

Ю. Николаева

Хрен, лимон, лук, чеснок Полезнее не бывает!



При составлении данного издания использовались материалы ООО «ТРИМ-ПРЕСС» и ЗАО "Литературное агентство «Научная книга».

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Медицина зародилась еще в глубокой древности. Первые медицинские трактаты были созданы одновременно с возникновением письменности. До нашего времени дошли сочинения, написанные врачами древнего Египта, Греции, Рима и других стран.

В те времена лечение основывалось на травах, кореньях, ягодах и других лекарствах, предложенных нам природой. Сейчас лечение с помощью приемов и методов, не требующих применения промышленно изготовленных лекарств, обозначается термином «народная медицина». И о ней нельзя

забывать, особенно в наше время стрессов, страстей и всякого рода нарушений экологии. Ведь ничто так не поможет человеку, как методы, разработанные нашими предками: закаливание, аутотренинг, очищение организма, правильное питание, лечение лекарственными растениями и т. п. Только надо пользоваться этим мощным оружием не от случая к случаю или когда болезнь подступит вплотную, а постоянно, регулярно, привычно. Тогда радость и счастье от ощущения здоровья никогда не покинут вас.

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

Лимон является уникальным лечебным средством, которое высоко ценят на разных континентах нашей планеты, хотя родиной лимона считаются тропики и субтропики Юго-Восточной Азии и Индии. Йоги, не понаслышке знающие о целительных свойствах этого фрукта, утверждают, что каждый человек должен себя приучить к тому, чтобы съесть хотя бы один лимон или выпивать сок одного лимона в день, что укрепит иммунитет, оградит от инфекций, убережет от множества заболеваний и поможет человеку прожить долгую активную жизнь.

О том, что лук и чеснок незаменимы и при лечении различных заболеваний и в качестве укрепляющего организм средства, известно каждому. Лук широко применяется в медицине при атонии кишечника, колитах, гипертонической болезни, гипо- и авитаминозах, ринитах, гриппе, фурункулезе, острицах и т. п. Чеснок способен понижать артериальное давление, а также оказывать обезболивающее, ранозаживляющее, противомикробное, противоглистное, антиоксидантное, препятствующее онкообразованиям и антиоксидантное действия.

Однако следует помнить, что ни одно народное средство, как впрочем и медикаментозное, не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо лекарственными растениями или плодами, в том числе и хреном, лимоном, луком и чесноком можно только после консультации с лечащим врачом. Тем более что у некоторых людей бывает врожденная или приобретенная непереносимость к определенным продуктам.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ

ХРЕН

Хрен деревенский – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству крестоцветных. Его родственниками являются редиска, горчица, кресс-салат. О происхождении хрена существуют различные утверждения. Он был известен древним римлянам и грекам, египтянам. Растение легко распространяющееся и сейчас встречается во многих странах в диком виде. Хрен считается исконно русским пряно-ароматическим растением.

На первенство в открытии этого уникального растения претендуют славяне. Именно они раньше других заметили, что нет лучшего снадобья от простуды, чем хрен, а постоянное его применение омолаживает тело. Лысеющие мужчины в надежде вернуть пышную шевелюру использовали кашу из хрена, которую втирали в намечавшиеся проплешины.

На самом же деле лавры первооткрывателей принадлежат древним грекам, которые начали использовать хрен еще за 1500 лет до нашей эры как пикантную добавку к пище, усиливающую любовное влечение. К этому же времени относятся первые упоминания о хрене как косметологическом средстве.

Хрен у славянских народов был самой распространенной пряностью. Им приправляли студень, мясные блюда, использовали для засолки капусты, огурцов. Начиная с IX века славяне выращивали его как культурное растение. Письменные источники XVI столетия сообщают нам, что в русской кухне его подавали как незаменимую приправу к праздничному студню; хрен, натертый крупной стружкой, – к жареному поросенку.

Постепенно хрен перебрался в Западную Европу, где прежде всего к нему пристрастились немцы. С XVI века в Германии стали возделывать эту культуру, употребляя не только как пищевую приправу, но и добавляя в пиво, шнапс, а позднее начали и экспортировать. Спустя два столетия за немцами последовали французы.

Народы Северной Европы также познали эту пряность и использовали в пищу корень и листья растения. Позднее других познали хрен англичане, которые использовали его вначале как лекарственное средство против лихорадки, для выведения камней из желчных протоков печени, как средство, улучшающее рост волос. Спустя столетия хрен утвердился в английской кухне.

В пищу его употребляли в основном люди, занимающиеся тяжелым трудом (крестьяне, рабочие), а затем он стал неотъемлемой частью изысканных блюд (подавали к устрицам, мясу). Хрен использовали в изготовлении крепких напитков, соединяя с горькой полынью и пижмой лекарственной. Напитком отпаивали уставших путешественников. Выращивали хрен возле постоянных дворов и гостиниц.

Во все времена хрен использовался в качестве лекарственного средства, постепенно он стал входить в состав многих препаратов.

В настоящее время хрен культивируется во многие странах, более всего в Восточной и Северной Европе, США.

Ботаническое описание

Хрен обыкновенный (деревенский или огородный) – это многолетнее морозоустойчивое растение, которое хорошо зимует в открытом грунте и переносит даже суровые малоснежные зимы. У хрена мощное мясистое корневище, боковые корни которого сильно ветвятся и прорастают на глубину до 2 метров и более. Центральный корень – толстый, покрытый наростами наподобие бородавок, из которых, как правило, отрастают корешки и побеги. Стебель прямостоячий, ветвистый. Прикорневые листья очень крупные, продолговато-овальной формы.

Цветки белые, собраны в длинное кистевидное соцветие. Цветет хрен в мае – июне. Плод – стручок продолговато-овальной формы. Семена обычно не дозревают и для размножения непригодны. Поэтому хрен семенами не размножается. Для этой цели используют черенки из боковых корней.

Выращивание хрена

Подготовка грядки и сроки посадки. Выращивают хрен на плодородных участках, так как на тяжелых глинистых почвах корнеплоды образуются деревянистые, очень горькие. Растение не любит затенения.

На 1 м грядки, выбранной под хрен, вносят 1 ведро перегноя, 2–3 столовые ложки древесной золы, 1–2 столовые ложки нитрофоски. Затем грядку поглубже перекапывают, разравнивают, поливают и приступают к посадке.

Посадка черенков. Хотя хрен и многолетнее растение, но огородники должны возделывать его не более двух лет, так как с возрастом корнеплод становится деревянистым и слишком рогатым. Семян хрен не дает, размножают его однолетними черенками корней, заготовленными осенью

при уборке урожая.

Для посадки наиболее пригодны черенки толщиной в палец (1–1,5 см) и длиной 12–15 см. Для посадки можно брать и обрезки корней по 5–8 см. Черенки сажают наклонно, под углом 45°, так, чтобы нижний конец черенка был прикрыт слоем земли 12–15 см, а верхний находился в 3–5 см от поверхности грядки. Расстояние между черенками делают 35–40 см, а между рядами – 60–70 см.

Для получения ровных, гладких корней хрена перед посадкой удаляют почки в средней части черенка, протирая его мешковиной.

Оставляют почки только на верхнем (1–1,5 см) и нижнем (2–3 см) концах черенка. Из верхней части вырастут листья, из нижней – корни.

Уход за растениями. Мнение о том, что культура хрена не требует никакого ухода, ошибочно. Посадки нуждаются в рыхлении, прополке и поливе.

Из вредителей, повреждающих листья хрена, опасны широкополосная блоха и бабануха. Иногда они сплошь выгрызают мякоть, оставляя одни жилки, а листья превращаются в труху.

Меры борьбы. Опрыскивание раствором горчицы и перца (на 10 л воды 100 г сухой горчицы и 50 г молотого острого перца). Температура раствора должна быть 30 °С.

Уборка и хранение. Осенью хрен убирают, предварительно срезав листья, которые используют при засолке огурцов и томатов. Выкопанные корневища складывают в ящик и пересыпают песком. Ящик с хреном лучше ставить в холодное место с температурой 2–3 °С.

Состав витаминов

Корни и листья содержат биологически активные химические вещества и витамины. Используются корни хрена, собираемые осенью.

В корнях найдены гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется аллиловое горчичное масло и лизоцим, обладающий бактерицидным действием, витамин С. Аллиловое горчичное масло обуславливает острый запах и вкус хрена, обладает резко выраженным местным действием, вызывает гиперемии кожи и жгучую боль, при длительном действии может вызвать ожоги и гангрену. Пары его вызывают сильный кашель и слезотечение. Принятое внутрь в малых дозах оно усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта и возбуждает аппетит. В больших дозах может вызвать явления тяжелого гастроэнтерита.

Также корень хрена содержит сахар, аскорбиновую кислоту, богат

минеральными солями калия, натрия, серы, кальция, фосфора, магния, хлора, железа, меди, различными аминокислотами, ферментами, содержит бактерицидное белковое вещество – лизоцим и органические соединения.

В листьях и корнях найдены аскорбиновая кислота, фермент мирозин, аллиловогорчичное эфирное масло.

Витамина С в хрене содержится в пять раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию аскорбиновой кислоты хрен не уступает плодам черной смородины, и лишь в спелом красном перце его больше.

Содержащиеся в хрене летучие вещества – фитонциды, способные убивать болезнетворные микробы, наделяют хрен бактерицидными свойствами.

Лечебные свойства хрена

Лечебные свойства хрена связаны с раздражающим и стимулирующим действием входящего в его состав горчичного масла, которое улучшает работу желез желудочно-кишечного тракта, помогает при пониженной кислотности, повышает аппетит, также помогает при заболеваниях желчного пузыря, атонии кишечника.

Конечно, употреблять хрен не рекомендуется при острых и тяжелых формах всех этих заболеваний, особенно почек, хотя хрен – отличное мочегонное средство. Издавна известны и способы лечения хреном сердечно-сосудистых заболеваний – стенокардии, ишемии, анемии.

Противопоказания

Как и любое лекарство, хрен имеет свои противопоказания.

При острых воспалительных процессах в кишечнике и желудке применять его нельзя. Употребление хрена в больших дозах может вызвать повышение кровяного давления.

При повышении кислотности, при других воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях печени и почек употребление хрена нежелательно не только в лечебных, но и в пищевых целях. Поэтому если у вас есть проблемы со здоровьем, то перед лечением хреном нужно посоветоваться с врачом. Но этот совет относится ко всем лекарственным растениям.

Японская родня хрена

Японская разновидность хрена *Wasabia japonica* (специя, известная преимущественно в Японии, неотъемлемый элемент местной кулинарии) относится к семейству крестоцветных. Светло-зеленый корень высушивается, перемалывается и растирается в пасту. Из него готовится очень острая приправа, которая традиционно используется как приправа к суши, а также во многих других японских блюдах. Кухня Страны восходящего солнца почти не знает пряностей, в ней используется минимум специй. И все потому, что японцы считают: дары природы – рис, рыба и овощи – должны сохранять свой вкус.

Васаби выращивают на горных террасах, по которым пускают воду из горных ручьев. Подается он главным образом к блюдам из сырой рыбы, столь известным в Стране восходящего солнца и давно завоевавшим весь мир. Говорят, что васаби – хорошее противоядие при пищевых отравлениях сырой рыбой, и именно поэтому чаще всего светло-зеленую пасту ставят на стол вместе с суши и сашими. Васаби с соевым соусом и водой хорошо подходит также для тэмпуры.

Как родственник хрена, васаби имеет сильножгучий и слезоточивый аромат, но более чистый и свежий вкус. Впрочем, жгучий вкус проявляется у сушеных корней, только если их на несколько минут залить водой. Если же порошок из корней не замачивать, вкус его будет горьким.

Лучше, конечно, использовать свежий корень, натертый на металлической терке. Однако в России мы практически лишены такой возможности. Зато можем купить порошок васаби, который смешивается с водой, или пасту в тюбиках. Воду в порошок добавляют до тех пор, пока не образуется густая паста типа горчицы, плотно закрывают и встряхивают для получения более острого вкуса. Паста в тюбиках – уже готовый продукт.

Порошок васаби, производимый на Западе, состоит главным образом из порошка корня хрена, порошка горчицы и пищевого красителя. Это дешевые и удобные заменители васаби. Но они не идут ни в какое сравнение с истинным вкусом последнего.

ЛИМОН

Лимон произрастает в благодатных местах, где самой природой созданы идеальные условия для его роста, цветения и плодоношения круглый год.

За долгий период развития цивилизации у разных народов об этом

замечательном растении возникло немало легенд. Одна из них повествует, как попавший в немилость слуга кавказского князя Хосрова поступил как истинный мудрец, когда разгневанный правитель приказал своего верного подданного заточить в темницу и кормить его одним-единственным продуктом. Стражники спросили: «Каким именно?» Князь, смягчившись, ответил, что выбор за провинившимся. Опальный слуга попросил приносить ему лимоны, а удивленным тюремщикам объяснил: «Мякоть его будет мне пищей, сок – напитком, зерна и кожура принесут пользу моему сердцу, а приятный запах его будет веселить мои мысли».

Было ли это на самом деле, никто не знает. Но эта легенда, безусловно, показала ценность плодов лимонного дерева в жизни наших предков.

Есть версия, что слово «лимон» произошло от малайского «лемо». В Китае его называют «ли-мунг» – «полезный для матерей». Предполагается, что это слово пришло из персидского или арабского языка в итальянский, откуда попало в славянские языки. На Руси слово «лимон» было известно уже с XVI века.

Лимон относится к семейству рутовых, подсемейству померанцевых и роду цитрусовых. Кроме лимона, в род цитрусовых входят также такие фрукты, как мандарин, апельсин, грейпфрут, цитрон и др.

Химический состав лимона

Несмотря на то что лимон давно известен как чрезвычайно полезный фрукт и вкусная пикантная добавка к блюдам и напиткам, химический состав его исследован сравнительно недавно – всего каких-то 100 лет назад. Страшное заболевание – цингу – знают все моряки, которым приходилось долго бывать в море и месяцами не видеть свежих продуктов. Напасть не жалела ни молодых, ни старых и уносила с собой десятки жизней. Например, в 1495 году экипаж судна знаменитого мореплавателя Васко да Гама на пути в Индию настигла эта страшная болезнь, и из ста шестидесяти моряков, ушедших в плавание, на берег ступили менее шестидесяти человек. И только в 1932 году было доказано, что цингу вызывает только недостаток витамина С, который в большом количестве содержится в цитрусовых, а особенно в лимоне и апельсине. Конечно, этот жизненно важный элемент содержится и в луке, картофеле, смородине и других фруктах и овощах. Но никакой другой продукт не сравнится с цитрусовыми по сохранности данного витамина: большинство растительных продуктов теряет многие свои полезные свойства уже через несколько недель хранения.

Итак, в начале XX века стал известен химический состав этого волшебного фрукта, который содержит в себе значительное количество органических кислот, каротин, сахара и пектиновые вещества, а также минеральные соли – железа, меди, кальция, кремния, фосфора, марганца и др.

Помимо органических кислот и сахарозы, лимоны богаты витаминами – такими, как тиамин, аскорбиновая кислота, рибофлавин. Также в лимоне содержатся рутин и флавоноиды.

Кроме того, в цитрусовых много витаминов А, В, D и Р.

Благодаря наличию в лимоне столь широкого спектра полезных элементов он является не только поистине незаменимым продуктом питания, но и весьма ценным лекарственным средством, а также эффективно используется в качестве компонента косметических препаратов.

Лечебные свойства лимона

Как только люди узнали об этом ценном фрукте и его полезных свойствах, стало появляться все больше и больше способов применения лимона в исцелении больных от множества недугов и просто для поддержания иммунитета человека, для поднятия его тонуса.

Люди, на практике убедившиеся в огромной пользе этого растения, утверждают, что лимон обладает не только противовоспалительным, бактерицидным и обезболивающим свойствами, но и оказывает мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее и успокаивающее действие. В народной медицине его используют также в качестве противоглистного средства. А препараты на его основе применяют и при различных воспалениях дыхательных путей, заболеваниях желудка, сердечно-сосудистой системы, туберкулезе, авитаминозе, цинге, воспалениях полости рта, грибковых поражениях кожи, а также ревматизме, подагре и других видах заболеваний суставов.

В лечении по рецептам народной медицины используются все части лимона: цедра, кожура полностью, мякоть, сок, а также эфирное масло. И, как повествует легенда, даже семена.

Эфирное масло лимона используют в ароматерапии как средство, тонизирующее сердце, бактерицидное, дезинфицирующее, оказывающее противохолерическое действие и укрепляющее иммунитет.

Сок, богатый витамином С, применяют, пожалуй, чаще всех остальных компонентов плодов лимона и в виде напитков, и в составе препаратов для наружного применения. И среди других фруктовых соков он находится в

лидирующей группе по полезным качествам. Но лимонный сок надо употреблять сразу после его получения, так как при длительном хранении под воздействием воздушной среды большая часть витамина С разрушается.

Плоды лимона, как уже упоминалось ранее, впечатляют своим богатым составом: они содержат до 8 % органических кислот, до 3 % сахаров, минеральные вещества, витамины, фитонциды, щелочные элементы и азотистые вещества.

Игнорировать этот кладезь здоровья просто неразумно, тем более что противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости, нет.

Учеными доказано, что витамина С в зрелых плодах лимона содержится около 50–65 мг на 100 г веса, в завязях – 83 мг, в кожуре плодов – 163 мг, а в верхушках молодых побегов растения – 880 мг! Поэтому и съедать этот плод рекомендуется полностью, без остатка.

Итак, цедра лимона – внешняя, окрашенная пигментом кожица – и его кожура целиком очень полезна, так как в ней витамина С больше, чем в мякоти плода, в 3 раза и запас цитрина в кожуре с одного лимона составляет 3–4 дозы суточной потребности организма.

Часто для профилактики заболеваний и укрепления иммунитета применяют лимонное масло, которое является превосходной добавкой к пище.

