *при лечении ангины, бронхита, гриппа, охриплости голоса* по 1–2 чайные ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем

плодов шиповника.

Этот сироп — прекрасное лечебное средство, полезное маленьким детям, пожилым и старым людям.

½ стакана кашицы хрена смешать с соком 2–3 лимонов. Принимать ежедневно *при лечении синуситов* (воспаление лобных и гайморовых полостей) по ½ чайной ложке утром через 20–25 минут после еды. После приема лекарства в течение 30 минут ничего не есть и не пить. В первую неделю лекарство вызывает сильное слезотечение, потом оно, а также выделения из носа прекращаются. Лекарство ценно тем, что не раздражает почки, желчный пузырь и слизистую желудочно-кишечного тракта, долго хранится в холодильнике. Курс лечения — 3–4 месяца. После двухнедельного перерыва провести повторный курс лечения. Как правило, после этого наступает значительное улучшение здоровья. Однако лечение надо терпеливо проводить 2 раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через 2 года болезнь в большинстве случаев полностью излечивается.

При бронхите, сопровождающемся высокой температурой и глубоким грудным кашлем, пропитать хлопчатобумажную ткань свежеприготовленной кашицей хрена, хорошо отжать и приложить на грудь ближе к горлу не более чем на 15 минут, предварительно смазав кожу растительным маслом или детским кремом, чтобы избежать ожога кожи. Процедуру повторить несколько раз в сутки, после чего хорошо утеплиться и лечь в постель.

При простудных заболеваниях на ночь полезно положить на шею сзади компресс из кашицы хрена, предварительно смазав кожу растительным маслом.

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленный сок хрена, черной редьки, репчатого лука и мед, настоять в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое 4 часа. Принимать *при ангине, бронхите, гриппе, воспалении легких* по 2–3 столовые ложки 3 раза в день через час после еды; детям — по 1 чайной ложке.

Кашицу хрена смешать 1: 1 по объему с сахарным песком, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 12 часов, процедить, отжать сок. Принимать *при лечении гриппа, ОРВИ* по 1 столовой ложке каждый час, запивая настоем плодов шиповника.

При сильном кашле сделать из листьев хрена стельки, приложить их к ступням ног и надеть теплые носки. Ложитесь спать. Этот рецепт пригоден и для самых маленьких детей.

Процедуры делать постоянно на ночь до полного устранения кашля.

Смешать в равных частях по объему порошок корня хрена и лапчатки прямостоячей (калгана). *При гриппе, болезнях легких* полезно ежедневно растворять в теплом вине или в воде по три щепотки (на кончике перочинного ножа) этой смеси и пить раствор, пока не наступит выздоровление.

При болезни клапанов сердца, а также *при первых проявлениях симптомов сердечной недостаточности* полезно сразу же принимать эту смесь в профилактических целях, чтобы предотвратить или значительно замедлить развитие застойных явлений в легких. Данное средство полезно также при так называемой сердечной астме, характерными признаками которой являются ночное удушье и кислородное голодание.

Прекрасным средством для лечения *гриппа, ангины, кашля, ОРВИ* является **ингаляция** хреном. Методики проведения ингаляций хреном идентичны методикам ингаляций чесноком и приведены в разделе, посвященном чесноку.

Свежерастертую кашицу хрена полезно держать в комнате *при эпидемии гриппа* и почаще употреблять его в пищу.

По одной десертной ложке кашицы хрена и почек сосны залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 20 минут, затем настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Кипящей смесью проводить ингаляцию 3–4 раза в сутки по 5–7 минут *при лечении гриппа, ОРВИ, кашля*.

Чай

Зеленый чай рекомендуется пить как отхаркивающее и жаропонижающее средство *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, при лихорадочных состояниях*. Крепкий зеленый чай полезно закапывать по несколько капель в каждую ноздрю 1-2 раза в день в холодную сырую погоду. Это предотвращает воспаление гайморовой полости.

Черный чай рекомендуется пить *при бронхитах, ангине, гриппе, воспалении легких*. Горячий чай хорошо согревает после переохлаждения.

С целью усиления целебных свойств различных видов чая в них добавляют лимон, мед, яблочный уксус, любимое варенье.

Противопоказанием для приема зеленого чая считается гиперацидная форма гастрита, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гипотония.

3—4 столовые ложки водки (коньяк, виски, джин), 2 столовые ложки малинового варенья (можно заменить абрикосовым, вишневым, кизилковым, инжирным) и $\frac{1}{2}$ стакана свежесваренного чая. Все смешать. Выпить терпимо горячим небольшими глотками *при простудном заболевании, сопровождаемом высокой температурой*. К утру температура спадет, состояние заметно улучшится.

Процедуру повторять ежедневно до полного излечения.

При гриппе, простуде, головной боли полезно пить каждый час свежеприготовленный зеленый чай с отваром плодов шиповника, взятые в равных частях по объему. Смесь должна быть терпимо горячей.

При сильных простудных заболеваниях, сопровождаемых высокой температурой, кашлем с выделением вязкой мокроты, при сильном истощении организма полезно пить горячий чай с 10-30 каплями нашатырного спирта на 1 стакан чая.

При воспалении дыхательных путей и легких кроме общего лечения полезно делать компрессы из горячей чайной гущи. Компресс накладывают на проекцию очага болезни.

