

Даников Николай Илларионович

**Целебные травы от подагры и других
заболеваний**

Н. И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ ОТ ПОДАГРЫ



**Уникальные
рецепты
лекарственных
средств из мяты,
одуванчика,
тысячелистника
и еще
249
растений**

Аннотация

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников рассказывает, как предотвратить и излечить подагру с помощью целебных трав. Здесь представлены рецепты сбора и использования таких растений, как береза, липа, душица, зверобой и др. Рецепты, приведенные в этой книге, помогут вам предотвратить и излечить подагру, нормализовать обмен веществ в организме, укрепить и оздоровить суставы, очистить почки и мочевой пузырь, предотвратить развитие возрастных и раковых заболеваний и т. д. Защитите свое здоровье и здоровье своих близких!

Н.И. Даников

Целебные травы от подагры и других заболеваний

С глубокой благодарностью моему сыну Дмитрию, который помогает мне в работе, посвящаю.

От автора

Книга, которую вы держите в руках, возникла благодаря насущной потребности и врачей, и пациентов. Она посвящена лечению подагры и содержит в себе те врачебные рекомендации, которые пациенты могут выполнять в домашних условиях. Как правило, врач не успевает подробно рассказать, а пациент не всегда может запомнить все, что ему необходимо. В результате лечение прекращается сразу после выписки из стационара или закрытия больничного листа. Такой подход не может привести к полноценному излечению от любого заболевания, в частности от подагры.

При подагре очень важно сохранить полноценный состав пищи и при этом использовать все возможности лечебного питания. Ведь недаром еще со времен Гиппократы, «отца медицины», известно высказывание «Сделай

пищу свою своим лекарством». Поэтому на первом месте в лечении подагры находится диетотерапия.

Другим важнейшим фактором, дополняющим возможности диетотерапии, является фитотерапия.

Лекарственные растения обладают огромным лечебным потенциалом, который чаще всего остается невостребованным, хотя при заболевании подагрой лекарственные растения способствуют полноценному излечению или как минимум стойкому восстановлению функции поврежденных органов. Причина, как правило, заключается в недостаточных информированности пациента и настойчивости врача.

Диетотерапия и лечение лекарственными растениями, овощами, фруктами, ягодами – тот фундамент, который лежит в основании всех лечебных мероприятий при заболевании подагрой.

Читателям книги предложена прекрасная возможность готовить себе эффективные противовоспалительные препараты самостоятельно.

Каковы границы разумного применения средств научной и народной медицины в домашних условиях, предлагаемые в данной работе?

В каждом конкретном случае важно принимать во внимание следующее:

- в случаях острого заболевания никто, кроме врача, а лучше консилиума врачей, не имеет права осуществлять каких-либо лечебных мер и принимать решений;

- обращаться к советам народной медицины, когда больной уже всесторонне обследовался или когда проводились различные виды лечения, эффективность которых не удовлетворяет ни врача, ни больного.

Именно в этом случае применение лекарственных растений, овощей, фруктов, ягод, средств животного и минерального происхождения в общем комплексе лечебных мероприятий будет эффективнее всего.

Многих удивит обилие предлагаемых лекарственных препаратов для лечения и профилактики подагры, но это имеет свой смысл. Прежде всего многообразие выбора существенно в том случае, когда необходимо поменять лекарство или пищу из-за привыкания к нему организма. Особенно это важно при одновременном наличии различных болезней, «сопровождающих» подагру, и в том случае, когда болезнь одного органа приводит к заболеванию других органов человека. Тогда необходимы комплексно действующие лекарства и их постоянная смена.

Сиюминутное излечение с помощью средств народной медицины в принципе тоже возможно, но сохранение и восстановление здоровья требует иного подхода. Оптимального воздействия можно добиться, установив личные отношения с исцеляющими силами Природы, надеясь на

них и им доверяя. Для больного подагрой это не так просто, он нуждается в руке, на которую смог бы опереться. Эту руку, уважаемые читатели, и протягивает вам автор, считающий, что наше счастье полностью зависит от здоровья. С ним все становится источником радости, а без него любое внешнее благо не принесет счастья.

Но при этом особо подчеркиваем: наши рекомендации следует считать дополнением к врачебным назначениям.

В заключение пожелаем – не болеть! А уж коль случилось такое, не терять времени, лечиться.

Надеемся, эта книга окажется для вас полезной.

Подагра

В основе заболевания лежит нарушение пуринового обмена с отложением солей мочевой кислоты в органах и тканях, преимущественно в суставных оболочках, хрящах, сухожилиях, сосудах, что ведет к болевым ощущениям и нарушению функции опорно-двигательного аппарата, главным образом суставов.

Этиология и патогенез. Этиологические факторы: переизбыток белковой пищи, в особенности мяса, злоупотребление алкоголем, курение табака. Наследственная предрасположенность к подагре, не проявляясь у женщин, может передаваться через них так же, как через мужчин. Примерно половина мужчин – сыновей подагриков – или также страдает подагрой, или имеет высокий уровень уратов в крови. Наличие подагры прослеживается и в последующих поколениях. Наличие семейной предрасположенности к заболеванию достигает 80 % случаев. Повышенное содержание мочевой кислоты в организме отмечено примерно у 25 % родственников лиц, больных подагрой.

Витамин А, никотиновая кислота (высокие, неконтролируемые дозы) могут вызвать приступ подагры.

Высокое содержание сахара в рационе питания тоже способствует развитию подагры. В то же время прием заменителей сахара (аспартама, сахарина) не увеличивает риск заболевания.

Способствуют развитию подагры избыточный вес, колебания уровня рН крови и синовиальной жидкости, физические перегрузки, ношение тесной обуви, переохлаждение.

К факторам риска развития заболевания относятся артериальная гипертензия (повышение артериального давления), гиперлипидемия (повышенное содержание липидов в крови) и сахарный диабет. Травмы,

вирусные инфекции и стрессы также могут стать причинами возникновения недуга.

В патогенезе подагры существенную роль играет повышенная концентрация в крови мочекислых солей и отложение их в суставных и других тканях, что может быть связано с нарушением нейро-гуморальной регуляции обмена, аллергическим состоянием, недостаточной функцией печени, а также с местными нервно-трофическими и сосудистыми нарушениями в тканях. Заболевание в настоящее время встречается преимущественно у лиц старше 40 лет, чаще у мужчин.

Типичными для подагры патологическими изменениями являются отложения мочекислого натрия в тканях, чаще всего в суставах, с развитием воспаления в местах солевых отложений и рубцовых изменений в тканях. В области прикрепления к костям связок, суставных сумок, сухожилий развиваются костные разрастания – остеофиты. Часто имеют место деформации, анкилозы, подвывихи суставов. Отложение уратов в мягких тканях ведет к образованию узлов, состоящих из гнездных включений солей, грануляционной и фиброзной ткани (подагрические узелки – тофусы (tophi)). Появление тофусов свидетельствует о том, что подагра перешла в хроническую стадию. Тофусы могут быть различных размеров – от микроскопических до величины среднего яблока, месторасположение их также варьируется.

Основные признаки появления тофусов: обнаружение узлового образования, сравнительно четко отграниченного от окружающих тканей и более плотного, чем они; хрящевая, иногда каменная, консистенция; зернисто-шероховатая поверхность указанного образования; беловато-желтый цвет (при относительно неглубоком расположении); появление припухлости, имеющей любую консистенцию, но обязательно выделяющей через поверхностную язву (свищ) белую крошковато-жидкую, жидкую или пастообразную массу.

Это характерные, но не сугубо специфические признаки тофуса. Наиболее достоверное их распознавание может быть произведено лишь при обнаружении мочекислых соединений в содержимом тофуса.

Тофусы обнаруживаются на различных участках тела: в коже, подкожной клетчатке, мышцах, суставах, сухожилиях и их влагалище, на склере, участках костей, доступных пальпации, и т. д. Наиболее часто клинически выявляются тофусы в области ушных раковин (от 20 до 35 % всех больных подагрой), в области локтей, стоп, кистей. Сравнительно редко – на лице, склерах, роговице, на языке, в мышцах и подкожной клетчатке конечностей, на ахилловом и других сухожилиях, на мошонке и крайней

плоти полового члена и т. д.

Как правило, тофусы различных локализаций длительно не обнаруживают какой-либо динамики. Но при прогрессировании процесса размер тофуса может увеличиваться настолько, что при проникновении его в подлежащие ткани иногда наблюдается настолько обширное поражение их, что орган, содержащий тофус, значительно видоизменяется. Внешне это проявляется возникновением в соответствующих тканях болей или появлением признаков воспаления, проходящих после острого периода заболевания и наступления ремиссии.

В редких случаях происходит прорыв содержимого тофуса через образовавшийся свищ на поверхность кожи с последующим длительным процессом рубцевания или новыми прорывами (при неблагоприятных условиях заживления).

Однако самое опасное для больного – не тофусы, хотя и они малопривлекательны, а отложения мочевой кислоты в почках. Именно поражение почек, а также сердечная недостаточность и инсульты, связанные с «почечным давлением», являются самыми тяжелыми последствиями подагры. Почечно-каменная болезнь возникает у 40 % больных, часто осложняется пиелонефритом; подагрическая нефропатия, или подагрический интерстициальный нефрит – у 30 % больных.

Подагра также может осложняться тромбофлебитом, невритом, бронхиальной астмой, заболеваниями глаз и кожи.

Клиническая картина. Подагра – заболевание хроническое; подагрические артриты неуклонно прогрессируют, приводя к значительным изменениям опорно-двигательного аппарата и сопровождаясь болевыми явлениями. Нередко заболевание начинается с острого приступа подагры, развивающегося в результате обильного приема пищи, богатой пуриновыми основаниями, употребления алкоголя, как осложнение острых инфекций, нервного перенапряжения, переутомления. Острый приступ протекает чаще с поражением одного сустава, обычно плюсне-фалангового; реже поражается несколько суставов. Острому началу, характеризующемуся сильной болью, припухлостью и покраснением пораженного сустава, могут предшествовать продромальные явления (плохое самочувствие, понижение аппетита, озноб). Приступ продолжается до 5–6 дней, сопровождаясь значительным повышением температуры тела. После приступа наблюдается обильное выделение с мочой мочевой кислоты. Приступы могут повторяться с интервалом различной продолжительности – от нескольких месяцев до года. После первых приступов изменения в суставах почти полностью проходят, но в

дальнейшем развиваются стойкие и постепенно нарастающие утолщения суставов за счет отложения мочекислых солей, воспалительных явлений в мягких тканях и отека.

Подагра нередко протекает атипично, без острых приступов, с постепенным развитием подагрических изменений в суставах. Со стороны внутренних органов наиболее часто поражаются почки (атеросклеротический нефросклероз – «подагрически сморщенная почка») и мочевые пути (образование песка и камней из мочекислых солей). Нередко наблюдается сочетание подагры с гипертонической болезнью и ранним развитием атеросклероза коронарных и мозговых сосудов.

Диагноз ставят на основании типичных острых приступов с поражением определенных суставов, характерных изменений суставов, отложений уратов в виде tophi. Образование их является надежным признаком, позволяющим распознать подагру и в атипично протекающих случаях. Острый приступ подагры может быть похожим на острый ревматический артрит, при котором иногда вначале поражаются лишь отдельные суставы, а также на гонорейный артрит.

Уточнению диагноза способствуют серологические пробы и наблюдение за клиническим течением заболевания. От ревматических артритов подагра отличается наличием характерных подагрических узлов – отложений уратов в околосуставных тканях – и характерными рентгенологическими изменениями в виде круглых костных дефектов в эпифизах вследствие замещения костного вещества уратами.

Для диагноза подагры большое значение имеет повышенное содержание мочевой кислоты в крови – выше 4 мг%.

Прогноз в отношении жизни в основном благоприятный, однако развитие сопутствующих заболеваний, в особенности со стороны почек, коронарных и мозговых сосудов, утяжеляет прогноз, приводя к преждевременной инвалидности и ранней смерти. Причиной инвалидности могут быть изменения суставов, затрудняющие передвижение. При своевременном и систематическом проведении профилактических и лечебных мероприятий возможна приостановка прогрессирования болезни и предотвращение острых подагрических приступов.

Профилактика и лечение. Следует дифференцировать лечение ревматизма и подагры, сходство между которыми часто велико. При ревматизме боль сопровождается лихорадкой, недолго локализуется в одном месте, переходит с одной части тела на другую. При подагре боль не сопровождается повышением температуры, но также мигрирует по всему телу, пока опухоль суставов и отложение уратов не зафиксируются на

одном месте. При ревматизме, однако, также образуются опухоли суставов, но не наблюдается отложения уратов. Подагрическая боль настолько сильна, что прикосновение к пораженному суставу невозможно, а ревматическая – допускает его. При подагре пищеварение плохое, при ревматизме – гораздо лучше.

В семьях с отягощенной в отношении болезней обмена наследственностью необходимо рационально построенное питание с устранением переизбытка и, в частности, с ограничением продуктов, богатых пуринами. Пища должна состоять преимущественно из молочных и растительных продуктов: молока, творога, простокваши, каш, яиц, овощей, фруктов, ягод, киселя, компота.

Исключаются или сильно ограничиваются мясной, рыбный бульоны, грибной навар, супы с щавелем, со шпинатом, телятина, цыплята, баранина, свинина, почки, печень, мозги, колбасы, копчености, консервы, жирная, соленая, копченая рыба, острый и соленый сыр, брынза, горох, фасоль, салат, ревень, щавель, шпинат, цветная капуста, редиска, грибы, инжир, малина, шоколад, какао, крепкий чай и кофе, дрожжевые напитки, соусы на мясном или рыбном бульонах, на грибном наваре, перец, горчица, хрен, острые, соленые закуски, бараний, говяжий, свиной, кулинарные жиры.

При склонности к ожирению требуется соответствующее ограничение суточной калорийности пищи. Строго запрещается употребление всех спиртных напитков, так как алкоголь задерживает выделение мочевой кислоты почками. Показаны обильное питье (1,5–2 л), березовый, кленовый соки, минеральные воды: боржоми, эссентуки № 4 и 20, нарзан.

При острых приступах подагры полезно применять противовоспалительные препараты: «Индометацин», «Диклофенак», «Колхицин», «Реопирин», «Кетазон», «Индоцид».

«Колхицин» – является наиболее сильным средством, снимающим приступ подагрического артрита. Он наиболее эффективен, если его применять в первые часы приступа. Его действие направлено на уменьшение кристаллизации мочевины и препятствие высвобождению ферментов, способствующих воспалению.

Однако при его приеме у 80 % больных наряду с уменьшением болей и воспаления в суставе появляются симптомы его токсического действия – понос, тошнота, иногда рвота. Эти побочные реакции можно уменьшить с помощью приема вместе с «Колхицином» препаратов «Висмут» или «Имодиум». При длительном применении «Колхицина» возможно развитие малокровия.

«Колхицин» – средство, помогающее только при подагре. Наибольший эффект от его применения может быть достигнут только при своевременном, как можно более раннем употреблении.

Лекарственное средство лучше всегда иметь под рукой и при первых признаках приближения приступа принять таблетку.

Для более эффективного и безопасного лечения вам следует проконсультироваться с врачом и выяснить, какой лекарственный препарат подходит именно вам.

«Индометацин» относится к нестероидным противовоспалительным средствам, так же как и «Бутадион», «Ибупрофен», «Вольтарен», которые применяются для облегчения приступов подагрического артрита.

Местно для облегчения состояния при подагрическом приступе можно использовать компрессы с 50 %-ным раствором димексида, который обладает хорошим противовоспалительным и обезболивающим эффектом. При этом в отличие от многих других веществ наружного применения димексид способен проникать сквозь кожные барьеры, т. е. нанесенный на кожу димексид всасывается организмом и работает внутри него, снижая воспаление в очаге заболевания. Кроме того, димексид обладает рассасывающим свойством и улучшает обмен веществ в области применения.

Димексид противопоказан больным с тяжелыми заболеваниями печени и почек, при тяжелых формах глаукомы и катаракты.

Препарат очень аллергичен, поэтому перед началом лечения нужно обязательно провести пробу на чувствительность к нему. Для этого димексид ваткой наносят на кожу пациента и выжидают определенное время. Если появляется резкое покраснение и зуд, применять лекарство больному нельзя. При отсутствии реакции (чувство легкого покалывания не в счет) препаратом пользоваться можно.

Берем 1 ст. л. кипяченой воды и 1 ст. л. димексида и смешиваем их в чашке. После этого потребуются обязательно стерильные аптечная марля или салфетка! Марлю смачиваем приготовленным раствором и кладем на пораженный сустав, сверху накрываем полиэтиленом, а поверх него накладываем слой ваты или хлопчатобумажную ткань. Такой компресс держим от 20 минут до 1 часа, не дольше! Процедура проводится только 1 раз в день, и курс лечения состоит из 15–20 подобных аппликаций, т. е. занимает в среднем 2–3 недели.

Без лечения приступ подагрического артрита может продлиться несколько дней, затем боли самопроизвольно стихают, но возвратятся вновь и станут сильнее, если вы не предпримете адекватных действий.

Основным препаратом при лечении хронической подагры является «Аллопуринол». Некоторые специалисты применяют для лечения соду, «Антуран», «Бенемид».

Действие «Аллопуринола» направлено на снижение уровня мочевой кислоты в организме, поэтому применять препарат следует постоянно, независимо от наличия или отсутствия воспаления в суставе. Рассасывание тофусов происходит через 6 – 12 месяцев непрерывного приема лекарства. После 10–12 месяцев лечения у больных хроническим подагрическим артритом исчезает ощущение скованности, прекращаются острые подагрические приступы, улучшается функция почек.

Если у больного в течение одного года отсутствовали острые приступы подагры и исчезли тофусы, то можно сделать перерыв в лечении на 2–3 месяца. Необходимость дальнейшей терапии зависит от содержания мочевой кислоты в крови. Следует отметить, что в первые дни и недели лечение может спровоцировать развитие острого подагрического артрита.

При крупных тофусах и массивных уплотнениях околосуставных тканей, особенно при их изъязвлении и наличии свищей, рекомендуется удаление уратных отложений хирургическим путем, так как они не рассасываются при применении антиподагрических средств и могут значительно ограничивать функцию суставов. При наличии значительных разрушений хряща и эпифизов (суставного конца трубчатой кости) проводятся восстановительные хирургические операции (артропластика).

Для того чтобы не стать постоянным посетителем кабинета врача, не мучиться по ночам от нестерпимых болей в суставах, нужно соблюдать некоторые рекомендации.

Ограничивайте непривычную нагрузку на суставы, особенно на уже больные.

Не допускайте переохлаждения, что вредно не только для суставов.

Поддерживайте нормальный вес тела, соблюдайте диету, пейте больше жидкости для обеспечения лучшей растворимости солей мочевой кислоты.

Старайтесь ограждать себя от стрессов, легче относитесь к тому, что происходит вокруг. Специалисты отмечают, что при терапии подагры важным элементом становится обеспечение нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Большое значение имеют физические нагрузки: подагрик не должен залеживаться или засиживаться, от этого болезнь будет только прогрессировать. Больше ходите пешком, это благотворно скажется и на общем состоянии организма, и на деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем.

При подагре полезны умеренные физические нагрузки. Работа мышц способствует расширению сосудов, а следовательно, улучшению кровообращения и обмена веществ.

При отказе от таких занятий негативные обменные процессы, которые идут в измененных суставах, ускоряются. Кровообращение затрудняется, шлаки выводятся менее интенсивно, в суставе возникает отложение солей. Орган или сустав, который человек не использует и от которого не требуется полной отдачи, подвержен регрессу. Чем сильнее выражен регресс – тем к большим болям это приведет в конечном итоге. Помните, что целебное воздействие физкультуры усилится, если вы будете проводить занятия на свежем воздухе.

Соблюдайте рекомендации специалистов:

- во время острого приступа держите пораженный сустав в приподнятом состоянии, в покое;
- примите болеутоляющий противовоспалительный препарат (например, «Ибупрофен»), но не употребляйте «Аспирин» или «Ацетаминофен». «Аспирин» может усугубить приступ подагры;
- если степень болезненности пораженного сустава такова, что не позволяет к нему прикоснуться, приложите к этой области пакет со льдом и оставьте на 10 минут;
- пейте чай из противоподагрических лекарственных растений;
- подагра всегда возникает на ранее травмированном суставе, поэтому берегите больное место от всякого воздействия. Не носите узкой обуви.

Позитивные изменения в образе жизни (снижение веса и ограничение потребления алкоголя) оказывают профилактический эффект и предотвращают развитие подагры у людей, к ней генетически предрасположенных.

Ваше здоровье и хорошее самочувствие – в ваших руках!

Питьевая вода должна быть лечебной при лечении и профилактике подагры

Талая вода

Для применения в лечебных целях в настоящее время талая вода признана одной из лучших. Она образуется в результате таяния льда и,

следовательно, предварительно должна быть заморожена. В момент перехода в твердое состояние совершается качественное превращение кристаллической структуры воды. Практически 100 % ее молекул преобразуются в единый тип. (В обычной водопроводной воде до 30 типов разновидностей воды, отличающихся по структуре кристаллической решетки.)

В химическом отношении талая вода является сильным биостимулятором.

Талая вода является сосудистым средством, способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения и боли, улучшает кровообращение нижних конечностей и облегчает течение болезни при подагре. У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями значительно снижается количество холестерина в крови и улучшается обмен веществ. Талая вода может служить весьма эффективным средством против патологической тучности.

Талая вода имеет еще одно прекрасное качество – она обладает значительной внутренней энергией. И когда вы пьете талую воду, вы одновременно получаете ощутимую энергетическую поддержку.

Талую воду можно получить и в бытовых условиях. Поставьте в холодильник несколько кастрюль с водопроводной водой, а лучше родниковой водой. Через некоторое время поставьте воду оттаивать. Когда она оттаит, ее нужно сразу же выпить, ибо через 4–5 часов талая вода потеряет свои свойства, станет обычной водой, только несколько очищенной от грязи. При размораживании воды легкие вредные соединения, которые она отторгает от себя, всплывают *censored*той шапкой. Естественно, пену и грязь нужно выбросить.

Готовьте все противоподагрические препараты с использованием талой воды.

Дегазированная вода

Приготовить дегазированную воду можно следующим образом. Небольшое количество воды быстро нагрейте до температуры 94–96 °С, то есть воду нужно нагреть до состояния «белого ключа», когда уже бурной цепочкой всплывают пузырьки, но вода в целом еще не кипит. В этот момент снимите сосуд с огня и поместите в проточную холодную, а лучше ледяную, воду для быстрого охлаждения. В результате у вас получится

вода единой кристаллической структуры. Показания к ее применению такие же, как при применении талой воды.

Процесс очищения воды можно несколько видоизменить: вначале воду заморозить и оттаять, что приведет ее к состоянию структурирования и очистки от вредных примесей, а затем резко нагреть и резко охладить. Таким образом, мы получаем лечебную воду, которой нет цены, особенно при подагре.

Но, оказывается, и эту воду можно улучшить. Добавление ионов серебра делает ее поистине уникальной. Можно добавить, например, очень небольшое количество серебряной воды или на некоторое время опустить в воду какой-нибудь серебряный предмет.

Полученная вода – еще не идеально чистая. Если во время замораживания воды вмешаться в этот процесс, то можно избавить воду от больших доз вредной для человека тяжелой воды – дейтерия (примерно 150 мг в 1 л воды). Поскольку тяжелая вода замерзает при искусственном замораживании первой, надо уловить этот момент (ее лед отлагается на стенках сосуда и образует тонкие ажурные пластинки дейтериевого льда во всем объеме охлаждаемой воды) и перелить еще не совсем замерзшую воду в другую емкость. Затем эту емкость снова поставить в морозилку для замораживания. Вновь перелить при образовании пластинок льда на стенках сосуда. И так проводить 3 раза процедуры замораживания и размораживания воды.хлопотно? Да! Но вы получите уникальнейшую по целебному воздействию на организм больного подагрой воду!

Готовьте все противоподагрические препараты с использованием дегазированной воды.

Кремниевая вода

Кремний воздействует на воду, улучшая ее свойства. Он подавляет бактерии, вызывающие гниение и брожение, выводит погибшую болезнетворную микрофлору, при этом интенсивно осаждаются тяжелые металлы, подвергается нейтрализации хлор, сорбируются радионуклиды. Такая вода получила название АКВ – активированная кремнием вода. Открытие удивительных свойств кремния принадлежит белорусскому ученому А. Д. Малярчикову. Он экспериментально доказал, что если в емкость с обыкновенной водой положить кусочек кремния (темно- или светло-серого цвета, желтые и коричневые не годятся) и подержать ее на свету (но не на прямом солнечном свете!) 6–7 суток, то вода (грязная и протухшая) станет чистой, как из родника, бактерицидной и будет

сохранять эти свойства неопределенно долгое время.

Приготовление АКВ: в стеклянную емкость налить сырой воды (а лучше талой или дегазированной) и опустить кусочек кремния, закрыть горловину марлей (от пыли) и поставить в светлое место (но не под прямые солнечные лучи) на срок не менее трех дней, поддерживая температуру выше 4 °С тепла. Если вода применяется в лечебно-профилактических целях, то желательно настаивать ее 10 дней. Кусочка кремния весом 10–15 г достаточно для активации одного кубометра воды! После этого вода не портится десятки лет. Срок действия кремния для приготовления АКВ не ограничен.

Использовать кремний можно многократно, только надо его хорошо промывать в холодной проточной воде, прежде чем залить свежей водой. Если на поверхности кремния появились наслоения, камень необходимо на два часа поместить в 2 %-ный раствор уксусной кислоты. Затем достать, промыть водой, опустить на два часа в раствор пищевой соды и снова промыть. Кипятить кремний категорически воспрещается! Пить кремниевую воду можно без ограничений.