Приготовление препаратов из лимона

Эфирное масло

Эфирное масло лимона – жидкость светло-желтого или зеленоватого цвета с типичным лимонным запахом. Эфирное масло получают из внешней части свежего околоплодника растения холодным прессованием. Чтобы получить 1 кг эфирного масла, следует отжать 60–70 кг сырья, причем спелые плоды дают меньше масла, чем зеленые.

Лимонный сок

Лимонный сок – очень полезный напиток, так как богат минеральными солями, содержит лимонную и яблочную кислоты, фитонциды, большое количество витамина С, В, а также провитамины А, Р.

Диетологи назначают пациентам лимонный сок как очищающее средство,

выводящее шлаки из организма, и включают этот напиток в различные системы питания для похудения.

Цедра лимона

Цедра лимона – внешний эфирноносный тонкий слой кожуры, окрашенный в желто-зеленый цвет. Для приготовления цедры лимон следует тщательно вымыть холодной водой, затем обдать кипятком и острым ножом аккуратно срезать тонкую кожицу. Цедру следует срезать как можно тоньше, не захватывая белой части подкоркового слоя. Если кожица спелого лимона срезана достаточно ровно и тонко, то высушенная цедра будет ровной лимонно-желтой.

Лимонную цедру используют не только с лечебной целью. Ее добавляют в напитки, салаты, соусы, рыбные блюда, а также в кондитерские изделия и выпечку.

Лимонное масло

В осенне-зимний период, на который приходится пик простудных и респираторных заболеваний, как профилактическое средство рекомендуют употреблять лимонное масло. Для его приготовления лимон следует тщательно вымыть горячей водой, нарезать и вместе с цедрой пропустить через мясорубку. В полученную массу положить 100 г размягченного сливочного масла и добавить 2 столовые ложки меда, все хорошо перемешать.

Приготовленное таким образом лимонное масло следует хранить в холодильнике и использовать так же, как и обычное сливочное, делая полезные бутерброды или 4–5 раз в день съедая по 0,5 чайной ложки.

Лимонного масла на основе сливочного не следует делать много и заготавливать его впрок.

ЛУК

Каждый человек знает, что лук полезен и при лечении различных болезней, и просто в качестве укрепляющего организм средства. Лук – растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих блюд: его добавляют и в салаты, и в первые

блюда, и во вторые, употребляют в пищу как в сыром виде, так и в пареном, жареном и даже вареном (хотя последний вариант устраивает далеко не всех). В ход идут и зеленые «перышки», и сами луковицы. Мы настолько привыкли к луку, что порой забываем о том, что в любое время года у нас под руками находится дешевое, доступное абсолютно всем и каждому средство борьбы со многими болезнями. Кстати, биологи утверждают, что лук является творением человеческих рук, так как дикие его формы до сих пор не найдены в природе.

Как лекарственное средство лук применялся с самых давних времен. Его уникальные целебные свойства были известны в Древнем Египте, а также и во времена Древней Эллады и Римской империи. Вообще, лук насчитывает уже более чем четырехтысячелетнюю историю.

Считается, что родина этой культуры – Центральная Азия, территория нынешних Ирана и Афганистана. Постепенно лук распространился и в близлежащие страны – Индию, Китай, Грецию. Возможно, луковицы продавались или обменивались, так как замечательные вкусовые и лечебные качества этого растения уже наверняка были известны.

В наши дни лук выращивается почти по всему миру. В России же, где чуть ли не каждый третий житель является садоводом-любителем, это растение находится в большом почете.

То, что лук обладает способностью бороться с болезнетворными микроорганизмами, знают, пожалуй, все. Это замечательное свойство обеспечивается высоким содержанием в луковицах особых летучих веществ – фитонцидов.

В луковицах также содержатся различные азотистые вещества, некоторые сахара, в том числе глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза. Кроме того, в них есть соли кальция, меди, железа и фосфора, весьма полезные для человеческого организма. Так, например, соли железа (особенно высоко их содержание в луке-слизуне) способствуют улучшению состава крови, а соли кальция укрепляют костную ткань.

Лечебные свойства лука

Лечебные свойства лука использовали еще древние египтяне. В России лук появился довольно поздно, но очень быстро распространился среди народа, так как люди сразу заметили, какое благотворное влияние оказывает это растение на организм. Народ говорил: «Кто ест лук, тот избавится от мук». Ни один народный лечебник не обходит лук стороной, так как он является

лекарством при очень большом количестве заболеваний, как говорится: «Лук – от семи недуг».

Это растение сейчас широко применяется в медицине: при атонии кишечника, колитах, гипертонической болезни, гипо- и авитаминозах, ринитах, гриппе, фурункулезе, острицах и т. п.

Лук содержит в себе очень много витаминов, поэтому он просто незаменим зимой и ранней весной, когда начинает свирепствовать грипп.

ЧЕСНОК

Людам чеснок известен с незапамятных времен. Причем чеснок с древнейших времен использовали и как продукт, и как лекарство. Известно, что даже строители пирамиды Хеопса применяли чеснок. Археологи неустанно твердят о том, что чеснок, вернее его следы, найден в пещерах, где люди жили более десяти тысяч лет тому назад.

Конечно, сейчас трудно сказать точно, в каком году и кем был обнаружен чеснок, кого человечество должно благодарить за бесценный дар. Все, что могут наши ученые, – это назвать самые ранние письменные источники, в которых сообщается о полезных свойствах чеснока и в которых приводятся рецепты лекарственных препаратов с использованием чеснока.

Существует множество легенд и преданий, свидетельствующих о том, что чеснок – настоящее сокровище человечества.

Так где же и кто обнаружил чеснок? Кто его обнаружил, мы вам, честно говоря, сказать затрудняемся, а вот то, что родиной чеснока является Джунгария, мы вам заявляем со всей ответственностью. Джунгария – равнина между горами Алтая и Восточного Тянь-Шаня.

На протяжении веков чеснок использовался людьми в лечебных целях. История использования людьми чеснока насчитывает свыше десяти тысяч лет. Чеснок так широко применялся в медицине и был столь эффективен, что люди сложили немало сказаний о том, как появился чеснок на земле.

История использования чеснока в качестве лекарственного препарата не окончена и по сей день. Все новые и новые исследования подтверждают его целебную силу. Медики всего мира соглашаются с тем, что чеснок – это многостороннее сильнодействующее и эффективное средство в борьбе с огромным количеством болезней.

Ну вот, немного истории, и вы уже знаете, что средствам, изготовленным

на основе чеснока, можно доверять. Свежий чеснок поистине можно назвать кладезем биологически активных веществ. Особенно богат витаминами чеснок тогда, когда он еще совсем молодой и луковица еще не разделена на дольки. Несмотря на то что чесночные листья не везде завоевали признание, они ни в чем не уступают перьям зеленого лука, а витамина С в них чрезвычайно много.

Лечебные свойства чеснока

Благодаря своему богатому составу, чеснок проявляет желудочно-кишечные, мочегонные, потогонные, сердечно-сосудистые свойства. Чеснок способен понижать артериальное давление, а также оказывает обезболивающее, ранозаживляющее, противомикробное, противоглистное, антитоксическое, препятствующее онкообразованиям и антиоксическое действия. Чеснок очень полезен при авитаминозах. Также в чесноке содержится селен, который известен антиоксидантными свойствами.

Чеснок содержит более четырехсот различных полезных компонентов, в том числе множество антиоксидантов, которые обладают целым рядом положительных лечебных свойств. Чеснок снижает уровень холестерина, разжижает кровь, снижает кровяное давление, обладает противовоспалительным действием. Чеснок противодействует старению и засорению не только главных, но и периферических артерий. Лечебный эффект может быть достигнут при ежедневном приеме двух-трех зубчиков чеснока.

Специфический сильный запах чесноку дают сернистые вещества. Однако, чтобы освежить дыхание после приема чеснока, попробуйте пожевать ломтик лимона или веточки петрушки, семена кардамона или корицы или прополоскать рот натуральным молоком.

Чеснок разжижает кровь и является натуральным антибиотиком. Очень важно, что чеснок очень хорошо укрепляет иммунную систему, чем самым увеличивает способность организма противостоять вредным воздействиям окружающей среды. Чеснок убивает большое число самых разнообразных бактерий.

ПРИМЕНЕНИЕ ХРЕНА, ЛИМОНА, ЛУКА И ЧЕСНОКА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Авитаминоз

Авитаминоз – практически полное отсутствие какого-либо витамина в организме – встречается в настоящее время крайне редко, но нехватку витаминов в осенне-зимне-весенний период ощущают почти все. Такое заболевание возникает при неправильном питании, а симптомами недостатка витаминов в организме являются снижение работоспособности, слабость, головные боли и головокружение, быстрая утомляемость, отсутствие аппетита, болезненные трещины в уголках рта, кровоточивость десен.

//-- Рецепт 1 --//

100 г высушенных плодов шиповника измельчить, залить 1 л кипятка и настаивать в течение 4–5 часов, после чего настой процедить, добавить сок 1 лимона и 50 г меда и тщательно перемешать.

Рекомендуется принимать смесь по 100 мл 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

//-- Рецепт 2 --//

70 г редьки, 100 г моркови, 150 г яблок вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. 30 г чеснока очистить, вымыть. 2 лимона вымыть, срезать с них цедру и перетереть ее вместе с чесноком. Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, тщательно перемешать и выжать в получившийся витаминный салат сок из очищенных от цедры лимонов и еще раз перемешать.

Такой салат рекомендуют делать не реже 1 раза в неделю, перемежая с приемом других полезных овощей и фруктов.

//-- Рецепт 3 --//

20 г высушенных ягод шиповника залить 250 мл воды и на слабом огне довести до кипения, после чего остудить, процедить и добавить 200 мл лимонного сока.

Рекомендуют принимать при недостатке витаминов в организме по 100 мл 3–4 раза в день за 15–20 минут до приема пищи.

Аллергическая реакция

Аллергическая реакция, или гиперчувствительность, представляет собой неадекватное проявление реакции приобретенного иммунитета, сопровождающееся воспалением и повреждением тканей.

Механизмы, благодаря которым иммунная система защищает организм, и механизмы аллергических реакций сходны. В них принимают участие антитела, лимфоциты и другие клетки иммунной системы.

Когда употребляют термин «аллергия», подразумевают одну из разновидностей аллергической реакции, в которой принимают участие антитела класса иммуноглобулинов E(IgE). Эти антитела связаны с особыми клетками крови – базофилами, и тучными клетками в тканях.

В случае если IgE-антитела встречаются соответствующие антигены (аллергены), базофилы и тучные клетки выделяют химические вещества, поражающие окружающие ткани. В качестве аллергена может выступать практически все: лекарственные препараты, пыль, пыльца растений, пищевые продукты, декоративная косметика, укусы насекомых и т. д.

По форме выраженности аллергические реакции могут быть как легкими, так и тяжелыми. В большинстве случаев проявление аллергической реакции ограничивается насморком, чиханием, кашлем, покраснением кожи. В случае тяжелой аллергической реакции может возникнуть риск для здоровья и жизни больного.

Тяжелая аллергическая реакция характеризуется следующими проявлениями: нарушением дыхания, болями в области сердца, снижением артериального давления. Такой тип аллергической реакции носит название анафилаксия.

Каждая аллергическая реакция происходит под действием аллергена, идентификация этого аллергена является основной целью диагностики.

Кроме того, разработаны тесты, благодаря которым выявляется тип аллергической реакции и идентифицируются аллергены. Для тестов готовят специальные растворы из потенциальных аллергенов: экстракты трав, пыльцы, эпидермиса животных, пищи, лекарственных препаратов и т. д.

Полученные растворы вводят пациенту в микродозах. В случае если имеет место аллергическая реакция на один из перечисленных ингредиентов, развивается отек вокруг места инъекции соответствующего аллергена.

Людам, страдающим аллергией, можем посоветовать есть как можно больше свежего лука, так как содержащиеся в луке вещества блокируют гистаинен – гормон, вызывающий осложнения при аллергических реакциях.

Ангина

Ангина – инфекционное заболевание с поражением небных миндалин. Основные симптомы заболевания: недомогание, боль при глотании, озноб, повышенная температура тела, боль в суставах, головная боль.

При заболевании ангиной больной более всего нуждается в продуктах, содержащих витамин С, поэтому лимоны и апельсины в этот период должны обязательно присутствовать в рационе в различных видах: можно есть лимон дольками, пить лимонный сок, пить чай с лимоном и употреблять его в сочетании с другими продуктами питания.

//-- Рецепт 1 --//

Приготовить лимонный сок можно таким образом. Следует взять 4–5 лимонов, вымыть, очистить от кожуры, поместить в марлевый мешочек и выжать сок в керамическую или стеклянную посуду. Полученный лимонный сок в натуральном виде очень концентрирован, поэтому к нему следует добавить такой же объем негазированной минеральной или кипяченой воды.

Рекомендуют пить лимонный сок в период заболевания вместо воды, когда больному необходимо обильное питье.

//-- Рецепт 2 --//

Взять лимонную кислоту и сделать 30 %-ный раствор. В период острого воспаления горла каждые 1–1,5 часа в течение дня следует полоскать горло этим раствором.

//-- Рецепт 3 --//

К 100 мл лимонного сока добавить 100 г меда, слегка нагреть, чтобы мед растворился. Рекомендуется полоскать этой смесью горло в течение 3–5 минут 4 раза в день.

//-- Рецепт 4 --//

Хрен обычно применяют в виде кашицы, добавляя в нее лимонный сок. На 150 г кашицы хрена – сок 2–3 лимона. Это самое эффективное соотношение. Принимать получившуюся смесь следует натощак 2 раза в день по ½ чайной ложки.

Такая смесь не раздражает почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищеварительного тракта, однако чрезвычайно эффективно избавляет организм от скопившейся слизи, что очень важно при лечении бронхита, гайморита, ангины и пр.

//-- Рецепт 5 --//

Свежевыжатый сок из корней хрена и водные настои хрена применяют как антимикробное средство для полосканий при воспалении полости рта и глотки.

Для приготовления водного настоя берут 1 столовую ложку натертого корня, заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут в закрытой посуде и

процеживают. Этот же настой принимают для повышения аппетита по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

В соке свежих корней хрена содержится лизоцим – вещество антибиотического действия. Это естественный антибиотик, поэтому хрен прекрасно действует при лечении болезней инфекционного происхождения.

//-- Рецепт 6 --//

Перетереть 1 луковицу на терке, отжать из нее сок в отдельную посуду. Кашицу из лука нанести на кусок марли и обернуть ею шею. Дальше все необходимо делать как при обыкновенных компрессах.

Сок же следует применять внутрь по 1 столовой ложке утром и вечером или по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

//-- Рецепт 7 --//

Взять 1 свеклу, очистить ее от кожицы и натереть на мелкой терке. Выжать из нее сок, добавить 1 столовую ложку уксуса и сок из 1 луковицы, который получили точно так же, как и свекольный. Дать 10 минут постоять и можно полоскать этим раствором горло. Делать можно не более 1 глотка.

//-- Рецепт 8 --//

2 луковицы перетереть на терке. Взять 5 капустных листов и на каждый положить получившуюся из лука смесь. Потом приложить каждый лист к шее и обернуть ее шерстяным шарфом.

//-- Рецепт 9 --//

Сначала необходимо сварить отвар из листьев шалфея: для этого залейте 1 столовую ложку сухих листьев крутым кипятком (1 стакан) и дайте настояться в течение 20 минут. Затем надо перетереть 1 луковицу на терке и выжать из нее сок. После этого сок следует добавить в отвар.

Способ применения. Этим раствором следует ополаскивать горло, а можно принимать и внутрь по полстакана 3–4 раза в день.

//-- Рецепт 10 --//

Заварить 1 столовую ложку календулы крутым кипятком (1 стакан), дать ей постоять, пока отвар остынет. Затем добавить туда 1 перетертую луковицу, перемешать. Этим раствором можно полоскать рот, а можно употреблять внутрь по 1–2 столовых ложки несколько раз в день.

//-- Рецепт 11 --//

1 луковицу перетереть на терке и выжать из нее сок. Потом размешать в стакане с водой 1 чайную ложку меда и луковый сок. Получившимся раствором следует полоскать горло.

//-- Рецепт 12 --//

Залить 2 кисточки сушеных цветов черемухи крутым кипятком (1 стакан) и дать настояться в теплом месте; обязательно накрыть посуду крышкой. Через

20 минут добавить в отвар сок 1 луковицы. Этим раствором следует полоскать рот, а также можно немного отвара проглотить.

//-- Рецепт 13 --//

Очищенную и порезанную луковицу необходимо залить кипятком, подождать 3 минуты, потом процедить. Пить этот чай необходимо сразу, так как витамины быстро пропадают из-за горячей воды. Вкус можно улучшить, добавив немного меда.

Заваривать такой чай лучше вечером, так как лук хорошо успокаивает нервную систему и способствует сну.

//-- Рецепт 14 --//

Чеснок растолочь и смешать с медом. Принимать эту смесь по 1 чайной ложке через каждые 1–2 часа.

//-- Рецепт 15 --//

Очистить 1 дольку чеснока. Мелко порезать и добавить в яблочный сок (1 стакан). Затем необходимо поставить сок на огонь. Довести до кипения и кипятить на очень слабом огне 5 минут, закрыв посуду крышкой. Затем снять с огня и дать немного остыть.

Пить этот отвар надо мелкими глотками, пока он горячий. В сутки такого отвара нужно выпить от 1 до 3 стаканов в зависимости от тяжести заболевания.

Аритмия

Аритмия – нарушение частоты и правильной последовательности сердечных сокращений, обычно сопровождает основные заболевания сердца. Лимон содержит вещества, которые оказывают укрепляющее действие на стенки сосудов и сердца, благоприятно влияют на тонус сердечной мышцы, способствуют профилактике атеросклероза и предупреждению закупорки сосудов холестериновыми бляшками. Поэтому, наряду с медикаментозным лечением, при аритмии часто используется лимон и его производные как лекарственное средство второго плана.

//-- Рецепт 1 --//

Смешать по 200 мл лимонного, яблочного и морковного соков, добавить 300 мл апельсинового. Хранить в холодильнике.

Рекомендуется принимать по 150 мл смеси 2 раза в день в течение 13–15 дней.