Крепко заваренный чай полезен для полоскания *при воспалении горла*. Только добавьте к нему щепотку поваренной соли. Полоскать горло нужно 2-3 раза в день.

Чеснок

Чеснок — одно из лучших лечебных и профилактических средств практически при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания. Его уникальнейшие свойства всегда прекрасно защищают от многочисленных болезнетворных бактерий и вирусов, в том числе и от вирусов гриппа. Что еще более важно, чеснок активизирует иммунную систему против этих «пришельцев».

Мои коллеги, традиционно использующие приводимые ниже препараты чеснока и методики лечения гриппа, ОРВИ с помощью чеснока вместо многочисленных антибиотиков и прививок, не устают поражаться удивительным результатам.

Мой вам совет: «Для профилактики и во время эпидемий гриппа ежедневно съедайте как можно больше свежего чеснока, если он вам не противопоказан. Благодаря своим феноменальным целебным свойствам он поможет вам уберечься от инфекции, даже если вас окружают уже заболевшие гриппом, сморкающиеся, чихающие и кашляющие!»

Ешьте как можно больше борщей, супов, бульона, вторых блюд приправленных чесноком, пейте чесночный чай.

Постарайтесь прочистить прямую кишку при помощи клизм с большим количеством теплого чесночного настоя.

Если вы выполните хотя бы несколько приведенных ниже рекомендаций да впридачу ко всему постараетесь соблюсти постельный режим, хорошо выспаться, то очень быстро поправитесь ко всеобщему удивлению ваших близких, друзей и знакомых, которые долго не могли оправиться от гриппа, поскольку не знали о чудодейственном целебном эффекте описываемых ниже чесночных препаратов.

С помощью чеснока лечатся бронхиты, в том числе с осложнениями.

Чеснок — прекрасное отхаркивающее средство, стимулирующее выделение мокроты, кроме того, он является природным антибиотиком, антисептиком, лечащим бронхи и весь дыхательный тракт как бы изнутри. При этом неважно, как он попадает в организм — через легкие, через желудок или впитывается через кожу при наружном применении.

Чеснок — чудодейственное средство от гриппа, если его есть по 2–3 зубка 3–4 раза в день.

Чеснок снижает температуру и облегчает дыхание за короткий период времени.

Толченый чеснок полезно прикладывать к груди и спине (следить за тем, что бы не обжечь кожу). Это дает хороший лечебный эффект.

Для *предупреждения гриппа* и особенно для *лечения ангины, воспалительных заболеваний полости рта и горла* поместите зубок чеснока за щеку и время от времени слегка прикусывайте его до появления жжения.

Три зубка чеснока измельчить и нанести на середину левой подошвы для *лечения насморка* из левой ноздри и на середину правой подошвы для *лечения насморка* из правой ноздри. Чеснок закрепить повязкой. Насморк прекратится тогда, когда начнется жжение в подошвах.

При *простудных заболеваниях горла* полезно ежедневно втирать в переднюю часть шеи кашицу чеснока. Процедуру повторять до наступления выздоровления.

Простейший метод **сухой чесночной ингаляции**. Приготовить чистый, сухой заварной чайник, небольшую головку чеснока и кусок медицинского бинта. Чеснок растереть на мелкой пластмассовой терке и полученную массу быстро, чтобы не улетучились фитонциды чеснока, размазать по поверхности бинта и положить его в чайник, закрыв крышкой. Взять носик чайника в рот и, зажав ноздри пальцами, медленно вдохнуть чесночный аромат. Затем разжать пальцы на носу, сделать носом спокойный выдох. Продолжительность ингаляций необходимо увеличивать постепенно от 2 до 10 минут и повторять 4–6 раз в день и, что особенно важно, перед отходом ко сну.

Для того чтобы максимально увеличить эффективность действия чесночных ингаляций и приводимых ниже чесночных препаратов, их полезно также принимать и перед отходом ко сну. Те, кто дополнительно лечится препаратами чеснока перед сном, выздоравливают гораздо быстрее.

При каждой последующей ингаляции берется новый бинт и готовится свежая порция чесночной массы.

Чеснок полезно сочетать с луком репчатым, черной редькой, хреном и пихтовым маслом, если у больного нет к ним повышенной чувствительности (аллергии). Курс лечения — 3–5 дней в

зависимости от состояния.

Такая процедура исключительно эффективна *при гриппе, ангине, сильном насморке, кашле, сопровождающих ОРВИ, при остром и хроническом бронхите, тонзиллите, многосимптомной простудной лихорадке, больном горле, воспалении легких, простудных болях в мышцах и суставах.*

Такие симптомы, как головная боль, боли в грудной клетке и суставах, слабость и потеря аппетита исчезают прямо на глазах.

Действие чесночной ингаляции значительно усиливается при одновременном приеме аскорбиновой кислоты (витамина С).

На ночь при эпидемии гриппа полезно ставить у изголовья, под кроватью, на подоконниках, около входной двери блюдца с кашицей чеснока.