Если через месяц в активированной кремнием воде появился осадок, значит, вредные вещества адсорбировались, и такую воду перед употреблением надо профильтровать.

Обработайте воду кремнием, прежде чем брать ее для приготовления настоя, отвара, чая, супа, и вы удивитесь новому ее вкусу. Эту же воду надо употреблять для чистки зубов, полоскания рта, умывания, купания.

Вы спросите, чем же кремниевая вода отличается от талой? Да только тем, что ее проще приготовить и срок ее действия не ограничен. Секрет ее чудодействия заключается в том, что биологически активные вещества кремния, попадая в организм человека, вместе с белковыми структурами способствуют образованию ферментов, аминокислот, гормонов.

Готовьте воду для себя сами. Нет ничего проще, чем бросить кремний в воду, выдержать в естественных условиях в течение 7 – 10 дней и получить «эликсир жизни» для себя.

Как найти кремний? Поищите около строительных площадок или на берегу водоемов. «Узнать» его просто. Помните принцип действия кремниевых ружей? Используйте тот же принцип – от удара стали о камень полетят искры. Найдя кремний, разбейте его на мелкие части. Чем меньше кусочки кремния, тем больше площадь соприкосновения с водой и интенсивнее будет идти процесс очистки.

Если вы хотите, чтобы у вас прямо в квартире был неиссякаемый родник, сделайте так. Поставьте на кухне или балконе несколько трехлитровых

банок с обычной холодной кипяченой водой. На дно каждой банки опустите несколько кусочков кремния.

Через несколько дней начинайте использовать эту воду. Использованную первую банку переставьте на последнее место и так поступайте дальше. Вынутые из воды камешки кремния промывайте холодной водой и используйте снова. Таким образом у вас всегда будет пяти- или семидневная АКВ.

Можно ли лечиться с ее помощью? Да. АКВ восстанавливает иммунитет, снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу печени, почек и обмен веществ, помогает отделению желчи. АКВ применяется при заболеваниях желудка, кишечника, мочеполовой системы, желчно- и мочекаменной болезнях.

Полезно использовать кремниевую воду при нарушении обмена веществ, подагре, бактериальных инфекциях, пищевых отравлениях, при возбудимости нервной системы, нарушениях сна, при гипертонии, воспалительных процессах мочеполовой и желудочно-кишечной систем, анемии, сахарном диабете.

Применяйте регулярно кремниевую воду и верьте, что она принесет вам пользу, оздоровление и исцеление от подагры.

Поистине, АКВ – вода, благословенная небесами. Когда оказывается бессильной в медицине наша бесчисленная химия – подключайте к лечению АКВ. Не ошибетесь...

Процедуры очищения организма при лечении и профилактике подагры

В наше время человек постоянно на работе и дома подвергается чрезмерному воздействию «благ цивилизации». Он поглощает выхлопные газы транспортных средств, испарения асфальта, резиновую пыль покрышек автотранспорта и самолетов, табачный дым и дым промышленных предприятий, многочисленные фармпрепараты и т. д. и т. п. Всего мы вдыхаем свыше 700 вреднейших ксенобиотиков. Загрязненные химией вода и пища приносят в организм человека сотни опасных для здоровья веществ. Одной из самых актуальных проблем больных подагрой стала проблема выведения из организма отложений солей мочевой кислоты (в виде кристаллов мочекислового натрия).

Перегрузки, свалившиеся на нас вместе с «благами цивилизации», таковы, что сам организм справиться с ними практически уже не может.

Ему надо помогать, особенно в случае, если человек заболел подагрой. И в первую очередь следует «чистить» кишечник, универсальные фильтры организма – печень, почки и др.

Мы не претендуем своими советами заменить то, что вы уже знаете и умеете, но воспользуйтесь и ими. Они помогли людям привести себя в нужный порядок, не прибегая к химическим фармпрепаратам. И еще одно приятное свойство наших рекомендаций – они доступны всем.

Профилактические курсы очищения организма надо делать минимум один раз в год всем. Тем, у кого высок риск заболевания подагрой или кто болеет подагрой – не менее 2 раз в год.

Очищение кишечника

Очищение кишечника имеет большое значение в очищении организма больного подагрой с помощью клизм.

Очищение с помощью клизм

В качестве основы берется 2 л охлажденной кипяченой дегазированной или кремниевой воды, которая механически вымывает содержимое толстой кишки. Обычно к воде добавляют лимонный сок, яблочный уксус, слабый раствор марганцовки или другие антисептики.

Наилучшее целебное воздействие на организм оказывают клизмы, приготовленные из настоя лекарственных растений, таких, например, как зверобой, полынь, тысячелистник, чистотел, листья березы и др. Вы сами самостоятельно можете их выбрать из растений, рассмотренных в данной работе.

Процедуру выполняют с помощью кружки Эсмарха или обычной резиновой грелки. Налейте в кружку (грелку) состав для очищения и подвесьте ее на высоту не более 1,5 м над уровнем пола. Пластмассовый наконечник с резинового шланга снимите. Конец шланга аккуратно срежьте бритвой «под конус», смажьте маслом или вазелином. Резиновый шланг разметьте по 1–2 см. Таким образом, вы постепенно (за 6 – 10 дней процедур очищения кишечника) введете в толстый кишечник шланг на 10–20 см. Только такими клизмами, а не с детским пластмассовым наконечником вы выведете из кишечника опаснейшие яды, которые в большом количестве образуются в толстом кишечнике, тем самым усугубляя состояние больного.

Пережмите шланг, чтобы жидкость не вытекала. Примите коленно-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), введите аккуратно шланг в

анус на глубину 5 см. Затем отпустите пережим и постепенно впускайте жидкость в толстый кишечник. Ежедневно увеличивайте введение шланга на несколько сантиметров. Первое время шланг может не входить из-за забитости кишечника. Пусть это вас не тревожит. По мере вымывания зловонных каловых масс шланг постепенно будет входить все далее и далее в толстый кишечник. Особенно важно промыть самый отдаленный (восходящий) участок толстого кишечника, где более всего накопились твердые каловые массы. Это потребует от вас времени и терпения. Вскоре вы почувствуете улучшение вашего состояния, как духовного, так и физического.

Вы должны твердо усвоить, что рекомендуемые вам методы очистки организма – основа успеха лечения подагры.

Больные подагрой никогда не добьются улучшения состояния без очищения толстого кишечника, без очищения печени и других органов, которые приведены далее.

Предостережение. Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, то жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирает ту маленькую полость, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Чтобы этого не произошло, контролируйте вливание, вовремя пережимая трубку пальцами. По мере прохождения жидкостью затора увеличивайте подачу жидкости. При этом дышите медленно, плавно, но глубоко животом, выпячивая его на вдохе и подтягивая на выдохе. Все это позволит вам избежать различных осложнений и неприятностей. Когда толстый кишечник будет очищен, 2 л жидкости вливаются в него за 30–40 секунд легко и свободно.

После того как жидкость вошла, лягте на живот, затем на спину и приподнимите таз или заведите ноги за голову. В таком положении побудьте 30–60 секунд. Можете дополнительно повтягивать живот. За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникнет в поперечную. Затем потихоньку лягте на спину и перевернитесь на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадет в труднодоступный восходящий отдел и далее в слепую кишку. Именно такая техника позволяет равноценно промыть полностью весь толстый кишечник. Соблюдайте эти нюансы – они выверены практикой. В противном случае вы отмоете и оздоровите только часть толстого кишечника, оставив патологию – рассадник многих болезней в самом его начале.

Процедуру желательно проводить после опорожнения толстого

кишечника в любое удобное время, но полезно выполнять ее при заходе солнца.

Сколько держать клизму? Полежите на спине или правом боку 5 – 15 мин, если не будет сильных позывов. Далее можете подняться и походить. Дождавшись позыва, идите в туалет. Преимущество клизм в том, что они сами держатся внутри организма ровно столько, сколько нужно. В начале позывы от них бывают быстрые и сильные, а далее, чем чище становится толстый кишечник, тем длительнее. Поэтому не волнуйтесь, организм сам знает, когда выпускать клизму, ведь все осуществляется при его величайшем контроле.

Периодичность выполнения клизм

1-я неделя – клизма делается ежедневно;

2-я неделя – через день;

3-я неделя – через два дня;

4-я неделя – через три дня;

5-я неделя – один раз в неделю.

1-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм. Настой на воде полезных при подагре трав, подслащенный имбирным медом. Пить по 100–200 мл 5 – 10 раз в течение дня.

Утром и вечером очистительная лечебная клизма с использованием воды.

Прогулка перед сном не менее 20–30 мин.

Целые сутки у человека нет периодов обильного насыщения крови веществами конечного расщепления токсических веществ. Печень, частично высвободившись из экзокринной нагрузки, улучшает свою эндокринную функцию, становится чистильщиком крови. Прекращается загрузка желудка и кишечника пищей, создаются благоприятные условия для внедрения и подселения молочнокислой палочки. Промывание нижних отделов кишечника (прямой кишки, сигмовидной и толстой) улучшает их состояние, прекращает всасывание кишечных токсинов, поступающих прямо в кровь, минуя печень, что улучшает состояние крови. Прогулка спокойная, не деловая, без определенной цели. Только такая прогулка может по-настоящему расслабить, снять спазмы гладкой мускулатуры в сосудах и органах, улучшить внутричерепное и магистральное давление.

2-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм. Три раза в день пить настой полезных при подагре трав. Рацион: кислое молоко по 100–200 мл с соком по вкусу чеснока, или лука, или хрена, или черной редьки и имбирным медом. При появлении аппетита в неограниченном количестве.

Вечером очистительная лечебная клизма с использованием воды.

Прогулка.

В течение второго дня производится загрузка пустого кишечника кисломолочными продуктами, содержащими в основном различные штаммы живой молочнокислой палочки. Смешанные с имбирным медом, они благоприятно воздействуют на эндокринную систему (кишечник – очень важный эндокринный орган). Подсекая в кишечник в большом количестве живую молочнокислую палочку, мы подавляем рост патогенной гноеродистой флоры. Это нормализующе действует на процентное соотношение колоний разных видов в микрофлоре кишечника. В состав микрофлоры, представляющей нашу эндоэко систему, входит много разных бактерий, дрожжей и грибов: лактобактерии, бифидобактерии, энтеробактерии, энтерококки, стафилококки, клостридии, эубактерии, фузобактерии, бактероиды и многие другие. Эта нормализация нужна еще и потому, что каждый человек имеет дисбактериоз в той или иной степени и всегда нуждается в оздоровлении кишечной микрофлоры.

3-и сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм. Три раза в день пить полезный при подагре настой трав. Рацион: кислое молоко, творог, сметана с противоподагрическими соками по вкусу (все подслащивать имбирным медом), хлеб.

Вечером очистительная лечебная клизма. Прогулка.

В этот день, находясь в ключе кисломолочной диеты, необходимо увеличить калорийность продуктов и содержание в них белков, жиров и углеводов. Для оздоровления печени в рацион вводится творог.

4-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм. Три раза в день пить полезный при подагре настой трав. Рацион: кислое молоко, творог, сметана, овощные бульоны, супы, овощное и фруктовое пюре, салаты, хлеб.

Вечером очистительная лечебная клизма. Прогулка.

В этот день в полупустой, с оздоровленной флорой кишечник можно малыми порциями загружать декстрины, клетчатку и другие обволакивающие продукты и наполнители. Вводится пища, богатая витаминами, макро– и микроэлементами.

5-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм. Три раза в день пить полезный при подагре настой трав. Рацион: кислое молоко, творог, сметана, овощные бульоны, супы, овощное и фруктовое пюре, салаты, 2 вареных яйца.

Вечером очистительная лечебная клизма. Прогулка.

На пятый день к тому, что есть, в рацион вводится пища, богатая белками, но желательно легкоусвояемыми, растительного происхождения.

Их можно заменить куриными яйцами.

6-е и 7-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм. Противоподагрические настои трав не пить. Продукты есть можно все по желанию, но с учетом их противоподагрического действия. Много гулять на свежем воздухе.

Вечером очистительная лечебная клизма. Прогулка.

Со второго понедельника – вторая неделя очищения кишечника с помощью клизм. Но очистительные клизмы проводятся через день, а все лечебные диетические средства повторяются.

С третьего понедельника — третья неделя очищения кишечника с помощью клизм. Но очистительные клизмы проводятся через два дня, а все лечебные диетические средства повторяются.

С четвертого понедельника – четвертая неделя очищения кишечника с помощью клизм. Но очистительные клизмы проводятся через три дня, а все лечебные диетические средства повторяются.

С пятого понедельника – пятая неделя очищения кишечника с помощью клизм. Но очистительные клизмы проводятся один раз в неделю, а все лечебные диетические средства повторяются.

Данная методика очистки кишечника выполняет множество важных задач: дать разгрузку и отрегулировать флору пищеварительного тракта, оздоровить органы пищеварения, улучшить состояние крови, эндокринной системы, уменьшить количество свободных радикалов в тканях. Ведь не надо забывать, что каждый прием пищи, особенно жирной, высококалорийной – это биохимическое отравление организма, на преодоление которого он бросает много сил и энергии.

Неограниченное потребление настоя целебных трав, при каждом появлении чувства голода, уменьшает голодные страдания. Промывание кишечника улучшает самочувствие.

Эта методика очистки кишечника дисциплинирует привычки, приобщает к культуре питания. Отучает от потребления консервированных продуктов, копченостей, которые не едят бактерии, а они-то лучше нас разбираются в биологической ценности продуктов. Приобщает к употреблению в достаточном количестве растительных масел, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов.

Средства очищения кишечника

По окончании процедур очищения кишечника рекомендуется пить противоподагрические травяные чаи, приведенные в данной работе.

- Полезно очищать кишечник округлым нешлифованным рисом.

На курс лечения надо взять столько столовых ложек риса, сколько вам полных лет на день начала лечения. Не забудьте, длинный рис для лечения не подходит. Высыпать рис в банку, залить холодной кипяченой водой и поставить в холодильник. Каждое утро необходимо сливать воду, отобрав столовую ложку с «верхом» риса для первого завтрака. Варить в воде до готовности, ничего кроме воды не добавлять в кашу. Идеально сварить кашу до 7 утра, но если это сложно, обязательное условие – рисовая каша утром натощак, после съеденной каши 1 час 40 мин – 2 часа не пить и не есть. Остальной рис залить новой холодной кипяченой водой и опять поставить в холодильник. И так до тех пор, пока не съедите весь рис. Если вы это не сделаете, то рис забродит, и на этом лечение закончится.

Если хотите почувствовать себя здоровее, стать моложе не только телом, но и душой – с ноября по апрель употребляйте на первый завтрак рисовую кашу по предложенному вам методу. Если кого-то беспокоят хронические запоры и он боится рисовых завтраков, не волнуйтесь, рис обязательно поможет вам избавиться от этой неприятности.

- Кислое молоко благоприятно сказывается на работе кишечника. Его полезно использовать в качестве лекарственной основы для засева кишечника полезными бактериями. Для получения качественного кислого молока к стакану чуть подогретого свежего молока добавляют 1 ч. л. сметаны и 2–3 зубка перетертого чеснока, который придаст напитку после прокисания способность влиять на нежелательные процессы в кишечнике. Принимать смесь предпочтительно перед сном. Продолжительность приема определяется по самочувствию.

Регулярное употребление кислого молока с кашицей чеснока внутрь полезно для желудочно-кишечного тракта в силу способности прекращать воспаление слизистой оболочки, останавливать понос, повышать аппетит. Кислое молоко с чесноком также способствует нормализации полезной микрофлоры кишечника после лечения антибиотиками, особенно в сочетании с бактериальными препаратами.

- Эмалированную посуду с 0,5–0,8 л кислого молока поставить в большую по объему посуду с кипящей водой. Когда всплывет творог, сделать в нем «прорубь» и всыпать туда измельченные противопаразитарные овощи, а также свежие или сухие противопаразитарные травы, взятые в любом количестве. Сначала лук и чеснок на 5 – 10 мин, потом капусту, крапиву, петрушку, сельдерей, подорожник, мяту, ботву свеклы, редиса еще на 5 мин. Затем отцедить творог (он получается гораздо вкуснее обычного) и процедить сыворотку. Пить ее натощак по 1 стакану. Это эффективное и безвредное

слабительное, «глушитель» гнилостной флоры в верхнем и среднем «этажах» желудочно-кишечного тракта.

- В эмалированную кастрюлю засыпьте горсть измельченных концевых веточек молодой сосны, 1 ст. л. измельченной шелухи лука репчатого, 1 ч. л. измельченного корня солодки. Все это залить 2 л воды и кипятить на слабом огне 15 мин. Затем добавьте 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятить еще 5 мин, настоять, укутав, 10–12 часов, потом процедить, довести до кипения, остудить. Это прекрасное средство за короткое время выведет шлаки, оздоровит организм и предупредит многие болезни, «спутники» подагры.

- Вывести шлаки и токсины из организма помогут еловые шишки. Шишку средних размеров с вечера залить 200 мл кипящей воды, настоять, укутав, ночь, утром процедить. Выпить натощак половину настоя. Завтракать не ранее чем через 30 мин. На следующий день выпить вторую половину (ее хранят в холодильнике или погребе). Курс лечения три месяца – (45 шишек). После каждого месяца следует делать 10-дневный перерыв.

- Как известно, природа заболевания дисбактериозом кишечника кроется в частичном угнетении или полном уничтожении полезной бактериальной микрофлоры. Лакто-, коли- и бифидобактерии населяют кишечник человека и необходимы организму для формирования иммунитета. При подагре, бесконтрольном применении противовоспалительных препаратов полезные микроорганизмы порой просто гибнут. Освободившееся место полезных бактерий занимают болезнетворные микроорганизмы: стафилококки, грибки рода кандиды, синегнойная палочка и т. п. В результате нарушается нормальная работа желудочно-кишечного тракта, начинаются процессы гниения и брожения при пищеварении, возникают воспалительные процессы на фоне резкого снижения иммунитета.

Вот здесь и пригодится чеснок – справляясь с чужеродной флорой, он устраняет почву для дальнейшего развития вредных бактерий. Но этим влияние чеснока и ограничивается: если еще сохранились островки полезных бактерий, то возможно постепенное восстановление их количества; если же нормальная микрофлора уничтожена полностью, то восполнить недостающие организму бактерии можно только путем повторного засева кишечника с помощью аптечных бакпрепаратов. Совершенно очевидно, что и в том, и в другом случае чесноку принадлежит роль симпатического средства, оказывающего на

дисбактериоз кишечника лишь опосредованное действие.

- Болгарский перец – настоящий «витаминный чемпион», прекрасно справляющийся с малокровием, гипертонической болезнью, болезнями сердечно-сосудистой системы, особенно при поражении стенок капилляров, на которые перец оказывает капилляроукрепляющее действие.

Болгарский перец – «метла желудка», с незапамятных времен является признанным средством для оживления всего пищеварительного тракта. 100 мл сырого перца, смешанного с равным количеством воды и выпиваемого дважды в день, в течение нескольких дней излечит даже наиболее серьезные случаи запоров.

- Кабачки – непревзойденнейший овощ для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, пожилых, страдающих запорами. Кабачки не вызывают никаких газов в кишечном тракте, легко перевариваются, способствуют удалению излишков жидкости, всасывают токсичные вещества, избытки холестерина и выводят их из организма. Нежная клетчатка и незначительное количество органических кислот в мякоти кабачков обеспечивают постепенное повышение моторной функции кишечника, желчных протоков и желчного пузыря, усиление выделения соков печенью, поджелудочной железой и железами желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение. Кабачки обладают потрясающим желчегонным эффектом и опорожняют желчный пузырь, выводят избыток холестерина. Недаром кабачки называют продуктом для тех, кому за 30. Кабачки следует обязательно включать в рацион пожилых людей и беременных женщин, страдающих от подагры.

Если в течение года вы болели и лечились антибиотиками, то обязательно используйте сезон кабачков и готовьте их в разном виде, чтобы они вам не надоели, только добавляйте во все блюда чеснок, благодаря которому усиливается целебный эффект кабачков. Накушайтесь всласть. Кабачки помогут вывести остатки антибиотиков из организма, избавиться от их перебора.

Больным с заболеваниями желудка и кишечника, особенно в стадии обострения, лучше принимать пареные или вареные кабачки. После нескольких дней приема такого средства у больного исчезают симптомы «раздраженного» желудка и кишечника (тошнота, боли и вздутие живота, отрыжка, изжога, горечь во рту), улучшается аппетит и усвояемость пищи.

Свежеприготовленный сок кабачков пьют, начиная с 1 ст. л. 1–2 раза в день и постепенно доводя его объем до 1,5–2 стаканов в день, принимаемых в равных частях 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. При необходимости лечение можно повторить через

10–15 дней.

- Порошок из кожуры баклажанов принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды при лечении и профилактике хронических запоров.

Очищение печени

Освободив кишечник от токсических «залежей» и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к очищению печени. Полезно проводить ее после того, как очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени.

Функции печени

Наша печень со своими желчными ходами и желчным пузырем – одна из сложнейших и важнейших систем организма, впрочем, как и все то, чем Природа одарила нас в единственном экземпляре. Хорошо работающая печень – это в конечном счете здоровье всего организма. Две основные функции печени – это очистка крови, омывающей каждую клеточку нашего организма, и участие в переваривании пищи, дающей энергию, необходимую для жизни. Интересно, что выполнение этих двух функций происходит не одновременно, а распределено по времени суток таким образом, чтобы организм соблюдал биологический ритм, заложенный природой. Ночью, когда мы спим, организм отдыхает, и все системы работают с минимальной энергетической нагрузкой, печень чистит кровь, выбирая из нее шлаки, накопившиеся за день, и скапливает их в ночной желчи. Вот почему так важно позавтракать до 7 часов утра, ибо есть такая «заслонка», именуемая сфинктером Одди, которая готова открыться и выпустить ночную токсичную желчь даже при попадании в систему пищеварения небольшого количества жидкости. Этот процесс происходит с 5 до 7 часов утра. Таким первым завтраком может служить все, что легко приготовить, но лучше, если это будет 1/2 – 2/3 стакана отвара шиповника, любого лекарственного растения, обладающего в первую очередь противовоспалительным, кровоочистительным и общеукрепляющим действием. Это может быть чашечка мятного или имбирного чая. Не стоит забывать, что процесс утреннего отброса желчи крайне важен, потому что при его отсутствии та желчь, которая ночью вбирает в себя токсины, остается в нас и весь световой день отравляет организм. Выработав в себе привычку завтракать первый раз до 7 утра, мы предохраняем печень, да и весь организм от таких заболеваний, как гастриты, холангиты, дискинезия

желчевыводящих путей, желчекаменная болезнь, мочекислый диатез, запоры, геморрой.

Вторым важнейшим условием нормальной работы печени является дробное (многократное) питание. Это опять же обусловлено биологическим ритмом работы организма. Ему необходимо, чтобы каждые 2 часа был отброс желчи, который происходит в процессе пищеварения. Для этого достаточно съесть небольшой сухарик или несколько пластинок сушеных размоченных яблок, изюм, орех.

Метод такого дробного питания помогает организму физиологично и безболезненно «дробить» камни и выводить песок из желчевыводящей системы печени.

7 – 8-разовое питание, как это ни покажется странным, положительно влияет и на нормализацию работы гормональной системы, потому что ферментативная система, реагирующая на поступление пищи в организм, начиная со слюнных желез ротовой полости и заканчивая кишечным соком тонкого и толстого кишечника, тесно связана с работой желез внутренней секреции.

Печень – своеобразная кладовая питательных веществ организма, в частности гликоген, который используется организмом в минуты стресса, «прикрывает» собой органы и системы от мощного выброса адреналина и норадреналина. Печень – химическая фабрика, «вмонтированная» между двумя системами – пищеварения и кровообращения. Разбалансировка в действии этого сложного механизма есть причина многочисленных заболеваний в желудочно-кишечном тракте, сердечно-сосудистой системе, особенно сердца. Существует самая тесная связь системы пищеварения, печени, кровообращения.

Мы даже не подозреваем, насколько важна правильная работа печени. В подтверждение этого можно привести следующий пример. Часто причину отеков на ногах мы ищем в нарушении работы сердечно-сосудистой системы, хотя на самом деле к этому может привести плохой лимфоотток в печени. Он способствует скоплению газов в толстом кишечнике, оттесняя печень к грудной клетке и сжимая нижнюю полую вену, что и приводит к выраженным отекам. И вот здесь нам может помочь укроп, а не срочная кардиограмма. Ведь при скоплении газов у маленьких детей мы сразу даем им укропную воду. Так почему же забываем об этом, когда дело касается нас самих?

Если довести любое масло до кипения, то оно превратится в яд. Так почему же мы еще живы? Да только потому, что есть печень. Она в состоянии бороться со всеми ядами, попадающими в организм. Йоги

называют печень «работягой», которая подобно рабочей лошади тянет свою ношу до конца, до гибели последней клетки.

Поль Брэгг писал: «На сковородах кипит наша смерть».

Перегрузка диеты животными жирами при малой физической нагрузке ведет к тому, что кровяное русло «закупоривается» воскоподобными частицами холестерина, откладывающегося на стенках артерий. Подагра приходит к нам «не с возрастом, а с диетой».