//-- Рецепт 2 --//

4–5 лимонов вымыть, разрезать, удалить семена и пропустить через

мясорубку, добавить 25–30 очищенных от косточек молотых ядрышек абрикоса и 400 г меда. Все тщательно перемешать и оставить смесь при комнатной температуре на 7–10 часов, затем поместить в холодильник.

Средство рекомендуется принимать утром и вечером перед едой по 1 столовой ложке.

//-- Рецепт 3 --//

В сок, полученный из 1 лимона, следует добавить 150 г майского меда. 200 г кураги промыть, обдать кипятком, затем пропустить через мясорубку. 20–30 г изюма промыть и измельчить с 50 г ядер грецких орехов. Все тщательно перемешать и настаивать в течение 3 часов.

При аритмии следует принимать по 2 столовые ложки утром после приема пищи. Курс лечения – 25–30 дней.

Атеросклероз

Атеросклероз – хроническое сердечно-сосудистое заболевание, которое характеризуется уплотнением стенок артерий за счет соединительной ткани, образованием так называемых атеросклеротических бляшек, уменьшением просвета сосудов и, как следствие, ухудшением кровообращения. Это заболевание чаще всего возникает у пожилых людей.

Наиболее серьезными причинами возникновения атеросклероза считаются чрезмерное употребление сахара, жирной пищи, богатой холестерином, рафинированных продуктов и, главное, недостаточная физическая активность.

Лимон, содержащий различные витамины и микроэлементы, может быть вспомогательным средством при лечении данных заболеваний.

Главной целью употребления лимона в случае атеросклероза является предупреждение прогрессирования процесса и стимуляция кровоснабжения, для чего очень полезна смесь лимонного сока с чесноком и различными травяными настоями. Такие смеси способствуют расщеплению холестериновых бляшек и очищению сосудов.

//-- Рецепт 1 --//

50 г листового салата и 2 свежих огурца вымыть, обсушить салфеткой, нарезать. Лимон тщательно вымыть, разрезать пополам, выжать сок из каждой части, мякоть и кожуру мелко нарезать и перемешать с измельченными овощами.

Полученный салат заправить лимонным соком.

//-- Рецепт 2 --//

Цедру 1 лимона, по 10 г корневищ аира обыкновенного, девясила, травы зверобоя продырявленного и травы вероники лекарственной положить в термос, залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 8–10 часов.

Рекомендуется принимать теплый настой 4 раза в день по 100–120 мл за 30 минут до еды.

//-- Рецепт 3 --//

50 г чеснока очистить, вымыть, тщательно измельчить и залить соком из 3 лимонов. Смесь слить в стеклянную банку, горлышко которой завязать марлей, и хранить в прохладном месте.

Принимать рекомендуется по 5–10 мл смеси, разведенной в 200 мл теплой воды. Средство оказывает общеукрепляющее действие.

//-- Рецепт 4 --//

100 г чеснока очистить, 1 кг листьев и корней сельдерея, 100 г корней хрена и 2 лимона вымыть и пропустить через мясорубку. Измельченные овощи с лимонами сложить в банку, накрыть марлей и выдержать в течение 10–12 часов в теплом месте, после чего на 3 дня поместить в холодильник.

По готовности отжать сок из смеси и пить по 15 мл (десертная ложка) 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

//-- Рецепт 5 --//

3–4 зубчика чеснока очистить, вымыть, измельчить, добавить 20 г меда и сок 1 лимона. Все тщательно перемешать и оставить в тепле на 1–2 часа до полного растворения меда.

Рекомендуется выпить смесь за день в два приема: утром и вечером за 25–30 минут до еды.

//-- Рецепт 6 --//

Рекомендуется использовать отвар хрена: 100 граммов корней, натертых на терке, залить 1 литром кипятка и прогреть 20 минут под крышкой при слабом кипении. Дать остыть, процедить.

Принимают по полстакана перед едой трижды в день.

//-- Рецепт 7 --//

Аналогичным действием обладает смесь свеженатертого корня (1 столовая ложка) и сметаны (1 стакан). Она хорошо хранится в холодильнике под плотной крышкой. Ее принимают по столовой ложке трижды в день перед едой. На вкус это лекарство не такое острое, как предыдущие.

//-- Рецепт 8 --//

1 стакан лукового сока необходимо смешать с 1 стаканом меда. Принимать желательно по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после принятия пищи. Курс лечения – 3 месяца. После двухнедельного перерыва его можно продлить еще на 2 месяца.

Рецепт подходит для лечения склеротической формы ГБ (гипертонической болезни) и атеросклероза.

//-- Рецепт 9 --//

20 г сухих или свежих плодов боярышника необходимо залить кипятком (1 стакан), настоять полчаса или поварить 5 минут на тихом огне.

Перетрите лук на терке и выжмите из него сок, добавьте его в отвар. Пить до еды и на ночь по 200 г отвара за прием.

Исследователи доказали, что лук способен предотвратить второй инфаркт, если один у вас уже был.

Поэтому почаще включайте в свой рацион лук, и вы не будете болеть сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Бессонница

Некоторые заболевания нервной системы сопровождаются такими неприятными симптомами, как быстрая утомляемость, головная боль, раздражительность и бессонница, что практически не позволяет человеку вести нормальный образ жизни. Разумеется, следует найти и устранить причину заболевания, только тогда удастся избавиться и от болезненных его проявлений. Однако можно значительно улучшить качество жизни и облегчить самочувствие, употребляя лечебные средства, в состав которых входит лимон.

//-- Рецепт 1 --//

К 200 мл лимонного сока добавить 50–60 г гречишного меда и перемешать до получения однородной массы. 50 г ядер грецкого ореха растолочь и добавить к меду с лимонным соком.

Рекомендуется принимать в случае бессонницы по 30 мл перед сном.

//-- Рецепт 2 --//

Цедру 1 лимона измельчить, добавить 20 г корневищ и корней валерианы, 30 г цветков ромашки аптечной, залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Принимать по 100 мл охлажденного настоя утром и вечером после еды.

//-- Рецепт 3 --//

Смешать сок 1 лимона, 20 г меда и 100 мл теплой воды. Рекомендуют пить этот лимонно-медовый напиток перед сном в случае психического перевозбуждения.

Бородавки, мозоли, наросты

Бородавки – легкая форма своеобразных кожных опухолей, появляющихся группами или по одной на любой части тела. Они образуются под влиянием вируса жестких папиллом. Внешне это бледные, под цвет кожи, новообразования с неровной поверхностью, зачастую окрашенные поверхностными капиллярами.

//-- Рецепт 1 --//

Лимон вымыть, нарезать дольками, залить небольшим количеством кислого яблочного вина и оставить на 1–1,5 часа. Затем лимон слегка посыпать солью и настаивать в течение 14 дней.

Рекомендуется выдержанными в яблочном сидре дольками лимона аккуратно натирать поверхность бородавок, не задевая здоровой кожи вокруг.

//-- Рецепт 2 --//

Два лимона вымыть, очистить. Кожуру лимонов измельчить и залить 100 мл 30 %-ного уксуса, в герметично закрытом сосуде настаивать в течение 7–8 дней, периодически встряхивая. Процедить.

Рекомендуется несколько раз в день тампон, смоченный в этом настое, прикладывать к бородавкам.

//-- Рецепт 3 --//

Смешать 100 мл яблочного уксуса с 3 мл эфирного масла лимона.

Смесью рекомендуется смазывать бородавки 2–3 раза в день.

//-- Рецепт 4 --//

Отрежьте часть луковицы и привяжите ее на ночь к месту, где находится бородавка. На следующий вечер следует смешать сок лука и чистотела, а затем капнуть им на бородавку.

Так следует продолжать до тех пор, пока не исчезнут наросты.

//-- Рецепт 5 --//

Необходимо смешать сок чеснока и лука (пропорция: луковицы на 1 зубчик чеснока). Затем капнуть этим соком на бородавку. Эту процедуру следует проводить каждый вечер до полного исчезновения наростов.

//-- Рецепт 6 --//

Необходимо порезать 1 луковицу и затем залить ее 2 чайными ложками уксусной эссенции. Дать постоять этой массе 2 часа. Эту смесь надо привязать к бородавке на ночь. Будет сильно дергать. Так сделать следует несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

//-- Рецепт 7 --//

Измельчить до пастообразного состояния ½ луковицы и ½ головки чеснока. Промыть место вокруг мозоли и протереть его спиртом. Срезать мозоль и попарить ногу в соленой воде. Через 20 минут мозоль станет мягкой.

Наложить луково-чесночную смесь на пораженное место, сверху сделать повязку. Эту процедуру следует проводить через день.

//-- Рецепт 8 --//

Взять 3 зубчика чеснока и залить 3 стаканами винного или яблочного уксуса. Настаивать необходимо в течение 2 недель.

Смочить небольшой хлопчатобумажный лоскуток в холодном чесночном уксусе, отжать и приложить к мозоли или бородавке. Необходимо обязательно обернуть и оставить компресс на ночь или на 8 часов, если вы делаете его днем – все же желательно, чтобы ваше тело находилось в покое. Утром процедуру необходимо повторить.

Делать так каждый день до полного заживления.

//-- Рецепт 9 --//

Головку чеснока испечь в духовке, очистить от кожуры, размять, добавить сливочное масло и хорошо перемешать.

Эта смесь ускоряет созревание нарывов и размягчает мозоли.

//-- Рецепт 10 --//

Головку чеснока очистить и отварить в молоке. Затем чеснок растолочь и приложить к нарывающим местам или мозолям.

//-- Рецепт 11 --//

3-4 головки чеснока очистить и натереть на мелкой терке.

Измельчить несколько листьев подорожника и смешать с чесноком.

Добавить 5 столовых ложек кипяченого молока и сок алоэ. Из получившейся смеси делать примочки к мозолям.

Бронхит

Бронхит – вызываемое различного рода вирусами воспалительное заболевание бронхов, сопровождающееся отеком слизистой оболочки бронхов, выделением секрета и, как следствие, сильным кашлем.

Справляться с этим заболеванием необходимо под руководством врача, но помочь организму бороться с недугом каждый может, используя следующие средства.

//-- Рецепт 1 --//

Лимон вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и пропустить через мясорубку.

1 среднюю луковицу очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с лимоном, после чего добавить 150 г меда и тщательно перемешать.

Принимать по 20–30 г каждые 4 часа в течение 12–15 дней.

//-- Рецепт 2 --//

4–5 лимонов вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и вместе с кожурой пропустить через мясорубку. Очистить, вымыть и измельчить 4–6 зубчиков чеснока. Соединить измельченный лимон и чеснок и залить 800–1000 мл остывшей кипяченой воды, герметично закрыть, поставить в темное прохладное место и настаивать в течение 5 дней, периодически встряхивая, процедить.

Рекомендуется принимать при воспалительных заболеваниях легких и бронхов по 20–30 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

//-- Рецепт 3 --//

3–4 лимона вымыть, разрезать, удалить семена, пропустить через мясорубку вместе с кожурой, добавить кашицу из 20 размолотых ядер грецких орехов, тщательно перемешать. В полученную массу влить 250 мл сока алоэ, 200 мл красного виноградного вина, добавить 400 г меда и 100 мл растительного (предпочтительно оливкового) масла. Все тщательно перемешать и хранить в темном прохладном месте.

Рекомендуется принимать по 20 мл 3 раза в день за 20–30 минут до еды при любых видах бронхита.

//-- Рецепт 4 --//

Сделать смесь из 50 г натертого хрена и 100 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать смесь в теплом виде по 5 мл несколько раз, ничем не заедая и не запивая при этом, а также в первой половине дня.

//-- Рецепт 5 --//

Сок 2 лимонов смешать с 200 г меда и 2 мелко нарезанными листиками алоэ, залить их 200 мл теплой кипяченой воды, поставить в теплое место на 2–3 часа, перемешать. Хранить в прохладном месте.

Рекомендуется принимать по 20–30 г 4–5 раз в день при бронхите.

//-- Рецепт 6 --//

Натереть 150 г хрена, смешать с соком двух лимонов и принимать утром по 1 чайной ложке натощак, а также во время приступов кашля.

Лечение не прекращать, пока болезнь не пройдет.

Смесь хранить в холодильнике, при употреблении немного согреть.

//-- Рецепт 7 --//

При сильном кашле делают из листьев хрена стельку и кладут ее в носки на ночь. Можно делать и днем.

//-- Рецепт 8 --//

Луковицу перетереть с 1 столовой ложкой сахара. Принимать по 1 столовой ложке в течение дня через каждые 2 часа. Курс лечения – 7 дней.

//-- Рецепт 9 --//

Вскипятить 1 стакан воды и залить ею корень алтея. Дать отвару постоять 20 минут, а потом добавить в него перетертую луковицу. Через 20 минут все процедите через марлю.

Пить отвар следует по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

//-- Рецепт 10 --//

Вскипятить 1 стакан воды и залить ею 1 столовую ложку мать-и-мачехи. Луковицу перетереть на терке и добавить в отвар, который уже остыл. Потом процедить все через марлю.

Пить этот отвар надо по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

//-- Рецепт 11 --//

Разогреть на сковороде 1 столовую ложку жира и поджарить на нем лук, порезанный кольцами.

Лук будет считаться готовым, когда приобретет легкий золотистый оттенок и станет мягким. Потом съесть его.

Кстати, такой лук лучше всего есть утром и вечером перед едой.

//-- Рецепт 12 --//

Опустить очищенную луковицу в молоко (1 стакан) и поставить кастрюльку на огонь. Варить, пока лук не станет сверху мягким, т. е. 3–4 минуты. После этого лук следует немного остудить и порезать.

//-- Рецепт 13 --//

2 луковицы мелко нарезать, добавить $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 3 стакана воды и варить до густоты сиропа.

Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

//-- Рецепт 14 --//

10 луковиц и 1 головку чеснока нарезать на мелкие кусочки и вскипятить в 1 л непастеризованном молоке до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Добавить 1 столовую ложку меда.

Принимать по 1 столовой ложке через каждый час в течение всего дня.

Бурсит

Бурсит – воспаление суставной сумки, сопровождающееся накоплением жидкости в ее полости.

Бурсит чаще всего возникает в результате ушиба или хронической микротравмы, реже – из-за инфекции, нарушения обмена веществ и других причин.

Симптомом бурсита является появление округлой припухлости около сустава.

Движения и ощупывание часто вызывают болезненные ощущения, а в области больного сустава обычно бывает повышена температура.

Лечение бурсита должно проводиться строго под наблюдением врача. В противном случае могут возникнуть осложнения и потребуются хирургическое вмешательство.

Для предупреждения бурсита следует беречь суставы от повреждений, своевременно лечить инфекционные заболевания, не допускать проникновения болезнетворных микроорганизмов под кожу и к суставам.

При травмировании кожного покрова необходимо немедленно продезинфицировать рану. А если возникло какое-либо гнойничковое заболевание кожи, с ним можно справиться с помощью лимона.

//-- Рецепт --//

Лимон вымыть, разрезать пополам, выжать сок. К 50 мл лимонного сока следует добавить 40–50 г меда.

Рекомендуется ежедневно наносить смесь на пораженный участок кожи и оставлять на 30–35 минут, после чего смыть теплой водой.

С целью облегчения болезненных ощущений и предупреждения попадания инфекции внутрь медово-лимонную смесь можно наносить и на кожу около пораженных бурситом суставов.

Гайморит

Гайморит – воспаление гайморовой пазухи, сопровождающееся выделениями из носа, нарушением носового дыхания, расстройством обоняния, ощущением напряжения или боли в пораженной пазухе, нередко светобоязнью и слезотечением. Если гайморит становится хроническим заболеванием, то среди симптомов на первое место выходят снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, а также головная боль.

Лечение гайморита необходимо проводить под руководством врача, тем более если гайморит становится гнойным и сопровождается повышенной температурой тела.

//-- Рецепт 1 --//

50 мл лимонного сока разбавить 500 мл кипяченой воды.

Раствором рекомендуется 2–3 раза в день промывать носоглотку, втягивая носом жидкость из широкой посуды, для очищения пазух носа и облегчения дыхания.

//-- Рецепт 2 --//

Смешать по 10 мл соков лимона, репчатого лука, каланхоэ, алоэ, добавить 10 г меда.

Смесь нанести на ватный тампон и заложить в каждую ноздрю на 20–30 минут. Процедуру рекомендуется повторять ежедневно в течение 3–4 недель до полного выздоровления.

//-- Рецепт 3 --//

Корень хрена тщательно отмывают, снимают верхний слой и натирают на терке. 1 стакан этой массы смешивают с соком 2–3 лимонов. Получается довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимают ежедневно по половине чайной ложки утром, через 20–25 минут после еды.

Курс лечения – 3–4 месяца. После двухнедельного перерыва проводят повторный курс.

Лечение надо терпеливо проводить 2 раза в год – весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни.

Гастрит

Гастрит – воспаление слизистой оболочки стенок желудка – бывает, как и многие другие заболевания, острым и хроническим. При остром гастрите следует соблюдать строжайшую диету, в которую лимон с его содержанием кислоты не входит. Лечение лимоном можно проводить только в период ремиссии.

//-- Рецепт 1 --//

30 г высушенных цветков календулы залить 1 л кипятка, укутать и настаивать в течение часа.

В настой влить сок 1 лимона, добавить 100 г меда и дать ему раствориться.

Принимать средство как поддерживающее рекомендуется по 50–70 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

//-- Рецепт 2 --//

100 г измельченных овсяных хлопьев залить 300 мл кипятка и варить в течение 5–7 минут. Затем добавить 300 мл молока и варить еще 5 минут. Готовую кашу остудить и, в еще теплую, влить сок половины лимона, тщательно перемешать.

Рекомендуется как обволакивающее средство принимать на завтрак в течение 2 недель.

Геморрой

Геморрой – расширение кавернозных вен нижнего отдела прямой кишки, узлы, которые могут кровоточить, воспаляться и защемляться в заднем проходе. Геморрой развивается при дисфункции венозной стенки, из-за затруднения венозного оттока. Слабость венозной стенки может быть врожденной и приобретенной в результате сидячего образа жизни.