Метод паровой чесночной ингаляции. Взять стеклянную банку на 0,5 л воды с плотной пластмассовой крышкой и две полихлорвиниловые трубки диаметром 8—10 мм, длиной 15 и 5 см. В крышке сделать два отверстия и герметично закрепить в них трубки так, чтобы длинная (воздушная) упиралась в дно банки концом с множеством мелких отверстий, а другим, свободным выступала над крышкой на 2–3 см. Вторая, короткая дыхательная трубка вставляется в крышку так, чтобы ее один конец входил в банку на 2–3 см, а на другой конец, наружный, можно было бы одеть резиновую или гофрированную трубку большего диаметра.

В банку кладут 1 столовую ложку тертой чесночной массы и заливают горячей слегка подсоленной водой (60–70 °С) до уровня $\frac{1}{4}$ ее объема, но так, чтобы поверхность настоя не касалась дыхательной трубки. Свободный конец дыхательного шланга берется в рот, зажимается нос и делается спокойный медленный вдох воздушно-паровой смеси, скопившейся в банке между крышкой и горячим чесночным настоем. Вдох создает отрицательное давление под крышкой, и новая порция воздуха по воздушной трубке устремляется в банку и через отверстия множественными пузырьками поднимается вверх, сквозь лечебный настой к дыхательному отверстию, захватывая из раствора фитонциды, эфирные масла и другие биологически активные вещества чеснока. Выдох делается через нос.

Лечение проводится по показаниям и схеме, описанным выше. При першении и сухости в горле в смесь можно добавить 5—10 капель растительного масла. Лечебный настой может содержать и другие лекарственные растения, полезные при лечении и профилактике гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, приведенные в данной работе. Для предупреждения быстрого охлаждения настоя банку помещают в кастрюлю с горячей водой (75–80 °С), периодически подогревая ее на огне или бытовым кипятильником.

Уникальнейший профилактический метод, позволяющий предотвратить заражение гриппом и прочими инфекциями. Метод состоит в том, что необходимо ежедневно с утра, перед выходом из дома на работу, учебу и др., приложить к каждой подошве в области ее подушечки и к каждой пятке разрезанные вдоль зубчики чеснока, а затем закрепить их лейкопластырем, скотчем или бинтом! После этого надеть носки или чулки, затем обувь и... вперед без страха и сомнения! При ходьбе чеснок быстро раздавливается, и его биологически активные вещества, феноменальнейшие по воздействию на вирусы и бактерии, проникают в организм через кожу. Высочайшая ценность и целебная эффективность данного метода состоит в том, что все биологически активные вещества чеснока доставляются во все органы человека, в том числе и в дыхательную систему, практически не разрушаясь.

Вечером чеснок снимается, ноги прополаскиваются в теплой воде и вытираются насухо. Полезно зубки чеснока прикреплять к подошвам ног и при отходе ко сну. Никаких неудобств при этом не наблюдается.

При эпидемии гриппа наряду с этим полезно носить на шее ожерелье из нескольких очищенных зубков чеснока, которое усиливает эффективность рассмотренного выше метода применения чеснока.

Данный метод может с успехом использоваться для противостояния многочисленным вирусным инфекциям, преследующим в последнее время человечество.

Метод невероятно прост и эффективен, но, увы, человечество, к моему великому сожалению, полностью игнорирует с виду незамысловатый, но исключительно полезный совет: **«Лечитесь, пока здоровы!»** Люди прилагают массу усилий, тратят огромные деньги и бесценное время своего пребывания на прекраснейшей планете Земля не на профилактику, а на лечение болезни, которая якобы возникла внезапно или в результате эпидемии. Тысячи моих пациентов и я сам постоянно используем этот метод профилактики и применяем чеснок в осенне-зимне-ранневесенний периоды. Мы навсегда распрощались не только с простудными заболеваниями органов дыхания, но и

абсолютно спокойно относимся ко всякого рода вспышкам различных эпидемий, в том числе эпидемии гриппа. Этот метод и приводимые в данной работе средства противостояния гриппу навсегда избавили моих пациентов, их родственников, детей, друзей, знакомых от кашля, гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.

Исключительно полезен этот метод для жителей городов, вынужденных контактировать с огромным количеством людей в городском транспорте. Они ежедневно вдыхают воздух, зараженный, увы, плюющимся, сморкающимися, чихающими, кашляющими людьми, воздух, особенно опасный для здоровья детей и стариков.

Очень полезен этот метод и в дальних поездках. Когда нервная система подвергается особым нагрузкам из-за разницы в часовых поясах или из-за недостатка сна, температурных перепадов и изменений климатических условий, очень просто заработать себе простуду, инфекцию, прихватить грипп.

Этот метод полезен тем, кто не выносит вкус чеснока и не может его есть.

Головку чеснока очистить, растереть в кашицу, сложить в банку и залить одним стаканом нерафинированного растительного масла. Через сутки в масляный настой чеснока влить сок одного лимона и тщательно размешать до однородного состояния. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды *при гриппе, ОРВИ*.

При гриппе, ОРВИ, пневмонии, больном горле, ангине, болях в мышцах и суставах, кашле и других симптомах простуды чайную ложку чесночного масла и 20–25 капель сока лука репчатого развести в стакане отвара плодов шиповника. Пить по одному стакану в теплом виде каждые 4 часа и закапывать по 5–6 капель чесночного масла в каждую ноздрю.

Если затруднено дыхание, смажьте чесночным маслом внутреннюю поверхность ноздрей и втирайте небольшое количество этого масла в грудь и спину. После этого следует хорошо утеплиться и полежать 1–2 часа в постели.