Еще до того, как нарушения в работе печени заставят вас обратиться к врачу, вы можете сами проанализировать работу клеток печени по состоянию вашего стула. Ведь еще в старые времена земские врачи не позволяли пациентам уничтожать содержимое ночной вазы до своего прихода. По консистенции, цвету и жирности стула можно судить о работе печеночных клеток, которых в печени содержится миллиарды. Каждая из них устроена таким образом, что одна ее часть «вбирает» в себя шлаки из крови, а другая «выпускает» эти шлаки в желчные ходы. В процессе пищеварения происходит выброс желчи в двенадцатиперстную кишку, где желчь активно участвует в переваривании пищи и образовании каловых масс. Стул должен быть мягким, сформированным и жирным. Отсутствие такого показателя, как жирность стула, свидетельствует о том, что количество жира, поступающее в организм и способное быть переработанным, превышает допустимую норму. Тот жир, что остается переработанным, либо задерживается в крови, способствуя образованию подагры, либо скапливается в самой печеночной клетке, лишая ее способности работать.

Предвестником серьезных заболеваний печени является такое функциональное нарушение как дискинезия желчных ходов. Ее приметы: ощущение тяжести в правом подреберье после приема пищи, подташнивание в промежутках между приемами пищи, отсутствие интереса к излюбленным блюдам, горечь во рту, отрыжка, плохой запах изо рта при здоровых зубах, нарушение сна, что свидетельствует о сбоях в биоритме работы печени.

Все эти симптомы усиливаются после приема жареной, жирной, консервированной, копченой пищи. Если вовремя не обратить на них внимание, то процессы эти могут длиться годами, способствуя образованию песка, камней, приводя к воспалительным процессам в печени (гепатит, холангит), к циррозу печени, подагре.

Если вы не носите тесную обувь и у вас появилась мозоль под правым мизинцем, обратите внимание на вашу печень. Это, как правило, первый признак неблагополучия печени. Он появляется раньше, чем вы

почувствуете, с какой стороны находится печень.

Подготовка к очищению печени

Перед выполнением процедуры очищения печени необходимо сделать УЗИ (ультразвуковое исследование), чтобы убедиться, что нет очень крупных камней, которые могут закрыть желчные протоки.

После проведения УЗИ нужно подготовить печень к очищению.

Если вы за 3–4 дня до очищения будете питаться в основном растительной пищей, употреблять большое количество свежевыжатого сока (1 часть свеклы и 4–5 яблок, желателно кисловатых) – ваша предварительная подготовка будет идеальной.

Методика очищения

3 стакана непротравленного овса с кожурой хорошо промыть теплой водой, высыпать в пятилитровую эмалированную кастрюлю, добавить в нее 3 ст. л. березовых почек и 2 ст. л. листьев брусники, залить 4 л холодной воды и настоять в прохладном месте одни сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды. Быстро помыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов шиповника, высыпать их в кипящую воду.

Прокипятить 5–7 мин, снять с огня и дать настояться 1 сутки в прохладном месте.

Настой овса с березовыми почками и брусничным листом поставить на огонь, плотно закрыть крышкой и прокипятить 15 мин на умеренном огне. Затем, размешивая, добавить туда 3 ст. л. травы спорыша (другое ее название – птичий горец) и 2 ст. л. кукурузных рылец, по 1 ст. л. цветущей травы зверобоя, ранневесенних листьев березы, листьев мяты перечной, цветков календулы, ромашки аптечной, таволги вязолистной. Все это прокипятить еще 15 мин, снять с огня и дать настояться 45 мин.

Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать отдельно через марлю в один слой на дуршлаге. Затем соединить их. У вас должно получиться 3–3,5 л отвара, так как часть жидкости впитают в себя овес, травы, шиповник.

Готовый отвар необходимо залить в бутылки темного стекла и хранить в холодильнике не более пяти дней. Принимать его следует сразу же после приготовления. Каждую очередную порцию настоя, взятую из холодильника, перед употреблением обязательно подогрейте до теплого состояния.

У вас получилась порция для «промывки» печени взрослого человека. Принимать настой надо по 150 мл (приобретите в аптеке специальную

мензурку) 4 раза в день за 30 мин до еды. Последний прием должен быть не позже 19 часов по местному времени. Детям до 3 лет давать по 1 дес. л., от 3 до 5 лет – по 1 ст. л., от 5 до 10 лет – по 25 мл, старше 10 лет – по 50 мл. Курс лечения – 10 дней.

Потом нужно сделать перерыв на две недели, в течение которого вы будете продолжать лечение, принимая противовоспалительные овощные, фруктово-ягодные соки, фитосборы.

- Затем приступить к следующему средству очищения печени.

Измельчают на мясорубке и смешивают:

1. Морковь, пролежавшую после извлечения из земли не менее 1 месяца, – 1 кг.

2. Изюм без косточек – 1 кг.

Заливают массу 10 стаканами кипяченой воды, делают отметку, добавляют еще 10 стаканов.

На малом огне (а если хватит терпения, лучше на «кипящей водяной бане») выпаривают до отметки.

Хранят в холодильнике. Вкус приятный, напоминает сок с мякотью.

Принимают утром натощак по одному стакану, вместо завтрака. Следующий прием пищи – обычный, только в обед. Улучшается состояние при заболеваниях печени и желчного пузыря.

- Потом вновь сделать перерыв на 2 недели и после этого приступить к следующему очищению печени и желчного пузыря.

- Натощак утром в течение 7 дней принимать смесь: 1 стакан свежесжатого сока апельсина, 1 стакан березового сока, сок половины лимона, 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима, 2 зубчика чеснока, 3–5 см свежего корня имбиря.

Все ингредиенты смешать миксером и выпить всю смесь не спеша, небольшими глотками. Постепенно, в течение 7 дней, увеличивать количество оливкового масла до 4 ст. л, а чеснока – до 4 зубчиков.

- Для очистки печени прожарьте на противне зерно пшеницы, овса, пшеница или ржи. Ссыпьте в полотняный мешочек и прикладывайте на область печени перед сном на 30 мин. Повторно одно и то же зерно не используйте. Утром натощак за час до завтрака выпивайте не спеша, небольшими глотками стакан сливового сока с мякотью. 2–3 раза в день выпивайте по одному стакану отвара корней цикория. Еще совет – никогда не злитесь и не нервничайте.

- Еще прекрасный способ очистки организма. Приготовить сбор: по 100 г цветков ромашки аптечной, травы зверобоя, цветков бессмертника песчаного (цмина), березовых почек. Все перемешать, всыпать в банку,

плотно закрыв крышкой. Вечером 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипящей кремниевой воды. Дать настояться 20 мин. Процедить через 4 слоя марли. Выпить не спеша, небольшими глотками 1 стакан через 20–30 мин после еды. После этого ничего больше не пить и не есть. Половину настоя оставить на утро, добавить 1 ч. л. смеси, выпить натошак за 20 мин до завтрака. Пить, пока не закончится вся трава в банке. Повторить можно через год-полтора.

Этот способ очистки организма нормализует работу печени, почек, полезен при подагре, всех сердечно-сосудистых заболеваниях, незаменим для тех, кто перенес инфаркт, у кого склероз сосудов мозга, полезен гипертоникам, онкологическим больным. У кого в роду были эти заболевания, ежегодно проводите «чистку» этим сбором. Минуют вас обязательно болезни, с которыми сталкивались ваши близкие родственники.

- Сбор из трав иван-да-марья, анютины глазки, трехцветная фиалка – все в равных количествах. Щепоть сухой травы залить 1 стаканом кипящего березового сока, настаивать около часа, процедить, выпить за один-два приема. Это «царский эликсир». Очищает «царский эликсир» печень, нормализует работу гормональной системы, налаживает обменные процессы, особенно хорошо чистит мелкие кровеносные сосуды, что помогает сохранить ясность мысли.

- Весенний чай для очистки печени. Готовить смесь из ранневесенних листьев березы и крапивы двудомной, цвета бузины черной. Всего брать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящего березового сока. Настаивать, тепло укутав, 2 часа, процедить. Пить теплым, маленькими глотками натошак утром и перед отходом ко сну.

Если вы сделаете рекомендуемые очистки печени, то вы убедитесь, насколько эти простые процедуры эффективно улучшают состояние организма при подагре.

Очищение почек и мочевого пузыря

Все приведенные ниже способы чистки почек и мочевого пузыря можно применять здоровым людям, а также тем, кто страдает от подагры.

- Смешайте по 1 ч. л. кукурузных рылец (с початков), створок фасоли, листьев толокнянки. Залейте смесь 0,5 л кипящей кремниевой воды, затем держите отвар на малом огне в течение 15 мин. Всю жидкость нужно выпить, предварительно процедив, в течение дня.

- Очень сильным мочегонным действием обладают семена петрушки. 1

ч. л. плодов залейте 0,5 л кипящей кремниевой воды, настаивайте в термосе в течение ночи. Пейте по 100 мл настоя 2–3 раза в день. Можно вместо семян использовать корни петрушки.

Одновременно с настоем петрушки полезно принимать настой изюма. 2 ст. л. изюма промойте, обдайте кипятком, залейте 1 стаканом кипящей кремниевой воды на ночь. Пейте настой в течение дня, изюм съешьте. Курс лечения – 7 дней.

- Укроп успокаивает почечную колику, растворяет камни. Родственники укропа – сельдерей и фенхель – также обладают этими свойствами, к тому же они улучшают пищеварение. Зверобой обладает схожими свойствами.

- Можно использовать для очистки почек отвар семени льна. 4 ч. л. семян залейте 0,5 л кипящей кремниевой воды, кипятите на малом огне в течение 15 мин, настаивайте в течение ночи. Процеженный настой долейте до 0,5 л. Пейте в течение дня по глотку через каждые 2 часа.

- Более «агрессивный» метод очищения почек – с помощью ягод можжевельника обыкновенного. В первый день медленно разжевывайте 4 ягоды, косточки выкиньте. В последующие 12 дней добавляйте по 1 ягоде ежедневно, после чего уменьшайте количество ягод по одной. Учтите, что можжевельник может слегка раздражать почки.

Совместно с очищением ягодами можжевельника рекомендуется пить чай спорыша с мятой. Это особенно важно при наличии песка. Пейте по стакану в течение дня. Курс лечения – 14 дней.

Можно совмещать прием чая с употреблением сока черной редьки. В крупной редьке, предварительно вымытой, срежьте верхушку и вырежьте большую ямку. Туда налейте мед или просто всыпьте сахар. Сверху ямку закройте оставшейся верхушкой. Иногда удаленную сердцевину перетирают и смешивают с медом или сахаром внутри корнеплода. «Настаивать» такую редьку нужно в течение ночи, а наутро пить выделившийся сок. Достаточно 2–3 ст. л. 2 раза в день.

- Очистите, вымойте и сварите несколько головок свеклы. Варить свеклу нужно до тех пор, пока она не превратится в сироп. Пейте по 3/4 стакана этого сиропа 4 раза в день.

- Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют отвар корней шиповника. 2 ст. л. изрезанных корней залейте 1 стаканом кремниевой воды, кипятите в течение 15 мин, дайте остыть. Процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 1–2 недель. Отвар плодов шиповника также используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. При этом отвар как в первом, так и во втором случае должен быть темного цвета, что указывает на большое

количество растительных пигментов.

- Непосредственно на растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел специфического горько-холодящего вкуса. Такие вещества в избытке содержатся в полыни и пижме. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

- Очень хорошо растворяет почечные камни пихтовое масло, которое содержит много эфирного масла горько-холодящего вкуса.

- Арбуз – прекрасное мочегонное и очищающее почки средство. Эта чистка производится летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись арбузами и черным хлебом. Эту пищу нужно употреблять в течение недели. Хотите есть – арбуз, хотите пить – арбуз, очень хочется есть – арбуз с хлебом. Во время чистки желательна присутствие домочадцев. Потому что бывает момент, когда начинается отход песка, камушков, может появиться сердечная слабость. Приготовьте корвалол, валидол, нашатырный спирт. Если в почках и мочевом пузыре имеются камешки, то наиболее подходящее время их выведения – от 17 до 21 часа по местному времени. Именно в это время проявляется биоритм мочевого пузыря и почек. В это время надо принять теплую ванну и усиленно есть арбуз. Теплота расширяет мочевыводящие пути, снимает боли и спазмы (особенно когда будут проходить камешки), арбуз вызовет усиленное мочеотделение – промывание, а биоритм даст необходимую силу для срыва и изгнания песка и камней. Эту чистку можно проводить в течение 2–3 недель до получения удовлетворительного результата.

- Наличие в баклажанах большого количества калия усиливает диурез. Поэтому в качестве диетического продукта они полезны при отеках сердечного, почечного и печеночного происхождения. Баклажаны содержат много меди, цинка, железа, кобальта, марганца, обязательных факторов гемопоза, поэтому их рекомендуют больным подагрой, малокровием. При включении баклажан в диету, когда человек ежедневно 4 раза в день будет получать по 100–200 г баклажан в пищу, ему не потребуются препараты железа, меди, цинка.

- В зимне-весенний период полезен отвар: 1 ст. л. порошка из высушенных баклажанов залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Очищение суставов

- Для очищения суставов хорошо зарекомендовала себя чистка с помощью лаврового листа. 5 г лаврового листа опустите в 300 мл кремниевой воды и кипятите в течение 5 мин. Затем дайте отвару настояться, укутав, 30 мин. Настой процедите и пейте его с перерывами маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя – можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторяйте в течение 3 дней. Через неделю можно повторить. Придерживайтесь фруктово-овощной диеты. Не удивляйтесь, если появится розовое мочеотделение, возможно, каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

- Чай из корней подсолнуха растворяет многие соли. С осени запасите толстые части корней, срежьте мелкие волосатые корешки, тщательно вымойте их и высушите. Затем раздробите корешки на мелкие кусочки и кипятите в эмалированном чайнике (на 3 л кремниевой воды 1 стакан корней) около 1–2 мин. Чай необходимо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни вновь прокипятите, но уже 5 мин в том же объеме воды, и так же выпейте за 2–3 дня. Закончив пить чай с первой порции, приступайте к следующей и т. д. Этот чай пьют большими дозами через полчаса после еды. При этом соли начинают выходить только через 2–3 недели, моча будет ржавого цвета. Пейте до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода.

- Прекрасно растворяются соли соками корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляная груша). Доза – не более 100 г через 30 мин после еды.

- Наиболее практично у нас использовать сок черной редьки. Он прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре, а также в сосудах. Для этого 10 кг клубней черной редьки обмойте и, не очищая кожуры, выжмите сок, около 3 л. Сок храните в холодильнике, а жмыхи перемешайте с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара, добавляя молочную сыворотку. Все нужно хранить в тепле в банке под прессом, чтобы не плесневело. Сок пейте по 1 ч. л. через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать от 1 ст. л. до 2 ст. л. и, в конце концов, до 100 г. Сок черной редьки – сильный желчегонный продукт. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен, поэтому возникает боль. Прикладывайте на

область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры нужно продолжать до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Процедуры следует проводить 1–2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегать острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут, во время еды по 1–3 ст. л., пока они не закончатся. Это особенно укрепляет легочную ткань и сердечно-сосудистую систему.

Средства, нормализующие обмен веществ в организме

- Настой, отвар, порошок корневищ аира нормализуют обмен веществ в организме.

Настой. 1 ст. л. измельченных корней аира залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченных корней аира залить 2 стаканами кипящей кремниевой воды, настоять на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Порошок корневищ аира принимать по 0,5 г 2–3 раза в день, запивая водой.

- Компоты, кисели из сушеной алычи, чай с алычовым вареньем полезны практически всем людям как средства, нормализующие обмен веществ в организме.

- Анисовый чай полезно пить как средство, нормализующее обмен веществ в организме. Плоды аниса полезно употреблять как приправу к пище. Диетологи рекомендуют добавлять анис в пироги, каши, особенно геркулесовую (овсяную) и рисовую.

- Баклажаны нормализуют водно-солевой и липидный обмены, способствуют выведению солей мочевой кислоты.

- Настой, отвар, настойку березовых почек, листьев принимают внутрь как средства, нормализующие обмен веществ в организме.

Настой. 2 ч. л. измельченных листьев или почек березы залить 0,2 л

кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1/2 ст. л. измельченных почек березы залить 0,2 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка. 20 г почек березы залить 0,5 л водки (лучше 90 % спирта), настоять один месяц, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды, запивая 1 ст. л. кремниевой воды.

Не рекомендуется принимать препараты из почек при функциональной недостаточности почек.

Березовый сок (его можно пить без ограничения) – прекрасное средство, нормализующее обмен веществ в организме.

- Плоды грейпфрута, сок из них прекрасно нормализуют обмен веществ в организме, полезны при лечении и профилактике болезней сердца, рака, сахарного диабета, цинги, анемии (малокровия), атеросклероза, ожирения, подагры, оказывают жаропонижающее действие при инфекционных и острых респираторных заболеваниях, рекомендуются при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, энтероколитах, запорах, метеоризме, почечнокаменной болезни.

- Настой цветущей травы зверобоя – прекрасное средство, нормализующее обмен веществ в организме.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

- Плоды ежевики нормализуют обмен веществ в организме, гормональный и водно-солевой обмен.

- Имбирь нормализует обмен веществ в организме при различных расстройствах здоровья, при лечении иммунопрессорами (химиотерапия в онкологии, гематологии), при мощной медикаментозной терапии для снятия токсического действия химиотерапевтических средств, например при онкологических заболеваниях, туберкулезе легких, в кардиологии, в комплексной терапии дисбактериозов, особенно вследствие лечения антибиотиками, параллельной терапии ими, при острых и хронических гепатитах, гипоацидных гастритах, метеоризме, отсутствии аппетита.

Рекомендуется применять имбирь в виде порошка или имбирного чая (1

ч. л. порошка на 2 стакана кремниевой воды, кипятить в закрытой посуде 40 мин, процедить, добавить любимую сладость по вкусу). Свежий имбирь придает пикантный лимонный привкус чаю. Его ароматизирующие свойства острее, выше, чем у сушеного имбиря.

Имбирь противопоказан при язвенной болезни, гиперацидных состояниях, легко возбудимым, ажитированным людям.

- Кориандр улучшает обмен веществ в организме.

Настой. 1 ч. л. плодов залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, кипятить 3 мин, процедить. Принимать 1 раз в день по 1/3 стакана за 15 мин до еды.

● Настой, настойка, порошок листьев крапивы двудомной – прекрасные средства, регулирующие кислотно-щелочное равновесие в организме, нормализующие обмен веществ.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,2 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настойка. 600 г свежих листьев крапивы залить 0,5 л водки (лучше 90 % спирта), настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды, запивая 1 ст. л. кремниевой воды.

Порошок листьев крапивы двудомной принимать по 1/2 ч. л., запивая кремниевой водой, 3 раза в день до еды.

● Отвар корня лопуха регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует обмен веществ в организме, усиливает восстановление клеток.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,2 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

● Отвар корней любистока лекарственного нормализует деятельность желудка и кишечника, улучшает обмен веществ в организме.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,6 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день за 30 мин до еды.

● Трава маргаритки – красивое культивируемое растение. Весной листья маргаритки полезно употреблять как ранневесеннее поливитаминное растение в качестве салата, регулирующего общий обмен веществ.

- Настой травы мелиссы лекарственной, собранной до цветения, хорошее средство, нормализующее обмен веществ в организме.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,2 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

- Настой плодов можжевельника обыкновенного нормализует обмен веществ в организме.

Настой. 1 ст. л. плодов можжевельника залить 0,2 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Плоды можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек (нефрит, нефрозолефрит).

- Настой корня мыльнянки лекарственной полезен при нарушениях обмена веществ – подагре, различных сыпях, чесотке, экземе, экссудативном диатезе, золотухе, фурункулезе, псориазе, дерматозах, рожистом воспалении кожи.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корней мыльнянки лекарственной залить 1 стаканом теплой кипяченой кремниевой воды, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

- Слизистые отвары из зерна овса полезны при заболеваниях, связанных с общим нарушением обмена веществ, для ослабленных от тяжелых заболеваний больных, при физическом и умственном переутомлении, истощении нервной системы, депрессии, стрессах, бессоннице.

- Настой хвои пихты сибирской – прекрасное поливитаминное средство при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, нормализует обмен веществ в организме.

Настой. 1 ст. л. измельченной хвои пихты залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

- Настой, отвар травы полыни обыкновенной (чернобыльника) полезно пить как средство, регулирующее обмен веществ.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Настой, отвар корневищ пырея ползучего употребляют при расстройствах обмена веществ за счет усиления диуреза.

Настой. 1 ст. л. измельченных корневищ залить 0,5 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных корневищ залить 2 стаканами холодной кипяченой кремниевой воды, настоять 10–12 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар. 90 г измельченных свежих корневищ залить 0,8 л кремниевой воды и кипятить до тех пор, пока не останется 1/4 часть исходного объема жидкости, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

- Чай из листьев терна улучшает обмен веществ, полезен людям, ведущим сидячий образ жизни.

Цветочный чай терна очень полезен в тех случаях, когда требуется усилить обмен веществ.

- Плоды тмина являются ангиопротекторами, корректорами обмена веществ, например при атеросклерозе, повышают двигательную и секреторную функции желудка и кишечника. Настой плодов тмина улучшает пищеварение, обмен веществ в организме.

Настой. 2 ч. л. плодов тмина залить 250 мл кипящей кремниевой воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

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

- Томатный сок – лучшая пища для больных с нарушенным обменом веществ. Томатный сок, разведенный холодной кипяченой водой в соотношении 1: 1, не имеет никаких противопоказаний.

- Трава хвоща полевого улучшает общий обмен веществ в организме, прекращает воспалительные процессы, усиливает обезвреживающие и

иммунные свойства организма.

Отвар. 1 ст. л. измельченной травы хвоща залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 – 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Препараты хвоща противопоказаны при нефритах и нефрозах.

- Настой травы цикория регулирует обмен веществ.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы цикория залить 1 стаканом кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

- Плоды шиповника – прекрасное поливитаминное средство при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, а также практически при всех заболеваниях, сопровождающихся повышением потребности организма в витаминах. Шиповник применяют в профилактических и лечебных целях при ослаблении организма после тяжелых заболеваний, при старческом одряхлении. Полезно включать его в свой рацион в зимнее время и здоровым людям. Шиповник обладает свойствами адаптогена, повышая сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Водный настой плодов шиповника повышает сопротивляемость организма к инфекциям, обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием при упадке сил, истощении, анемии, нарушении обмена веществ, преждевременном старении.

Настой. 1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить стаканом кипящей кремниевой воды, нагревать на слабом огне 5–7 мин, настоять сутки, процедить, добавить любимую сладость по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Настойка. 30 г очищенных от семян плодов шиповника залить 200 г водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Чай из листьев шиповника пить без дозировки.

Настой на молоке цветков, листьев и плодов шиповника (1:1:1). 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом молока, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками как прекрасное общеукрепляющее и тонизирующее средство при упадке сил.

- Яблоки нормализуют количество холестерина в печени (единственном органе, способном выводить «вредный» холестерин из организма), выводят

из организма соли тяжелых металлов.

Яблоки полезно вводить в рацион питания, особенно в зимне-весеннее время, для нормализации обмена веществ.

Яблоки всегда вызывают обильное выделение желудочного сока, и съесть после обеда кашу из одного-двух яблок очень полезно тем «торопыгам-бизнесменам», которые вечно куда-то спешат и потому не очень тщательно пережевывают пищу.

Для улучшения солевого обмена полезно пить чай, приготовленный из 3–5 неочищенных яблок.

- Настой травы ясменника душистого (подмаренника душистого) активно влияет на обмен веществ.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипящей кремниевой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

- Соки лекарственных растений, овощей, ягод, фруктов являются уникальнейшим продуктом высокой биологической ценности. Они поистине «животворящая» вода, почти не требующая энергетических затрат на усвоение, и сразу включаются в обмен веществ, благотворно влияя на здоровье человека.

Все растительные соки корректируют кислотно-щелочное равновесие крови, нарушенное при заболеваниях. «Живая» вода улучшает обмен веществ, подавляет вредную микробную флору и способствует выводу из организма вредных токсических веществ, в том числе химических и радиоактивных, тяжелых металлов и токсинов, приводит к кровоочистительному эффекту, обладает общеукрепляющим действием, предупреждает преждевременное старение организма и развитие раковых заболеваний.

Несомненным достоинством сока является быстрота его усвоения организмом: уже через час после употребления он почти весь усваивается. Поэтому, употребляя соки, мы разгружаем органы пищеварения.

Стимулирование обмена веществ

- Молодые сушеные березовые листья – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, листья ежевики – 40 г, трава вереска – 40 г.

1 ст. л. сырья залить 200 мл крутого кипятка на 20 минут. Процедить, принимать 2–3 стакана в день до еды.

- Цветы липы – 20 г, трава золотарника – 20 г, трава зверобоя – 20 г,

цветки черной бузины – 20 г. 1 ст. л. сырья залить стаканом крутого кипятка на 20 минут, процедить. Принимать в день по 2–3 стакана.

- Семена каштана конского – 10 г, цветки бузины черной и липы – по 30 г.

1 ст. л. сырья выдержать в стакане крутого кипятка 20 минут, процедить. Дневная норма – 2 стакана.

- Кора крушины – 10 г, березовые листья – 40 г, кора ивы – 50 г.

1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка на 20 минут. Дневная норма – 2 стакана.

- Сушеные ягоды можжевельника выдержать в 100 мл спирта либо в 200 мл водки 15 суток, процедить. Натирать больные места несколько раз в сутки.

- 300 г свежих корней хрена пропустить через мясорубку и в эмалированной кастрюле перемешать с 1 кг меда пчелиного, переложить сырье в трехлитровую банку и долить холодной кипяченой водой до верха. Держать закрытой в холодильнике. Принимать три раза в день по 1 ст. л. за 15 минут до еды.

- 200 мл сока алоэ и 200 мл спирта денатурата перемешать.

Энергично массировать и натирать этим сырьем суставы, а на ночь ставить компрессы.