Также причиной развития геморроя являются частые запоры.

Существует две разновидности геморроя: наружный и внутренний.

Основными симптомами являются боль при дефекации, чувство тяжести и жжения, зуд в области заднего прохода, кровотечения и примесь крови в каловых массах. Образуются венозные узлы – округлые выпячивания слизистой оболочки. Варикозные узлы, выпавшие наружу, могут воспалиться и изъязвиться, а при их защемлении возникают резкие боли.

//-- Рецепт 1 --//

Вам потребуется глиняный горшок. В него вылейте 2 л молока и опустите туда 4 большие луковицы. Горшок следует плотно закрыть и поставить в духовку. Все это парить на медленном огне, а потом закрыть горшок деревянной крышкой, в которой есть отверстие, и прогревать задний проход над паром. После сеанса непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и принять слабительное.

Прогревание надо делать не чаще, чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно.

//-- Рецепт 2 --//

Перетрите 1 луковицу и выжмите из нее сок.

Свежий сок следует применять по 1 чайной ложке 3–4 раза в день с водой.

Гепатит

Гепатит – заболевание печени, вызываемое токсическим поражением печени лекарственными препаратами, различными попадающими в организм ядами, грибными или промышленными, алкоголем и вирусом гепатита.

//-- Рецепт 1 --//

Смешать сок 2 лимонов с 600 мл апельсинового сока и добавить 500 мл минеральной воды.

Принимать по 200 мл 4 раза в день в течение 2–3 недель.

//-- Рецепт 2 --//

5 лимонов вымыть, разрезать каждый на 4 части, удалить семена, разложить в один слой на дне широкой посуды. К лимону добавить 20 плодов инжира, разрезанных пополам, все посыпать 25–30 г мелко

нарубленных корней ревеня, залить винным уксусом и настаивать в течение 2 дней.

Рекомендуется съесть по 1 кусочку лимона и по 2 кусочка инжира 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Курс лечения – 20 дней. После 10–15 дней перерыва лечение повторить.

//-- Рецепт 3 --//

3 лимона вымыть, очистить от кожуры, разрезать, удалить семена. Пропустить через мясорубку мякоть всех лимонов и половину кожуры. К полученной лимонной массе добавить 400 г меда и 100 мл растительного (лучше оливкового) масла, тщательно перемешать.

Смесь следует хранить в герметично закрытой посуде в прохладном месте.

Рекомендуется принимать 3 раза в день по 20–30 г за 30 минут до еды.

Гипертоническая болезнь

Гипертония – повышение артериального давления – увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, возникновения инсульта и других заболеваний. Гипертоническая болезнь чаще всего начинается у людей после 30 лет. Причиной появления гипертонии в большинстве случаев является наследственная предрасположенность к этому заболеванию в сочетании с неблагоприятным воздействием на человека каких-либо внешних факторов.

//-- Рецепт 1 --//

В стеклянный или керамический сосуд налить по 100 мл сока свеклы и сока моркови, сок половины лимона, добавить 50–70 г натертого и вымоченного в воде (в течение суток) хрена и 300 г меда. Хранить смесь в герметично закрытой посуде в прохладном месте.

Принимать рекомендуется по 20–30 г 4 раза в день за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Курс лечения – 1,5–2 месяца.

//-- Рецепт 2 --//

2 лимона вымыть, вместе с кожурой нарезать мелкими кубиками, добавить 3 зубчика измельченного чеснока. Все сложить в стеклянную посуду, залить 2 л теплой кипяченой воды и настаивать в течение 3 дней.

Настой рекомендуется пить по 100 мл каждое утро в течение 3–4 недель.

//-- Рецепт 3 --//

3–5 г высушенной травы чабреца залить 300 мл кипятка, накрыть грелкой для чайника и настаивать в течение 7–9 часов. Затем настой процедить, добавить 30 г меда и сок половины лимона.

Смесь рекомендуется принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 45–50 дней.

//-- Рецепт 4 --//

По 100 мл морковного и свекольного сока, по 50 мл клюквенного и лимонного сока, 100 г меда и 50 мл спирта смешать, настаивать в герметично закрытом сосуде в темном месте, периодически встряхивая, в течение 3 дней.

Настой рекомендуется принимать 3 раза в день по 20 мл перед едой в течение 40–50 дней.

//-- Рецепт 5 --//

20 г высушенной цедры лимона залить 400 мл воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне в течение 30 минут, слегка остудить и процедить.

Принимать средство рекомендуется по 100 мл 3–4 раза в день за 15–30 минут до еды.

//-- Рецепт 6 --//

30 г меда растворить в 200 мл минеральной воды и добавить сок половины лимона.

Рекомендуется принимать в один прием утром натощак в течение 10–15 дней при гипертонии, бессоннице и повышенной возбудимости.

Гипотония

Гипотония – пониженное давление – может привести к недостаточному кровоснабжению и питанию головного мозга.

//-- Рецепт 1 --//

Вымыть и очистить 3–4 лимона. Кожуру лимона нарезать тонкими полосками и засыпать 100 г сахара. Перемешать и оставить в теплом месте на сутки.

При пониженном давлении рекомендуется есть засахаренную цедру лимона в неограниченном количестве.

//-- Рецепт 2 --//

50 г обжаренных молотых зерен кофе, 100 мл лимонного сока и 300 г меда перемешать.

Хранить следует в прохладном месте.

Смесь рекомендуется принимать по 10 г за 1 час до еды или через 2 часа после еды при гипотонии.

//-- Головная боль --//

Вероятно, все взрослые и, к сожалению, многие дети испытывали головную боль. Напряженный темп жизни, переутомление, невозможность соблюдать

режим сна, нерегулярное и неполноценное питание, экологические факторы, а также различные патологии позвоночника – все это нередко вызывает такую неприятную реакцию организма, как головная боль.

Независимо от факторов, вызвавших головную боль, не помешает поддержать организм полезными витаминными фруктами и соками, а также не стоит пренебрегать возможностью облегчить состояние больного с помощью лимона.

//-- Рецепт 1 --//

По 10 г высушенных листьев мяты перечной, травы душицы обыкновенной и 15 г земляники лесной залить 300 мл кипятка и настаивать в течение 40–60 минут. К остывшему процеженному настою добавить 150 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать по 20 мл 3–4 раза в день через час после еды.

//-- Рецепт 2 --//

15–20 г высушенных листьев мяты перечной, 10 г измельченных корней валерианы лекарственной, 10 г хмеля обыкновенного и цедру 1 лимона залить 300 мл горячей воды, довести до кипения, варить на слабом огне в течение 3–4 минут, процедить.

Рекомендуется принимать отвар в теплом виде по 50–70 мл 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

//-- Рецепт 3 --//

По 10 г высушенных листьев Melissa лекарственной и листьев мяты обыкновенной залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 40–45 минут. Затем процедить и добавить 100 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать по 100 мл 3 раза в день.

//-- Рецепт 4 --//

25 г сахара растворить в 50 мл горячей кипяченой воды и смешать со 100 мл лимонного и 100 мл яблочного сока.

Рекомендуется принимать смесь по 100 мл 3–4 раза в день через 30 минут после еды.

//-- Рецепт 5 --//

100 г корня хрена натереть на мелкой терке, смешать с массой из пропущенного через мясорубку вместе с коркой, но без семян, 1 лимона и 1 апельсина, засыпать 100 г сахара и залить 300 мл красного виноградного вина. Смесь варить в закрытой посуде на водяной бане в течение 45 минут, затем остудить, процедить.

Рекомендуется пить во время приступов мигрени по 100 мл через 1,5–2 часа после еды.

Грипп

Грипп – острое респираторное вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем.

Симптомами заболевания являются головная боль, повышение температуры тела, появление кашля и насморка, потеря аппетита.

Цитрусовые, содержащие большое количество полезных веществ, в том числе и витамин С, подойдут для профилактики гриппа и простудных заболеваний как нельзя лучше и помогут мобилизовать все силы организма на борьбу с инфекцией. Врачи советуют в период распространения заболевания добавлять лимон и лимонный сок во все напитки и некоторые блюда.

Также для профилактики простудных заболеваний можно делать припарки из хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням.

//-- Рецепт 1 --//

Лимон вымыть, разрезать, удалить семена и пропустить через мясорубку. По 300 г моркови и яблок вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. 200 г кураги промыть и мелко нарезать. Все перемешать и добавить 150 г промытого изюма и 50–60 г меда.

Витаминную смесь рекомендуется принимать в период эпидемии гриппа по 30–50 г 3 раза в день.

//-- Рецепт 2 --//

50 г корня хрена натереть на мелкой терке, засыпать 50 г сахарного песка и оставить в теплом месте на 10–12 часов. Затем добавить сок половины лимона, перемешать, после чего процедить и отжать.

При гриппе смесь рекомендуется принимать по 20 мл каждый час в течение суток. Выжимки могут пригодиться для согревающих компрессов.

//-- Рецепт 3 --//

2 лимона вымыть, разрезать, удалить семена и пропустить через мясорубку. Полученную лимонную кашу перемешать с 300 г сахара и залить 300 мл виноградного вина. Поставить сосуд со смесью на водяную баню и варить на слабом огне в течение 20–25 минут, периодически помешивая.

Смесь рекомендуется принимать в горячем виде по 20 г перед едой 4–5 раз в день.

//-- Рецепт 4 --//

К 100 г липового меда добавить сок 1 лимона и развести в 800–900 мл кипяченой воды.

Рекомендуется при заболевании гриппом или простуде выпить в течение

дня.

//-- Рецепт 5 --//

Лимон вымыть, разрезать, удалить семена и натереть на терке. К лимону добавить 2–3 зубчика измельченного чеснока, сок из 2 листиков золотого уса и 30 г меда. Все залить 700–800 мл кипяченой воды, перемешать и настаивать в темном прохладном месте в течение 3 дней, после чего процедить.

Принимать настой рекомендуется как профилактическое средство в период эпидемии гриппом ежедневно по 20–30 мл натощак.

//-- Рецепт 6 --//

Корни хрена и картофель отварить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от корнеплодов, а не от воды. В раствор добавить 2 таблетки валидола. Вдыхать пар надо ртом и носом, склонившись над кастрюлей, в течение 10 минут. Если воспалительный процесс протекает остро, ингаляцию делают утром и вечером.

//-- Рецепт 7 --//

Корни хрена натереть и дышать 1–2 минуты, пока из глаз не потекут слезы. Нужно это делать ежедневно, до полного выздоровления.

//-- Рецепт 8 --//

1 столовую ложку измельченных корней хрена залить 2 стаканами кипятка, настаивать час, процедить.

Раствор можно использовать для полоскания горла.

//-- Рецепт 9 --//

От кашля помогает смесь свежего сока редьки, моркови и хрена. Смешайте свежеприготовленный сок в равных пропорциях и добавьте в смесь такое же количество молока или воды с медом. Пейте по несколько глотков не менее шести раз в день.

//-- Рецепт 10 --//

При болях в груди, вызванных кашлем, помогает кипяченый сок репы и хрена с сахаром. Репу и корни хрена нарежьте кубиками, залейте небольшим количеством воды и кипятите несколько минут. Затем пропарьте в духовке час-полтора, после чего отожмите.

В полученный сок добавьте сахар или мед по вкусу и принимайте в теплом виде по 1 столовой ложке через час в течение дня.

//-- Рецепт 11 --//

При переохлаждении организма во избежание простудных заболеваний рекомендуется прикладывать тертый хрен к стопам и голеням. Лепешку, полученную из кашицы натертого хрена, прикладывают к суставам, груди, пояснице. Подобно горчицам, она оказывает сильное согревающее действие.

//-- Рецепт 12 --//

Рецепт использовать для профилактики гриппа.

Вылить $\frac{1}{2}$ л любого светлого некрепкого пива в алюминиевую посуду, поставить на огонь. Когда пиво начнет закипать, положить в посуду очищенные зубчики чеснока (1 головка), накрыть крышкой и кипятить на слабом огне еще 10 минут. Затем снять с огня, дать остыть до 30 °С и выпить.

//-- Рецепт 13 --//

Рецепт использовать для профилактики гриппа.

Очистить 3 зубчика чеснока и варить его в $\frac{1}{2}$ л дистиллированной воды 15 минут. Затем снять с огня, добавить немного мяты и накрыть крышкой. Дайте немного остыть. Процедить полученный отвар и прополоскать им горло. Делать такие профилактические полоскания нужно 4–5 раз в день.

Дерматит

Дерматит – воспаление кожи, возникающее в результате воздействия различных внешних факторов (физических, химических, биологических).

Это заболевание тем более неприятно, что зачастую воспаляется кожный покров лица – это сильно портит не только внешний вид человека, но и его настроение. Но даже если воспаление возникает на закрытых одеждой участках кожного покрова, зуд и болезненные ощущения в тех местах не только не доставляют удовольствия, но и значительно ухудшают качество жизни в целом.

Какими бы причинами ни был вызван дерматит, при лечении кожи надо поддерживать и весь организм, укрепляя иммунитет. И здесь незаменимым фруктом будет лимон, если только дерматит не вызван аллергией на цитрусовые.

//-- Рецепт 1 --//

30 г зелени петрушки залить 500 мл кипятка, настаивать в течение часа. Затем настой процедить и добавить в него сок 1 лимона.

Смесь рекомендуют наносить ватным тампоном на воспаленные участки кожи после вечерних водных процедур.

//-- Рецепт 2 --//

Выжать сок из лимона, добавить 200 мл теплой кипяченой воды и $\frac{1}{2}$ часть чайной ложки оливкового масла, перемешать.

Рекомендуется прикладывать смоченную в смеси марлевую салфетку на 10–12 минут, после чего протереть кожу сухим ватным диском.

Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь возникает чаще всего из-за нарушения обмена веществ и, как следствие, нарушение функций желчного пузыря, который, выполняя накопительную функцию, утрачивает способность к сокращению и выбрасыванию желчи в желудочно-кишечный тракт, что ведет к застою желчи и выпадению в осадок желчных кислот. Сначала это микроскопические кристаллики, которые в дальнейшем, соединяясь, образуют камни в желчных путях, закупоривающие желчные протоки.

При медикаментозном лечении больному нужны и общеукрепляющие средства, в том числе и из сока лимона, который хорошо вымывает из организма желчь и кислоты.

//-- Рецепт 1 --//

По 50 мл лимонного сока, сока черной редьки и оливкового масла смешать.

Рекомендуется принимать натощак по 20–25 мл при камнях в желчных протоках. Курс лечения – 30–40 дней.

//-- Рецепт 2 --//

100 мл лимонного сока смешать со 100 мл свекольного сока.

Смесь рекомендуется пить как желчегонное средство, хорошо очищающее желчные протоки.

//-- Рецепт 3 --//

25–30 г ягод шиповника залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 40–45 минут. Затем настоем шиповника залить смесь измельченной цедры 1 лимона и 10 г травы тысячелистника, добавить еще 200 мл горячей воды и кипятить на слабом огне в течение 3–4 минут.

Рекомендуется принимать отвар как общеукрепляющее и тонизирующее средство в течение месяца каждое утро по 100 мл.

//-- Рецепт 4 --//

Сок 1 лимона, 200 мл капустного рассола и 50 мл оливкового масла тщательно перемешать.

Принимать рекомендуется после очищающих процедур и суточного голодания по 50–70 мл натощак как средство, способствующее выведению мелких желчнокаменных образований. Нельзя применять средство, если камни больше 4 мм в диаметре.

//-- Рецепт 5 --//

Смешать по 50 мл морковного, свекольного и огуречного сока. К 50 мл сока лимона добавить 100 мл теплой кипяченой воды.

Рекомендуется для выведения песка из желчного пузыря принимать лимонный сок с теплой водой 3 раза в день, чередуя с приемом 100 мл смеси

свекольного, морковного и огуречного соков.

Курс лечения – 14–16 дней.

Запор

Запором называют редкое опорожнение толстого кишечника. Он развивается в результате ослабления функций перистальтики, нарушения моторной функции кишечника. Запор может являться симптомом более серьезных заболеваний, например непроходимости толстого кишечника или заболеваний эндокринной системы.

Развитию запоров способствуют неправильное питание, малоподвижный образ жизни.

Заболевание, как правило, сопровождается депрессией, бессонницей, сильной потливостью, ослаблением аппетита, головной болью и чувством тяжести в кишечнике.

В желудке и кишечнике больного образуются токсины, которые через некоторое время распространяются по всему организму человека.

Некоторые врачи рекомендуют при запорах, связанных с атонией кишечника, и гастроэнтеритах, сопровождающихся поносами, употреблять внутрь спиртовую настойку лука.

Следует учесть, что она противопоказана при сердечно-сосудистых заболеваниях и больной печени.

При хронических запорах можно использовать лук, поскольку их причиной часто бывают слабое пищеварение и нарушение баланса желудочно-кишечной микрофлоры. При этом лук может оказать эффективную помощь.

//-- Рецепт 1 --//

Перетрите 1 луковицу на терке и съешьте 1 столовую ложку кашицы.

Эту процедуру следует проводить 3 раза в день перед едой.

//-- Рецепт 2 --//

Нарежьте 3 луковицы и сложите их в банку, куда потом влейте 200 г водки. Затем поставьте банку в теплое место на 10 дней. Принимать настойку следует по 10 капель 2–3 раза в день.

Колит

Колит – воспаление слизистой оболочки толстой кишки, нередко сопровождающееся воспалением кишечника.

Причиной возникновения заболевания может быть хроническое

воспаление, вирусная инфекция или активное размножение простейших в кишечнике.

//-- Рецепт 1 --//

200 г риса промыть, залить 500 мл кипятка и варить в течение 17–20 минут. Прежде чем снять рис с огня, добавить мелко натертую цедру половины лимона.

Рекомендуется принимать как обволакивающую кашу на завтрак каждое утро в течение 12–14 дней.

//-- Рецепт 2 --//

Смешать 150 мл апельсинового сока, 70–80 мл лимонного сока и 1 сырой желток.

Рекомендуется как слабительное пить натощак.