При всех простудных заболеваниях (грипп, ангина, бронхит, насморк, воспаление легких и др.) прекрасным лечебным действием обладает настойка на вине, приготовленная следующим образом: 300 г кашицы чеснока настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, 200 г нижней части отстоявшейся кашицы чеснока залить 1 л вина типа кагор, настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимайте в горячем виде по столовой ложке каждый час — и вы выйдете из болезни буквально шутя. Полезно одновременно втирать 1–2 раза в день эту настойку в грудь и спину.

При гриппе, ОРВИ смешать по 100 г кашицы чеснока, лука репчатого, черной редьки, хрена, 500 г сливочного масла и 1 кг меда, разогреть смесь на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое, 30–40 минут, процедить. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать ежедневно по 1–2 столовой ложке за час до еды и на ночь до полного излечения. С профилактической целью лечение полезно проводить в осенне-зимний период, принимая 2–3 раза в неделю по 1 десертной ложке смеси за час до еды и перед отходом ко сну.

При гриппе, ОРВИ взять 0,5 кг промытого зерна овса, залить 2 л воды и варить на слабом огне 60 минут, процедить. За день выпить не менее 400 г терпимо горячего отвара, добавив в него кашицу от 2–3 зубков чеснока. Кроме того, в течение дня выпивать 0,5 л простокваши, а на каждые 100 г простокваши добавить кашицу из 3–4 зубков чеснока. Улучшение наступает уже через сутки такого лечения.

При гриппе, ОРВИ, бронхите, одышке, тяжелых пневмониях полезно использовать вытяжку из зерен овса, приготовленную следующим образом: 2 стакана зерна овса и одну измельченную головку чеснока залить двумя литрами молока и томить в течение 2 часов в горячей духовке, процедить.

Принимать медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном.

При высокой температуре прекрасно зарекомендовал себя «**противогриппозный уксус**»: на 750 г винного уксуса и 250 г воды взять головку чеснока, по 2 столовые ложки листьев мяты перечной, Melissa, полыни горькой, травы зверобоя, цветков бузины черной, по чайной ложке гвоздики (пряность), корицы и мускатного ореха. На кипящей водяной бане варить 1 час, когда остынет, процедить, добавить 5 г камфары, растворенной в 50 г спирта. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды.

При простудных заболеваниях рекомендуется кашицу чеснока смешать 1:4 по объему с медом. Принимать по чайной ложке каждый час, а при гриппе с явлениями вазомоторного ринита (насморка) перед сном — по столовой ложке, запивая теплым чаем из листьев березы.

Если ваша простуда или грипп затянулись надолго, приложите чесночно-горчичный пластырь к грудной клетке и оставьте на ночь, предварительно смазав это место растительным маслом или животным жиром с целью предотвращения ожога.

При первых признаках заболевания ангиной (головная боль, температура, ломота в теле), *при простуде и гриппе* в стакан свежего морковного сока добавляют 2–3 натертых зубка чеснока и принимают за 40 минут до еды 2–3 раза в день в течение 2–3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

Сироп из чеснока — прекрасное средство, полезное и маленьким детям, и престарелым людям *при всех простудных заболеваниях*.

Для его приготовления стакан очищенного и измельченного в кашицу чеснока залить гречишным медом так, чтобы мед полностью покрыл чеснок. Поставить на кипящую водяную баню и нагревать, периодически помешивая содержимое. Во время кипения в мед можно добавить немного воды. Сироп снять с водяной бани, процедить и хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике.

Для *маленьких детей* доза — по чайной ложке, для *взрослых* — по столовой ложке через каждый час до полного выздоровления.

Смешать 1 часть свежеприготовленного морковного сока, 1 часть растительного масла и 0,3 части чесночного сока и закапывать по 3–5 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день *при простудных заболеваниях, насморке*.

Столовую ложку тонких измельченных облиственных веток облепихи залить 1,5 стаканами воды, варить 15 минут, затем добавить чайную ложку кашицы чеснока, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Выпивать на ночь при гриппе.

Это средство помогает как в начальной стадии болезни, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

100 г кашицы чеснока тщательно смешать на слабокипящей водяной бане с 300 г сливочного масла. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

При приступах ночного кашля перед сном следует медленно и тщательно пережевывать, а затем проглотить столовую ложку этого масла и затем сразу же съесть столовую ложку чесночно-медовой смеси, не спеша, слизывая смесь с ложки.

Головку чеснока растереть в кашицу и смешать со 100 г сливочного масла или животного жира и эту смесь втирать в подошвы ног один раз в день на ночь — *при мучительном ночном кашле*.

При очень сильном, затяжном кашле полезно накладывать на грудь, бока и спину сплошную льняную или хлопчато-бумажную ткань, намазанную подогретой чесночно-медовой смесью. Сверху покрыть компрессной бумагой и тщательно утеплить шерстяным платком, перевязать.

Компресс делать на ночь в течение 4–5 дней.

Очень эффективное целебное средство. Следует остерегаться сквозняков и охлаждения.