- Сок черной редьки – 300 мл, морская соль (аптечная) – 1 стакан, мед – 1 стакан, желчь медицинская – 1 стакан, спирт медицинский – 100 г.

Сырье перемешать в литровой банке. Льяную ткань опустить в кипяток, отжать, полить полученным составом и наложить как компресс на больной участок тела на ночь. Утром, после снятия компресса, кожу протереть тройным одеколоном.

Курс лечения от 10 до 30 суток.

Лекарственные растения, полезные при лечении и профилактике подагры

Агава американская

В России культивируется в Сочи.

Настойку из листьев агавы рекомендуется употреблять при лечении

подагры. Ее принимают внутрь по 20 капель трижды в день перед едой.

Алоэ

При подагре втирать в пораженные участки состав: сок алоэ древовидного и спирт, взятые в соотношении 1:1. Процедуры проводить независимо от приема пищи на ночь, после чего хорошенько укрыть эти места. Курс лечения – до недели. Состав хранить в холодильнике.

Алтей лекарственный

Корни выкапывают осенью или ранней весной, цветки и листья собирают с июня по август.

Настой алтея применяют при воспалении мочевого пузыря, болезнях почек и подагре.

Настой. 4 ч. л. корней алтея настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. цветков настаивать 1–2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в теплом виде до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев настаивать 1 час в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды.

Отвар. 2 ст. л. корней, цветков или листьев отварить в 2,5 стакана воды, настаивать 2 часа, процедить. Употреблять для компрессов, припарок при подагре.

Бархатцы

Культивируются повсеместно. Заготавливают цветочные корзинки.

Настой: 1 ст. л. сухих цветочных корзинок бархатцев на 200 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день при подагре как мочегонное средство.

Бедренец-камнеломка

Встречается почти во всех областях России. Растет по сухим лугам, склонам, кустарникам и лесам.

Отвар корневищ с корнями (собирают в сентябре – октябре) употребляют

внутри при подагре: 15 г сухого измельченного сырья отварить в 1/2 л воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корневищ с корнями настаивать 8 часов в 1 стакане прохладной кипяченой воды, процедить. Остаток сырья заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 10 минут, процедить.

Оба состава соединить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Белокопытник лекарственный (Подбел лекарственный)

Встречается в Европейской части России. Растет по сырым местам, по берегам рек, прудов, по оврагам.

Припарки из листьев уменьшают подагрические боли: свежие или сухие листья растения обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячей подушечки прикладывать к местам подагрических болей.

Белокудренник черный

Встречается в центральной полосе Европейской части России. Растет по пустырям, сорным местам, кустарникам, на склонах, обрывах и вдоль дорог.

Припарки из травы уменьшают подагрические боли: свежую или сухую траву растения обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячей подушечки прикладывать к местам подагрических болей.

Береза

Эфирное масло березовых почек (аптечный препарат) обладает прекрасной целебной силой. Его полезно принимать внутрь по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день за 30 мин до еды при подагре, при лечении и профилактике различных неврозов, при психоэмоциональном и физическом переутомлении, депрессивных и стрессовых состояниях. Для наружного применения эфирное масло используют в виде растираний, компрессов, примочек при подагре.

- Водный настой и отвар почек, спирто-водочную настойку почек применяют при подагре.

Учитывая возможность раздражающего действия препаратов из почек, содержащих смолистые вещества, необходимо проводить контрольные

анализы мочи.

При функциональной недостаточности почек следует воздержаться от применения этих препаратов ввиду возможного раздражения почечной ткани смолистыми веществами.

Водный настой почек употребляют при подагре: 1 ч. л. березовых почек залить 1/2 стакана горячей воды, настоять на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Настой принимать 3 раза в день не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана за 15 мин до еды.

Настой березовых почек на 50–70 % увеличивает выведение мочевины. Мочегонный эффект настоя и отвара из березовых почек можно увеличить, если добавлять в них питьевую соду на кончике перочинного ножа.

- Мочегонное действие усиливается, если применять сбор из почек березы и семян укропа, взятых в равных количествах по весу.

Настой. 1/2 ч. л. измельченного сбора залить стаканом кипящей воды, настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 1,5 часа, процедить. Выпить 1 стакан настоя в течение дня мелкими глотками через каждые 30 мин.

Для увеличения диуреза полезно употреблять с настоем березовых почек мед. К 1/2 стакана настоя следует добавлять 2 ч. л. пчелиного меда. Охлажденный настой принимают по 2–3 ст. л. через каждые 2–3 часа на протяжении одной недели. Увеличение количества выделенной за сутки мочи может достигать 70 %.

- Спиртовая настойка почек рекомендуется при подагре, различных поражениях суставов.

Настойка. 20 г сухих истолченных березовых почек залить 100 мл 70 %-ного спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 3–4 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20–30 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Хранить в темном прохладном месте. Полезно всегда иметь в домашней аптечке настойку березовых почек.

Настойку пить при острой подагре по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Как наружное обезболивающее, противовоспалительное средство спиртовую настойку березовых почек используют для втираний и компрессов при подагре, болях в суставах.

Настойку полезно втирать в больные места 1–2 раза в день по 10–15 мин. После этого пораженные суставы тщательно утепляют. Необходимо затем лечь в постель на 40–60 мин, хорошо укрыться.

- По 2 ч. л. сухих измельченных березовых почек, коры ивы, вяза залить 1,5 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, затем варить на слабом огне 15 мин, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при хронической подагре.

- Настойка. В доме всегда нужно иметь водку, настоянную на березовых почках и корнях аира. По 100 г сухих измельченных березовых почек и корней аира залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Рюмка настойки (30 г) полезна при лечении подагры. Настойку полезно принимать по 1 дес. л., запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Возьмите 300 г березовых почек и 700 г сливочного несоленого масла. Положите в горшочек слой масла толщиной 1,5 см, а на него такой же слой березовых почек; затем слой масла, слой почек и т. д. закройте горшок крышкой, сверху обмажьте тестом и поставьте в нагретую духовку. Масса должна томиться в течение суток. Не забывайте следить за температурой, чтобы смесь не подгорела. Готовое средство процедить, затем как следует отжать, тщательно смешать с 1 ч. л. камфоры. Лечебная мазь готова. Она легко справляется с подагрическими и ревматическими болями, подагрическими утолщениями на суставах. Для мази лучше использовать свежесобранные березовые почки.

При лечении и профилактике острой и хронической подагры полезно пить березовый сок неограниченно (не допуская, однако, передозировки общего количества жидкости). Хранить березовый сок необходимо в холодильнике, ибо он быстро портится, прокисает.

Березово-айрный напиток. 1 ст. л. сухих корневищ аира варить в плотно закрытой посуде 15 мин в 3 стаканах березового сока, снять с огня, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды, слегка подсластив по вкусу медом.

Напиток полезен при подагре, ревматизме, артрите, полиартрите.

Березово-алтейный напиток. 4 ч. л. сухих измельченных корней алтея залить 2 стаканами холодного березового сока, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Напиток полезен при подагре.

Березово-анисовый напиток. 2 ч. л. семян аниса залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при подагре.

Березово-апельсиновый напиток. Смешать в равных частях по объему

березовый сок и свежеприготовленный апельсиновый сок. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

Напиток полезен как витаминное и общеукрепляющее средство при подагре.

Присутствие в составе напитка веществ, обладающих подщелачивающим действием, и полное отсутствие пуринов очень полезно для людей, страдающих нарушением обмена мочевой кислоты.

Ограничение по приему внутрь данного напитка – индивидуальная непереносимость, гиперацидные гастриты и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Березово-арбузный напиток. Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный арбузный сок. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Этот напиток весьма ценен при артрите, полиартрите, подагре, для форсирования диуреза и выведения токсических метаболитов.

Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный сок из белой мякоти арбуза. Этот напиток – бесценнейшее по своему мочегонному действию средство, полезное для больных артритом, полиартритом, подагрой.

Березово-багульниковый напиток. 1 ч. л. сухой измельченной травы багульника залить 2 стаканами холодного березового сока, настоять в закрытой посуде 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при острых, хронических подаграх.

Березово-базиликовый напиток. 2 ч. л. высушенных или 1 ст. л. свежих листьев базилика залить 1 стаканом березового сока. Довести до кипения и кипятить 5–7 мин, затем охладить, процедить. Пить при подагре по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Березово-барбарисовые напитки. 1 ст. л. плодов барбариса залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить.

Напиток полезен при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

1 ч. л. сухой измельченной коры корней барбариса залить 2 стаканами холодного березового сока, настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Пить в течение дня небольшими глотками при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Березово-брусничные напитки. Смешать в равных частях по объему сок ягод брусники и березовый сок. Принимать по 1/2 стакана напитка с медом по вкусу 3–4 раза в день.

Этот напиток полезен при подагре, ревматизме, артрите, полиартрите.

Настой листьев брусники полезен при подагре, ревматизме, артрите, полиартрите.

1 ч. л. сухих измельченных листьев брусники залить 1,5 стакана кипящего березового сока, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день до еды.

Березово-брюквенный напиток. Смешать в равных частях по объему свежеприготовленный сок брюквы и березовый сок.

Напиток в виде компрессов, примочек полезен для лечения подагры.

Березово-вересковый напиток. 1 ст. л. сухих измельченных цветков вереска залить 0,5 л кипящего березового сока, настоять, укутав, 2 часа, процедить и принимать в течение дня мелкими глотками. Этот напиток исключительно полезен при подагре, ревматизме.

Березово-виноградный напиток. Смешать по вашему вкусу березовый и свежеприготовленный виноградный соки. Принимать по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды. Напиток следует пить при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-вишневые напитки. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, сок березы и сок плодов вишни.

Этот напиток прекрасно лечит все хронические, изнуряющие человеческий организм болезни. Он полезен при подагре, артритах, полиартритах, ревматизме.

1 ч. л. сухих измельченных плодоножек вишни залить одним стаканом березового сока, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Напиток – прекраснейшее мочегонное средство, особенно полезное при артралгии обменной этиологии.

Березово-грейпфрутовый напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и грейпфрутовый соки. Напиток очень полезен при подагре.

Березово-грушевый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый и свежеприготовленный грушевый соки.

Напиток способствует снижению кислотности мочи, поэтому повышается растворимость солей мочевой кислоты.

Березово-девясильный напиток. 1 ч. л. сухих измельченных корневищ с корнями девясила высокого залить 1 стаканом холодного березового сока, настоять 1 час, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, охладить,

процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Напиток – прекраснейшее средство лечения артрита, полиартрита, подагры, ревматизма.

Березово-душицевый напиток. 10 г сухой измельченной травы душицы обыкновенной залить 1,5 стаканами горячего березового сока, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Напиток полезен при лечении подагры, артрита, полиартрита.

Березово-ежевичный напиток. Смешать в равных частях по объему березовый и свежеприготовленный ежевичный соки.

Напиток невероятно полезен при подагре, артрите, полиартрите.

Березово-зверобойный напиток. Это важнейший напиток для лечения нервной системы, поскольку действует на нее успокаивающе. Напиток можно по праву считать уникальным антидепрессантом, но без подавляющего эффекта на центральную нервную систему, улучшает клеточное дыхание, которое является одним из самых главных процессов обмена веществ, там, где оно нарушается. Когда здоровью угрожает большая опасность, без напитка не обойтись.

Напиток – действенное средство при психовегетативных нарушениях, стрессах, «расшатанных» нервах, нервных срывах, депрессивных состояниях, страхе, постоянных тревогах и нервном беспокойстве. Естественно, что для достижения ощутимых результатов напиток надо пить в течение многих недель или даже месяцев по несколько раз в день. Но каким же благом является это средство по сравнению с психотропными препаратами, применяемыми с целью поднятия настроения и вызывающими непредвиденные побочные изменения в центральной нервной системе, а также пристрастие к ним!

Напиток – идеальное средство для лечения людей, оказавшихся в кризисной ситуации. В этих случаях следует принимать от трех до шести чашек напитка.

Напиток полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Напиток. 1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя залить стаканом кипящего березового сока, настоять в закрытой посуде до охлаждения, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день через 30 мин после еды.

Березово-земляничный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный земляничный соки.

Напиток полезно пить при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-имбирный напиток. Один стакан березового сока смешать с 0,5–1,0 г порошка имбиря. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20

мин до еды.

Напиток – хорошее средство при подагре.

Березово-инжирный напиток. 2 ст. л. сухих измельченных плодов инжира залить 1 стаканом кипящего березового сока, варить в закрытой посуде на слабом огне до мягкости инжира, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Напиток незаменим при подагре, истощении, анемии.

Березово-календульный напиток. 1 ст. л. сухих измельченных цветков (а еще лучше лепестков цветков) календулы залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 4–6 раз в день через равные промежутки времени.

Это необычайный по целебным свойствам напиток, который следует пить при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-капустный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный капустный соки. Напиток полезен при подагре.

Березово-картофельный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный картофельный соки.

Напиток полезен при подагре, ревматизме, а также для лиц пожилого возраста при нарушениях водно-солевого обмена.

Березово-кленовый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый и кленовый соки.

Этот напиток – панацея как целебное средство, полезное человеку всегда и везде при всех заболеваниях человеческого организма. Если бы человечество имело в своем доме это невероятно полезное средство, оно давно бы избавилось от многих и многих недугов, преследующих его.

Березово-клеверный напиток. 1 ст. л. сухих измельченных цветочных головок клевера красного залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Напиток полезен при подагрических болях, ревматизме.

Березово-клюквенный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный клюквенный соки.

Напиток полезен при нарушении водно-солевого и жирового обмена, подагре.

Березово-коричный напиток. Добавить в березовый сок порошок корицы

по вкусу.

Напиток полезен при бессолевой диете, в диетическом питании при подагре.

Березово-крапивный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный крапивный соки. Напиток полезен при подагре, ревматизме.

Березово-крыжовниковый напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный крыжовниковый соки.

Напиток исключительно полезен при нарушении обмена веществ. Особенно хорошо напиток помогает пожилым людям, больным подагрой.

Березово-лимонный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный лимонный соки.

Напиток полезен при водянке и особенно острой подагре.

Березово-луковый напиток. Смешать 2:1 по объему березовый сок и свежеприготовленный луковый сок из репчатого лука. Принимать по 100–150 мл в течение дня небольшими глотками при подагре.

Березово-люцерновый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный сок из травы люцерны посевной.

Напиток полезен при подагре, выводит токсины из организма.

Березово-малиновый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый и свежеприготовленный малиновый соки.

Это прекрасное средство при хронической подагре.

Березово-мандариновый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый и свежеприготовленный мандариновый соки.

Напиток – хорошее диетическое и освежающее средство, полезен при подагре.

Березово-медуничный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный из травы медуницы лекарственной соки. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Напиток – уникальнейшее целебное средство при лечении и профилактике подагры.

Березово-мелиссовый напиток. 2 ст. л. сухих измельченных листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы залить 2 стаканами горячего березового сока, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Напиток полезен при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Березово-морковный напиток. Смешать в равных частях по объему березовый и свежеприготовленный морковный соки.

Напиток исключительно полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Смешать по 1 стакану березовый сок, свежеприготовленный морковный сок, сок одного лимона, мед по вкусу. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме. Сохранять в холодильнике сутки, пить теплым.

Березово-мятный напиток. 1 ч. л. сухих измельченных листьев мяты перечной залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 20–30 мин, процедить. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Напиток полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-овсяный напиток. Один стакан хорошо промытого овса залить 1,5 л березового сока, настоять в холодильнике 10–12 часов, поставить на огонь, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не выкипит половина сока, процедить. Принимать по 100–150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца. Добавляйте в напиток свои любимые соки, мед, варенье.

Можно смело сказать, что блюда из овсянки – чемпиона земной флоры по содержанию кремния – одни из лучших защит от подагры.

Знаменитый французский врач Жан де С. Катерин употреблял овсянку как лечебное средство три раза в год по 2 недели: весной, летом и осенью. Он выпивал 2 стакана натощак, других два стакана за 2 часа перед обедом и 2 стакана через три часа после обеда. Кстати, он дожил до 120 лет!

- Напиток из толокна. Способ приготовления напитка: 1 ч. л. или 1 дес. л. толокна на 1 стакан горячего березового сока – диетическое питание больным подагрой.

- Отвар. 1 кг измельченного зерна овса залить 5 л березового сока, кипятить в закрытой посуде на слабом огне, пока жидкость не выпарится до 2 л, процедить через многослойную марлю, добавить 1 кг меда и 100 г сливочного масла, хорошо размешать и снова кипятить 10–15 мин, помешивая содержимое и снимая пену, образующуюся на поверхности. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды при лечении и профилактике подагры.

Березово-перцевый напиток. Смешать в равных частях по объему свежеприготовленный сок сладкого (болгарского) перца и березовый сок.

Напиток полезен при лечении и профилактике подагры.

Березово-свекольный напиток. Смешать в частях по объему,

соответствующему вашему вкусу, березовый и свекольный (дать отстояться после приготовления 2–3 часа) соки.

Только Природа может создать такой уникальнейший напиток, необходимый практически как для здоровых, так и для больных людей независимо от возраста.

Березово-смородиновый напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный черносмородиновый сок.

Напиток полезен при ревматизме, подагре, артрите, полиартрите.

Березово-солодковый напиток. 1 ч. л. сухих измельченных корней солодки (поджаренных в духовке до коричневого цвета) залить 2 стаканами кипящего березового сока, варить в закрытой посуде на среднем огне до выкипания жидкости наполовину, процедить. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Напиток полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-таволговый напиток. 2 ч. л. сухих измельченных цветков таволги вязолистной залить 1,5 стакана кипящего березового сока, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Напиток укрепляет иммунную систему, очищая и питая ее, полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-топинамбурный напиток. Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный сок корнеплодов топинамбура.

Напиток, попадая в организм, активно включается в обмен веществ его органов и тканей, уменьшает отложения солей в суставах при подагре.

Березово-тыквенный напиток. Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный тыквенный сок.

Напиток полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-чабрецовый напиток. 1 ч. л. сухой измельченной травы чабреца залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Напиток обладает сильным общеукрепляющим действием, усиливает иммунные силы организма, продлевает жизнь, очень полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-черничный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный черничный соки.

Напиток полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-шиповниковый напиток. Один стакан плодов шиповника залить

1 л кипящего березового сока, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 мин, настоять, укутав, в течение суток, процедить. Принимать по 1/4 – 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Напиток полезен при общем упадке сил организма и слабости после изнурительных заболеваний, при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Березово-яблочный напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный яблочный соки.

Самый простой лечебный напиток, состоящий из березового и яблочного соков, полезен в качестве профилактического средства, позволяющего сохранять жизненную активность и здоровье. Тот, кто ежедневно будет употреблять такой напиток, надежно защитит себя практически от всех болезней и значительно смягчит течение уже имеющихся болезней.

Сироп из цветков бузины черной. 10 ст. л. сухих измельченных цветков бузины черной залить 2,5 л березового сока, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить через многослойную марлю. В настой всыпать 1 кг сахарного песка, хорошо размешать, варить на слабом огне до получения сиропа. Сразу же после этого горячий сироп заливают в чистые банки или бутылки. Сироп может храниться в холодильнике в течение года, если его поставить туда сразу же после изготовления. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая водой.

Сироп можно использовать при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме как средство, повышающее сопротивляемость организма.

Березово-зерновой напиток. По 100 г хорошо промытых зерен гречихи, овса, пшеницы, ячменя, ржи и проса залить 2,5 л березового сока, варить в закрытой посуде 20 мин, снять с огня, всыпать в отвар 50 г порошка травы чабреца, настоять, укутав, 10 часов, процедить. Хранить в холодильнике 2–3 дня.

Полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Бессмертник однолетний

Культивируется. Заготавливают траву во время цветения.

Настой: 2 ч. л. сухой травы бессмертника на 250 мл кипятка настаивают 2–3 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день при подагре.

Бородавник обыкновенный

Встречается во многих областях Европейской части России. Растет в тенистых лесах и садах.

Припарки из листьев уменьшают подагрические боли: свежие или сухие листья растения обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячей подушечки прикладывать к местам подагрических болей.

Буквица лекарственная

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, Урале. Растет в лесах и кустарниках.

Настой травы применяют внутрь при лечении и профилактике болей в суставах при подагре: 1 ст. л. травы буквицы настаивать 2 часа в закрытой посуде в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Василек синий

Собирать васильки надо во время цветения в июне-июле, когда синие или голубые краевые цветки распустились цветочной корзинкой. Существует около 500 видов васильков с радужным спектром окраски: от снежно-белых, розовых, красных до темно-фиолетовых. Однако лечебными свойствами обладают только синие, голубые и фиолетовые цветы. Сушить их нужно в темном, хорошо проветриваемом месте.

Настой из цветков василька: 1 ст. л. цветков на 200 мл горячей воды. В плотно закрытой посуде ставится на 15 мин на водяную баню. Настоять 45 мин., процедить и отжать. Добавить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день для выведения солей при подагре.

Вахта трехлистная

Встречается в средней и северной полосах Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по топким берегам рек и озер, на моховых болотах, в стоячей воде.

- Настой листьев принимают внутрь при подагре: 5 г сухих измельченных листьев настоять 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

- Настой. 1/2 ч. л. сухих измельченных листьев настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Принимать по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды 2–4 раза в день.

Вереск обыкновенный

Вереск встречается в северной и средней полосах Европейской части России, в южной зоне Западной Сибири и на юго-западе Восточной Сибири.

Вереск – вечнозеленый ветвистый кустарничек невысокого роста с сиреневыми ароматными цветками, собранными в узкую кисть, частый обитатель песчаных мест и сосновых боров.

Чаще всего вереск используется при подагре, ревматизме – настой цветущих веток – 3–4 ч. л. на 2 стакана прохладной кипяченой воды, настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Вяз равнинный

Широко распространен в средней полосе Европейской части России. Растет в лесах по склонам. Высаживается в парках, садах, на улицах.

Отвар коры молодых ветвей употребляют внутрь при подагре: 1 ст. л. сухой измельченной коры залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Гвоздика пышная

Лекарственное сырье – трава во время цветения.

Полезны обезболивающие припарки из свежей измельченной травы гвоздики при подагре.

Герань луговая

Встречается на большей части территории России, кроме Крайнего Севера и Дальнего Востока. В средней части России встречается несколько видов герани. Герани растут по кустарникам, лесам, лугам, оврагам.

- Настой травы принимают внутрь при подагре: 2 ч. л. сухой

измельченной травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать небольшими глотками в течение дня.

Гиацинт восточный

Культивируется в садах и огородах. Заготавливают цветки.

Настойку цветков гиацинта (1: 10) на водке применяют для растираний при подагрических болях.

Горец земноводный

Встречается почти на всей территории России. Растет по берегам рек, озер, болот.

Отвар корневищ с корнями принимают внутрь при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме, невралгии: 1 ч. л. свежих корневищ с корнями варить 10 минут в 1,5 стакана воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Горец птичий (Спорыш)

Встречается повсеместно в России. Растет повсюду.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной травы спорыша залить 1,5 стакана кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать при подагре по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Горичник русский

Встречается в Европейской части России и на Кавказе. Растет в степях и в лесостепи на песчаных и известковых склонах.

Настой корней принимают внутрь при подагре: 1 ч. л. сухих измельченных корней настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Девясил высокий

Отвар корня девясила полезен при подагрических болях: 10 г корней

на 1/2 стакана воды, кипятить 30 мин, охладить, процедить. Принимать с медом по вкусу по 1 ст. л. 3–4 раза в день в течение 10 дней, затем 10 дней перерыв. Таких курсов повторить от 2 до 6–8.

Отвар корней в портвейне: 10–15 г свежих корневищ с корнями залить 0,5 л портвейна, кипятить 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день до еды при подагре, а также как тонизирующее, укрепляющее при общей слабости организма средство.

Девясилковое вино. 100 г сухих корневищ с корнями залить 1 л красного сухого виноградного вина, настаивать 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/4 стакана при подагре, а также как общеукрепляющее средство и для аппетита.

Смешать в равных частях по объему порошок корневищ с корнями девясила с медом. Принимать по 1 дес. л. 3–4 раза в день до еды, запивая водой, при подагре, а также как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

Припарки из кашицы корневищ девясила применяют при подагре.

Душица обыкновенная

Настой травы душицы полезен при подагре, артрите, полиартрите.

Наружно настой, отвар травы душицы применяют в виде компрессов, примочек.

Настой. 2 ст. л. сухой измельченной травы душицы залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить; объем полученного настоя долить кипяченой водой до 1 стакана воды. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

Препараты из душицы противопоказано принимать внутрь при беременности, так как они стимулируют сокращение мускулатуры матки, что может привести к аборту; при гиперацидной форме хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при пониженном кровяном давлении, при наличии в анамнезе (истории развития болезни) почечной, печеночной и кишечной колики.

Для приготовления ванны траву душицы берут из расчета 200 г сырья на 4 л воды. Полученный настой процеживают и добавляют к воде для ванны. Она полезна при различных суставных болях, при подагре.

Компресс с горячей припаркой из отрубей или льняной муки в настое травы душицы полезен при подагрических болях.

- Смешать в равных частях по весу траву душицы, зверобоя, мяты

перечной, цвет таволги вязолистной, ягоды бузины черной, плоды шиповника.

3 ст. л. смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Пить вместо воды при подагре, артрите, полиартрите.

Дягиль лекарственный

Встречается повсеместно в лесной и лесостепной зонах Европейской части России, в Западной Сибири. Растет по сырым местам, по берегам рек и озер, по канавам, окраинам болот, на заливных лугах, полянах и опушках заболоченных лесов, в ивняках.