//-- Рецепт 3 --//

250 мл кипяченой воды смешать с 50 мл лимонного сока.

Рекомендуется как состав для терапевтических клизм в случае потери тонуса или частичной атрофии мышц желудочно-кишечного тракта.

Ларингит

Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани, возникающее, как правило, вследствие острого респираторного заболевания, реже как симптом гриппа, скарлатины или коклюша. При ларингите дыхание становится свистящим и затрудненным, появляется болезненный, отрывистый, лающий кашель, а голосовые связки практически теряют свою способность вибрировать, и голос человека становится низким и хриплым или даже пропадает полностью.

//-- Рецепт 1 --//

В сок из 1 лимона добавить 100 г меда и залить 500 мл теплой кипяченой воды.

Смесью рекомендуется полоскать горло через каждые 3 часа до выздоровления.

//-- Рецепт 2 --//

Свеклу красную натереть на мелкой терке и отжать 100 мл сока, добавить сок половины лимона и 100 мл теплой кипяченой воды.

Рекомендуется раствором полоскать горло 5–6 раз в день, при каждой процедуре делая 1–2 глотка. Лечение продолжать до выздоровления.

//-- Рецепт 3 --//

Смешать сок 2 лимонов, 50 мл сока алоэ, 200 г измельченных грецких

орехов, а также 150 г меда. Рекомендуется принимать по 5–7 мл 3 раза в день.

Невралгия

Невралгия – воспаление какого-либо нерва, проходящее в форме острой, жгучей, ноющей или тупой боли по ходу этого нерва, возникающей периодически или приступами. При обострении невралгии может быть покраснение или побеление кожи, происходит подергивание мышц и нередко – повышенное потоотделение.

Причиной невралгии может быть заболевание самого нерва или нервных сплетений из-за травмы, инфекции, переохлаждения или переутомления человека.

//-- Рецепт 1 --//

Редьку натереть на мелкой терке и тщательно отжать 50 мл сока, добавить сок половины лимона.

Рекомендуется применять наружно при воспалении нервов лица.

//-- Рецепт 2 --//

2 лимона вымыть, натереть на терке вместе с кожурой, удалив семена. К лимонной каше добавить 30 г измельченных абрикосовых ядрышек и 300 г меда, тщательно перемешать.

Принимать смесь рекомендуется по 30 г 2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения – 30–35 дней.

//-- Рецепт 3 --//

Цедру 1 лимона, 30 г высушенных листьев черной смородины и 20 г высушенных листьев Melissa лекарственной залить 400–500 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Рекомендуется принимать данный настой по 70–100 мл 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Неврастения

Неврастения – астенический невроз, проявляющийся раздражительностью, повышенной возбудимостью и быстрой утомляемостью.

Часто неврастения возникает как результат умственного переутомления или психической травмы.

Если неврастения только начинается, то небольшая медикаментозная поддержка, назначенная врачом, правильно построенный режим дня, занятия

спортом, прогулки и водные процедуры при полноценном разнообразном питании и доброжелательная спокойная атмосфера на работе и дома помогут избавиться от недуга. При более запущенной неврастении больному потребуются более интенсивное и длительное лечение, щадящий режим и поддержка близких. Лимон как кладезь витаминов будет великолепной составляющей питания выздоравливающего.

//-- Рецепт 1 --//

Растительную смесь из 3 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев мяты, 5 г шишек хмеля и 5 г корней валерианы залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 40 минут, процедить и добавить 30 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать по 70–80 мл после еды 4 раза в день.

//-- Рецепт 2 --//

10 г корневищ и корней валерианы, 10 г семян тмина и фенхеля, 5 г высушенной травы пустырника обыкновенного залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и добавить 50 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать в теплом виде по 80–100 мл 3 раза в день.

//-- Рецепт 3 --//

10 г травы донника залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, добавить сок половины лимона.

Рекомендуется принимать при неврастении, головной боли, нарушении сна по 50 мл 3–4 раза в день.

Невроз

Невроз – длительное нарушение высшей нервной деятельности организма, вызванное перенапряжением процессов в коре головного мозга под воздействием сильных внешних раздражителей – таких, как длительная и тяжело переживаемая стрессовая ситуация.

Психические симптомы невроза – нерешительность, раздражительность, часто возникающие чувства тревоги и страха, неадекватная (заниженная или завышенная) самооценка, перепады настроения, неопределенность и противоречивость жизненных планов и системы ценностей. В физическом плане неврозы проявляются в виде частых болей в области живота, сердца, головных болей, головокружения, низкой работоспособности, нарушений аппетита, нарушений сна, излишней тревоге о своем здоровье.

//-- Рецепт 1 --//

50 г измельченных молодых листьев березы залить 300 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов, процедить, добавить 50 мл лимонного сока.

Рекомендуется при неврозах принимать по 30 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

//-- Рецепт 2 --//

30 г коры и корня барбариса залить 250 мл кипятка и варить на слабом огне 13–15 минут. Остудить и добавить сок половины лимона.

Принимать для успокоения нервной системы по 20 мл 4–5 раз в день.

//-- Рецепт 3 --//

50 мл лимонного сока добавить к 500 мл настоя сбора трав, в который входят 20 г травы ясенника душистого и по 10 г листьев ежевики, травы пустырника и травы чабреца.

Рекомендуется употреблять по 100 мл 3 раза в день через 45–60 минут после еды.

//-- Рецепт 4 --//

10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы пустырника, 10 г листьев толокнянки и цедру 1 лимона залить 600 мл холодной воды, довести до кипения и на слабом огне кипятить в течение 3–5 минут.

Принимать рекомендуется по 100 мл 3 раза в день через час после еды.

Нефрит

Нефрит – заболевание почек, воспалительный процесс в которых развивается после перенесенного инфекционного заболевания (ангины, скарлатины и др.). Проявляется нефрит общим недомоганием, болями в поясничной области, неприятными ощущениями при мочеиспускании, во время которого моча темная и количество ее скудное.

При заболевании повышается кровяное давление, появляется отечность лица, тела и ног.

Лечение нефрита должно в обязательном порядке проводиться под руководством врача, но наряду с назначенными антибиотиками не помешает принимать и укрепляющие иммунитет средства, богатые минералами и витаминами.

//-- Рецепт 1 --//

20 г листьев липы и измельченную цедру 1 лимона залить 400 мл кипятка, накрыть грелкой и настаивать в течение 20–24 часов.

Рекомендуется принимать 3 раза в день по 5 мл перед едой. Курс лечения – 10–12 дней.

После недельного перерыва лечение повторить.

//-- Рецепт 2 --//

Сок из 3 лимонов смешать с 50 мл глицерина и 500 мл теплой кипяченой воды, настаивать в течение 7–10 часов.

Рекомендуется принимать по 100 мл смеси каждые 2 часа, начиная с 7 утра. Лечение следует повторить через 20 дней, затем через 2 месяца.

//-- Рецепт 3 --//

20 г плодов шиповника залить 400 мл кипятка и настаивать в течение часа, процедить и добавить сок 1 лимона.

Рекомендуется принимать как общеукрепляющее тонизирующее средство по 100 мл за 30–40 минут до еды.

//-- Рецепт 4 --//

Лимон вымыть, разрезать, удалить семена и пропустить через мясорубку вместе с кожурой. К лимонной массе добавить 200 г пропущенных через мясорубку ягод брусники, добавить 50 г сахара, перемешать.

Витаминную смесь рекомендуется применять как основу для напитка: 30 г массы залить 200 мл кипяченой воды.

Принимать 2–3 раза в день.

Ожирение

Ожирение становится поистине бедствием для современного общества, так как с лишними килограммами человек получает различные заболевания и проблемы и лишается не только стройности, изящества, гибкости и подвижности, но и здоровья.

Для возникновения ожирения имеется множество причин, среди которых и наследственная предрасположенность, и стрессы, и неправильное питание, и малоподвижный образ жизни. Как и любое другое заболевание, ожирение легче предупредить, чем потом избавляться от лишних килограммов. Однако не стоит отчаиваться и оставлять все как есть, если ваш размер уже далек от идеала. Под руководством врача каждый сможет разработать для себя стратегию избавления от излишней массы тела, в процессе реализации которой не помешает употребление лимона.

//-- Рецепт 1 --//

50 г мелко нарезанных корок арбуза и цедру 1 лимона залить 250 мл кипятка, накрыть грелкой и настаивать в течение 2 часов, затем процедить.

Принимать рекомендуется по 50–60 мл 4 раза в день через 15–20 минут после еды.

//-- Рецепт 2 --//

Смешать по 100 мл абрикосового и лимонного сока.

Рекомендуется пить смесь соков по 200 мл 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

//-- Рецепт 3 --//

К 500 г меда добавить 200 г натертого чеснока и залить 500 мл лимонного сока, тщательно перемешать и, завязав банку марлей, поставить в темное место.

Рекомендуется принимать как омолаживающее средство, помогающее избавиться от тучности и одышки. 10 г смеси размешать в 100 мл теплой воды и пить 2–3 раза в день. Курс лечения – 40–50 дней. После 3 недель перерыва повторить лечение.

//-- Рецепт 4 --//

Сделать сбор из равного количества цветков ромашки аптечной, цветков липы, листьев мяты перечной и травы фенхеля. 20 г растительной смеси залить 300 мл кипятка и на слабом огне кипятить в течение 10 минут, затем настаивать в течение 1 часа, процедить и добавить 100 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать 100 мл 4 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

Отит

Отит – воспаление ушной раковины, наружного слухового прохода или среднего уха – возникает зачастую вместе с заболеванием органов дыхания, нередко в результате инфекционного поражения организма.

//-- Рецепт 1 --//

10 г меда развести в 30 мл слегка подогретого лимонного сока. Рекомендуется при боли в ухе закапывать 3–4 капли теплого лимонно-медового раствора.

//-- Рецепт 2 --//

Лимон очистить, удалить семена и пропустить через мясорубку.

Полученную массу добавить к 1 л лимонного сока.

Рекомендуется пить по 150 мл 3 раза в день как общеукрепляющее средство во время болезни.

//-- Рецепт 3 --//

Перетереть 1 луковицу, выжать из нее сок. Сделать ватные тампоны, пропитать их луковым соком и ввести в уши.

//-- Рецепт 4 --//

В сырой луковице вырезать небольшое отверстие и влить в него 20 г льняного масла, после чего луковицу необходимо запечь в духовке. Готовую луковицу следует выжать в ухо.

Кроме того каждый день необходимо есть по ½ чайной ложке горючей серы с кашей или молоком.

Эти средства используются для лечения нарывов в ухе, также они эффективны и при лечении глухоты по неизвестной причине.

Пневмония

Пневмония – воспаление легочной ткани, которое также называют воспалением легких.

Это не заразное заболевание. Легочная инфекция, поражающая все структуры легких, является основной причиной возникновения пневмонии, что чаще всего происходит в результате ослабления иммунитета после перенесенных заболеваний – таких, как, например, грипп.

Симптомы пневмонии – повышенная температура тела, кашель, хрипы при прослушивании легкого, уплотнение легочной ткани, определяемое при простукивании или рентгенологически, одышка, слабость, снижение аппетита, повышенное потоотделение.

//-- Рецепт 1 --//

Смешать по 100 мл лимонного и клюквенного сока и 200 мл минеральной воды.

Рекомендуется принимать как общеукрепляющее тонизирующее средство и как питье для понижения температуры тела.

//-- Рецепт 2 --//

Лимон разрезать, удалить семена и пропустить через мясорубку вместе с кожурой. 4 зубчика чеснока натереть на мелкой терке. Измельченные лимон и чеснок перемешать и добавить 150 г меда.

Принимать смесь рекомендуется утром перед едой по 10 г в течение 10–12 дней.

//-- Рецепт 3 --//

300 г клюквы, 150 г чеснока, 2 лимона с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку.

В полученную кашу добавить 50 мл сока алоэ и 250 г меда, тщательно перемешать.

Рекомендуется принимать смесь по 20 г 2 раза в день в течение 3–4 недель.

//-- Рецепт 4 --//

По 20 г плодов шиповника, смородины и листьев брусники смешать, залить 400 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 3–4 минут, затем настаивать в течение 30–40 минут.

Настой процедить, добавить сок половины лимона и 100 г меда, перемешать.

Принимать рекомендуется 50 мл 3 раза в день. Курс лечения – 15–20 дней.
/-- Рецепт 5 --//

По 30 г травы сушеницы болотной, листьев брусники обыкновенной и плодов смородины черной, по 20 г травы крапивы двудомной, листьев подорожника большого и травы донника лекарственного тщательно перемешать, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 45–60 минут.

Рекомендуется принимать 4–5 раз в день по 50–70 мл настоя в теплом виде, добавляя сок четверти лимона и 20 г меда.

Подагра

Подагра – хроническое заболевание суставов, связанное с повышенным содержанием в крови мочевой кислоты (уратов). В результате нарушается мочекишный обмен.

Симптомами заболевания являются приступы острой боли в суставе, отек и покраснение тканей над воспаленным суставом, повышение температуры, образование подагрических узлов (тофусов).

Отложению солей мочевой кислоты способствует частое переедание, излишнее употребление мяса, соленой, копченой и острой пищи, которая, образует соли щавелевой кислоты.

Малоподвижный образ жизни, недостаточное употребление воды, современное состояние экологии – все это также увеличивает риск нарушения обменных процессов в организме человека.

Профилактикой заболевания является активный образ жизни, занятия спортом, соблюдение принципа умеренности в питании, и, что немаловажно, доброжелательная, благоприятная психоэмоциональная обстановка.

-- Рецепт 1 --//

30 г высушенной травы зверобоя продырявленного залить 700 мл кипятка, настаивать в течение 30–40 минут. В теплый настой добавить сок 1 лимона и 80–100 г меда.

Рекомендуется принимать при застарелой подагре по 50–70 мл настоя 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 4–6 недель.

-- Рецепт 2 --//

20 г брусничного листа залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 30–40 минут, добавить сок половины лимона.

Рекомендуется принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения – 15–20

дней.

//-- Рецепт 3 --//

Цедру 1 лимона, 20 г листьев брусники, 10 г ягод брусники залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Принимать настой рекомендуется по 100 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

//-- Рецепт 4 --//

40 г высушенной травы череды трехраздельной залить 800 мл кипятка, накрыть грелкой и настаивать в течение 5–6 часов.

В настой добавить 100 мл сока лимона. Принимать рекомендуется 100 мл 3 раза в день при подагре, артрите, рахите.

Простудные заболевания

Чеснок – антибиотик широкого спектра действия. Он убивает очень большое число самых различных бактерий. Исследования доказали, что сырой чеснок по своим свойствам не уступает, а в чем-то даже превосходит широко известный препарат тетрациклин. Но помните, что средства, основанные на чесноке, нельзя принимать долгое время в больших количествах, так как чеснок начинает подавлять микрофлору кишечника и становится причиной раздражения.

//-- Рецепт 1 --//

4-5 долек чеснока очистить, мелко нарезать и залить 1 стаканом вина или уксуса. Настаивать не менее 3 часов.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

//-- Рецепт 2 --//

Головку чеснока очистить, мелко нарезать, залить растительным маслом и настаивать 6–8 часов.

Принимать 2 раза в день за 20 минут до еды.

//-- Рецепт 3 --//

2-3 головки чеснока очистить, нарезать тонкими ломтиками и высушить. Затем сухие ломтики чеснока растереть в порошок и смешать с желатином, сделав капсулы, или с медом, слепив медовые пилюли. Принимать по 1 пилюле или капсуле перед едой 3 раза в день.

//-- Рецепт 4 --//

Использовать при насморке простудного характера.

Очистить 1 головку чеснока, из зубчиков выжать сок и смешать его с облепиховым маслом (несколько капель).

При сильном насморке закапывать в каждую ноздрю по 1–2 капли 10–12 раз в сутки. При небольшом насморке – по 1 капле 4 раза в день.

//-- Рецепт 5 --//

Использовать при насморке простудного характера.

Смешать несколько капель сока алоэ, несколько капель лимонного сока с несколькими каплями отвара мяты. Дать настояться в течение часа. Очистить 3–4 зубчика чеснока, протереть через сито и добавить в смесь соков.

Закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 5–6 раз в день.

//-- Рецепт 6 --//

Очистить 1 среднюю луковицу и 3–4 зубчика чеснока, выжать сок и добавить в воду (полстакана кипяченой воды).

Следует делать промывание носоглотки. Промывание делается следующим образом: раствор наливается в мелкую тарелку или блюдце. Одна ноздря зажимается пальцем, а другой ноздрей необходимо втянуть воду. Затем отпустить вторую ноздрю и дать жидкости выйти.

Для достижения максимального эффекта такое промывание надо повторить 2–3 раза. В течение дня его нужно делать от 3 до 8 раз в зависимости от тяжести насморка.

//-- Рецепт 7 --//

В качестве профилактики хороши также и ингаляции, в том числе и чесночные.

Вскипятить 1 л воды, в отдельной посуде смешать и растолочь 3 столовые ложки ромашки, 3 столовые ложки мяты и 3 столовые ложки душицы. Залить смесь кипятком. Головку чеснока очистить и растолочь.

Чесночную кашицу положить в отвар непосредственно перед ингаляцией.

Накрыть голову полотенцем и дышать над отваром 10 минут.

//-- Рецепт 8 --//

Также хорошо помогают при простуде растирания.

Смешать немного гусиного жира, 1 столовую ложку горчичного порошка, 3–4 зубчика чеснока, натертых на мелкой терке. Накапать несколько капель мятного отвара. Натереть этой смесью шею и грудь, а если необходимо, то и верхнюю часть спины. Завязаться шерстяным шарфом или пуховым платком.

//-- Рецепт 9 --//

Очистить 2 зубчика чеснока и натереть на мелкой терке, чтобы получить сок. Смешать с 2 столовыми ложками горчичного порошка и с 1 столовой ложкой воды. Этой массой надо смазать ступни ног. Затем следует надеть шерстяные носки.

Такая процедура делается на ночь. Утром носки нужно снять и смыть

теплой водой высохший раствор.