Сильный кашель у детей излечивают одним натиранием на ночь подошв ног кашицей чеснока, после чего на ноги следует надеть сначала простые хлопчатобумажные носки, а затем шерстяные носки — одну-две пары. После втирания чеснока нельзя ходить, следует лежать в постели.

50 г чеснока и 20 г сухой измельченной травы чабреца залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока жидкость не упарится наполовину, процедить, добавить 200 г меда, предварительно сваренного на кипящей водяной бане, и 200 г сахара. Все хорошо смешать на кипящей водяной бане до однородного состояния. Хранить в прохладном месте в плотно закрытой посуде. Этот приятный сироп полезно принимать по 1–2 чайной ложке до и после еды *при тяжелом, изнуряющем кашле*.

Смешать 3: 1 в частях по объему кашицы черной редьки и чеснока. В теплой комнате без сквозняков тщательно обтереть этой смесью больному все тело. Процедуру делать вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из стакана настоя плодов шиповника, столовой ложки меда и чайной ложки кашицы чеснока. Выпить эту смесь теплой, не спеша, она обладает сильным потогонным действием. Данная методика лечения очень эффективна *при гриппе, простудных заболеваниях*.

Хороший способ лечения простудных болезней, в том числе гриппа — прижать пальцами несколько капель чесночного сока к нижней части горла (необходимо соблюдать осторожность, чтобы не обжечь кожу), а затем немедленно смазать 40 %-ной спиртовой настойкой прополиса.

При катаре горла (ларингите) 5—6 истолченных зубков чеснока залить стаканом молока, вскипятить, дать остыть, процедить. Принимать ежедневно теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Кашицу из двух головок чеснока залить 1 л винного или яблочного уксуса, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. В стакане теплого настоя растворить половину чайной ложки поваренной соли. Полоскать горло настоем *при воспалительных заболеваниях горла, ангине* 2–3 раза в день ежедневно до полного выздоровления.

Если кашель мучает главным образом по утрам, то следует головку чеснока измельчить, смешать с 0,5 л патоки, поварить на слабом огне 7—10 минут и понемногу есть этот отвар утром натощак, сразу после пробуждения. Это средство очень хорошо успокаивает кашель.

При охриплости голоса полезно как можно больше съесть сваренного на пару чеснока.

Прекрасное потогонное средство, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 штук гвоздичек (пряность), 3–4 зубка чеснока, столовую ложку сахарного песка залить 0,3 л воды и 0,3 л красного вина типа кагор. Варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости, процедить. Сразу же выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой и хорошо утеплиться.

При гриппе, простудных заболеваниях принимать каждый час по ½ чайной ложки настойки чеснока одновременно с 500 мг витамина С (аскорбиновой кислоты). Действие чеснока эффективнее при его приеме с витамином С.

При остром бронхите одну головку чеснока измельчить в кашицу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, варить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить.

Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Налейте в тазик горячую чесночную воду и попарьте ноги 20–30 минут *при гриппе, ангине, насморке, головной боли*.

Прекрасный рецепт *лечения бронхита*: 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока перемолоть на мясорубке, 300 г корня хрена натереть на терке, смешать, подсолить по вкусу. Разложить в стеклянные банки и хранить плотно закрытыми в холодильнике. Употреблять: детям 1 чайную ложку перед едой 3 раза в день, взрослым 1 столовую ложку перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

Самая тяжелая ангина будет вылечена в течение дня, если каждые 30 минут полоскать по 3–5 минут горло чесночной водой: среднюю головку чеснока измельчить в кашицу, залить 0,5 л теплой воды, настоять 1 час, процедить.

250 г измельченного чеснока поместить в литровую банку, залить почти доверху смесью яблочного уксуса и дистиллированной воды, взятых в равных частях по объему. Настоять в темном теплом месте в плотно закрытой посуде 4 дня, периодически встряхивая содержимое. Через четыре дня влить 100 мл глицерина и вновь настоять один день, несколько раз в день хорошо взбалтывая. Процедить настой через многослойную марлю, добавить 100 г меда и тщательно все размешать. Принимать *при лечении ангины, хронического бронхита, затяжного грудного кашля, для понижения высокого кровяного давления и улучшения циркуляции крови* по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

Кашицу чеснока темно-фиолетового цвета залить 1: 2 по объему яблочным уксусом, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 4–6 часов, периодически встряхивая содержимое, затем варить на слабом огне, упарив жидкость на ½ объема, и процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать *при гриппе, сопровождающемся сильным кашлем, при хроническом бронхите* утром и вечером по ½ стакана через 30–40 минут после еды в течение 15 дней. Сделать перерыв на 10 дней, и при необходимости лечение продолжить.

При гнойной ангине и субфебрильной температуре у детей очистить 350 г чеснока, каждый зубок разрезать вдоль на несколько частей, залить 1 л огуречного рассола, настоять в плотно закрытой посуде в прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое. Для непосредственного использования часть рассола слить в небольшую бутылочку. Доза: *детям* по ½—1 столовой ложке 3 раза в день после еды, а квашеный чеснок использовать для добавок в пищу. Для *совсем маленьких детей* настой чеснока на рассоле разбавить 1: 5 теплой кипяченой водой. Настой полезно пить *при гриппе, ОРВИ*.