- Водочную настойку корневищ и корней (1:10) употребляют для натираний при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Зверобой продырявленный

Полезен при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме, отягощенных депрессией, стрессами, нервными срывами, различными астеническими состояниями, истощением нервной системы, головными болями, при беспокойном сне, болезнях печени, почек, сердца и мочевого пузыря. Внутреннее применение зверобоя требует осторожности. Нельзя принимать большие дозы растения.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной цветущей травы зверобоя залить 200 мл кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Настойка. 15–20 г сухой измельченной цветущей травы зверобоя залить 0,5 л водки, настоять 8 – 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

Полезна мазь из свежих цветов зверобоя и дикого шалфея, взятых поровну. Истолочь со свежим топленным свиным салом. Выжать через марлю и хранить в закрытой банке в холодильнике – прекрасное противовоспалительное и болеутоляющее средство при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме.

Измельченной свежей травой, настоянной на растительном масле и смешанной со скипидаром, растирают подагрические узлы.

Отвар из семян зверобоя – ванночка при подагрических болях.

Зверобойное масло: болеутоляющее, противовоспалительное средство. Готовить масло в день сбора растений: 1 кг свежих цветов на 2 кг

подсолнечного масла (льняного, оливкового), изрезать зелень, сложить в 3-литровую стеклянную банку, залить маслом и поставить в темное место на 30 дней, изредка помешивая. Получается маслянистый экстракт кровово-красного цвета. К больному месту прикладывать чистую полотняную или марлевую салфетку, смоченную в зверобойном масле. Полезно делать компрессы на ночь при подагре, артрите, полиартрите, ревматизме. При суставных болях растирать маслом больные места с последующим наложением сухой теплой повязки.

Свежую траву зверобоя растирают и прикладывают при суставных болях.

Способы приготовления зверобойного масла в домашних условиях: 250 г свежих хорошо растолченных цветков зверобоя смешать с 500 мл растительного масла в банке с широким горлом и поставить на 4 дня в темное теплое место, постоянно помешивая (брожение). Затем банку закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 6 недель. Масло окрасится в ярко-красный цвет. Отжать и с масла слить водянистый слой. Сохранять в хорошо закрытой посуде. Принимать внутрь по 1 ч. л. 2–3 раза в день после еды.

Змееголовник молдавский

Культивируется в средней полосе России. Заготавливают траву или только листья во время цветения.

Обладает успокаивающим, болеутоляющим действием, свойством возбуждать аппетит и нормализовать деятельность пищеварительных органов.

Настой: 1 ст. л. сухой травы змееголовника на 250 мл кипятка настаивают 15 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4–6 раз в день до еды при подагре, артрите, полиартрите.

Компрессы, а также припарки из травы змееголовника применяют при подагре, артрите, полиартрите.

Змееголовник тимьяноцветковый

Культивируется в средней полосе России. Заготавливают траву во время цветения.

Обладает обезболивающим и противовоспалительным действием.

Настой: 1 ст. л. травы змееголовника на 250 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. за 30 минут до еды при подагре.

Припарки из травы змееголовника используют при подагрических болях.

Ива белая

В России имеется свыше сотни различных видов ив, которые обладают практически одинаковыми целебными свойствами при лечении и профилактике подагры. Ива белая широко культивируется в России.

Настой коры ивы принимают внутрь при подагре.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной коры ивы настаивать 4 часа в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день до еды.

При подагрических болях применяют отвар коры (1 ст. л. на 1 стакан воды) наружно в виде компрессов, примочек, припарок.

Иссоп лекарственный

Иссоп культивируется в садах и огородах как лекарственное, пищевое, ароматическое, пряное и декоративное растение. Это растение – прекрасный медонос. Мед с иссопа относится к лучшим сортам и исключительно полезен при лечении и профилактике подагры.

Настой травы иссопа применяется внутрь при лечении и профилактике подагры.

Внешне настой или отвар травы иссопа применяют в виде примочек, компрессов, обмываний при подагре.

Настой. 2 ч. л. сухой измельченной травы иссопа залить 2 стаканами горячей воды, настоять, укутав, 20–30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Для наружного применения настой готовят из расчета 1 ст. л. травы на 1 стакан воды.

Отвар. 1 ч. л. сухой измельченной травы иссопа залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Трава иссопа считается слабоядовитой. Применять ее следует с осторожностью. Противопоказана она при беременности.

Каштан конский

Культивируется в парках, садах.

Отвар коры используют как хорошее внутреннее и наружное средство при подагре, артрите, полиартрите.

Отвар. 1 ч. л. сухой измельченной коры залить 200 г кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар коры (1 ст. л. на 200 мл воды) применять в виде компрессов, примочек, припарок на подагрические узлы.

Настойку цветков на спирту или водке втирают при артритных, полиартритных, подагрических болях: 3 ст. л. сухих измельченных цветков каштана залить 0,5 л спирта или водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Употреблять для натираний как обезболивающее средство при артрите, полиартрите, подагре.

Кервель

Встречается в Европейской части России. Растет в садах, кустарниках, на сорных местах, любит сухую почву и солнечные места.

Настой цветущей травы кервеля (цветет в июне – июле) обладает болеутоляющим, противовоспалительным, седативным действием, полезен при лечении и профилактике подагры: 2 ст. л. сухой измельченной травы на 100 мл кипятка настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 2 раза в день до еды.

Сок кервеля можно принимать внутрь при подагре и артрите.

Клевер ползучий (Клевер белый)

В России встречается повсеместно. Растет по лугам, полям, кустарникам, вдоль дорог.

Настой и настойку цветочных головок (собирают в мае – августе) принимают внутрь при подагрических, ревматических болях и как общеукрепляющее средство.

Настой. 3 ч. л. сухих измельченных цветочных корзинок настаивать 1 час в закрытой посуде в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Настойка. 1 ст. л. цветочных корзинок клевера залить 200 мл водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

- Взять по 30 г соцветий клевера и листьев березы, по 20 г хвоща полевого и корневищ пырея; 2,5 ст. л. смеси засыпать в термос, залить 3,5 стакана кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить при лечении артрита, подагры за день в 3–4 приема через 1–2 часа после еды.

Козелец приземистый

Встречается в большинстве областей Европейской части России и в Сибири. Растет на лугах, по кустарникам и по лесным полянам, иногда на больших пространствах.

Отвар корней (собирают поздней осенью или ранней весной) принимают внутрь при подагре.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней варить 10 минут в 1 стакане кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Коровяк обыкновенный (Коровяк медвежье ухо)

Встречается в южной и средней зонах России. Растет по опушкам лесов, лесным полянам, просекам и кустарникам, оврагам и берегам рек.

Спиртовую настойку цветов (собирают в июне – июле) используют для втираний как хорошее обезболивающее средство при подагрических болях и особенно нервных болях.

Настойка. 50 г цветков настаивать две недели, периодически встряхивая содержимое, в 0,4 л спирта или водки, процедить, остаток отжать. Употреблять как наружное средство.

Листья или цветки коровяка обварить, измельчить, завернуть в марлю. Подушечки употреблять в качестве болеутоляющих припарок.

Костяника

Встречается повсеместно в России. Растет в лесах, особенно в старых ельниках, сосняках и березняках.

Отвар травы костяники применяют как болеутоляющее при подагре в виде припарок. Ягоды костяники полезно кушать при лечении и профилактике подагры.

Крапива двудомная

Листья крапивы двудомной можно собирать только с цветущих растений с середины июня до сентября.

Настой листьев крапивы полезен при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Настой листьев. 10 г (2 ст. л.) измельченного сырья залить 200 мл кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Из настоя делают ванны при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Препараты крапивы противопоказаны для внутреннего применения людям с повышенной свертываемостью крови и склонностью к тромбозам!

Настой корневищ с корнями. 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения и кипятить 1 мин, настоять 10 мин, процедить. Принимать при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме по 1 стакану утром и вечером.

Жидкий экстракт корневищ с корнями. Свежие корневища с корнями измельчить, поместить в стеклянную банку, залить 45 %-ным спиртом (можно водкой) с таким расчетом, чтобы спирт едва покрывал сырье сверху, настоять 2 недели, процедить. Принимать при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме в первую неделю по 30 капель экстракта 3 раза в день, а в дальнейшем по 90 – 150 капель. Курс лечения – от 2 месяцев до 1 года.

Для лечения артрита, полиартрита, подагры, ревматизма измельчить корни крапивы двудомной (высушенные), смешать их со сливочным маслом в соотношении 1:1 и настоять на кипящей водяной бане 1 час, помешивая любым деревянным предметом. Процедить и в горячем состоянии отжать сырье. Когда масло остынет, поставить в холодильник. Через три часа мазь готова к употреблению. Использовать для растираний.

Настой семян на вине. 5 ст. л. семян залить 0,5 л виноградного портвейна, кипятить 5 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме по 50 мл перед сном.

Крапива полезна в лечебном питании больных подагрой.

Из крапивы можно приготовить полный набор блюд для больных подагрой.

Салат из крапивы. 1/2 кг крапивы, зеленый лук, 3–4 яйца, 1/2 стакана сметаны, соль.

Молодую зелень перебрать, промыть, порезать, сложить в дуршлаг и

несколько раз обдать кипятком. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, сваренные вкрутую яйца, также мелко порубленные. Посолить по вкусу, заправить сметаной, выложить горкой в салатник или на блюдо, украсить дольками яйца и зеленым луком.

Салат из крапивы и одуванчиков. I. 150 г крапивы, 4 ст. л. сока клюквы, 4 ст. л. рассола капусты, 4 ст. л. растительного масла, 200 г зелени одуванчика, 12–16 грецких орехов, 3–4 луковицы, соль.

Молодую крапиву обдать кипятком, очень мелко изрубить и перемешать с клюквенным соком. Добавить столько же рассола из-под кислой капусты и столько же подсолнечного масла, рубленный лук, положить сверху рубленую зелень одуванчика, ядрышки грецких орехов.

II. То же количество рубленой крапивы и одуванчика приправить 1/2 стакана простокваши.

Салат из крапивы с яйцом. 150 г молодой крапивы, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, соль, уксус по вкусу.

Промытые листья крапивы прокипятить в воде 5 минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, посолить, заправить сметаной.

Салат из крапивы. 150 г крапивы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, сок лимона, клюквы или смородины, сахар, соль.

Перебранные и промытые листочки крапивы обварить в подсоленном кипятке, отжать, нарубить или нарезать. Мелко нарезанные перышки печеного лука смешать с крапивными листьями, все слегка перетереть руками, посолить, добавить немного сахара, сбрызнуть лимонным соком (можно клюквенным или смородиновым). Посыпать круто сваренным яйцом.

Суп-пюре из крапивы. 150 г крапивы, 50 г зеленого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса или сока лимона, 1 яйцо, соль, перец.

Свежие листочки молодой крапивы обварить, смешать с мелко нарезанными перышками зеленого лука. Прибавить растительное масло, уксус или лимонный сок, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перетереть вилкой, переложить в салатницу, украсить ломтиками лимона или сваренного яйца.

Суп из крапивы. 1 кг крапивы, 3–4 картофелины, 3–4 ст. л. сметаны, 1 морковь, 1 луковица, 4 сваренных яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан воды, соль.

Морковь, лук и яйца мелко порубить, перемешать и добавить сливочное масло, воду, посолить, накрыть кастрюльку крышкой и тушить на малом огне, пока не выпарится вода, а смесь не превратится в пюре (все время

помешивая). В подсоленном кипятке отварить крапиву. Когда она прокипит, откинуть ее на ситечко и протереть, а потом добавить в кастрюльку с пюре. Залить 8–9 стаканами воды и кипятить. Через 10–15 минут всыпать в суп мелко нарезанный картофель и доварить. Заправить сметаной. Этот суп особенно полезно есть пожилым и ослабленным болезнью людям.

Суп из крапивы. 500 г крапивы, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан тертой брынзы, соль.

Подготовленную крапиву варить в 1 стакане подсоленного кипятка 10–15 минут. Добавить растительное масло, спассерованную без жира муку, все хорошо размешать, влить 5–6 стаканов кипятка, через 8 – 10 минут снять с огня и добавить тертую брынзу.

Щи зеленые из крапивы. 300 г молодой крапивы, 100 г сладкого перца, 10 г моркови, 10 г петрушки, 1/2 луковицы, 30 г зеленого лука, 1 ст. л. пшеничной муки, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Подготовленную молодую крапиву поварить в воде 3 минуты, откинуть на сито, пропустить через мясорубку, потушить с жиром 10–15 минут. Мелко нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук спассеровать на жире. В кипящий бульон (воду) положить крапиву, спассерованные овощи, зеленый лук и варить 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику и сладкий перец, посолить, подавать со сметаной.

Пхали из крапивы. 500 г крапивы, 3 ст. л. топленого масла, 3 луковицы, 4 веточки укропа или петрушки, 2 яйца, соль по вкусу.

Молодую крапиву или верхушки старой очистить, перебрать, сварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и хорошо отжать. Отдельно поджарить в топленом масле нашинкованный лук, добавить мелко нарезанный укроп или петрушку и смешать все с вареной крапивой, потушить. Залить блюдо взбитым яйцом и подержать его на огне до готовности яиц.

Пельмени из крапивы с зеленью. 500 г муки, 100 г крапивы, 100 г сладкого перца, 100 г черемши, 1–2 луковицы, 100 г зеленого лука, 3–4 ст. л. растительного масла или сливочного масла, 2–3 яйца, соль.

Муку просеять, посолить, замесить на воде крутое тесто, накрыть салфеткой, пока готовится фарш. Крапиву, черемшу, сладкий перец хорошо промыть, мелко нарубить. Репчатый и зеленый лук нарезать, слегка обжарить в масле, перемешать с подготовленной зеленью, добавить мелко порубленные крутые яйца, посолить. Когда масло застынет, фарш

«схватится», станет достаточно плотным.

Теперь тесто раскатать тонко, как для обычных пельменей, вырезать кружочки стаканом или рюмкой, на каждый кружочек положить фарш, хорошо защипать, чтобы сок не вытек, отварить в кипящей воде 15 минут. Подать со сметаной, простоквашей или с чесночно-сметанным соусом (4 толченых зубка чеснока на 1 стакан сметаны).

Пельмени из крапивы. 300 г молодой крапивы, 700 г пшеничной муки, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. топленого масла, соль.

Из пшеничной муки, яиц, соли и подогретой до 35 °С воды приготовить тесто. Оставить его на полчаса, затем раскатать в пласт толщиной 2 мм. Для фарша измельчить промытую крапиву, поджарить на масле лук и перемешать с крапивой. Сформовать пельмени и сварить их в кипящей подсоленной воде. Подавать со сливочным маслом или сметаной.

Биточки с крапивой. 200 г пшенной каши, 100 г крапивы, 20 г жира, соль.

Крапиву отварить в кипящей соленой воде 2–3 минуты, откинуть на сито, измельчить ножом, перемешать с пустой пшенной кашей, сформовать биточки и обжарить.

Сок крапивы. 1 кг молодой крапивы, 1 л воды.

Молодые побеги и листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 0,5 л холодной кипяченой воды, перемешать, сок отжать через марлю. Выжимки во второй раз пропустить через мясорубку, разбавить водой и отжать сок; смешать с первой порцией сока и перемешать. Сок можно использовать для приготовления различных напитков и приправ.

Напиток из крапивы с молоком. 4 ст. л. сока крапивы, 1 стакан молока, 2 ст. л. меда, 1 стакан воды.

Мед растворить в воде, добавить сок крапивы и молоко. Перемешать и охладить.

Коктейль из крапивы. 160 мл сока крапивы, 300 мл морковного сока, 20 мл сока лимона, 2–4 кубика льда.

Крапивный сок приготовить на соковыжималке из молодых листьев крапивы, влить в него морковный сок и сок лимона, добавить лед.

Начинка для пирожков из крапивы. 1 кг молодой крапивы, 5 яиц, 100 г риса, соль.

Крапиву выдержать в кипятке 5 минут, откинуть на сито, нашинковать, смешать с отваренным рисом и измельченным вареным яйцом. Посолить по вкусу.

Лазурник растопыренный

Культивируется как лекарственное и красивое декоративное растение. Заготавливают корни осенью.

Отвар: 1 ст. л. измельченного корня лазурника на 400 мл воды варят 25 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4–6 раз в день при подагрических болях.

Лаванда лекарственная

Лаванда – многолетний вечнозеленый полукустарник высотой до 100 см. Лаванда обильно цветет в июле и августе. Цветки не должны содержать кусочков стеблей и листьев. Наибольшим целебным эффектом обладают сиреневые цветки.

Чай из цветков лаванды пьют для снятия болей при подагре.

Чай. 3 ч. л. сухих измельченных цветков лаванды залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 10–15 мин, процедить. Принимать внутрь по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды и перед сном.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных цветков лаванды залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Применять в виде компрессов, примочек при подагре.

Настойка. 50 г цветков лаванды залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3–4 раза в день до еды, запивая 1 ст. л. воды. Настойку втирают при подагре.

Лавандовое масло употребляют наружно при подагре.

Лавандовое масло. Одну часть свежих цветков лаванды залить пятью частями растительного масла, настоять в темном месте два месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном прохладном месте.

- Смешать в равных частях по весу цветки лаванды, листья розмарина и эвкалипта.

100 г сухой смеси залить 1 л керосина, настоять 7–8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Использовать при подагре для натирания один раз в день, затем больное место утеплить фланелью.

Эфирное масло лаванды (аптечный препарат) принимают по 2–5 капель с медом или на кусочке сахара 2–3 раза в день, а также для компрессов при подагре.

Внутреннее применение эфирного масла лаванды может спровоцировать выкидыш, поэтому его нельзя применять в первые четыре месяца беременности. Не употребляйте его одновременно с

химиотерапевтическим лечением рака.

Лавр благородный

Многие больные подагрой не подозревают, что у себя в доме держат такое ценное лекарство, как лавр. Желательно, чтобы листья эти не были лежалыми, хранящимися на складах и в магазинах по много лет. Лучше покупать их на рынке у южан. Всего-то потребуется стакан хорошо измельченного лавра. Настаивают это количество в стакане растительного масла. Через 3 недели процеживают, но еще задолго до процеживания, через 3–4 дня, можно начинать пользоваться лавровым маслом для втираний в суставы.

Лавровое масло используется также при суставном ревматизме. Авиценна писал о лавре: «Он помогает от всяких болей в суставах».

Проверен многократно следующий рецепт для лечения подагры: 2 стакана воды, 20 штук лаврового листа кипятить 5 мин в эмалированной посуде. Настаивать 3–4 часа, процедить. Держать в холодильнике. Пить по 1 ст. л. 3–5 раз в день за 15 мин до еды. Если хорошо переносите лавровый лист и нет желаемого результата – дозу приема увеличить до 2 ст. л. за один прием. Курс лечения – две недели. Перерыв – неделя, и курс лечения повторить. Провести 4 таких курса. На следующий год – 3 курса, затем 2 и 1.

Лапчатка прямостоячая

Встречается по всей Европейской части России, на Кавказе, на юге Западной Сибири. Растет по опушкам, сыроватым лесным лугам, кустарникам, на вырубках и болотах.

- Отвар корневищ применяют при подагре: 1 ст. л. сухих измельченных корневищ отварить в 1 стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Лен посевной

Отвар семян употребляют при артрите, полиартрите, подагре: 2 ч. л. семян льна отварить в 1,5 стакана воды, настаивать 10 минут, взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана натощак.

Липа сердцевидная

Встречается в лесной и лесостепной зонах Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири.

Разваренная молодая кора дает слизь, обладающую противовоспалительным и хорошим обезболивающим свойствами. Слизь применяют для компрессов, примочек при подагрических, ревматических болях.

Лиственница сибирская

Из лиственницы получают скипидар (терпентин). Как наружное раздражающее и отвлекающее средство употребляют для втирания при подагре.

Лопух большой

Корни лопуха полезны при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Напар: 120 г сушеных корней лопуха замочить в теплой кипяченой воде. Когда корни отмякнут, очистить и натереть на терке. Полученную кашицу залить 0,5 л крутого кипятка и подержать на маленьком огне 1 мин, не давая закипеть. Остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день за 15–20 мин. до еды в течение месяца.

Отвар из смеси корня лопуха и корня одуванчика лекарственного, взятых по 1 ст. л. каждого сырья на 3 стакана воды. Ночь настаивать, утром 10 минут кипятить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при нарушениях обмена веществ, артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Компрессы из свежих майских листьев лопуха полезны при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме. К больному месту прикладывать нижней пушистой стороной на ночь, можно положить 2 листа, один на другой. Боль стихает. Компрессы можно ставить и из сухих листьев, слегка смочив их водой.

Оригинальный способ лечения в бане артритных, подагрических, ревматических болей. Мазью из корня свежего лопуха натереть больные места. Для этих же целей можно использовать зверобойное, ромашковое или полынное масло. Завязав голову легким платком, лечь на полок русской бани, а на горячую каменку поддать настоем зверобоя, или

чабреца, или пива. Лежать на полке от 15 до 25 мин, и в это время пить небольшими глотками теплый отвар корня лопуха (15 г на 200) – всего 1 стакан (можно выпить настой липового цвета). Через 5 – 20 мин выступит пот. Продолжать лежать на полке, пока тело не обсохнет – пройдет 1–2 мин. Появившуюся жажду утолять сывороткой из-под молока или лимонной или клюквенной, заранее приготовленной водой (не холодной!). Сойдя с полка, вновь натереть больные места мазью из корня лопуха.

Способ весьма эффективен. Неплохо при этом использовать дубовый, березовый или ивовый веник. Противопоказания: сердечно-сосудистая недостаточность, тяжелые формы цереброваскулярных нарушений, постинсультные синдромы.

Чтобы сохранить целебные свойства лопуха, корень при заготовке не обмывать, а немного подсушить, очистить щеткой, а затем, разрезав вдоль, высушить в печи или в духовке, но не на воздухе (брожение!!).

Давно подмечено, что лопух крепко дружит с девясилом. Если имеется возможность, то желательно для приема внутрь объединить усилия этих двух растений, берут корни в равной пропорции. Каждый настой готовится отдельно. Девясил, измельчив в ступке, залить холодной кипяченой водой на ночь, те же 2 ч. л. на стакан, а утром, после процеживания, соединить с настоем лопуха и пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Лох узколистный

Разводится в России как декоративное и плодое дерево. Листья лоха применяют для компрессов, примочек при подагрических болях.

Распаренные листья завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к подагрическим узлам для уменьшения подагрических болей.

Любисток лекарственный

Любисток широко культивируется.

Лекарственным сырьем служат корни, трава и плоды. Корни заготавливают осенью, промывают в холодной проточной воде, нарезают на куски, подвяливают в тени и сушат в печи или духовке при температуре 25–30 °С.

Листья вместе с черешками и цветоносными побегами сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Корневища и плоды хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре,

листья – 1 год.

Надо помнить, что перед цветением растения корень становится ядовитым и абсолютно непригодным для использования в пищу и для лечения. Поэтому корень необходимо выкапывать только осенью. Кипятить настои, отвары с корнем любистока не рекомендуется.

Любисток противопоказан беременным женщинам.

Отвар корней любистока применяют при подагре.

Отвар. 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить, довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корней заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают, укутав, 3–4 часа, процеживают и принимают равными порциями за 5–6 приемов.

Майоран садовый

Настой листьев и цветков майорана используют при подагре.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев и цветков залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой противопоказан при беременности.

Эфирное масло (аптечный препарат) принимают по 3–4 капли с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день.

Для наружного применения настой готовят из 2–3 ст. л. измельченного сырья. Этот настой применяют в виде компрессов, примочек при подагрических болях.

При подагре полезны ванны из травы майорана: 500 г травы майорана варить в 4 л воды 5–7 мин, настоять, укутав, 15–20 мин, процедить, вылить в ванну с водой.

При подагре применяют в виде компрессов, растираний майорановое масло: свежие цветки и листья майорана плотно уложить на 3/4 в стеклянную банку, залить на два пальца выше уровня сырья растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде в темном месте 1,5–2 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья

майорана и мелиссы.

1 ч. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 15 мин, процедить. Пить 2–3 стакана в день, подсластив медом по вкусу, при подагре.

Маргаритка

Разводится в Европейской части России. Заготавливают листья и цветочные корзинки во время цветения.

Маргариткой лечат подагру.

Настой: 2 ч. л. цветочных корзинок или листьев маргаритки на 300 мл холодной кипяченой воды настаивают 3 часа, периодически встряхивая содержимое, процеживают. Принимают при лечении подагры по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой травы применяют для местных ванн, примочек и компрессов при подагре.

Марена красильная

Культивируется как лекарственное растение.

Настой корневищ и корней обладает особой способностью растворять различные соли (фосфорнокислые, щавелевокислые, мочекислые) и способствовать быстрому выведению их из организма, что очень полезно при лечении и профилактике подагры.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корней и корневищ настаивать 8 часов в 1 стакане холодной кипяченой воды, процедить, остаток настаивать 10 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Смешать оба настоя. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Марь белая

Растет в огородах, вдоль дорог, около жилищ, культивируется как овощная культура.

С лечебными и пищевыми целями собирают стебли, листья и цветки в июле – августе.

Распаренную траву прикладывают при подагре.

Марь квиноа (Перуанская лебеда)

Культивируется на Северном Кавказе.

Квиноа является отличным источником белка для больных подагрой, то есть для тех, кому не рекомендуется употреблять в пищу животные продукты. Квиноа отлично подходит больным подагрой, употребляющим вегетарианскую пищу, которым просто необходим белок для нормального развития.

Марь красная

Свежие листья и сухие распаренные листья в виде припарок облегчают подагрические боли и ослабляют воспалительные процессы.

Марь цельнолистная (Марь доброго Генриха)

Встречается изредка в южной и средней полосах Европейской части России. Растет вдоль дорог, по дворам, садам и на сорных местах.