Радикулит

Радикулит – заболевание, развивающееся при сдавливании нервных окончаний корешков спинного мозга с последующим их воспалением.

//-- Рецепт 1 --//

Протереть яблоки любого сорта и хрен в равном количестве. Смешанная из них кашлица в виде лепешек прикладывается к больному месту. В данном случае хрен действует как тот же перцовый пластырь. Держать лепешки надо минут двадцать, потом снять.

При подагре, ревматизме, невралгиях, артритах, головной боли это средство тоже может оказаться полезным.

//-- Рецепт 2 --//

Прикладывание листьев хрена к болевым точкам снимает тяжелые боли при радикулите. Листья прикладываются на несколько дней.

//-- Рецепт 3 --//

Настойка из корней хрена: истолочь 50 корней хрена, залить 200 г водки, настоять три дня. Применяется наружно.

На кровать кладется клеенка, сверху слой марли и на марлю сверху тонким слоем настойка.

Больной ложится поясницей на клеенку на 10–15 минут перед сном.

//-- Рецепт 4 --//

Взять несколько корешков хрена, очистить кожуру и натереть на терке. Отжать сок и размешать его с небольшим количеством спирта.

Настаивать неделю, затем применять как растирку при радикулите. Если смесь будет сильно печь, можно добавить 3 столовые ложки меда, немного сметаны и касторки. Смажьте этой мазью спину, оберните вощеной бумагой, наденьте теплый свитер.

//-- Рецепт 5 --//

Хрен натереть на терке, отжать сок и смешать в равных количествах с любым кремом – ланолиновым, ромашковым, детским.

Перед сном натрите получившейся мазью больные места, наденьте что-нибудь шерстяное, попейте чаю с малиной или липовым цветом и ложитесь спать.

К утру боль стихнет.

Раны, укусы, фурункулы, ожоги, обморожения

Лук широко применяется для лечения воспалительных процессов. Так, кашица из перетертой луковицы вытягивает гной и способствует быстрому заживлению раны. Для этой процедуры мы вам советуем использовать марлевую ткань.

//-- Рецепт 1 --//

Заварите 1 чайную ложку календулы крутым кипятком (1 стакан) и дайте ей постоять 20 минут в теплом месте. Этим отваром следует промывать рану.

Лук перетрите на терке и нанесите на небольшой кусок ткани, которым оберните больное место.

Такую перевязку следует делать 2 раза в день.

//-- Рецепт 2 --//

Перетрите на терке 1 головку чеснока и 1 среднюю луковицу. Нанесите получившуюся смесь на бинт и сделайте перевязку.

Менять повязку следует через несколько часов.

Рецепт эффективен при лечении гнойных ран.

//-- Рецепт 3 --//

Предварительно заварите 1 столовую ложку ромашки крутым кипятком и дайте ей настояться 20 минут. В это время перетрите на терке 1 луковицу. Промойте рану отваром ромашки и нанесите на нее кашицу из лука. Рану, покрытую луком, можно обернуть бинтом или тканью.

Такие перевязки можно делать 2 раза в день.

//-- Рецепт 4 --//

Залейте 1 порезанную луковицу и 25 г коры или почек тополя спиртом. Настаивайте неделю.

Употреблять 20 капель 3 раза в день до еды. Настойкой можно пользоваться как раствором йода.

Рецепт очень эффективен при нагноениях, порезах, укусах.

//-- Рецепт 5 --//

1 луковицу необходимо запечь в духовке. Затем следует добавить к ней 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку муки и перемешать, получится мазь.

Эту мазь следует накладывать на нарыв.

//-- Рецепт 6 --//

Испеките луковицу, потом ее разрежьте и одну половинку положите на чирей. Потом больное место следует перевязать и держать в тепле.

Луковицу следует менять через несколько часов.

//-- Рецепт 7 --//

Луковицу перетрите на терке и смешайте с ½ чайной ложки чистотела. Эту кашицу следует прикладывать к фурункулу, желательнее даже привязывать.

//-- Рецепт 8 --//

Перетрите 1 луковицу на терке, а 20 г щавеля очень мелко нарежьте и все перемешайте. Эту кашицу следует прикладывать к фурункулам.

//-- Рецепт 9 --//

Перетрите 1 луковицу, 2 зубчика чеснока и 1 картофелину на терке, потом получившуюся кашицу следует нанести на больное место и зафиксировать повязкой.

Повязку следует менять 2 раза в день.

//-- Рецепт 10 --//

Залейте 20 г листьев шалфея кипятком (1 стакан) и поставьте кастрюльку на огонь.

1 луковицу следует нарезать кольцами и тоже опустить в кипяток с листьями. Буквально через несколько минут все необходимо откинуть на дуршлаг. Лук и листья перемешать и еще горячими положить на фурункул.

Эту процедуру следует проводить несколько раз в день.

//-- Рецепт 11 --//

При обморожении или ожоге необходимо 1 луковицу перетереть на терке и наложить на пораженное место.

Можно перетертый лук смешать с измельченной капустой.

//-- Рецепт 12 --//

При солнечных ожогах можно сделать холодный компресс.

Перетрите 1 луковицу и залейте ее 1 стаканом водой. Все процедите.

В получившемся растворе следует намочить ткань и положить ее на обожженное место. Через 10 минут ткань следует снова смочить.

//-- Рецепт 13 --//

При обморожении 1 луковицу необходимо запечь в духовке, потом ее следует порезать и наложить на больное место.

Сахарный диабет

Сахарный диабет – заболевание эндокринной системы, проявляющееся недостаточностью инсулина – гормона поджелудочной железы, выработка которого или прекращена вовсе, или происходит в меньшем для нормального жизнеобеспечения организма объеме, что приводит к серьезным нарушениям белкового, жирового и углеводного обменов.

При сахарном диабете I типа (инсулинозависимом) отмечаются частое ощущение сухости во рту, жажда, постоянное чувство голода, тошнота, рвота, потеря веса, слабость, частое мочеиспускание.

При диабете II типа (инсулинонезависимом) проявляются такие признаки, как сонливость, кожные инфекции, зуд, медленное заживление ран, онемение ног. Этот тип заболевания поражает чаще всего людей после 40 лет как результат неправильного питания.

//-- Рецепт 1 --//

20 г листьев черники залить 200 мл кипятка, настаивать в эмалированной посуде в течение 2 часов, процедить, добавить 200 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать по 100 мл смеси 3 раза в день за 15–30 минут до еды.

//-- Рецепт 2 --//

Смешать по 10 г высушенных листьев крапивы двудомной, листьев ежевики, корней валерианы и травы хвоща полевого, залить 800–900 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, затем процедить и добавить 100 мл лимонного сока.

Рекомендуется принимать по 100 мл 3–4 раза в день после еды.

//-- Рецепт 3 --//

Из 5 лимонов удалить семена, пропустить через мясорубку. К лимонной каше добавить пропущенные через мясорубку 500 г корней сельдерея, все перемешать и кипятить на водяной бане в течение 2 часов, остудить. Смесь следует хранить в холодильнике.

Рекомендуется принимать по 20 г за 20–30 минут до завтрака.

//-- Рецепт 4 --//

Из 5 лимонов удалить семена и пропустить через мясорубку вместе с 300 г зелени петрушки и 100 г чеснока, перемешать, поместить в темное место и выдержать в течение 12–14 дней.

Рекомендуется принимать как средство, понижающее уровень сахара в крови, по 10 г за 20–30 минут до еды.

//-- Рецепт 5 --//

Натертую цедру 1 лимона положить в 200 мл белого вина, подогреваемого на слабом огне, затем добавить 1 г красного молотого перца, перемешать, снять с огня, остудить. 3 зубчика чеснока очистить, измельчить, залить вином и настаивать в теплом месте в течение 3 часов, процедить.

Рекомендуется принимать по 20 мл средства, разведенного в 100 мл кипяченой воды, 3 раза в день. Курс лечения – 10–14 дней.

//-- Рецепт 6 --//

30 г измельченной кожуры лимона залить 400 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 30 минут, после чего остудить и процедить.

Рекомендуется принимать отвар по 100 мл 3 раза в день за 20–30 минут до

еды.

Сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность – нарушение насосной функции сердца, на фоне которой происходит замедление скорости кровотока, уменьшение количества крови, выбрасываемой сердцем, скопление крови в венах, что сопровождается одышкой, хрипами в легких и отеком ног при повышенной утомляемости больного. Но при любой специфике заболевания страдающему от сердечной недостаточности не может повредить лимон. Для улучшения работы сердца знахари советовали больному чаще жевать лимонную корку, богатую эфирными маслами.

//-- Рецепт 1 --//

Лимон вместе с кожурой пропустить через мясорубку, добавить по 30 г измельченного чернослива и измельченной мякоти персика, тщательно перемешать.

Рекомендуется принимать по 50 г каждое утро в течение 3 недель.

//-- Рецепт 2 --//

5 г ягод калины обыкновенной залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30–40 минут, добавить сок половины лимона и 50 г меда, тщательно перемешать.

Рекомендуется принимать настой по 100 мл 3 раза в день за 25–30 минут до еды в течение 25–30 дней.

После 2 месяцев перерыва курс лечения повторить 3–4 раза.

Стенокардия

Стенокардия – самая распространенная клиническая форма ишемической болезни сердца.

Выражается в приступах сжимающих, давящих болей за грудиной или в области сердца, отдающих чаще влево – в плечо, руку, шею.

//-- Рецепт --//

Натереть свежий хрен (1 чайную ложку) и добавить мед, чтобы все количество хрена и меда не превышало 1 столовой ложки. Съесть эту смесь натошак за 1 час до завтрака, курс лечения – не более 30 дней.

При неприятных ощущениях дозу хрена снижают, затем постепенно снова доводят до 1 чайной ложки.

Во время лечения строжайший режим: запрещены курение, алкоголь,

перенапряжения – умственные и физические, переохлаждение, перегревание (рекомендуется провести 5-6-месячных курсов в течение 3 лет).

Цистит

Цистит – воспаление мочевого пузыря, является инфекционным заболеванием, чаще встречающимся у женщин.

При цистите больной испытывает частые позывы к мочеиспусканию, резкую боль в мочеиспускательном канале, при этом моча может быть мутной и более темного цвета.

//-- Рецепт 1 --//

Смешать 20 г измельченной цедры лимона, по 10 г листьев аира болотного и листьев манжетки, залить 500 мл кипятка и держать на водяной бане в течение 10 минут. Остудить, процедить.

Рекомендуется принимать по 10 мл 2–3 раза в день перед едой в течение 7–10 дней.

//-- Рецепт 2 --//

Смешать по 10 г высушенных листьев малины и травы клевера лугового, залить смесь 50 мл горячей воды, добавить сок 2 лимонов, настаивать в темном теплом месте в течение 2 часов, затем процедить.

Рекомендуется принимать по 100 мл перед сном в течение 7–10 дней.

//-- Рецепт 3 --//

100 г перловой крупы залить 200 мл воды, довести до кипения, процедить и вылить отвар. Затем эту же крупу залить 600 мл кипятка и кипятить в течение 3–4 минут, добавить цедру 1 лимона, остудить, процедить. Хранить напиток следует в холодном месте.

Рекомендуется принимать ячменную воду с лимоном вместо чая и кофе.

//-- Рецепт 4 --//

По 10 г листьев брусники и измельченного листа подорожника залить 300 мл кипятка и настаивать в течение 45 минут, процедить, добавить сок половины лимона и 30 г меда, тщательно перемешать.

Рекомендуется принимать по 50 мл 3–4 раза в день в течение недели.

ХРЕН, ЛИМОН, ЛУК И ЧЕСНОК В КОСМЕТОЛОГИИ И КУЛИНАРИИ

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Хрен в косметологии

Во втором тысячелетии до нашей эры в Древней Греции использовали хрен не только как лечебное средство или приправу к блюдам. За уникальные отбеливающие свойства гречанки ценили его превыше петрушки и огурцов. Из-за этого эффекта на Руси были весьма популярны так называемые хреновые примочки. Натертый корень помещали в марлю и накладывали на веснушки и пигментные пятна. Кашицей мазали кисти рук, пораженные пигментацией, которая во все времена с головой выдавала возраст любой женщины. Но это не все, на что способен хрен-косметолог.

Эфирные масла, кроме того что великолепно отбеливают кожу, также помогают исчезновению пигментных пятен и веснушек, оказывают противоотечное и антисептическое действие, восстанавливают уставшую кожу, придавая ей свежесть и упругость.

Флавоноиды, обнаруженные в соке хрена, обладают способностью тормозить процессы старения в клетках.

Растительные масла смягчают кожу, сберегая влагу в клетках в течение дня, способствуют сохранению эластичности, защищают от воздействия солнечных лучей.

А растительные смолы вообще похожи на добрых волшебников, возвращающих женщинам молодость. Заполняя собой только-только зарождающиеся на лице морщинки, они обеспечивают устойчивый подтягивающий эффект.

Сапонины, содержащиеся в соке хрена, повышают устойчивость клеток кожи и организма в целом к вредному воздействию окружающей среды.

Уход за кожей лица

Давно было замечено, что у любителей хрена – всегда свежий цвет лица. С помощью хрена можно экспериментировать со своим лицом.

Масок с использованием хрена множество. Главное – запастись терпением,

потому что с хреном придется повозиться. Но результат того стоит.

Чтобы корневища хрена сохраняли свежесть и сочность в течение нескольких дней, вымойте их, обсушите, очистите от мелких корешков и положите в полиэтиленовый пакет. В таком виде они могут пролежать в холодильнике неделю.

Для масок используют кашу из хрена, которую получают, либо пропуская корни через мясорубку, либо натерев их на терке. Можно использовать и блендер.

Дать каше постоять 5–7 минут, чтобы ушла самая сильная горечь, иначе маска доведет вас до слез. Иногда для масок и домашних лосьонов используют сок хрена. Его получают, отжав натертую массу через два-три слоя марли.

Маска от пигментных пятен и веснушек

Для лечения пигментных пятен и веснушек можно приготовить специальную маску.

Требуется: 1 столовая ложка сока хрена, 5 столовых ложек яблочного или винного уксуса.

Способ приготовления и применения:

Сок хрена смешивают с яблочным или винным уксусом в соотношении 1:5 и настаивают в холодильнике в течение 10 дней. Затем раствор процеживают и разбавляют равным количеством кипяченой воды. Смоченные этим раствором салфетки накладывают в виде масок на пигментные пятна или веснушки. Первый раз стоит подержать маску 2–3 минуты, далее увеличить время до 5–7 минут. Во время процедуры вы можете почувствовать легкое пощипывание. Это нормально, но не переусердствуйте.

Маску не стоит держать очень долго. Эффект зависит не от длительности выдержки, а от того, насколько вы будете последовательны в своих начинаниях, не ждите сиюминутного эффекта.

Маску следует делать два-три раза в неделю.

Результаты станут ощутимы лишь спустя 2–3 недели. Через месяц нужно будет сделать перерыв на 2–3 недели либо заменить хрен огурцами и петрушкой. Вместо масок можно просто протирать лицо ватным тампоном, смоченным домашним лосьоном. Это быстрее и проще, но менее эффективно по сравнению с масками.

Это процедуры для жирной и нормальной кожи.

Для сухой коже добавить воды чуть больше и держать маску на одну-две

минуты меньше, а после маски или лосьона смазать лицо кремом.

Отбеливающая маска

Требуется: 1 чайная ложка тертого хрена, 1 чайная ложка сока лимона, 1 чайная ложка сметаны.

Способ приготовления и применения:

Отбеливает и одновременно питает жирную кожу маска, приготовленная из смеси тертого хрена, лимона и сметаны, взятых в равных количествах.

Держат такую маску на лице 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

Питательная маска

Эта маска не только отбелит, но и подпитает кожу.

Требуется: 1 столовая ложка тертого хрена, 1 желток (для сухой) или белок (жирной кожи).

Способ приготовления и применения:

Необходимо смешать все ингредиенты. Держать маску 10–15 минут в зависимости от типа кожи и затем смыть теплой водой.

Впрочем, эти рекомендации не обязательно выполнять неукоснительно.

Можно немного пофантазировать, например заменить сливки кислым молоком или тертым яблоком, яйцо – чайной ложкой овсяной муки или молотыми геркулесовыми хлопьями или столовой ложкой размягченных дрожжей – и вы получите бесконечное разнообразие питательных и увлажняющих масок.

Если вам немного за... то маски из хрена просто необходимы для вас. Они способствуют притоку крови к клеткам кожи, активизируют кровообращение, обменные процессы, стимулируют рост и обновление клеток.

Все вышеперечисленные маски вам вполне подойдут. Однако вы можете усовершенствовать их, добавив оливковое масло, заменив яблоко кашицей из банана или тертого сырого картофеля, мякоти персика, экзотического манго или киви.

После любой из этих масок кожа приобретает свежий румянец и упругость. На глаза при этом неплохо бы положить марлевые мешочки с измельченной и запаренной кипятком петрушкой. Вы не пожалеете о потраченном времени.

Через месяц наградой вам будет посвежевшее лицо, а также заметно обновленная кожа век без припухлостей, отеков и синих кругов. Даже

ресницы станут чуть длиннее и пушистее.

Уход за волосами

Если волосы начали выпадать, ослабленные химией и постоянной окраской, попробуйте перед мытьем втереть в корни волос сок хрена, разведенный с водой в соотношении 2:1.

Наденьте банную шапочку, а сверху оберните голову махровым полотенцем.

Через 20 минут вымойте голову привычным для вас способом.

Волосы обретут объем, блеск и шелковитость.

Маска из хрена для волос

Требуется: 1 корень хрена, 1 столовая ложка густой сметаны, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления:

Натрите корень хрена на терке и положите кашицу в керамическую чашку (металлическую посуду использовать нельзя, чтобы не происходило окисление), добавьте сметану, растительное масло и все как следует перемешайте.

Приготовленную смесь нанесите на кожу головы.

Завяжите голову полиэтиленовой пленкой и наденьте для тепла шерстяной платок или полотенце.

Оставьте маску на 30–40 минут, затем вымойте голову шампунем с теплой водой.