Шалфей

Препараты шалфея полезны *при гриппе, ОРВИ, острых и хронических бронхитах, ночной потливости.*

2 чайные ложки сухих измельченных листьев и цветков шалфея залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня. Настоем полоскать горло *при ангине, ларингите.*

Препараты шалфея **противопоказано** принимать внутрь при кормлении грудью.

20 г сухих листьев и цветков шалфея залить 100 г водки (коньяка, виски, рома, джина), настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Вино, полезное *при переохлаждении, бронхитах, гриппе:* 1 л красного или белого виноградного вина залить 100 г сухих листьев шалфея, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1–3 столовых ложки до и после еды.

10 г порошка листьев шалфея смешать со 100 г жидкого меда. Принимать *при бронхите* по чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Шелковица

Сок из ягод белой шелковицы — одно из лучших отхаркивающих средств при кашле.

Если в сезон созревания ягод как следует насытиться ими, заготовить на зиму, то вас минуют многие болезни, не будет никаких обострений, да и грипп, ОРВИ, посещающие многих в осенне-зимне-весеннее время обойдут вас стороной. Лучшего друга для организма найти трудно.

При простудных заболеваниях полезен чай из сушеных ягод.

Сок плодов шелковицы кипятят на слабом огне до медообразной консистенции. Он употребляется с чаем и полезен *при высокой простудной температуре* в качестве потогонного и жаропонижающего средства.

В качестве противокашлевого, противовоспалительного средства *при гриппе, ОРВИ* полезно следующее лекарство: плоды шелковицы прокипятить вместе с инжиром, охладить, затем перелить прозрачную жидкость в другую посуду, добавить мед и повторно кипятить до получения густой массы. Инжира и шелковицы брать по 500 г, воды 500 алл, 200-300 г меда. Лекарство пить по 2-3 столовых ложки 3 раза в день.

Шиповник

Ценность плодов шиповника как источника витаминов состоит не только в высоком содержании витамина С, но и в длительной сохранности его в высушенных ягодах. Шиповник — прекрасное поливитаминное средство зимой, когда у человека часто возникает витаминная недостаточность, проявляющаяся в слабости, быстрой утомляемости, снижении сопротивляемости к простудным и инфекционным заболеваниям.

Свежие плоды и отвар из плодов шиповника используются как общеукрепляющее средство *при гриппе, ОРВИ, при кашле*.

20 г цельных плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде 5–7 минут, настоять сутки при комнатной температуре, процедить. Пить теплым, небольшими глотками по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день. Детям дозу отвара уменьшить наполовину.

При приготовлении отвара из очищенных плодов 20 г сырья залить двумя стаканами кипятка, также варить 5–7 минут, но настаивать 2–3 часа. Пить в той же дозировке.

Кашицу очищенных от внутренних семян плодов шиповника смешать в равных частях по объему с медом. Настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 месяц.

Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

Принимать по 1–2 столовых ложки, запивая теплым настоем плодов шиповника, 3–4 раза в день *при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания*. Как профилактическое средство полезно принимать по 1 столовой ложке в день.

Отвар корней пьют *при гриппе, ОРВИ*. 1 столовую ложку сухих измельченных корней шиповника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать отвар теплым, не спеша, небольшими глотками по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вдыхание запаха цветков шиповника устраняет насморк.

Чай из цветков шиповника — прекрасное жаропонижающее средство, полезно пить *при гриппе, ОРВИ*. Свежие лепестки цветков шиповника смешать 1:1 по объему с жидким медом, настоять 1 месяц в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Это целебное, общеукрепляющее, тонизирующее, удивительно вкусное и ароматное средство принимать по 1–2 столовых ложки, запивая теплым настоем плодов шиповника, практически при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания. Средство исключительно полезно детям, пожилым и старым людям. Они и полакомятся, и им станет легче.

Эвкалипт

Настой, настойку листьев эвкалипта принимают внутрь *при ангине, острых и хронических бронхитах, воспалении легких, кашле, гриппе, хронических тонзиллитах, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, герпесе, инфекционных заболеваниях горла.*

10 г сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить.

Принимать теплым небольшими глотками в течение дня.

Более концентрированный настой (2 столовые ложки листьев на 1 стакан воды) применяют для паровых ингаляций, полоскания горла, промывания носоглотки *при воспалительных заболеваниях носоглотки, легких, при ангине, гриппе, рините, синусите, фарингитах, ларингитах, трахеитах, катаральных и гнойных бронхитах, абсцессах легких, хронических тонзиллитах.*

20 г сухих листьев залить 100 мл 20 %-ного спирта, настоять в теплом месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–30 капель с $\frac{1}{4}$ стакана теплого настоя плодов шиповника 3 раза в день до еды.

Эхинацея пурпурная

Эхинацея — прекраснейший природный антибиотик, активизирует и усиливает иммунную систему, очищает лимфатическую систему и систему кровообращения.

Каждый раз, когда существует угроза простуды или гриппа, в качестве базисной терапии полезно принимать настойку эхинацеи. Она является естественным иммуностимулятором, который повышает сопротивляемость организма. Важно также быстро прореагировать на заболевание гриппом, поддерживая защитные силы организма настойкой из эхинацеи. Лучше еще до заражения мобилизовать иммунную систему, когда, например, на работе у вас все вокруг кашляют, сморкаются и чихают или при смене погоды один из членов вашей семьи почувствовал недомогание.