Измельченную свежую и сухую траву употребляют в виде припарок при подагрических болях.

Мать-и-мачеха

Встречается почти повсюду в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет на влажной песчаной и глинистой почвах, по берегам рек, озер, прудов, по оврагам, в полях.

Для растворения уратов, солей мочевой кислоты, избавления от подагры полезна мать-и-мачеха. Берут листья свежей мать-и-мачехи, измельчают, пересыпают солью, чуть меньше, чем при засолке укропа. Затем соленые листья помещают в стеклянную банку, заливают холодной кипяченой водой так, чтобы вода покрывала листья. Банку хранят в холодильнике. Эту кашицу и принимают по 1 ст. л. через 30 минут после еды 3 раза в день. Курс – 3 недели.

Много раз мне приходилось сталкиваться с людьми, ограничивающими чуть ли не до нуля потребление соли – из опасения перед подагрой. Потрясающее невежество! По-видимому, на школьных уроках химии они занимались чем-нибудь другим, иначе бы знали, что легкий металл натрий и газ хлор, из которых состоит поваренная соль, никакими силами не заставишь отложиться в костных тканях и хрящах. Откладываются в основном кальциевые, мочекаменные соли при нарушении обмена

веществ. А ограничение в пище поваренной соли ни к чему хорошему не приведет. Можно заработать более серьезные болезни, потому что хронический недостаток пищевой соли способен вызвать гибель нервных клеток.

Пищевая соль, которую мы употребляем внутрь, никакого отношения к нерастворимым солям типа уратов, фосфатов и оксалатов не имеет.

Мелисса лекарственная

Мелиссу применяют при болезнях обмена веществ, подагре, ревматизме.

Настой мелиссы исключительно полезно принимать внутрь при подагре, ревматизме: 3 ст. л. сухих измельченных листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Мелиссу не следует пить при артериальной гипотензии (пониженное артериальное давление).

Нельзя недооценивать эффективность полной ванны с мелиссой при лечении и профилактике подагры, ревматизма. Тот, кто имеет возможность, должен принимать ванну по крайней мере не меньше двух-трех раз в неделю перед сном.

При подагре, ревматизме хорошо действуют подушечки-компрессы из травы мелиссы: 3–4 ст. л. измельченной травы мелиссы обварить кипятком, дать воде стечь, мелиссу завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больным местам.

Припарки, примочки, компрессы из настоя травы мелиссы полезны для лечения подагры, ревматизма. Для наружного применения готовят настой из двойного количества травы мелиссы.

Настойку листьев мелиссы принимают внутрь при тех же показаниях, что и настой листьев мелиссы.

Настойка. 25 г сухих измельченных листьев мелиссы залить 200 мл водки, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день до еды.

Настойку можно использовать для массажа и растираний при подагре, ревматизме.

Эфирное масло мелиссы (аптечный препарат) назначают при тех же заболеваниях, что и настой, настойку мелиссы по 3–4 капли 2–3 раза в день

с кофейной ложечкой меда. Маслом натирают болевые участки при подагре, ревматизме.

- Смешать в равных частях по весу листья мяты перечной и майорана.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Принимать при подагре, ревматизме по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

- Смешать в частях по весу сухие измельченные листья мяты перечной – 2, листья мяты перечной – 3, траву чабреца – 1.

1 ст. л. смеси залить 150 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 5 мин, процедить. Настой – хорошее успокоительное средство, полезное при подагре, ревматизме.

Мелисса – очень нежная пряность и быстро теряет тонкий аромат, поэтому добавлять ее надо в самом конце приготовления (не более чем за 3 мин до готовности), а еще лучше – прямо в готовое блюдо.

Салат картофельный с мелиссой. 300 г картофеля, 40 г мелиссы, 40 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками. Мелиссу и лук мелко нарезать, соединить с картофелем, посолить, заправить сметаной.

Салат из медуницы с мелиссой. 200 г медуницы, 40 г мелиссы, 100 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу.

Медуницу, лук и мелиссу измельчить, перемешать, посолить, украсить ломтиками яйца, полить сметаной.

Суп овощной с мелиссой. В обычный овощной суп за 3–5 минут до окончания варки добавить 20 г измельченной свежей мелиссы.

Заправка суповая из мелиссы. 100 г сушеной крапивы, 50 г сушеной мелиссы. Крапиву и мелиссу размолоть, перемешать и использовать для заправки готовых супов.

Огурцы соленые с мелиссой. Засолить огурцы обычным способом, только каждый слой (10–15 см) переложить сухими веточками мелиссы вместе с листьями вишни и дуба.

Мята перечная

Мяту полезно применять для облагораживания различных блюд, полезных при подагре.

При засолке капусты четвертинками кочанов добавление мяты является одним из лучших средств, способствующих длительному ее хранению, и придает капусте прекрасные вкусовые качества.

Добавление мяты в молоко предупреждает скисание его и увеличивает

срок его хранения.

Ее добавляют для улучшения вкуса, вернее аромата, смешанных напитков из томатного сока и различных фруктовых и овощных салатов, подают на стол в качестве пряности, добавляют в различные смеси пряностей. Она добавляется к тушеной капусте, моркови или луку-порею. Свежие побеги или листья в небольшом количестве можно использовать, добавляя их в овощные супы и к блюдам из сыра.

Фаворитом английской кухни можно назвать мятный соус. Приготавливают его из свежей мяты:

- 3 ст. л. нарубленных свежих листьев мяты, 2 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. винного уксуса, 3–4 ст. л. воды смешивают друг с другом, настаивают в плотно закрытой посуде 2 часа, чтобы соус стал ароматным.

Листья мяты засахаренные. Листья мяты промыть и обсушить, смазать с обеих сторон слегка взбитым яичным белком, после чего, взяв лист за черешок, обсыпать его сахаром и осторожно положить на кальку, вощеную бумагу, давая хорошо просохнуть. Листья в течение года использовать для приготовления мятных чаев, квасов и других напитков.

Варенье из мяты. 200–300 г листьев мяты со стеблями, 1 кг сахара, 1/2 л воды, лимонная кислота по вкусу.

Листья мяты порезать, поварить 10 минут. Настаивать сутки. Затем массу отжать, настой процедить, добавить в него сахар и варить до готовности. За 15 минут до конца варки добавить лимонную кислоту. Горячее варенье разлить в банки и закатать крышками.

Соус. 1/4 стакана столового (яблочного, винного) уксуса, по 1 ч. л. сахара, мармелада, мяты, 1/4 стакана воды.

Уксус, сахар, фруктовый мармелад и измельченные свежие листья мяты смешать с водой и варить в течение 10 минут на слабом огне. Подавать на стол к мясному или овощному блюду.

Наливка из мяты и календулы. 10 г сушеной мяты перечной, 20 г сушеной календулы, 1 л водки, 1/2 л воды, сахар по вкусу.

Мяту и календулу отварить в воде, процедить, добавить сахар. После растворения сахара смешать отвар и водку. Подавать охлажденной.

Национальные блюда народов Кавказа (суп харчо, курица по-мингрельски, жаркое с овощами, суп из простокваши по-армянски) не обходятся без мяты. Листья и эфирное масло мяты используют для ароматизации фруктовых подлив, замороженных напитков, соусов, желе, для отдушки уксуса, чайных смесей, хлебного кваса, кондитерских, ликеро-водочных и табачных изделий, рыбных продуктов, при засолке огурцов. Тонизирующий напиток с приятным запахом получают, залив

горячим чаем зеленые или сушеные побеги мяты.

Чай сборный из мяты, душицы и зверобоя. 100 г сушеной мяты (перечной или полевой), 100 г душицы, 100 г зверобоя.

Высушенные на воздухе мяту, душицу, зверобой соединить, перемешать. Хранить в закрытой посуде в сухом месте. Заваривать непосредственно перед подачей на стол, чтобы сохранить аромат растений.

Напиток из мяты. 20 г мяты, 50 г сахара, 1 ст. л. сока клюквы, 1 л воды.

Мяту заварить кипятком, через 5 минут процедить через сито. В отвар добавить сахар и сок клюквы. Подавать в охлажденном виде.

Пряники мятные. В готовое пряничное тесто подливать отвар мяты (по вкусу), снова вымесить и сформовать пряники. Иногда готовят отвар мяты (50 г в 1 л воды), добавляют сахар (50 г) и на этом отваре готовят тесто.

Пряники мятные с глазурью. В этом случае отвар мяты добавлять не в тесто, а в глазурь, состоящую из крахмала и сахара. Отвар готовят так же, как и для теста (50 г мяты в 1 л воды).

Капуста соленая с мятой. При засолке капусты мяту уложить в кадку или бочку послойно, после каждого слоя капусты (толщиной 10–15 см) кладут 3–4 веточки.

Салат из квашеной капусты с мятой. 2 стакана квашеной капусты, 0,5 стакана измельченного лука, 2 ст. л. измельченных листьев мяты, 2 ст. л. растительного масла.

Квашеную капусту посыпать порошком сухих листьев мяты, измельченным зеленым луком, полить растительным маслом, перемешать.

Паста с рисом и свежими листьями мяты перечной. 40 г размягченного сливочного масла, 2 ст. л. риса, 100 мл молока, соль, 1 ч. л. рубленых листьев мяты, 1 яблоко.

Из риса приготовить кашу на молоке. Свежие листья мяты промыть, обсушить, мелко порубить. У яблок удалить семена, натереть на крупной терке. Все продукты смешать, массу взбить.

Плов с изюмом, мятой и морковью. 1 стакан риса, 2 стакана воды, 3 ст. л. изюма, 4 моркови, соль по вкусу, 4 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 2 ст. л. рубленой мяты.

Рис промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 3–5 минут, добавить подготовленную мяту, изюм, нарезанные соломкой морковь, лук, растительное масло, снова довести до кипения, не перемешивая. Плов закрыть крышкой и дать настояться, укутав, 30–40 минут. Перед подачей аккуратно перемешать.

Молочная сыворотка с мятой и медом. 3 стакана молочной сыворотки, 1

стакан воды, 0,5 ч. л. сухой мяты, 3 ст. л. меда.

Мяту залить кипящей водой, настаивать 25–30 минут. Процедить, отвар мяты смешать с медом и молочной сывороткой, хорошо взбить.

Чай с мятой. 1 часть черного байхового чая, 1 часть мяты.

Высушенную мяту измельчить, перемешать с чаем, заварить как чай.

Напиток из мяты. 1 ст. л. мяты, 2 ст. л. сахара, 0,5 стакана сока черной смородины, 3,5 стакана воды.

Мяту залить кипящей водой, через 30–40 минут процедить. В настой добавить сахар, сок смородины, перемешать, подать в холодном виде.

Напиток из мяты и ягод бузины. 1 ст. л. мяты, 2,5 стакана ягод черной бузины, 3 ст. л. меда, 4 стакана воды.

Мяту и промытые ягоды бузины опустить в кипящую воду, кипятить 2–3 минуты, настаивать 2–3 часа, процедить. В настой добавить мед, размешать, охладить.

Напиток из мяты и плодов шиповника. 1 ст. л. мяты, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, 200 г фруктового мороженого, 3 стакана воды.

Измельченные мяту и плоды шиповника залить крутым кипятком, настаивать, укутав, 4–5 часов, процедить. На стол подать с мороженым.

Квас ароматный с мятой. 1 ст. л. мяты, 1 л кваса.

Квас приготовить из квасного концентрата, мяту положить в марлевый мешочек и поместить в квас, поставленный для брожения, на 10 часов.

Напиток из абрикосов с мятой. 2 ст. л. измельченных листьев зеленой мяты, 1 стакан абрикосов, 2 ст. л. сахара, 3 стакана воды.

Промытые абрикосы опустить в кипящую воду, добавить сахар, проварить 3–5 минут с закрытой крышкой. Листья мяты залить кипятком, настаивать, укутав, 4–5 часов, процедить. Настой мяты добавить в напиток из абрикосов, перемешать, подать в холодном виде.

Вода из мяты. Порошок из листьев мяты – 1 ст. л., вода – 1 л, сахар – 50–60 г, сок лимона или клюквы.

Мяту залить кипятком, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить сахар, тщательно размешать его в настое, затем добавить сок клюквы или лимона, охладить.

Крюшон «Планета». Мятный сироп – 10 мл, березовый сок – 50 мл, яблочный морс – 50 мл, безалкогольный напиток «Тархун» – 70 мл, тертый шоколад – 6 г, мускатный орех – 0,1 г.

Мятный сироп смешивают с соком, морсом и охлаждают до температуры 12–15 °С.

К смеси добавляют охлажденный «Тархун». Сверху посыпают тертым

шоколадом и порошком мускатного ореха.

Джулеп «Мятный». Мятный сироп – 10 мл, лимонный сок – 20 мл, абрикосовый сок – 140 мл, абрикосы (для гарнира), пищевой лед.

Для приготовления мятного сиропа 5 г сухих листьев мяты залить 50 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить, добавить 65 г сахарного песка, тщательно растворить его в настое, варить на слабом огне 7 – 10 минут. Все компоненты тщательно смешать друг с другом и джулеп подавать в охлажденном виде, украсив его абрикосами.

Джулеп «Летний». Мятный сироп – 20 мл, черносмородиновый сок – 100 мл, черносмородиновый или малиновый морс – 80 мл, пищевой лед – 20 г, консервированная или замороженная черная смородина или клубника – 20 г. Все смешать. Подавать в охлажденном виде.

Напиток из мяты и смородины. Порошок листьев мяты – 1 ст. л., плоды смородины – 200 г, сахарный песок – 4 ст. л., кипяченая охлажденная вода – 1 л.

Мяту залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Ягоды вымыть и протереть через частое сито. Смешать с холодной кипяченой водой и настоем мяты, растворить в нем мед. Напиток этот очень освежающий и прекрасно утоляет жажду во время летней жары.

Настурция (Капуцин)

Кроме декоративного, этот однолетник имеет пищевое и лекарственное значения.

Заготавливают цветы, листья и плоды (семена).

Листья – уникальнейший источник ценнейшего витамина С (500 мг%), каротина, имеются фитонциды, макро- и микроэлементы, в частности калий, кальций, железо, йод, магний. Цветки содержат флавоноиды, красящие вещества, витамин С, антимикробные вещества.

Блюда из настурции обладают лечебными и диетическими свойствами и рекомендуются при подагре, нарушении обмена веществ, связанном с возрастными изменениями.

В пищу употребляют сочные листья и цветки с приятным перечным вкусом. Цветки сладковаты. Из них варят супы, делают салаты, цветками можно украсить холодные закуски. Горсть нераспустившихся бутонов настурции, настоянных неделю на уксусе, – оригинальная приправа.

Мелко нарезанные молодые листья едят с вегетарианскими бутербродами; заправленные сметаной или майонезом, они являются пикантной приправой к рыбным и яичным блюдам. Из них готовят пюре, а

также кладут в фарши, супы, солянки, маринады. Но лучше употреблять их свежими. Собирают с весны до поздней осени.

Цветочные почки, незрелые семена и бутоны маринуют в смеси с другими овощами (ассорти) или самостоятельно. Для маринования отбирают только зеленые (сразу же после опадения цветков), незрелые семена диаметром не более 6 мм, которые после вымачивания используются как каперсы. Как пряность они применяются при мариновании огурцов, помидоров, патиссонов (желтеющие семена в пищу непригодны). Маринуют также неокрашенные бутоны, которые, как и семена, моют, обсушивают, раскладывают в банки и заливают маринадом (на 0,5 л воды – 1 ст. л. соли, 2–3 ст. л. 9 %-ного уксуса, лавровый лист, 1–2 горошины перца и гвоздика).

Экстракты из цветков вводят в сливочное масло, сыры и уксус, которому придают приятный своеобразный привкус. Целые цветки очень красивы в салатах, супах и напитках, широко используются как украшение мясных блюд.

Ноготки

В качестве сырья заготавливают цветочные корзинки и язычковые цветки ноготков. Заготовка цветочных корзинок ведется в период их полного развития, 15–18 раз за вегетационный период. В начале цветения корзинки обрывают через каждые 2–3 дня, позднее – через 4–5 дней и реже. Систематический сбор корзинок способствует обильному цветению до заморозков. Корзинки подрезают у самого основания. Язычковые цветки собирают в этот же период со срезанных соцветий. Оба вида сырья сушат в затемненных местах, раскладывая на бумагу или холст. Сушить можно и в сушилках при температуре 40–50 °С, обязательно при хорошей вентиляции, периодически осторожно перемешивая сырье. Сушку заканчивают, когда корзинки распадаются при легком нажатии пальцев. Сушеные цветки хранят в твердой таре в темном, теплом, сухом месте не более 1 года.

Ноготки обеспечивают выведение с мочой токсинов, поэтому они исключительно полезны при лечении и профилактике подагры.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных цветков ноготков залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день. Иногда назначают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Настойка. 10 г сухих измельченных цветков ноготков залить 50 г водки,

настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10–15 капель, запивая 1 ст. л. воды, 3–4 раза в день до еды.

Препараты ноготков малотоксичны, поэтому максимальной дозы для их приема не установлено. Следует помнить, что действие препаратов календулы при приеме внутрь проявляется медленно, поэтому необходимо длительное лечение, особенно при подагре.

Эфирное масло ноготков (аптечный препарат) полезно принимать внутрь по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда при лечении и профилактике подагры.

Огуречник лекарственный

Культивируется как красивое декоративное, лекарственное и пищевое растение. Листья его имеют приятный огуречный запах и солоноватый вкус. Огуречник заготавливают в фазе цветения.

Все растение отваривают в молочной сыворотке или выжатый сок смешивают с сывороткой и принимают при артрите, полиартрите, подагре.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев и цветков огуречника и 2 ч. л. сахара залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 5 часов, процедить. Принимать по 250 мл в день при артрите, полиартрите, подагре.

Салат из свежих листьев огуречника употребляют при подагре как кровоочистительный, витаминный, а также предохраняющий от воспалительных процессов в кишечнике и почках, при повышенной нервной возбудимости, раздражительности.

Салат. Мелко нарезать отварной картофель, посыпать нарезанными листьями огуречника и лука. Посолить и перемешать. Заправить сливками. На 1 отварную картофелину идет 100 г огуречника, 40 г лука, 20 г сливок.

Салат. Порубить горсть листьев и перемешать с измельченными помидорами (2–3 шт.), молотыми орехами или 2 ст. л. растительного масла.

Листья огуречной травы благодаря своему запаху могут использоваться как заменители огурцов в окрошке, холодных борщах. Салаты с сельдереем, луком, яйцом, хреном, сладким перцем очень хороши, если готовить их с огуречной травой.

Франкфуртский зеленый соус – любимое кушанье Гете, который прожил долгую, плодотворную жизнь и сохранил свежесть чувств до самого преклонного возраста.

Две горсти зелени (огуречник, одуванчик, крапива, мята, щавель, петрушка, зеленый лук, укроп) нарезать очень мелко. Добавить два

нарубленных, сваренных вкрутую, яйца и мелко нашинкованную луковицу. Все смешать и залить соусом из одного стакана простокваши с перцем по вкусу, соком и цедрой одного лимона. Подавать к овощным блюдам.

Весенний салат. Молодые листья одуванчика, мать-и-мачехи, салата, щавеля кислого тщательно промыть и дать стечь воде. Все листья мелко нарезать и смешать с тонко нарезанной огуречной травой – 1–1,5 ст. л. Приправа: 3 ст. л. сливок или простокваши с лимонным соком, немного меда, мелко нарубленные огурчики – 1 ч. л., зеленый лук и укроп.

Салат из огуречной травы. Помыть пучок сельдерея, зеленого лука и 10–15 листьев огуречной травы. Измельчить, посолить, сверху положить ломтик вареного яйца и заправить сметаной. Или: взять 10–15 листьев огуречной травы, измельчить, добавить ломтики вареного картофеля и соль. Сверху положить тертый хрен и полить сметаной.

Свежие молодые листья огуречной травы можно использовать для салатов из зелени, свежих огурцов, яичницы, фаршированных яиц, бутербродов, для соусов (сметанный, томатный и горчичный); для супов (картофельный и томатный), а также для блюд из капусты кольраби. Цветками огуречной травы окрашивают ароматический уксус в синий цвет.

Одуванчик лекарственный

Одуванчик обладает регулирующим обмен веществ действием, и это его свойство надо поставить на одно из первых мест при лечении и профилактике подагры, ревматизма. Современная медицина мало использует это уникальное лекарственное растение при лечении и профилактике подагры, ревматизма. Правы те, кто ставит в один ряд одуванчик, пырей, цикорий и лопух. Все эти растения мощно влияют на обменные процессы нашего организма; они-то и должны стать профилактикой многих видов нарушения обмена: водно-электролитного, жирового и др.

Сок из свежих майских листьев при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме по 1 ст. л. 2 раза в день после еды. Курс лечения 1 месяц.

Холодный настой: 2 ч. л. сухой измельченной травы одуванчика вместе с корнями настоять в 2 стаканах холодной кипяченой воды в течение 1 часа. Принимать по 1/4 стакана 4–6 раз в день.

Горячий настой из корней лопуха и одуванчика: корни одуванчика и корни лопуха смешать в равных количествах. 20 г смеси на 2 стакана крутого кипятка, настоять, процедить. Суточная доза 1/2 стакана (выпить небольшими порциями в 3 раза) при артрите, полиартрите, подагре,

ревматизме.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корней и листьев одуванчика залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар корня одуванчика: 20 г на 200 мл или как чай. Принимать по 1/4 – 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Вино из одуванчиков. В солнечный день собрать литровую банку соцветий одуванчиков. Цветочные корзинки должны быть полностью раскрыты. Удалить зеленые части соцветий, залить их в эмалированной кастрюле 2 л кипятка на 24 дня, затем процедить в бутыль. Остуженный приготовленный сахарный сироп из 1 кг сахара с добавленными в него 2 нарезанными апельсинами и 2 ч. л. сухих дрожжей вылить в бутыль и закупорить ее, надев на горлышко надувной резиновый шарик, раздувающийся при брожении и оседающий, когда оно закончится. (Это воздушный затвор.) Можно закупорить и водным затвором: в плотно вставленную в горлышко бутылки пробку вставить резиновую трубочку, конец которой опустить в банку с водой, по ней будут идти газы, образующиеся при брожении. После окончания брожения пузырьки прекратятся. Тогда содержимое процедить в чистые бутылки, плотно закрыв их пробками. Сохранять вино в прохладном месте. Принимать по 1 дес. л. 2 раза в день при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме как общеукрепляющее средство.

Одуванчиковый «мед» исключительно полезен при лечении и профилактике артрита, полиартрита, подагры, ревматизма. В ясный день собрать несколько сотен штук соцветий одуванчиков. Залить 1 л кипятка, добавить нарезанный ломтиками 1 лимон и кипятить на слабом огне в течение часа. Остудить, процедить и отжать через марлю. После этого добавить 1 кг сахара и кипятить на медленном огне, снимая пену, пока сироп не станет золотистым и не исчезнет неприятный запах. Из личного опыта: цвет действительно будет золотистым, но к вкусу надо будет привыкнуть. Одуванчиковый «мед» можно запивать чаем, приготовленным из душицы, 1–2 ст. л., заварить душицу из расчета 1 ч. л. на 1 стакан кипятка.

При артрите, полиартрите, подагре, ревматизме: 4 свежих растения (надземная часть одуванчика) вскипятить в 1 л воды. Настоять 40 минут в темном месте, процедить. Принимать по 1 чашке 3–4 раза в день до еды 20 дней из месяца. Желательно – ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель. Продолжительность курса – 2 месяца, после чего 2 недели перерыв. Можно проводить и 3 курса подряд с указанными интервалами. В осенне-

зимнее время заваривать высушенные растения, заготавливая каждые четыре растения отдельно в бумажных пакетах.

Противоболевая настойка из цветов одуванчика: 150 майских цветов одуванчика в стадии бутонов, готовых каждую минуту превратиться в желтый пушистый комочек, положить в стеклянную посуду из темного стекла плотным слоем. Залить 150 г водки (или равным количеством тройного одеколона, скипидара или нашатырного спирта). Плотнo закрыть сосуд и поставить в темное место на месяц. Полученную настойку небольшими порциями использовать для натирания больных мест при подагре. Через месяц настойку можно профильтровать, однако и цветы могут быть использованы для натирания. Собирают цветы ранним утром в ясную погоду. Курс лечения от 2 недель до 1,5 месяца.

Когда одуванчики отцвели и белые шарики одуванчиков заслонили все поля, в это время полезно нарезать ножки одуванчиков без белых головок. Заполнить ножками всю бутылку или банку, периодически встряхивая содержимое, чтобы уплотнить. Затем залить водкой, чтобы все сырье было покрыто. Настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Ежедневно смазывать (но не втирать!) настойкой болезненные места утром и вечером до исчезновения болей. Если боли вернуться – смазывать снова. Хранить настойку в темном, прохладном месте.

Ольха клейкая (Ольха черная)

Ольха клейкая встречается в Европейской части России к югу от зоны тайги, заходя и на Северный Кавказ. Ольха серая встречается в лесной и лесостепной зонах Европейской части России, в Западной Сибири, реже на Кавказе. Растет по сырым местам, по берегам прудов, рек и ручьев, по травяным болотам и трясинам.

Отвар «шишек», отвар коры, спиртовую настойку «шишек», настой листьев полезны при подагре.

Отвар. 4 г «шишек» отварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.<

> Настойка. 1 часть «шишек» настаивать 7 дней в 5 частях водки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Отвар. 15 г сухой измельченной коры ольхи отварить в 1 стакане воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных листьев ольхи залить 1 стаканом

кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Осина

Встречается во многих областях России. Растет по лесам и кустарникам, в березняках.