Лук в косметологии

Лук – это главным образом антисептик, удаляющий пятна, угри и другие дефекты кожи. Лук наряду с другими составляющими разного рода масок, лосьонов и т. д. является биологически активным веществом, улучшающим

кровообращение, предотвращающим различные воспалительные процессы, веществом тонизирующим, очищающим и просто питающим.

Уход за лицом

Тонизирующая маска для всех типов кожи

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, 1 столовая ложка морковного сока, 1 желток, 1 столовая ложка оливкового масла.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Получившуюся массу нанесите на лицо и смойте через 20 минут.

Маска из пахты

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 1 стакан пахты, 4 столовые ложки бузины.

Способ приготовления и применения:

Нагрейте стакан пахты, добавьте бузину и держите около 30 минут на слабом огне.

В остывшую массу добавьте луковый сок. Смойте через 20 минут.

Эту маску хорошо применять при жирной коже.

Грушевая маска для всех типов кожи

Требуется: 2 столовые ложки лука, 1 груша, ½ стакана молока.

Способ приготовления и применения:

Необходимо размять зрелую грушу, отжать сок и смешать мякоть с молоком и луковым соком.

Смойте через 15–20 минут.

Картофельная маска для всех типов кожи

Если у вас появились морщинки, ощущение дискомфорта из-за сухости кожи и, кроме того, цвет лица оставляет желать лучшего, вам понадобится

картофельная маска. Картофель очищает кожу, применяется для снятия припухлости.

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, 1 картофелина, ½ л молока, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления и применения:

Сварите картофелину в молоке, затем разотрите ее в пюре, смешайте с медом и луковым соком.

Смойте через 20 минут. Для большей эффективности маску можно смыть негазированной минеральной водой.

Яблочная маска для всех типов кожи

Яблоки, как и яблочный уксус, восстанавливают кислотный покров кожи и являются тонизирующим средством для кожи.

Требуется: ½ очищенного яблока, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка аскорбиновой кислоты, 1 желток, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лукового сока.

Способ приготовления и применения Все ингредиенты перемешайте с помощью миксера.

Покройте участки кожи, на которых находятся веснушки. Смойте через 30 мин.

Дрожжевая маска для всех типов кожи

Дрожжи – источник протеина и витамина В, кроме того, дрожжи удаляют прыщи и применяются в очищающих масках.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 50 г дрожжей, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления и применения:

Раскрошите дрожжи и разотрите их с растительным маслом до образования кашицеобразной массы, добавьте лукового сока и опять хорошенько размешайте. Смойте через 20 минут.

Дрожжевая маска с молоком для сухой и чувствительной кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 3 столовые ложки сметаны или молока, 2 столовые ложки дрожжей.

Способ приготовления и применения:

Дрожжи разотрите с молоком или сметаной, добавьте луковый сок. Для быстрого отверждения маски полученную массу следует наносить тонким слоем. Смойте через 20 минут.

Маска из свежих дрожжей и перекиси водорода для жирной кожи

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, небольшое количество перекиси водорода, 20 г дрожжей, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Маску нанесите, а через 15–20 минут смойте теплой водой.

Творожная маска

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 2 чайные ложки творога, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка растительного масла.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Затем нанесите на кожу и смойте через 10 минут.

Маска из белка и лимона для жирной кожи

Белок и лимон не только питают кожу, но и сушат ее, поэтому маска является стягивающей и подходит для жирной кожи.

Требуется: 2 чайные ложки лукового сока, 1 белок, 2 чайные ложки лимонного сока.

Способ приготовления и применения Белок хорошенько взбейте, добавьте лимонный и луковый сок. Смойте через 20 минут.

Хлебная маска для всех типов кожи

Хлеб – это практически все витамины группы В, это витамин РР, словом, это отличная питательная маска для вашей кожи, кроме того, мокрые хлебные крошки обладают стягивающим действием.

Требуется: хлебные крошки, 1 столовая ложка лукового сока, немного молока.

Способ приготовления и применения:

Смешайте молоко и луковый сок, в полученной жидкости на пару секунд замочите хлебные крошки.

Мокрые крошки нанесите на лицо, смойте через 30 минут.

Розовая маска для всех типов кожи

Требуется: 3 столовые ложки лукового сока, 1 столовая ложка пчелиного воска или белого парафина, 1 столовая ложка эмульгирующего воска, 3 столовые ложки оливкового масла, ½ чайной ложки буры, несколько капель розового масла.

Способ приготовления и применения:

Одновременно нагрейте воду с бурой и размягчите пчелиный, эмульгирующий воск, добавьте в него оливковое масло. Снимите обе миски с огня, влейте воду с бурой в масло с воском и мешайте до образования белого крема.

Добавьте несколько капель розового масла и луковый сок.

Размешивайте до охлаждения и загустения массы.

Наложите маску на лицо на 15 минут. После этого смойте теплой водой.

Оливковая маска для всех типов кожи

Оливковое масло – полинасыщенное растительное масло, хорошо питает кожу.

Требуется: 3 столовые ложки лукового сока, 5 чайных ложек кокосового масла, 6 чайных ложек оливкового масла, 4 чайные ложки воска, 5 столовых ложек сока огурца, 1 чайная ложка глицерина, щепотка буры.

Способ приготовления и применения:

Буру растворите в теплой воде вместе с огуречным соком и глицерином, в другой посуде растопите воск, кокосовое и оливковое масло.

Когда содержимое обоих сосудов нагреется и расплавится, в масло добавляйте по капле воду, при этом постоянно помешивайте.

Затем снимите сосуд и помешивайте до тех пор, пока масса не охладится и не загустеет.

В остывшую смесь добавьте луковый сок. Смойте через 20 минут.

Персиковая маска для всех типов кожи

Размятая кашица из мякоти персика применяется в тонирующих масках и лосьонах, хорошо питает и увлажняет кожу.

Требуется: 3 чайные ложки лукового сока, 30 г персикового масла, 4 г воска, 4 г спермацета.

Способ приготовления и применения:

Воск растопите в небольшом количестве кипящей воды, сразу после того как эта жидкость остынет, добавьте остальные ингредиенты. Смойте через 20 минут.

Вазелиновая маска для всех типов кожи

Вазелин часто применяется в очищающих и увлажняющих масках.

Требуется: 2 чайные ложки лукового сока, 5 г вазелина, 20 г персикового масла.

Способ приготовления и применения:

Персиковое масло и вазелин растворите в кипящей воде, в остывшую массу добавьте луковый сок. Смойте через 20 минут.

Маска салициловая для всех типов кожи

Салициловый натрий можно использовать практически в любой маске, это вещество обладает дезинфицирующим действием.

Требуется: 2 чайные ложки лукового сока, ½ г салицилового натрия, 3 г воска, 2 г спермацета, 2–3 чайные ложки оливкового масла, ½ г буры.

Способ приготовления и применения:

Воск, оливковое масло и спермацет растопите в кипятке. В другой посуде растворите в горячей воде буру и натрий. Когда обе массы остынут, смешайте и добавьте луковый сок. Смойте через 15 минут.

Кокосовая маска

Требуется: 3 столовые ложки лукового сока, 3 столовые ложки кокосового масла, 1 столовая ложка воска, 1 столовая ложка эмульгирующего воска, ¼ столовой ложки буры, 2 столовые ложки отвара веток лесного ореха.

Способ приготовления и применения:

Нагрейте воду с бурой, чтобы последняя полностью растворилась, затем добавьте отвар веток лесного ореха.

Эту смесь не следует держать в теплом месте, иначе она испарится.

Смешайте воск и эмульгирующий воск с кокосовым маслом и расплавьте в кипящей воде.

Когда весь воск расплавится, смешайте получившиеся массы с водой, непрерывно размешивая.

В остывшую смесь добавьте луковый сок. Смыть после нанесения через 15 минут.

Маска из растительного масла для всех типов кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 6 столовых ложек растительного масла, 5 чайных ложек ланолина, 3 чайные ложки пчелиного воска, 3 чайные ложки глицерина, 2 чайные ложки вазелина, ½ чайной ложки буры.

Способ приготовления и применения:

Ланолин, пчелиный воск, глицерин, растительное масло, вазелин растопите на водяной бане.

В другой посуде нагрейте воду и буру. Осторожно смешайте содержимое обеих емкостей.

Полученную массу остудите и добавьте луковый сок.

Смойте через 30 мин.

Маска из окопника для всех типов кожи

Для чувствительной, воспаленной кожи подойдет маска из окопника.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 7 столовых ложек настоя из окопника, 2 столовые ложки ланолина, 7 столовых ложек пчелиного воска, 3 столовые ложки эмульгирующего воска.

Способ приготовления и применения Ланолин, пчелиный и эмульгирующий воск и растопите на водяной бане.

Полученную смесь остудите и добавьте настой из окопника и луковый сок. Смойте через 30 минут.

Мятная маска для жирной кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 1 чайная ложка масла мяты или экстракта мяты, 2 белка, 2 чайные ложки каолина.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Смойте после нанесения через 20 минут.

Маска из сливы от прыщей

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, мякоть 7 вареных слив, 2 чайные ложки оливкового масла.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Смойте через 30 минут.

Маска из сливок для сухой, чувствительной и нормальной кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, ½ стакана сливок, 1 желток, 2 столовые ложки водки, сок 1 лимона.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. С помощью тампона протрите лицо и умойтесь кипяченой водой через 30 минут.

Маска из растительного масла

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 желток.

Способ приготовления и применения:

Растительное масло смешайте с желтком, добавьте луковый сок.

Наложите получившуюся массу на лицо, смойте через 10 мин.

Медовая маска для всех типов кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 2 чайные ложки меда, 2 чайные ложки глицерина, 2 столовые ложки спирта, 2 г буры.

Способ приготовления и применения:

Глицерин, буру растворите в небольшом количестве кипящей воды.

В остывшую смесь добавьте остальные составляющие.

С помощью тампона протрите лицо и умойтесь кипяченой водой через 30 минут.

Розовая вода для всех типов кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 1 столовая ложка розового масла.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. С помощью тампона протрите лицо.

Маска желтковая

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 желток, 20 капель лимонного сока, бура на кончике ножа.

Способ приготовления и применения:

Взбейте желток и смешайте его с растительным маслом.

В полученную смесь влейте 5 мл 20 %-го спирта, лимонный и луковый сок. С помощью тампона протрите лицо и смойте через 30 мин.

Лосьон «Цветочный» для всех типов кожи

Требуется: 1 столовые ложки лукового сока, 2 столовые ложки цветов ромашки, ½ л воды.

Способ приготовления и применения:

Ромашку залейте кипящей водой и закройте кастрюлю крышкой, чтобы вода не испарялась. Настаивайте 3 часа, затем процедите, добавьте луковый сок.

С помощью тампона протрите лицо.

Лосьон «Ноготки» для всех типов кожи

Оранжевые ноготки – дезинфицирующее средство, используется для лечения загрязненной кожи.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 3 столовые ложки ноготков, 2 столовые ложки настоя веточек лесного ореха.

Ноготки залейте кипящей водой.

Настаивайте 3 часа, добавьте настой из веточек лесного ореха, луковый сок, все перемешайте.

С помощью тампона протрите лицо.

Лосьон «Лесной» для всех типов кожи

Лосьон из настоя молодых веточек лесного ореха – отличное вяжущее и тонизирующее средство.

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, ½ стакана настоя молодых веточек лесного ореха.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. С помощью тампона протрите лицо.

Лосьон из цветов бузины и сока огурцов для нормальной и жирной кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 10 столовых ложек настоя цветов бузины, 6 столовых ложек сока огурцов, 4 столовые ложки одеколona.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Настаивайте 24 часа, затем профильтруйте. С помощью тампона протрите лицо.

Лосьон «Ореховый» для сухой и нормальной кожи

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 4 столовые ложки настоя цветов бузины, 4 столовые ложки настоя веточек лесного ореха, 1 чайная ложка борной кислоты.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. С помощью тампона протрите лицо.

Лосьон «Бузина» для всех типов кожи

Считается, что лосьон из цветов бузины обладает целебным действием, так как является естественным гормоном.

Требуется: 1 столовая ложка лукового сока, 5 столовых ложек цветов бузины (сушеных – 2 столовые ложки).

Способ приготовления и применения:

Цветы бузины залейте водой и настаивайте 12 часов.

После этого добавьте в настой луковый сок и с помощью тампона протирайте лицо.

Лосьон «Штокроза» для всех типов кожи

Лосьон из штокрозы не только тонизирует, но и обладает болеутоляющим свойством.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 4 столовые ложки листьев штокрозы, 1 столовая ложка настоя веточек лесного ореха, ½ л воды.

Способ приготовления и применения:

Листья штокрозы залейте кипящей водой, накройте крышкой и кипятите на слабом огне в течение 5 минут.

Настаивайте 30 минут, процедите и добавьте остальные ингредиенты. С помощью тампона протрите лицо.

Уход за волосами

Лук или луковый сок можно использовать не только для питания кожи лица, но и в приготовлении масок, шампуней, лосьонов для волос.

Шампунь с кагором для всех типов волос

Хорошим средством от перхоти является шампунь на основе какого-нибудь вина, кроме того, такой шампунь полезен для сухих волос. Желательно, чтобы этим вином был кагор.

Требуется: 2 столовые ложки кагора, 2 желтка, 2 столовые ложки льняного масла.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Намочите волосы, оставьте на 1 час. Смойте теплой водой.

Шампунь с желатином для нормальных и жирных волос

Шампунь с желатином – эффективное средство для улучшения вида волос.

Требуется: 4 столовые ложки лукового сока, 1 столовая ложка желатина, 1 яйцо, 1–2 столовые ложки любого шампуня.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Намочите волосы, оставьте на 1 час. Смойте

теплой водой.

Шампунь медовый для всех типов волос

Требуется: 1 столовая ложка меда, ½ стакана лукового сока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 яйцо.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Нанесите на волосы, оставьте на 1 час. Затем смойте теплой водой.

Шампунь «Масляный» для сухих и ломких волос

Любое масло полезно особенно для сухих волос, такой шампунь придает волосам блеск и делает их более шелковистыми.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 4 столовые ложки касторового масла, 3 столовые ложки вазелина, 2 столовые ложки кокосового масла, 2 чайные ложки глицерина, 2 столовые ложки топленого свиного сала, 2 чайные ложки 9 %-й уксусной кислоты, 2 чайные ложки любого шампуня.

Способ приготовления и применения:

Касторовое, кокосовое масло, свиное сало, вазелин растопите в отдельной посуде. Затем немного остудите и добавьте остальные ингредиенты.

Нанесите полученную смесь на волосы и оставьте на 30 минут.

Смойте теплой водой.

Лосьон из луковой шелухи для всех типов волос

При выпадении волос можно использовать лосьон из луковой шелухи.

Требуется: 30 г луковой шелухи, 7 зерен гвоздики, 250 г спирта, 100 г крапивы, ½ стакана воды.

Способ приготовления и применения

Все ингредиенты смешайте, предварительно измельчив гвоздику.

Полученную смесь настаивайте в течение 2 недель в закупоренной посуде в темном месте.

Нанесите на волосы, оставьте на 2 часа. Смойте теплой водой.

Травяной шампунь для всех типов волос

Тонизирующим средством для волос является шампунь, приготовленный на травах.

Требуется: ½ стакана лукового сока, 150 г корней лопуха, 150 г крапивы, 1 яйцо.

Способ приготовления и применения:

Крапиву и корень лопуха прокипятите в 1 л воды, настаивайте в течение 24 часов. Процедите, добавьте остальные ингредиенты, все тщательно перемешайте. Намочите волосы, оставьте на 1 час. Смойте теплой водой.

Маска для укрепления волос

Требуется: 10 г коньяка, 40 г лукового сока, 50 г отвара корней лопуха.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Полученную смесь вотрите в кожу головы, обвяжите голову полотенцем, оставьте маску на 2 часа, затем вымойте голову. Эту процедуру желательно проводить ежедневно.

Яичный шампунь для всех типов волос

Протеин – источник здоровья, здоровые волосы – красивые волосы.

Яичный шампунь делает волосы блестящими и густыми.

Требуется: ½ стакана лукового сока, 3 желтка, 1 стакан воды.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Намочите волосы, оставьте на 1 час. Смойте теплой водой.

Маска для ломких волос

Требуется: 2 желтка, ½ стакана лукового сока, 2 столовые ложки льняного масла, 2 столовые ложки водки.

Способ приготовления и применения Все ингредиенты смешайте и нанесите на сухие волосы.

Смойте теплой водой через 1 час.

Уход за кожей рук

За руками необходимо ухаживать так же тщательно и так же регулярно, как и за лицом.

Моющие средства, вода сушат кожу, поэтому не забывайте каждый раз или хотя бы на ночь смазывать руки питательным кремом. К ногтям это тоже относится.

Глицериновый крем

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, ½ стакана глицерина, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Нанесите на кисти рук.

Масляный крем для рук

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 5 столовых ложек миндального масла, 5 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки персикового масла, 3 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки касторового масла, 4 чайные ложки глицерина, 1 чайная ложка буры.

Способ приготовления и применения:

Миндальное, растительное, персиковое, оливковое, касторовое масло и глицерин растопите на водяной бане.

В другой посуде растворите буру в теплой воде, смешайте содержимое обеих емкостей, добавьте луковый сок.

Нанесите на кисти рук.

Оливковый крем

Оливковый крем обладает смягчающим свойством.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки овсяной муки, 2 чайные ложки лимонного сока, 2 чайные ложки глицерина.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Нанесите на кисти рук.

Миндальный крем

Миндальный крем можно применять для ухода за локтями, коленями и стопами ног.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 1 желток, 1 столовая ложка миндального масла, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты смешайте. Нанесите на кисти рук.

Ланолиновый крем

Ланолиновый крем – прежде всего питательный крем.

Требуется: 2 столовые ложки лукового сока, 2 столовые ложки ланолина, 1 столовая ложка меда, 2 чайные ложки масла какао, 6 чайных ложек жидкого парафина, 2 чайные ложки миндального масла.

Способ приготовления и применения:

Все ингредиенты, кроме лукового сока, смешайте и растопите на водяной бане.