50 г сухого измельченного корня эхинацеи залить 0,5 л водки (коньяка, виски, рома, джина), настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Как только вы почувствовали первые признаки простуды, не ждите больше ни минуты и примите сначала 1-2 чайные ложки настойки, затем принимайте по 10 капель каждый час. Прием капель вы должны продолжать в течение одного-трех дней, пока не наступит очевидное улучшение, после чего вы можете сократить дозу до трех раз по 20 капель, пока инфекция не будет полностью преодолена. Противопоказания не известны даже при длительном приеме.

Очень полезно это средство в дальних поездках. Когда вегетативная нервная система подвергается особым перегрузкам из-за разницы в часовых поясах или из-за недостатка сна, температурных перепадов и изменений климатических условий, очень просто заработать себе простуду, подхватить грипп.

Если у вас с собой есть настойка эхинацеи, вы во всеоружии!

Яблоня

В силу большой доступности в сравнении с другими фруктами, но главным образом благодаря своему уникальному химическому составу яблоки являются исключительно ценным лечебным продуктом *при гриппе, ОРВИ*.

О высоких целебных свойствах яблок говорит поговорка: «По яблоку на день — и доктор не надобен».

Яблоки особенно полезны при затрудненном дыхании. Есть яблоки и вдыхать их аромат полезно *при всех видах простудных и инфекционных болезней органов дыхания*.

Отваром свежих яблок лечат *грипп, острый и хронический бронхиты, простудный кашель*: яблоки мелко порезать, добавить немного воды, протушить на очень слабом огне 10 минут. Употреблять в теплом виде по 1-2 столовые ложки 8—10 раз в день.

Если грипп или бронхит запущены, то следует добавить в яблочное пюре сливочное масло и мед по вкусу.

При сухом кашле полезно есть печеные яблоки.

Смешать в частях по объему 1:1:2 измельченные на мелкой терке яблоки, лук репчатый, мед. Принимать *при лечении гриппа, острого и хронического бронхита у детей*, сопровождающегося кашлем, по 1 столовой ложке 7-8 раз в день.

1 столовую ложку порошка кожуры яблока, 1 столовую ложку семян льна и 1-2 чайные ложки меда залить 0,3 л воды, варить в закрытой посуде 10 минут, процедить. Пить *при ангине, ларингите у детей* в теплом виде равными дозами 3 раза в день за 5—10 минут до еды.

В стакан кипяченой воды комнатной температуры добавить столовую ложку яблочного уксуса, полоскать горло каждый час и проглатывать после полоскания столовую ложку уксуса. Процедура эффективна и *для лечения насморка*.

По мере уменьшения боли в горле полоскание проводить каждые два часа, а в последующие дни — каждые три часа. Длительность процедур — 5—10 минут.

Листья яблони — уникальнейший источник витамина С (до 400 мг%). Настой из листьев яблони полезно пить практически при всех заболеваниях органов дыхания. Порошок листьев необходимо включать во все блюда как ценную пищевую добавку, не оказывающую побочных воздействий на организм человека.

Одну столовую ложку сухих измельченных листьев яблони залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 3-4 раза в день до еды.

Настоем полезно полоскать горло *при ангине, ларингите*, промывать слизистую носа *при насморке*.

Ячмень

Для снятия чувства разбитости и усталости после перенесенного гриппа взять 1 кг ячменя и варить 1 час в 2-3 л воды. Отвар вылить в воду для ванны. Такие ванны принимать 2-3 раза в неделю по 20 минут.

Препараты

Животного и минерального происхождения

Смешать 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых желтка свежих куриных яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки или крахмала, 2 чайные ложки меда. Эту смесь принимать по 1 чайной ложке многократно в течение дня.

Другой вариант: 2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, десертная ложка муки и 2 десертные ложки меда. Хороший эффект достигается добавлением к этой смеси 1 чайной ложки порошка корня солодки. Эти смеси — очень действенные средства против кашля и для укрепления легких.

Для смягчения воспаления горла полезно пить теплое молоко, сливки или чай со сливочным маслом несколько раз в сутки.

От сухого кашля полезно делать втирание в область груди такой смеси: на 2 части растительного масла — 1 часть нашатырного спирта.

В период эпидемии гриппа рекомендуется смазывать ноздри свиным или гусиным жиром.

При хроническом бронхите, застарелом кашле полезно съедать утром натощак 1 чайную ложку топленого сливочного масла.

При сильном глубоком кашле 2-3 раза в день принимают смесь из 1 столовой ложки пищевой соды, 1 чайной ложки топленого несоленого свиного жира.

При кашле у детей, возникающем ночью, полезно следующее средство. В емкость вливается один стакан молока, слегка подогревается до теплого состояния, а затем добавляются и размешиваются одно куриное яйцо и по одной чайной ложке меда и сливочного масла. После приготовления смесь делится на две части, одну из которых дают ребенку в теплом виде перед сном. Оставшуюся половину помещают в холодильник и используют ночью после подогревания *при возникновении приступа кашля*.

При дистрофии и сильной слабости после гриппа, перенесенного простудного заболевания, после воспаления легких: 200 г сливочного масла смешать с равным количеством меда, двумя столовыми ложками порошка почек березы, пятью столовыми ложками порошка тыквенных семечек, тремя столовыми ложками порошка слегка поджаренного риса. Принимать 5-6 раз в течение дня по одной чайной ложке, запивая теплым настоем плодов шиповника.