Молодые измельченные листья, обваренные кипятком, употребляют для компрессов, припарок при подагрических, ревматических болях.

Настой. 2 ст. л. почек осины залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Эффективное средство при лечении и профилактике отложения солей, подагры, ревматизма.

Настойка. 1 ст. л. сухой измельченной внутренней коры молодых ветвей с листьями настаивать 14 дней в 200 мл водки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при подагре, ревматизме по 25–30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Осока песчаная

Встречается почти по всей территории России. Растет по сырым болотистым местам, но также встречается в лесах, степях.

Настой корневищ с корнями принимают при подагре, ревматизме: 2 ч. л. сухого измельченного сырья настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Отвар. 30 г корневищ с корнями варить в 3,25 стакана воды до тех пор, пока останется около 2 стаканов жидкости. Отвар настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Паслен черный

Встречается почти повсеместно на территории России. Растет в изобилии по огородам, пашням, сорным местам и обычно оставляется ради съедобных спелых ягод, которые собирают в августе – октябре.

Ягоды и их настой используют при лечении и профилактике подагры.

Настой. 3 ст. л. ягод отварить в 1 стакане кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Первоцвет весенний

Для лечения используют корни, листья, цветы. Редким и очень ценным свойством листьев является то, что при быстром высушивании при 120–130 °С они сохраняют до 95 % витамина С. Порошок из листьев очень стойкий при хранении, даже через год не теряет своей активности.

Обезболивающее, противовоспалительное, мочегонное, успокаивающее свойства листьев и цветов первоцвета полезны для лечения и профилактики подагры.

Настой листьев и цветов. 2 ст. л. измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Перец красный жгучий

10 горьких стручков перца на 200 мл воды, кипятить 5 минут, настаивать 6 часов. После процедить через марлю и смешать с таким же количеством меда. Принимать при подагре по 1 ч. л. 2 раза в день.

- Аптечная трава бодяга – 50 г, спирт медицинский – 100 мл, спирт нашатырный – 100 мл, керосин – 100 мл, горчичный порошок – 4 ст. л., перец красный горький – 4–5 штук пропустить через мясорубку.

Все сырье соединить, перемешать, переложить в банку и закрытой выдержать 7 суток. Натирать больные места перед сном.

- В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить 200 мл оливкового масла, положить 20 стручков горького красного перца и 200 мл очищенного керосина. Состав хорошо взболтать. Поставить в теплое место на 9 суток, ежедневно взбалтывая.

Этой смесью делать натирания на ночь. Утром необходимо надевать теплое шерстяное белье и чулки.

В домашних условиях керосин очищается от вредных для организма примесей очень просто. В двухлитровую банку надо налить 1 литр керосина и 800 мл горячей кипяченой воды. Придерживая пластмассовую крышку рукой, содержимое банки следует энергично взболтать, дать отстояться, затем шлангом выкачать воду вместе с мутным осадком на стыке воды и керосина. Так повторять трижды.

Пихта сибирская

Встречается в Сибири и на северо-востоке Европейской части России. Пихтовые леса особенно распространены в Саянах и на Алтае.

Водный витаминный настой молодой хвои и почек употребляют как мочегонное, а также обезболивающее средство при подагре, ревматической ломоте.

Из живицы пихты получают скипидар, который применяют как наружное средство при подагре, ревматизме.

Камфорный спирт (аптечный препарат) широко применяют для втираний при подагре, суставном ревматизме.

Эфирное масло пихты полезно втирать в больные подагрические узлы перед отходом ко сну. Боли очень быстро утихают.

Плющ обыкновенный

Культивируется в России как вьющееся декоративное растение. Заготавливают листья до начала цветения в июне – июле.

Настой: 1/2 ч. л. листьев плюща на 250 мл холодной кипяченой воды настаивают 1 час. Принимают по 50 мл 4 раза в день при ревматизме и особенно при подагре. Более крепкий настой применяют для компрессов, примочек на подагрические узлы.

Свежие измельченные листья плюща прикладывают к подагрическим узлам.

Подсолнечник обыкновенный

Подсолнух можно считать одним из самых доступных больному подагрой растений. Во второй половине лета, когда в корзинке начинают нежно зреть семена, шляпку подсолнуха срезают, разламывают на мелкие куски и заливают водкой. Сразу кладут горсточку изкрошенного мыла, хозяйственного, туалетного или детского – у кого что есть. Стекланную банку, плотно закрыв, выставляют на солнце. Держат на подоконнике 9 дней, периодически встряхивая содержимое, затем процеживают, отжимают. Полученную смесь втирают в суставы при подагре.

Одновременно рекомендуется пить чай язычковых цветков подсолнуха. Собирают их в начале цветения, сразу раскладывают сушить в темной комнате с хорошей вентиляцией. Чем меньше дневного света, тем лучше сохраняется естественная золотисто-желтая окраска. 1 ч. л. измельченных цветков заваривают в стакане кипятка как чай, через полчаса процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар из корней подсолнуха растворяет многие соли.

С осени запасают толстые части корней, срезают мелкие волосатые корешки, тщательно моют и сушат. Затем корни дробят на мелкие кусочки и кипятят в эмалированном чайнике (на 3 литра воды 1 стакан корней) около 2 минут, настаивают, укутав, 1 час, процеживают. Отвар необходимо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни вновь кипятят в том же объеме воды, но уже 10–15 минут, и также выпивают за 2–3 дня. Закончив пить отвар с первой порцией, приступают к следующей и т. д. Отвар из корней подсолнуха пьют большими дозами через полчаса после еды в течение месяца и даже более. При этом соли начинают выводиться только через 2–3 недели. Моча будет ржавого цвета. Пить отвар надо до тех пор, пока она не станет прозрачной, как вода.

У взрослого человека иногда выходит до 2–3 кг солей. Во время лечения нельзя есть острые, кислые и соленые блюда. Пища должна быть слегка подсоленной и преимущественно растительной.

Полынь австрийская

Встречается в Европейской части России, кроме Крайнего Севера, на Кавказе, на юге Западной Сибири. Растет в лесостепной и степной зонах, по опушкам лесов, в супесчаной степи, на выгонах и пастбищах и около дорог.

Настой травы принимают внутрь при подагре: 1 ч. л. сухой измельченной травы заварить в 2 стаканах кипятка (но не кипятить), процедить. Принимать по 1/4 стакана ложками 3 раза в день за 30 минут до еды, подсластив по вкусу.

Полынь нельзя употреблять беременным и пожилым людям.

Почечный чай

Выращивается на Кавказе в виде однолетней культуры.

Чай из листьев обладает сильным мочегонным действием (выводит из организма мочевину, мочевую кислоту и хлориды).

Пырей ползучий

Злейший враг полей, огородов: устойчивый сорняк благодаря длинному ползучему корневищу. Распространен повсеместно. Корни его достигают от 1,5 до 3 м. Любит поймы рек.

Лекарственное сырье – корневища пырея и трава. Корневища собирают поздней осенью или ранней весной. Корневища моют, режут, сушат на воздухе и связывают в пучки. Вначале короткое время сушат их на солнце, а затем – на чердаке.

Полезно использовать корневища пырея ползучего как противовоспалительное и мочегонное средство при подагре, ревматизме. Особенно ценно их свойство восстанавливать нарушенный обмен. Применяются горячие и холодные настои.

Смесь холодного и горячего настоев из корневищ пырея: 4 ч. л. измельченного корневища пырея залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и оставить в холодном месте на 12 часов; настой процедить, а корни пырея повторно залить 1 стаканом кипятка на 10 мин, затем процедить. Оба настоя смешать – суточная доза. Курс лечения 3–6 недель. Выпить дробными порциями.

Горячий настой из корня пырея: 2 ст. л. корня вечером залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе. На следующий день настой дробно выпить за 3 раза за полчаса до еды теплым при подагре, ревматизме.

Отвар корня пырея: из расчета 20 г на 800 мл воды. Варить до 1/2 объема. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день как общеукрепляющее средство при подагре, ревматизме.

Свежий сок из травы пырея. Траву вымыть, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку, разбавить водой в соотношении 1: 1, отжать через ткань и кипятить 3 минуты. Сок травы пырея по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3–4 месяца. При лечении количество сока травы пырея можно увеличить до 1 стакана 3–4 раза в день. Сок должен быть свежеприготовленным.

Отвар корня пырея на молоке из расчета 1:10. Кипятить 10 мин. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день при подагре, ревматизме.

Редька посевная

Наружно тертую редьку употребляют для растираний при подагре, ревматизме.

Репка огородная

Вареную растертую репу прикладывают к больным местам при подагре. С целью уменьшения подагрических болей используют для ванн

отвар репы.

Репешок аптечный

Встречается во всех областях средней полосы Европейской части России, а также на Дальнем Востоке. Растет по холмам, лугам, кустарникам, опушкам леса, изреженным лесам.

Настой травы принимают внутрь при подагре, ревматизме: 1 ч. л. сухой измельченной травы кипятить 2–3 минуты в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, настаивать 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Настой подсластить по вкусу.

Ромашка аптечная

Культивируется как лекарственное растение.

Наружно крепкий настой цветков ромашки используют для ванн, компрессов, припарок, примочек при подагрических, ревматических поражениях суставов: 2 ст. л. сухих измельченных цветочных корзинок ромашки настоять 30–40 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Использовать как наружное средство.

Рута душистая (пахучая)

Настой травы руты – прекрасное средство при подагре: 1 ч. л. сухой измельченной травы залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Или: 1 ч. л. сухой измельченной травы залить 2 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 3–5 мин, охладить при комнатной температуре, процедить через многослойную марлю. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Масло. Свежие листья руты уложить, не уминая, в стеклянную банку, заполнив половину ее объема, залить растительным маслом, настоять в темном прохладном месте два месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день через 30–40 мин.

Внутреннее применение препаратов руты требует осторожности и противопоказано при беременности.

Наружно водный настой или масло из травы руты используют в виде примочек, компрессов при подагре.

Эфирное масло руты (аптечный препарат) используют в качестве примесей к мазям для втираний при подагрических, ревматических болях.

Ряска маленькая

Встречается почти повсеместно в России, кроме Арктики. Растет в изобилии в стоячих водоемах и часто сплошь покрывает их поверхность.

Настойку ряски применяют при подагре, ревматизме: 1 ст. л. чисто вымытой и измельченной ряски настаивать 3–4 суток в 1 стакане водки, процедить. Принимать по 15–20 капель с 2 ст. л. воды 2–3 раза в день.

Отвар. 1 ст. л. сухой ряски залить 200 мл кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Смешать 1: 1 порошок ряски с незасахаренным медом. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой.

Сабельник болотный

Встречается в Европейской части России, кроме крайнего юга, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет по болотам и болотистым лугам, берегам рек и озер, в заболоченных лесах и в тундре.

Прекрасно видны поднимающиеся одиночные стебли растения с непарноперистыми листьями продолговато-овальной формы, с изнанки опушенные, сероватые – 5–7 таких листочков на стебле. Стоит один раз увидеть – и запомнишь навсегда. И ни с чем не перепутаешь, потому что стебли сидят на длинном, ползучем корневище с тонкими мочками на узлах. Потянешь его – будто втоптаный в землю шнур вытягиваешь, иной раз более двух метров в длину. Даже выкапывать не приходится, разве что в труднодоступных местах, в густой траве и корягах в ход идет лопата.

Корни легко отмываются от грязи и тины. Толщиной с мизинец, трубчатые и легкие, они сохнут быстро, через несколько дней можно укладывать в коробки на хранение.

Корень сабельника является одним из самых лучших средств, избавляющих человека от отложения солей. Это не раз испытано на практике. Даже запущенные больные, лишенные возможности самостоятельно одеваться, едва передвигающиеся, страдающие до слез,

через несколько месяцев забывают, с какого боку у них болит. Окончательно проходят головные боли у тех, у кого сильным было отложение солей в ногах.

Более всего проявляет себя сабельник в спиртовой настойке. Корни ломают на мелкие кусочки, заливают водкой. Причем пропорции берутся разные. Иногда кладут 5–6 ст. л. на пол-литра спиртного – это, наверное, когда ограничен запас корней сабельника. Чаще всего набивают банку корнями на одну треть. Это оптимальный вариант. Можно, конечно, сделать настойку более концентрированной, но это не ускорит излечение. Настаивать надо не меньше трех недель, периодически встряхивая содержимое, перед употреблением процедить. Средняя доза приема настойки при отложении солей – по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. При необходимости ее можно увеличить вдвое и втрое, запивая водой. Продолжительный прием настойки положительно влияет на обмен веществ в организме. Эту же настойку желательно втирать 2–3 раза в день в пораженные суставы и обязательно утеплять шерстяной тканью.

Кто даже на дух не переносит спиртного или имеет к нему противопоказания, делает водный настой: 1 ст. л. измельченных корней сабельника настаивается 4–5 часов в стакане кипятка. Сделать это можно на ночь в термосе или тепло укутав посуду. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день после еды.

Кроме того, отвар корней сабельника (1: 10) рекомендуется применять для компрессов, примочек, припарок, растираний.

2 – 3 ст. л. измельченной травы сабельника заварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как обезболивающие и противовоспалительные припарки на подагрические узлы.

Ванны из отвара корней сабельника – отличное средство для лечения подагры. 1 кг сухих измельченных корней сабельника поместить в марлевый мешок, залить 3 л воды и кипятить 30 минут. Отвар вливают в ванну. Применять ванну с температурой воды 37 °С 10–20 минут, в зависимости от состояния больного. Во время приема лечебной ванны полезно пить смесь соков грейпфрута и яблок.

Употребление в течение длительного времени чая из корней сабельника помогает вывести из организма большое количество солей. Чай пьют по 1 стакану на прием с медом по вкусу. Чай следует пить до тех пор, пока моча не станет прозрачной.

Сельдерей пахучий

Настой сельдерея употребляют при подагре, ревматизме: 1 ст. л. свежих корней сельдерея настаивать 4 часа в 1,5 стакана кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Скорцонера (Чернокорень)

Чернокорнем растение названо из-за темного цвета вертикальных стержневых корней, уходящих в землю на значительную глубину. Излюбленным местом произрастания его являются заброшенные огороды, пустыри, мусорные свалки. Чернокорень можно встретить по берегам рек, в сосновых лесах, на сухих лугах. Листья темно-зеленые, удлинненно-овальные и ланцетовидные. Цветы красно-фиолетовые, расположены на верхушках стеблей. Цветение длится с мая по июнь.

В первый год чернокорень образует розетку с крупными темно-зелеными листьями. На второй год выпускает толстые цветоносы и зацветает.

Для лекарственных целей заготавливают корни и листья чернокорня лекарственного. Листья собирают во время цветения, а корни выкапывают осенью у двулетних растений.

Отвар: 10 г листьев нарезать, залить стаканом кипятка, варить 15 мин. Пить по 0,5 ч. л. 3 раза в день.

Отвар из листьев чернокорня используется для ванн при подагре.

Настойка для натирания при подагре. Измельченный корень настаивают в темноте в течение недели на водке (на 0,5 стакана корня – 0,5 л водки).

Обваренные кипятком листья чернокорня нужно завернуть в марлю и положить в виде компрессов на больные суставы при подагре. Боль исчезнет через 20–30 мин.

Настой корня на керосине оказывает обезболивающее действие при подагре. На полстакана корня берут 2 стакана керосина и 2 ст. л. цветов белой сирени. Компресс ставят на 1 час.

Порошок из корня, смешанный с несоленым свиным жиром, также используют в качестве обезболивающего средства, снимающего подагрические боли.

Сныть обыкновенная

Встречается во многих областях России. Растет по кустарникам и лесам, особенно по дубравам, на вырубках, в садах.

Настой травы принимают при различных поражениях суставов, особенно при подагре, ревматизме: 3 ч. л. сухой измельченной травы настаивать 2 часа в 2 стаканах кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Свежие измельченные листья употреблять для обезболивающих компрессов при подагре, ревматизме.

Сосна обыкновенная

Встречается почти на всей территории России.

- Отвар почек принимают внутрь при подагре, нарушенном обмене веществ: 10 г сосновых почек отварить в 1 стакане воды в закрытой посуде, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

- 30–50 г хвои от концевых веточек молодой сосны длиной до 30 см, по 1 ст. л. измельченной шелухи репчатого лука и чеснока, по 1 ч. л. сухого измельченного корня девясила, пырея и солодки залить 2 литрами воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, затем добавить 2 ст. л. измельченных плодов шиповника без семян и кипятить 5 минут, настоять, укутав, 10–12 часов, процедить. Этот уникальнейший по целебному действию на больных подагрой отвар полезно пить без нормы, как можно больше как прекрасное средство, избавляющее от отложения солей.

Стальник колючий

Встречается почти по всей территории России. Растет на лугах, по берегам рек.

- Отвар корней употребляют внутрь при подагре: 30 г сухих измельченных корней кипятить в закрытой посуде в 1 л воды до объема 0,5 л жидкости, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

- Взять по 30 г травы стальника колючего и будры плющевидной, соцветий пижмы; 3 ч. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 5 мин, процедить. Пить при лечении подагры теплым 3 стакана в день.

- Взять 2 части корня стальника колючего и по 1 части цветков бузины черной и корня любистока; 10 г смеси залить 0,25 л кипятка. Выпить за день три такие порции при лечении подагры.

Сумах дубильный

Встречается в небольшом количестве на Кавказе. Растет на сухих каменистых известняковых склонах и в редких лесах в нижнем и среднем поясах гор.

Настой листьев принимают внутрь при подагре: 1 ч. л. свежих измельченных листьев настаивать 1 час в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Сушеница топяная

Встречается в северной и средней полосе Европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет по сырым лугам, около рек, озер, болот, иногда как сорняк.

При лечении и профилактике подагры полезно парить подагрические узлы в крепком отваре травы сушеницы. Это простое средство очень быстро принесет облегчение, а потом и выздоровление.

Таволга вязолистная

Встречается в средней и северной полосах Европейской части России, на Кавказе, в Сибири. Растет в изобилии на влажных пойменных лугах.

Настой верхушечных стеблей с листьями и цветками и настой цветков принимают внутрь при подагре, ревматизме: 2 ч. л. сухих измельченных цветков настаивать 3–4 часа в 1,5 стакана кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Измельченные свежие листья и цветки употребляют в качестве обезболивающих и противовоспалительных припарок.

Таволга шестилепестковая

Встречается почти повсеместно в России. Растет в изобилии в степях, на лугах, полях, по кустарникам.

Настой цветущей травы очень полезен при лечении и профилактике подагры, ревматизма: 1 ч. л. сухого измельченного сырья настаивать 8 часов в 1 стакане прохладной кипяченой воды в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Толокнянка обыкновенная

Встречается в северной и средней полосах Европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в хвойных лесах на песчаной почве и между кустарниками, в сухих песчаных тундрах.

Настой листьев принимают при болезнях, вызванных нарушением обмена веществ: 2 ч. л. сухих измельченных листьев настаивать 2–3 часа в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день до еды.

Тополь черный

Встречается в средней полосе Европейской части России, на Кавказе и в Сибири. Растет по заливным долинам и по берегам рек. Выращивается в садах и парках.

Наружно почки в виде настоя и мази используются как противовоспалительное и болеутоляющее средство при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Настой. 3 ст. л. почек кипятить 5 минут в 4 стаканах воды в закрытой посуде, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Употреблять для компрессов, припарок, примочек при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

2 ст. л. свежих или сухих измельченных почек растереть с 2 ст. л. нутряного топленого свиного жира. Употреблять как мазь.

Фиалка полевая

Встречается преимущественно в южной полосе Европейской части России, в Западной Сибири и на западе Восточной Сибири. Растет как сорняк на полях, по кустарникам и на лугах.

Настой травы употребляют при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме: 1 ст. л. сухой измельченной травы настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Наружно употреблять в виде компрессов, примочек, припарок.

Физалис обыкновенный

Культивируется в южной и изредка в средней полосах России как овощное, лекарственное и декоративное растение. Заготавливают плоды после их созревания.

Плоды физалиса назначают при подагре, ревматизме (15–20 свежих плодов без чашечек или 20–25 г плодового сока в день).

Отвар. 20 г сухих плодов физалиса без чашечек залить 500 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10–15 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день при подагре, ревматизме.

Мазь из плодов употребляют наружно при воспалительных процессах, как обезболивающее средство при подагрических, ревматических болях: 2 ст. л. свежих или сухих измельченных ягод растереть с 2 ст. л. нутряного топленого свиного жира. Употреблять как мазь.

Мазь. 100 г измельченных плодов физалиса залить 400 г растительного масла, настаивать 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Применять при подагрических, ревматических болях.

Хатьма тюрингенская

Встречается в южной и средней полосах Европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет по кустарникам, опушкам леса, садам, лугам, близ жилья.

Мазь из порошка листьев употребляют наружно как обезболивающее средство при подагрических, ревматических болях: 2 ст. л. порошка листьев растереть с 2 ст. л. нутряного топленого свиного жира. Употреблять как мазь.

Черёда трехраздельная

Встречается почти на всей территории России. Растет по сырым местам, в поймах рек, около ручьев и болот.

Отвар травы принимают внутрь при артрите, полиартрите, подагре: 2 ст. л. сухой измельченной травы настаивать 12 часов в 0,5 л кипятка в теплой духовке, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

- Корень лопуха большого – 25 г, корень пырея ползучего – 20 г, корневища череды – 20 г, трава фиалки трехцветной – 20 г. 40 г сырья кипятить на малом огне в 1 литре воды 15 минут. Остудить в течение 45 минут, процедить. Принимать при острой форме подагры по 200 мл утром

за 30 минут до еды, днем и вечером – после еды.

Шалфей лекарственный

Культивируется как лекарственное растение.

100 г сухой измельченной травы шалфея залить 6 литрами воды. Кипятить 10 минут. Остудить, чтобы терпела рука. Парить больные руки или ноги в этом отваре. Перед этим один литр отвара отлить и держать горячим, постепенно подливая по мере остывания отвара в ведре. Процедуру делать один раз в сутки (вечером) в течение 1–2 месяцев.

Эвкоммия вязолистная

Двудомное листопадное дерево. Культивируется на Кавказе.

Отвар коры и спиртовую настойку стеблей и коры употребляют при подагре. Препараты эвкоммии обладают тонизирующим действием, восстанавливают силы организма при их упадке, снижают кровяное давление при гипертонии, действуют как болеутоляющее средство.

Настойка. 1 ст. л. сухой измельченной коры залить 100 мл водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель с водой 2–3 раза в день до еды.

Отвар. 10 г сухой измельченной коры кипятить 15 минут в 1 стакане воды в закрытой посуде, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Ядовитые лекарственные растения, полезные при лечении и профилактике подагры

Авран лекарственный

Встречается в степной и лесной зонах Европейской части России, в Западной Сибири. Растет по сырым местам на заливных лугах, по берегам рек, болотам, среди кустарников на влажной песчаной почве. Растение сильно ядовитое.

Свежую толченую траву и траву в качестве припарок прикладывают к

суставам при подагре.

Арника горная

Встречается в карпатских районах Украины, в Белоруссии, Латвии, Литве. Растет на полянах хвойных и буковых лесов, по горным лугам. Произрастает небольшими зарослями. Цветочные корзинки собирают в июне – июле. Растение ядовитое.

Настой цветочных корзинок употребляют для припарок и компрессов при подагре: 3 ч. л. цветочных корзинок настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка. Употреблять наружно.

Багульник болотный

Встречается в северной и средней полосах Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по торфяным болотам и болотистым лугам и во влажных хвойных лесах. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

- Настой травы (собирают в августе – сентябре) принимают внутрь при подагре, мышечном и суставном ревматизме: 1 ч. л. сухой измельченной травы настаивать 8 часов в 2 стаканах прохладной кипяченой воды в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

- Листья багульника – 3 части, листья смородины черной – 2 части, листья шиповника – 1 часть.

1 ч. л. сбора залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 40 минут, процедить. Смочить салфетку или кусок ткани и приложить к больному месту.

- Листья багульника – 4 части, листья лопуха – 3 части, трава череды трехраздельной – 0,5 части.

1 ч. л. сбора залить 400 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 45 минут, процедить. Смочить кусок ткани и приложить к больному месту.

- Листья багульника болотного – 4 части, трава фиалки трехцветной – 2 части, листья земляники лесной – 3 части.

1 ч. л. сбора залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 30 минут, процедить. Делать компрессы на больные места.

- Трава полыни горькой – 1 часть, листья багульника – 1 часть.

1 ч. л. сбора залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 3 часа,

процедить. Делать компрессы на больные места.

- Листья багульника – 3 части, цветы мать-и-мачехи – 2 части, трава чабреца – 1 часть.

1 ст. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 40 минут, процедить. Делать компрессы на больные места несколько раз в день, можно оставить повязку на ночь.

- Листья багульника – 4 части, листья березы белой – 2 части, листья первоцвета весеннего – 1,5 части.

1 ч. л. сбора залить 400 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 30 минут, процедить. Делать компрессы на больные места.

- Листья багульника – 2 части, листья мать-и-мачехи – 4 части, цветки ромашки аптечной – 0,5 части.

1 ч. л. сбора залить 400 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 40 минут, процедить. Делать компрессы на больное место.

- Багульник, томленный в растительном масле, с успехом применяется при лечении подагры, мышечного и суставного ревматизма: 10 ст. л. сухой измельченной цветущей травы залить 200 мл растительного масла, настоять в плотно закрытой посуде на горячей плите 12 часов, процедить. Втирать как болеутоляющее средство в места, пораженные болезнью.

Безвременник осенний

Многолетнее травянистое клубнелуковичное растение высотой 25–50 см. Культивируется.

Заготавливают клубнелуковицы в августе, до начала цветения; семена – в июне и июле.