Полученную смесь остудите, добавьте луковый сок. Нанесите на кисти рук.

Для большей эффективности можно добавить в полученную массу буру, растворенную в воде (¼ чайной ложки буры на 2 столовые ложки воды).

Чеснок в косметологии

Уход за кожей лица и рук

Увлажняющая маска

Увлажнение и питание особенно необходимы для сухой и чувствительной кожи, но предлагаемую нами маску можно применять и для других типов кожи, но реже, чем для сухой.

Требуется: 1 желток, 1 чайная ложка морковного сока, 1 капля чесночного настоя, 1 чайная ложка сока свежей капусты, 2 чайные ложки сливок, ½ чайной ложки лимонного сока.

Способ приготовления и применения:

Разотрите желток в миске, добавьте все остальное.

Наносить необходимо постепенно, с промежутком в несколько минут, ватным тампоном. Смойте теплой водой.

Питательная маска

Требуется: 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка цветков ромашки, 1 столовая ложка порошка морской капусты, 1 чайная ложка цветков жимолости.

Способ приготовления и применения:

Залейте горячей водой цветы ромашки, жимолости.

Необходимо их настоять в течение 25–30 минут, добавьте порошок морской капусты и чеснок.

Добавьте еще горячей воды и настаивайте 2½ часа.

Этой настойкой добавляйте по 1 чайной ложке в крем. Наносить нужно равномерно. Снимать маску следует косметическим молочком или лосьоном.

Расслабляющие ванночки

Требуется: 1 головка чеснока, спиртовой раствор, 2–3 картофелины.

Способ приготовления и применения:

Возьмите 1 головку чеснока, отделите зубцы, почистите и порежьте на дольки. Залейте раствором воды со спиртом (соотношение 5:1). Настаивайте 3 дня.

Отварите картофельную кожуру, слейте отвар в глубокую чашку, остудите до комнатной температуры.

Добавьте в этот отвар 5 капель настойки чеснока, хорошо перемешайте.

Опустите чистые руки в чашку и держите 10–15 минут. Вынув руки, легкими движениями вытрите их хлопчатобумажным полотенцем.

Смажьте руки питательным кремом. Повторяйте эту процедуру каждый день или при усталости рук.

Очищающий лосьон

Требуется: 5 г меда, 5 г глицерина, 20 г чесночного настоя, 2 г буры, 60 г вода.

Способ приготовления и применения:

Хорошо перемешайте все ингредиенты. Применять необходимо перед сном

каждый день после снятия макияжа. Раствор годен в течение 3 дней.

Припарка от прыщей и угрей

Прыщам и угрям сопутствуют обыкновенные бактерии, которые постоянно присутствуют на лице любого человека. Чеснок против угрей и прыщей применяется как сильный антибиотик, способствующий стимулированию кровообращения, следствием чего является высыхание прыщей и угрей.

В качестве таких средств из чеснока можно назвать различные примочки, компрессы, припарки.

Требуется: 1 зубчик чеснока, вазелин, кусок марли, растительное масло.

Способ приготовления и применения:

Чеснок измельчите и положите на приготовленную марлю.

Марлю приложите к коже и залепите пластырем. Сверху положите ткань, смоченную в горячей воде, но не следует передерживать, иначе можно получить ожог.

Перед применением припарки необходимо нанести на кожу вазелин или растительное масло, чтобы защитить от возможного раздражения.

Уход за волосами

Средство от перхоти и для роста волос

Требуется: корни репейника, 1–2 капли сока чеснока, вода.

Способ приготовления и применения:

Возьмите корни репейника, положите в железную емкость (котелок, например), наполните водой и кипятите, пока не образуется увар.

Вода должна почти вся выкипеть, а трава – потомиться некоторое время. После этого остудите и процедите через вдвое сложенную марлю или мелкое сито, слейте, а корни репейника выбросите: их повторное применение будет уже неэффективным.

Добавьте в этот отвар 1–2 капли сока чеснока и настаивайте несколько часов.

Применяйте каждый день, смачивая волосы и втирая в кожу головы.

Средство для укрепления волос

Требуется: корни, листья, цветы болотного аира, 1 зубчик чеснока.

Способ приготовления и применения:

Корни растения измельчите и кипятите в течение 10–15 минут.

Добавьте к этому цветы и листья растения, соединив с мелко нарезанным вместе с кожицей одного зубчика чеснока.

Приготовленное средство не рекомендуется хранить долго: можно около 3–5 дней в прохладном месте.

Применять лучше сразу после приготовления.

ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Известно, что хрен, лимон, лук и чеснок использовали для лечебных целей и в пищу многие древние народы. Например с огромным уважением говорится о хрене в русском травнике XIII века: «Есть трава – царские очи. С собой бывает и мала, и велика. У кого очи болят, держи при себе, то оттодь болеть не станут; или муж жены не любит или жена мужа, то ту траву держи при себе, то любить станут».

Помимо вышеописанных способов применения хрена, лимона, лука и чеснока в лечебных целях, эти продукты полезны сами по себе, потому они особо ценны тем, что придают особый вкус пище.

Сильнейшие антисептические свойства делают хрен, чеснок и лук незаменимыми при домашнем консервировании. Даже маленький кусочек хрена, положенный в различные рассолы и маринады, спасает их от плесневения, одновременно улучшая вкус. Измельченными корнями хрена пересыпают продукты для предохранения их от быстрой порчи.

При приготовлении приправ или блюд с хреном и чесноком следует помнить, что это острые продукты и в больших количествах они раздражают желудок. Поэтому рекомендуется сильно не увлекаться ими и соблюдать приведенные ниже в рецептах пропорции, а может, даже уменьшать содержание.

Если вы хотите иметь под рукой хрен круглый год, то рекомендуется заготовить порошок из этого ценнейшего продукта: корни хрена промыть щеткой, настрогать, высушить в духовке и размолоть на кофемолке или

растолочь в ступке. Хранить в закрытой стеклянной посуде. Перед использованием порошок развести горячей водой, добавить лимонный сок, мед и охладить. Этот способ позволяет сохранять хрен и, следовательно, его ценнейшие свойства в течение всего года. Важно и то, что такой порошок всегда под рукой.

Хрен консервированный с лимоном

Требуется: 100 г хрена, 1 л воды, 20–40 г лимонной кислоты, 20–30 г соли, 20–30 г сахара.

Способ приготовления:

Хрен измельчить. В кипящей воде растворить соль, сахар, добавляя вместо уксуса лимонную кислоту. Залить измельченный хрен. Фасовать в горячем виде. Пастеризовать 15–20 минут.

Хрен консервированный

Требуется: 2 стакана воды, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 20–30 г сахара, 20–30 г соли.

Способ приготовления:

Корни хрена тщательно вымыть и замочить на сутки в воде. Свежевыкопанный хрен замачивать не нужно. Кожицу соскоблить, отрезать головку.

Измельчить хрен на терке или мясорубке. На выходную головку мясорубки надеть полиэтиленовый мешочек и закрепить резинкой – благодаря этому можно избавиться от слезотечения.

В кипящей воде растворить сахар и соль, снять с огня, добавить уксус, смешать с измельченным хреном, заполнить массой горячие банки.

Пастеризовать при температуре 90 °С в течение 15–20 минут.

Хрен, маринованный со столовой свеклой

Требуется: 500 г столовой свеклы, 500 г хрена.

Состав заливки: 2 стакана воды, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 20–30 г сахара, 20–30 г соли.

Способ приготовления:

Корнеплоды столовой свеклы средних размеров варить около часа.

Сваренную свеклу очистить от кожицы и нарезать ломтиками толщиной 3–4 мм или натереть на овощной терке с крупными отверстиями. Ломтики свеклы уложить в банки, переслаивая измельченным хреном. Тертую свеклу предварительно смешать с хреном. Соль и сахар добавлять по вкусу.

Для длительного хранения пастеризовать при 90 °С: пол-литровые банки – 15 минут, одно-двухлитровые – 20 минут.

Аджика из хрена

Из корней хрена можно получить вкуснейшую приправу наподобие аджики.

Требуется: 2 кг красных свежих помидоров, 400 г корней хрена, 1 стакан растительного масла.

Способ приготовления:

Помидоры и очищенные корни хрена пропустить через мясорубку. В томатный сок с мякотью и мезгой хрена добавить по вкусу соль и заполнить этой массой 3-литровую банку до краев.

Банку закрыть пластмассовой крышкой и поставить в холодильник.

Через 1–2 суток приправа готова к употреблению.

Приправу можно хранить в холодильнике в течение 1–2 месяцев.

Грибной соус с хреном

Требуется: 400 г грибов, 4 столовые ложки хрена, 1 стакан сметаны, 1–2 яйца, зелень петрушки, лука, укропа, соль, сахар, уксус.

Способ приготовления:

Отваренные грибы нашинковать. Смешать их с хреном и сметаной, добавить соль, сахар и уксус по вкусу.

Блюдо сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, лука и петрушки, украсить ломтиками вареного яйца и листиками петрушки.

Соус из хрена

Подается к холодным рыбным блюдам.

Требуется: 250 г натертого хрена, 150 г уксуса (его можно заменить лимонным соком), 600 г растительного масла, 5 г молотого красного перца и соли.

Способ приготовления:

Залить уксусом или лимонным соком натертый хрен, добавить растительное масло и перец, перемешать и хранить в плотно закрытой посуде. Перед употреблением соус рекомендуется взбалтывать.

Простая приправа из хрена

Требуется: 10 г хрена, 100 г свеклы.

Способ приготовления:

Для приготовления самой простой приправы берут небольшое количество натертого хрена и смешивают его с натертой на мелкой терке сырой свеклой.

Приготовленный таким образом хрен является отличной приправой к салатам, мясным и другим блюдам.

Приправа из брусники с хреном

Подойдет к блюдам из птицы и телятины, а также к отварному мясу.

Требуется: 300 г маринованной брусники, 100 г натертого хрена.

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты.

Приправа из яблок с хреном

Требуется: 400 г яблок, 400 г тертого хрена, 100 г сметаны, 50 г растительного масла, 30 г уксуса, 30 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Яблоки измельчить. Все ингредиенты смешать, добавить соль по вкусу и снова все перемешать.

Лечебный соус из хрена

Традиционное приготовление приправы из хрена с белым уксусом оказывает вреднейшее воздействие на желудочно-кишечный тракт (уксус обжигает слизистую оболочку желудка и кишок).

Между тем уксус с успехом заменяют лимонным соком или яблочным уксусом, а сахар – медом (соль вовсе не нужна).

Специалисты по соколению высоко ценят такой соус как одно из

немногих средств, очищающих организм от слизи без какого бы то ни было повреждения слизистых оболочек.

Требуется: 150 г кашицы хрена, сок 2–3 лимонов.

Способ приготовления и применение:

Ингредиенты смешать. Принимать 2 раза в день по ½ чайной ложки натощак и в промежутке между приемами пищи, лучше в полдень.

Соус считается свежим и действенным, пригодным для лечения, если он простоял в холодильнике не более недели.

Вначале прием хрена вызывает слезотечение, неприятные ощущения (даже легкое головокружение), но лечение следует продолжать. Если такие ощущения исчезли, рекомендуется провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки, что помогает вывести из организма слизь, растворившуюся благодаря хрену, в то же время восстанавливает слизистые оболочки в организме.

Горячий соус

Требуется: 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка тертого хрена, 3 столовые ложки сметаны, ½ столовой ложки яблочного уксуса или лимонного сока, немного меда, 1 сырой желток.

Способ приготовления:

Растопить сливочное масло, добавить все ингредиенты.

Соус подогреть, но не доводить до кипения. Можно добавить сырой желток и взбить массу до состояния эмульсии.

Заправка по-камчатски (старинный рецепт)

Требуется: 4 столовые ложки тертого хрена, 2 чайные ложки меда, 1 стакан сметаны, 2 желтка, сок 1/2 лимона, рубленый укроп, петрушка.

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты. Подавать к печеной или вареной свекле, к другим овощам.

Масло «хреновое»

Требуется: 200 г натертого хрена, лимонный сок, мед, 100 г мягкого сливочного масла.

Способ приготовления:

Все ингредиенты хорошо смешать. Употреблять для бутербродов.

Приправа с капустным рассолом

Требуется: 200 г натертого хрена, 500 г рассола.

Способ приготовления:

Сначала хрен залить небольшим количеством воды и настаивать 2–3 часа, затем добавить рассол.

Хрен с яблоком

Требуется: 1 стакан мелко натертого хрена, 2 очищенных и натертых на крупной терке яблока, 1 чайная ложка сахара, 4–6 столовых ложек кислого молока, 4 столовые ложки столового уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Хрен залить кипятком, добавить другие ингредиенты, затем перемешать. Это приправа к холодному мясу.

Хрен с картофелем

Требуется: 1 стакан тертого хрена, 3 стакана протертого через сито отварного картофеля, столовый уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Смешать тертый хрен с картофелем. Добавить немного горячей воды и столового уксуса. Посолить по вкусу. Это соус для холодной свинины, копченостей и ветчины.

Хрен с грибами

Требуется: 400 г мелко нашинкованных отварных шампиньонов, 4 столовые ложки тертого хрена, 1 стакан сметаны, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты. Это универсальный соус к праздничному столу.

Соус из хрена с уксусом

Требуется: 300 г корня хрена, 250 г 9 %-ного уксуса, 450 г воды, 20 г сахара, 20 г соли.

Способ приготовления:

Промытый, очищенный хрен измельчить на терке или порубить мелко ножом, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой.

Когда хрен настоится, добавить уксус, соль, сахар и размешать. Подается к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Салат из хрена с медом

Требуется: 50 г измельченного хрена, 2 столовые ложки кипятка, 10 г меда, 10 г растительного масла, лимонный сок или яблочный уксус по вкусу.

Способ приготовления:

Залить измельченный хрен кипятком, добавить другие ингредиенты, перемешать.

Салат из хрена с морковью и яблоками

Требуется: 160 г хрена, 10 г моркови, 50 г яблок, 20 г сметаны, мед по вкусу.

Способ приготовления:

Хрен, морковь, яблоки пропустить через мясорубку или натереть на терке, добавить сметану и мед по вкусу.

Салат из хрена с лимоном

Требуется: 50 г тертого хрена, 1 сырое яйцо (или сырой желток), немного меда, 20 г сметаны, лимонный сок.

Способ приготовления:

Все ингредиенты смешать. Есть небольшими порциями.

Яблочный хрен

Требуется: 300 г любых, лучше кислых, яблок, 50 г сахара, 100 г натертого хрена, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яблоки нарезать крупно кусками, с кожурой и семенами, пересыпать

сахаром (вместо сахара можно добавить 50 г меда, особенно хорош гречишный) и потушить. Протереть горячими и смешать с натертым хреном, посолить по вкусу. Если недостает кислоты, добавить лимонный сок.

Хрен со сливками

Требуется: 100 г натертого хрена, 200 г сливок жирностью 20 %, 50 г лимонного сока, щепотка соли.

Способ приготовления:

В натертый хрен влить кипящие сливки, добавить лимонный сок и посолить.

Сливки способствуют лучшему усвоению содержащихся в хрене микроэлементов.

Хрен с медом

Требуется: 100 г натертого стружками хрена, 50 г меда, свежееотжатый лимонный сок, цедра лимона.

Способ приготовления:

Натертый хрен растереть с медом, добавить лимонный сок и цедру. Консистенция смеси определяется на вкус.

Салат чесночно-овощной

Требуется: 1 зубчик чеснока, 1 средняя морковь, 1 небольшая свекла, сок половинки лимона, соль и перец.

Способ приготовления:

Морковь и свеклу почистите и тщательно вымойте. Затем натрите на мелкой терке. Перемешайте полученное пюре. Добавьте в него мелко нарезанный очищенный чеснок и сок лимона. Все перемешайте. Соль и перец добавьте непосредственно перед употреблением.

При перемешивании старайтесь не мять салат, чтобы из него не выделялся сок. Можно употреблять с мясными блюдами.

Чесночная приправа

Требуется: 2–3 головки чеснока, 1 небольшой корень хрена, 1–2 столовые ложки растительного масла, 1–2 столовые ложки сметаны.

Способ приготовления:

Очистите чеснок и хрен. Натрите на мелкой терке или измельчите с помощью ножа. Перемешайте с маслом и густой сметаной. Эту приправу можно добавлять в первые блюда (щи, борщ, суп), а можно просто намазывать на хлеб.

Такая приправа не хранится в холодильнике, поэтому готовить ее нужно лишь в том количестве, которое необходимо для одного приема.

Приправа острая

Требуется: 1 головка чеснока, сок половинки лимона, 1 жгучий перчик, 1 свежее яблоко.

Способ приготовления:

Отожмите сок из половинки лимона. Положите в него жгучий перчик и дайте настояться в течение 3 часов.

Яблоко вымойте и, не очищая от кожуры, испеките в духовом шкафу, затем с остывшего яблока аккуратно снимите кожицу и очистите от сердцевины. Мякоть яблока разомните в пюре.

Из лимонного сока вытащите перчик, добавьте настоявшийся сок в яблочное пюре и тщательно перемешайте.

Чеснок очистите и мелко порубите. Затем добавьте его в яблочное пюре. Хорошо перемешайте полученную смесь.

Можно использовать в качестве приправы к горячим мясным блюдам.

Чесночные сухарики

Требуется: несколько кусочков ржаного хлеба, 2–3 зубчика чеснока, также 2–3 головки чеснока для пропитки хлеба.

Способ приготовления:

Хлеб нарежьте небольшими кубиками. Зубчики чеснока очистите и нарежьте тоже мелкими кубиками.

Каждый кубик хлеба нашпируйте кусочками чеснока. Затем возьмите приготовленные головки чеснока, очистите их и выжмите сок.

В полученном соке на несколько минут замочите нашпигованные чесноком

кусочки хлеба. Пропитанный хлеб подсушите в духовом шкафу.
Такие сухарики подаются к гороховому супу.

Автор: Ю. Николаева

Издательство: РИПОЛ классик

ISBN: 978-5-386-03380-4

Год: 2011

Страниц: 192