При бронхите с сильным кашлем в стакане горячего молока размешать столовую ложку бараньего жира и по одной чайной ложке меда и сливочного масла. Пить такую смесь 3 раза в день. После каждого приема лечь в постель и хорошо пропотеть.

Предлагаемое средство помогает одолеть сильный кашель. Для его приготовления нужно взять стакан молока, поставить на огонь и после его закипания добавить чайную ложку несоленого внутреннего свиного жира, половину чайной ложки пищевой соды. Смесь размешать и выпить в горячем виде небольшими глотками. Для лечения за день требуется принять до трех стаканов такого напитка. Каждую порцию готовят непосредственно перед приемом.

Для лечения кашля используется пережженный сахар и вода. В одной емкости вскипятите 1 л воды, в другой (неэмалированной) посуде расплавьте над огнем 2-3 столовые ложки сахарного песка. В тот момент, когда сахар приобретет коричневый цвет, его заливают горячей водой и размешивают — лекарство готово. Пейте по 100-150 мл 3-4 раза в день на протяжении недели.

Существует и другой рецепт приготовления лекарства из сахара. Столовую ложку наполняют на $\frac{2}{3}$ объема сахарным песком и держат ее над огнем до тех пор, пока сахар не оплавится до темно-коричневого цвета. После этого содержимое ложки выливают в молоко. Сахар, застывая в молоке, образует леденец, который и рассасывают во рту вместо противокашлевой таблетки. Это средство особенно полезно при сухом, надрывном кашле.

Один литр воды доведите до кипения и растворите в ней 100 г поваренной соли. Плотную хлопчатобумажную ткань сложите в четыре слоя и опустите в горячий раствор и после легкого отжимания приложите при лечении гриппа в виде круговой повязки на ночь вокруг лба и затылка, а на шею и спину наложите дополнительную двухслойную ткань, смоченную в растворе, и обвяжите снаружи сухой простыней.

При гриппе, простудных заболеваниях в эмалированную посуду налить 0,5 л воды и растворить при нагревании 500 мг — 1 г витамина С. Раствор довести до кипения и вдыхать поднимающийся пар.

Паровые ингаляции проделывают 2–3 раза в день. После этого следует хорошо утеплиться и полежать в постели.

Общая продолжительность лечения определяется самочувствием.

Мед лечит хронический насморк, острый и хронический ларингит, острый и хронический трахеобронхит и бронхит, бронхоэктазы, грипп, воспаление легких.

При простудных заболеваниях любой мед лучше разводить в теплом молоке: 1 столовая ложка на 1 стакан молока.

При ангине, боли в горле, повышенной температуре: 1 чайная ложка меда на 0,5 л воды. Полоскать горло через каждые 20–30 минут.

При ангине полощите горло водой с сахаром, растворенным до состояния сиропа.

При сильном простудном кашле в 0,5 л пива растворить 1 столовую ложку сахарного песка. Пить утром и вечером теплым по 1 стакану ежедневно до прекращения кашля.

Теплым молоком полезно полоскать горло *при ангине*.

Если болят легкие — постоянно пейте козье молоко. Оно помогает *при простуде, прекращает кашель*.

Прополис продолжительно жуют по 3–5 г 3–5 раз в день для лечения и профилактики простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.

Смешать 1:1 по объему сливочное масло и сахарный песок.

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ чайной ложки 5–6 раз в день *при сухом кашле*.

Эта смесь полезна *при простудных заболеваниях органов дыхания, плеврите*.

При лечении насморка полезно делать 2–3 раза в сутки йодную сетку на каждую пятку.

Гоголь-моголь из яичных желтков, взбитых с сахаром, полезно есть натощак и между приемами пищи *при лечении острого и хронического бронхита*.

При простудных заболеваниях, кашле полезно за 1–2 часа до сна принять горячую ванну в течение

5–10 минут, вытереться насухо, хорошо утеплиться. Выпить 1–2 стакана сухого виноградного вина с медом. Растереть подошвы ног кашицей чеснока, надеть шерстяные носки, растереть грудь очищенным керосином и лечь спать в теплую постель.

К утру проснетесь здоровым.

В стакане теплой кипяченой воды растворить небольшое количество йода или марганцевокислого калия. *При гриппе* или в качестве профилактики от гриппа в момент эпидемии этот слабый раствор по нескольку раз в день втягивать носом. Если не сможете втягивать носом раствор, то вставляйте в нос ватный тампон, хорошо смоченный раствором. То же самое проделывать и *при гайморите*.

Упорный хронический насморк пройдет через несколько дней после того, как вы наряду с применением рекомендуемых средств лечения насморка станете спать с покрытой теплой косынкой или колпаком головой. Под тканью должна быть спрятана линия роста волос.

50 г нерасплавленного янтаря залить 0,75 л спирта, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, не процеживать. Натирать грудь и спину при высокой температуре, воспалении легких, пневмонии. Когда настойка кончится, ту же порцию янтаря можно использовать еще раз, предварительно раздробив молотком и снова залив спиртом. По 3 капли этой настойки можно добавлять в утренний чай.