Растение очень ядовито! Внутреннее применение растения требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Обладает сильным обезболивающим действием.

Настой: 1/2 ч. л. измельченных семян или клубнелуковиц безвременника на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ч. л. 6 раз в день (в небольших дозах, слабой концентрации) при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме, простудной ломоте, невралгии.

Настойка: 10 г семян или клубнелуковиц безвременника на 100 мл водки настаивают 20 дней, процеживают. Применяют как наружное болеутоляющее и отвлекающее средство при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме, простудной ломоте, невралгии.

Одну часть сухих измельченных клубней на 12 частей уксуса настоять в плотно закрытой посуде при комнатной температуре 2 недели,

периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Настойку клубней на уксусе используют для растираний как наружное болеутоляющее средство.

Самолечение безвременником весьма опасно и требует обязательного врачебного контроля!

Белена черная

Встречается в средней и южной зонах Европейской части России, в Сибири. Растет на пустырях, около жилищ и дорог, как сорняк на полях и огородах. Культивируется. Сильно ядовитое растение. Внутреннее применение растения требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Испытанным болеутоляющим средством при подагре, ревматизме на протяжении многих веков являются препараты из белены. Можно приготовить спиртовую настойку по старинным прописям: 1 драхму листьев или семян белены настаивать 5 дней в 6 драмах спирта (драхма – 3,733 г). Желательно, конечно, соблюсти точное весовое соотношение, да не всегда под рукой окажутся аптечные весы. Часто приходится готовить лекарство на глазок, прикидывая меру, приблизительно соответствующую необходимому весу. В таких случаях, например, измельченных листьев белены, я насыпаю 5 полных ст. л. на бутылку водки, а истолченных семян – 3 ст. л. Белена – светолюбивое растение, однако сушить ее надо в чулане или в комнате без доступа солнечных лучей, настаивать тоже в полной темноте 2 недели. Внутрь такую настойку принимают за один раз до 10, даже до 20 капель, а при сильных болях предельная доза – 1 ч. л. В суставы досуха втирают подушечками пальцев до 2–3 ч. л., обычно перед сном, после чего надо тщательно вымыть руки с мылом.

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

Семена белены более ядовиты, чем листья, но из них тоже получается прекрасная мазь. 5 ст. л. истолченных семян заливают 20 ст. л. растительного масла, настаивают две недели в тепле, процеживают через ситечко или марлю.

Мазью из семян пользуются при всех заболеваниях суставов. Но надо

остерегаться от смазывания обширных участков кожи во избежание наркотического отравления, способного вызвать нечто вроде легкого помешательства с галлюцинациями.

Свежие листья белены залить в кастрюле кипятком, затем натирать этими листьями в бане подагрические узлы. Процедуру проводить 20–30 минут, после чего подагрические узлы обмыть.

Белладонна (Красавка)

Культивируется в центральных областях России. Растение сильно ядовитое.

Отвар корней (собирают осенью) применяют как наружное средство для растираний при подагре, ревматизме: 1 ч. л. сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Употреблять как наружное средство.

Бешеный огурец

Встречается на Кавказе, особенно часто – на Черноморском побережье. Растет по берегу моря и на сухих глинистых склонах. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой травы (1:50) принимают внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при подагре, ревматизме.

Довольно эффективно помогает при подагре, ревматизме компресс из отвара (1:20) корней бешеного огурца в столовом уксусе.

Болиголов крапчатый

Встречается почти по всей Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет по сорным местам, кустарникам, садам и по берегам рек. Растение сильно ядовитое.

Припарки из свежих листьев уменьшают подагрические, ревматические боли: свежие листья растения обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячей подушечки прикладывать к местам подагрических, ревматических болей.

Борщевик обыкновенный

Встречается в степной и лесостепной полосах России. Растет на сыроватых лугах, по берегам рек. Растение ядовитое и требует осторожности при своем применении.

Компрессы из кашицы свежих, ошпаренных кипятком или высушенных распаренных листьев прикладывают как болеутоляющее средство к подагрическим узлам и ревматическим болям.

Будра плющевидная

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке – по Амуру. Растет по кустарникам, на опушках леса, в тенистых садах, на полях, вдоль дорог. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой травы принимают внутрь при подагре: 1 ч. л. свежей измельченной травы настоять в 1 стакане кипятка 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана теплого настоя 2–4 раза в день за 15 минут до еды.

Отвар: 1 ст. л. свежей измельченной травы кипятить 10 минут в 1 стакане воды. При подагре для компрессов, примочек, ручных или ножных ванн используют теплый отвар (32–35 °С) в соответствующем количестве.

Бузина травянистая (вонючая)

Встречается в южных районах Европейской части России, на Кавказе. Растение ядовитое и требует осторожности при своем применении и обязательного врачебного контроля.

Отвар листьев бузины (1:5) используют в виде болеутоляющих припарок при подагре.

Настой плодов (1:10) принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды при лечении и профилактике подагры.

Ветреница лютиковая

Встречается почти по всей Европейской части России. Растет по кустарникам и лесам, преимущественно дубовым. Собирают листья в апреле – мае.

Настой листьев (1:20) применяют в виде примочек, компрессов при подагре.

Волчье лыко

Встречается в Европейской части России, на Кавказе и в Сибири. Растет в лесах и среди кустарников, а в южных районах – в субальпийском поясе гор.

Волчегодник, называемый в народе волчьим лыком, очень красив весной: на тонком высоком кустике точно праздничная гирлянда из душистых розовых цветков, опередивших даже появление листьев. В лесу еще толком трава не успела вылезти из апрельской, едва оттаявшей земли, а тут такое чудо! Жаль, он редко теперь попадает на глаза, почти полностью уничтоженный на букеты невеждами.

У волчегодника очень ядовита, зато целебна кора. Для настойки ее берут всего 2 г на 150 г спирта. Ею ни в коем случае нельзя натираться, так как спирт моментально всасывается кожей и можно заработать тяжелый ожог; настойка идет на приготовление мази для наружного употребления. Жировая основа смягчает жгучесть ядовитых веществ. Кору настаивают 7 дней. Полученную настойку смешивают с двойным количеством натурального сливочного масла, но можно воспользоваться и нутряным свиным жиром. Втирать как наружное раздражающее средство при хроническом ревматизме, в подагрические узлы нужно тонким слоем. Мазь приятно греет, действуя как отвлекающее средство. Кору волчегодника используют как свежую, так и высушенную.

Горечавка перекрестнолистная

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет на опушках, полянах, лугах, среди зарослей кустарников и в горах, поднимаясь до альпийского пояса. Растение ядовитое.

Отвар корней принимают внутрь при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Отвар. 2 ч. л. сухих измельченных корней кипятить 10 минут в 3 стаканах воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Грыжник душистый

Встречается в степной полосе Европейской части России, в Западной Сибири. Растет по сухим песчаным полям, выгонам, степным склонам. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой свежей травы принимают внутрь при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме: 3 ч. л. свежей травы настоять 1 час в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день холодным или теплым.

Донник лекарственный

Встречается на большей части территории России. Растет по полям, оврагам, лугам, вдоль дорог, по склонам.

Теплые припарки из травы полезны при суставном ревматизме, подагре.

Желтофиоль садовая

Культивируется в России как декоративное садовое растение, как комнатная культура. Растение ядовито!

Заготавливают цветки. Цветки обладают обезболивающим действием.

Масло. 200 г свежих цветков желтофиоли на 300 мл растительного масла настаивают 20 дней в теплом месте, периодически встряхивая содержимое, процеживают. Применяют для растирания при подагрических и ревматических болях. Листья и цветки используют в качестве обезболивающих припарок.

Золотая розга

Встречается во многих областях России. Растет по кустарникам, лесам, оврагам. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой травы принимают внутрь как средство от подагры, ревматизма: 2 ч. л. сухой измельченной травы настаивать 4 часа в закрытой посуде в 1 стакане прохладной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Кирказон ломоносовидный

Встречается в большинстве областей России. Растет по кустарникам, садам, оврагам, заливным лугам. Растение сильно ядовитое. Внутреннее применение растения, как сильно ядовитого, требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Настой. 1/4 ч. л. сухих измельченных корней кирказона залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6–8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении подагры по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Настой. 1/4 ч. л. сухой измельченной травы настаивать 8 часов в 1 стакане холодной кипяченой воды, процедить. Принимать при лечении подагры по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды.

Клоповник мусорный

Встречается почти повсеместно в России. Растет у дорог, на выгонах, сорных местах.

Наружно припарки из свежей травы применяют при подагре.

Полезны при лечении и профилактике подагры ручные, ножные ванны из свежей травы клоповника: 500 г свежей травы на 3 литра воды, довести до кипения, настоять, укутав, 30 минут и этим настоем делать ножные или ручные ванны до тех пор, пока вода не остынет. Делать это перед сном. 5–6 ванн принесут облегчение. Очень полезное средство при лечении отложения солей.

Конопля посевная

Лекарственное сырье – верхушки побегов с цветами и листочками, которые собирают в июне – июле, а также семена, собираемые в августе – сентябре.

Собрать 3 кг семян конопли, смолоть их до состояния муки. стакан конопляной муки залить 1 л теплой кипяченой воды (60–70 °С), настоять, укутав, 4 часа, периодически встряхивая содержимое, затем кипятить в закрытой посуде 15 минут, охладить, профильтровать через многослойную марлю. Пить при водянке, отложении солей, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почек, нефрите, камнях в мочевом пузыре, болезнях печени по 1 стакану в день не спеша небольшими глотками. На курс

лечения – 3 кг семян.

Копытень европейский

Встречается почти повсеместно в Европейской части России и Западной Сибири. Растет в тенистых местах зарослями, напоминающими зеленый ковер, состоящий из темно-зеленых кожистых листьев. Растение сильно ядовитое, требует большой осторожности при своем применении и обязательного врачебного контроля.

Чай из корневищ помогает при подагре. Наружно припарки из свежих листьев применяют при подагре.

Крушина слабительная (Жостер)

Встречается в лесной и лесостепной полосах Европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке.

Настой плодов – прекрасное мочегонное средство, полезен при лечении и профилактике подагры: 1 ст. л. плодов настоять в 1 стакане прохладной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Кубышка желтая

Встречается в Европейской части России (кроме Арктики), на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет в стоячих и медленно текущих водах, озерах, прудах, реках, старицах. Растение ядовитое.

Настой цветков (собирают в июне – августе) употребляют как наружное болеутоляющее средство (компрессы, примочки) при подагрических, ревматических и других болях: 2 ст. л. сухих измельченных цветков кубышки кипятить 10 минут в 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

2 – 3 ст. л. сухих или свежих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать как болеутоляющее средство.

Отвар корневищ применяют при подагре, ревматизме: 1 ст. л. сухих измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Измельченные свежие листья прикладывают к воспаленным местам тела для уменьшения интенсивности воспалительных процессов.

Кувшинка белая

Встречается в Европейской части России (кроме Арктики), на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет в стоячих и медленно текущих водах, озерах, прудах, реках, старицах. Растение ядовитое.

Настой цветков (собирают в июне – июле) употребляют как наружное болеутоляющее средство (компрессы, примочки) при подагрических болях: 2 ст. л. сухих измельченных цветков кувшинки кипятить 10 минут в 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

2 – 3 ст. л. сухих или свежих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать к подагрическим узлам как болеутоляющее средство.

Купена лекарственная

Встречается по всей Европейской части России, в Западной и Восточной Сибири. Растет повсеместно по лесам, кустарникам, склонам. Растение ядовитое.

Отвар корневищ используют наружно в виде компрессов, примочек при подагрических, ревматических болях: 40 г свежих корневищ купены отварить в 1/2 л воды, настаивать 2–3 часа, процедить.

Латук дикий (компасный)

Встречается в южных и средних районах Европейской части России, на Кавказе, на юге Западной Сибири. Растет по огородам, полям, обочинам дорог, на сорных местах, по берегам рек и кустарникам. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой травы употребляют в небольших дозах как мочегонное, обезболивающее и успокаивающее средство при подагре: 1 ч. л. сухой измельченной травы настаивать 4 часа в 3 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Млечный сок растения (лактокарый) высушивают. Принимают при лечении подагры в дозе 0,3 г за прием 2–3 раза в день до еды, запивая водой.

Лютик едкий

Встречается почти на всей Европейской части России и в Сибири. Растет на лугах, в лесах. Растение сильно ядовитое. Применение растения, как сильно ядовитого, требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Наружно свежую траву употребляют в виде компресса при подагрических болях или готовят отвар из травы: 2–3 горсти травы залить 1 литром воды, кипятить на слабом огне 10 минут, вылить в таз с терпимо горячей водой и парить ноги до тех пор, пока не остынет вода. Процедуры делать через день или каждый день, у кого как получится.

На 1 л спирта взять по 50 г цветков лютика едкого и каштана конского, настоять в темном месте три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Использовать для натираний при подагре.

Лютик многоцветковый

Встречается почти на всей Европейской части России и в Западной Сибири. Растет на лугах, в лесах, садах. Растение сильно ядовитое. Применение растения, как сильно ядовитого, требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Наружно свежую траву употребляют при подагрических, ревматических болях.

Мак снотворный

При очень сильных подагрических болях полезно привязать к больному месту листья мака снотворного (только не садового). Листья эти необходимо истолочь с солью и наложить на больное место, обернуть чем-нибудь теплым. Очень эффективное болеутоляющее средство.

Можжевельник казацкий

Встречается в Европейской части страны, на Южном Урале, Кавказе, в Западной (степной зоне) и Восточной Сибири (Саяны). Собирают молодые годовичные ветки с листьями. Растение сильно ядовитое.

Водный настой можжевельника в очень небольших дозах применяют при хронической ломоте в суставах.

Можжевельник обыкновенный

Встречается почти на всей территории страны, за исключением Дальнего Востока. Настой ягод принимают внутрь при подагре, ревматизме. Внутреннее применение можжевельника, как ядовитого растения, требует осторожности и врачебного контроля. Ягоды противопоказаны при воспалении почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах. Длительность их приема не должна превышать 2 недели.

Сок можжевельника отжимают в сентябре – октябре и используют как мочегонное средство при подагре, ревматизме, воспалении мочевыводящих путей. При этом из организма выводится не только вода, но и мочевые соли. Употребляют по 1 ст. л. с медом по вкусу 3 раза в день до еды.

Наружно спиртовую настойку и можжевельное масло используют для растираний как отвлекающее средство при подагрических, ревматических болях.

Настой. 2 ч. л. сухих ягод залить стаканом горячей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Курс лечения – не более 2 недель.

100 – 200 г сухих ягод кипятить в 1 л воды. Употреблять для компрессов, примочек, обмываний, ванн при подагре, ревматизме.

Молочай кипарисовый

Встречается в Европейской части России, в Сибири. Растет на сухих, богатых, гумусных, рыхлых, щебнистых, глинистых почвах. Растение сильно ядовитое и требует большой осторожности при своем применении.

При подагре 10 г свежих измельченных листьев молочая залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте с обязательной предупреждающей надписью на посуде о том, что настой – сильно ядовитое средство. Это необходимо делать и на всей посуде, содержащей препараты, приготовленные из ядовитых лекарственных растений.

Настой молочая использовать для компрессов, примочек на подагрические узлы.

Полезно применять с этой же целью и другие виды молочаев, произрастающих в России.

Мухомор красный

Встречается на всей территории России, особенно в лесной и тундровой зонах. Растет в лиственных и хвойных местах, чаще всего в березовых или с примесью березы. Ввиду сильной ядовитости мухомора при обращении с ним следует соблюдать особую осторожность.

Смешать 1: 1 по объему порошок верхней цветной пленки шляпки мухомора с нутряным свиным жиром, нагревать на кипящей водяной бане, помешивая до однородного состояния, добавить по 1/5 части каждого от объема смеси порошка мухомора и жира муку из цветков зверобоя, календулы, тысячелистника, чистотела, все смешать до однородного состояния на кипящей водяной бане, охладить. Хранить в плотно закрытой стеклянной баночке в темном прохладном месте. Это уникальнейшее болеутоляющее средство осторожно втирать в подагрические узлы 2–3 раза в сутки. Повязку из этой мази можно держать на подагрических узлах 6–8 часов на ночь. Утром место нанесения мази аккуратно смыть теплой водой с мылом.

Мыльнянка лекарственная

Встречается почти на всей территории России. Махровые формы разводятся как декоративные растения. Дикорастущее растение растет по песчаным берегам рек, на заливных лугах, по опушкам леса и по кустарникам. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой корневищ с корнями принимают внутрь при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме: 1 ч. л. сухих измельченных корневищ и корней настоять 4 часа в 1 стакане холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Окопник лекарственный

Встречается почти на всей территории Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет по кустарникам, садам, на влажных местах по берегам рек, ручьев и на заливных лугах. Собирают корни весной или поздней осенью. Растение ядовитое.

При подагрических и ревматических болях применяют мазь из корней: 2

ст. л. кашицы свежих корней растереть с 2 ст. л. свиного несоленого жира.

Омела белая

Встречается в южных районах Европейской части России, на Кавказе. Паразитирует на лиственных породах деревьев – тополе, клене, иве, липе, березе, дубе, яблоне, груше, реже на хвойных – сосне и пихте. Растение ядовитое и требует осторожности при своем применении.

В качестве наружного средства сок листьев и ягод омелы используют при подагре.

Чай из омелы пьют для поднятия тонуса при плохом самочувствии, упадке сил. Особенно он полезен пожилым людям, страдающим подагрой.

Паслен сладко-горький

Встречается почти на всей территории России. Растет по сырым кустарникам и лесам, оврагам, заливным лугам, берегам рек, озер, прудов. Внутреннее применение паслена как ядовитого растения требует осторожности.

В виде ванн и приема внутрь настоек из измельченных стеблей с листьями и цветками паслена применяют при подагрических, ревматических болях: 1 ч. л. сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Настой для ножных, ручных ванн, компрессов, примочек делать из 3 ст. л. сырья на 2 литра воды.

На 1 л кипящего вина взять по 2 ст. л. сухих измельченных стеблей паслена, цветов тысячелистника и календулы, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать при лечении подагры, ревматизма по 50 мл до и после еды.

Переступень белый

Встречается на Кавказе, на юге и западе Европейской части России. Разводится как декоративное растение, часто дичает. Сильно ядовитое растение. Применение растения как сильно ядовитого требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Кашицу корня переступня применяют в виде болеутоляющего компресса

при ревматизме, на подагрические узлы.

В качестве наружного болеутоляющего средства настойку корня переступня на водке (1: 20) особенно часто употребляют при подагре, ревматизме.

Масло из корня. Взять большой корень переступня, срезать верхушку, выдолбить полость, залить в нее оливковое масло, закрыть корень срезанной верхушкой и поместить в землю в стеклянной посуде на глубину 70 – 100 см на 2–3 месяца. Масло станет белым и густым. Применять его для втираний при ревматизме, в подагрические узлы 1–2 раза в сутки.

Наружно для втираний полезна мазь из сока корня переступня, приготовленная на внутреннем свином жире (1: 4).

Пижма обыкновенная

Встречается почти повсеместно. Цветочные корзинки («цветки»), листья, трава (стебли, листья, цветочные корзинки) собирают в июне – сентябре. Растение ядовитое. Следует соблюдать осторожность при внутреннем употреблении и обязательный врачебный контроль.

Настой цветочных корзинок принимают внутрь при подагре, ревматизме.

Наружно настой цветочных корзинок и настоек листьев в виде теплых ванн, примочек и компрессов как обезболивающее средство применяют при подагре, ревматизме.

Настой. 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стаканах остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Настой. 5 г цветочных корзинок настаивать 2–3 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Настой употреблять как наружное средство.

Не следует длительно применять растение. Настой пижмы противопоказан беременным.

Пион уклоняющийся

Встречается в лесной полосе Европейской части России, Сибири по опушкам лесов, на субальпийских лугах и полях. С лекарственной целью заготавливают корни пиона. Растение сильно ядовитое и требует большой осторожности при своем применении и обязательного врачебного контроля.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корней пиона уклоняющегося залить

3 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать при лечении подагры по 1 ст. л. 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Можно применять спиртовую настойку (5 г сухих измельченных корней на 100 мл водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить). Принимать по 25–30 капель 3 раза в день в течение одного месяца до еды, запивая водой.

Корнем пиона снимают боли при подагре. Лучше всего использовать чай:

1/2 ч. л. корня измельчить, залить 1 стаканом кипятка (усиленная доза) или 2 стаканами кипятка (слабая доза). Такой чай принимать в течение дня в промежутках между приемами пищи.

4 – 5 бутонов пиона залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Втирать ватным тампоном 2–3 раза в день при лечении подагры.

Рододендрон золотистый

Встречается в горных районах Восточной Сибири, Дальнего Востока и в Арктике. Растет по каменистым склонам гор, берегам горных рек и в горных лесах под их пологом, часто образует сплошные заросли. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой листьев эффективно применяют при подагрических и ревматических страданиях: 2 ч. л. сухих измельченных листьев настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день в горячем виде.

Синяк обыкновенный

Встречается почти повсеместно в средней полосе России. Растет по сухим степным склонам и оврагам на известковых и черноземных почвах. Растение сильно ядовитое и требует большой осторожности при своем применении и врачебного контроля.

300 г сырой измельченной травы синяка залить ведром кипящей воды, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать при лечении подагры ножную, ручную ванны в течение 15 минут, делать компрессы, примочки.

Сирень обыкновенная

При лечении подагры полезны препараты из цветков сирени. Цветками, лучше всего свежими, наполнить доверху банку, залить водкой, можно керосином, подсолнечным маслом и даже чистым скипидаром, настаивать в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Натирают больные суставы до красноты утром и вечером, после чего тепло укутывают. Скипидарные вытяжки используются в тех случаях, когда не разгибаются скрюченные пальцы рук, ног и вообще при тугоподвижности суставов. Длительно пользоваться нежелательно, так как скипидар легко проникает через кожу в кровь и может вызвать отравление. Лечение обычно проводят курсами в 10–12 дней, затем делают перерыв.

- Взять 300 г цветков и листьев сирени, залить 1 л оливкового масла, настаивать месяц на солнце, процедить. Для натираний при подагре.

- Цветки сирени обыкновенной насыпать, не утрамбовывая, в поллитровую бутылку до верха, залить водкой или спиртом, настаивать 3 недели в теплом месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения – 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы.

- Взять по 5 ст. л. цветков сирени и лютика едкого на 1 л водки, настаивать 20 дней. Для натираний при подагре 3 раза в день по 10 мин.

Внутреннее применение сирени как ядовитого растения требует осторожности и врачебного контроля.

Сорго аллепское

Встречается на Кавказе. Растет как злостный сорняк на полях, особенно поливных, в садах и у дорог. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и врачебного контроля.

Настой корневищ с корнями принимают внутрь при подагре, ревматизме, невралгии, как мочегонное и тонизирующее: 1 ч. л. сухого измельченного сырья настаивать 1 час в 3 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Тамус обыкновенный

Встречается в лесах гор Кавказа. В южных регионах страны как красивое вьющееся растение применяется для озеленения. Растение ядовитое. Даже наружное применение тамуса требует большой

осторожности.

2 ст. л. свежих измельченных корней тамуса обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как болеутоляющие припарки при подагре, ревматизме.

Туя западная

Выращивается как декоративный морозоустойчивый кустарник во многих регионах России. Растение сильно ядовитое и требует большой осторожности при своем применении и обязательного врачебного контроля.

Отвар. 1 ст. л. свежих листьев туи залить 1 л кипятка, настоять в закрытой посуде на горячей плите 20 минут, не доводя до кипения, процедить. Принимать не спеша небольшими глотками при подагре по 1 стакану 3 раза в день до еды. Отвар большей концентрации (1 ст. л. свежих листьев на 1,5 стакана кипятка) использовать для компрессов, примочек, втираний, ножных или ручных ванн при лечении подагры.

Вместо отвара можно применять настойку свежей хвои (1:10) на водке. Принимать по 20–30 капель в течение дня, а также смазывать подагрические узлы.

Тысячелистник обыкновенный

Встречается почти повсеместно в России. Растет по лугам, степям. Внутреннее применение тысячелистника как ядовитого растения требует осторожности.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев с цветками залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать при подагре, ревматизме по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

При подагре по 2 ст. л. соцветий тысячелистника и календулы, 1 ст. л. измельченных стеблей паслена сладко-горького залить 1 л красного сухого вина и настаивать в темном месте при комнатной температуре 5 суток. Процедить, сырье не отжимать. Перелить в эмалированную посуду и поставить на огонь. Кипятить 1 минуту, когда остынет, пить по 30 мл через 30–40 минут после еды.

Этим настоем делать примочки на больное место.

Взять по 1 ст. л. листьев сельдерея и черники, соцветия тысячелистника, залить 0,6 л воды, варить 5 мин, процедить. Пить в течение дня вместо

воды.

Фиалка душистая

Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет по лесам и кустарникам. Растение ядовитое. Внутреннее применение фиалки душистой требует осторожности и контроля врача.

Настой травы с корневищами и корнями принимают при подагре, ревматизме: 20 измельченного сырья настаивать 2–3 часа в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

Хвоц полевой

Встречается в России повсеместно, но особенно в лесной зоне. Растет по сырым местам, около озер, болот, рек и на пойменных лугах. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и контроля врача.

- Настой травы употребляют при подагре, ревматизме: 4 ч. л. сухой измельченной травы настоять 2 часа в 2 стаканах горячей кипяченой воды, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками многократно в течение дня.

- Взять по 100 г травы хвоца и золотой розги и по 50 г листьев толокнянки и березы, соцветий ромашки аптечной, травы земляники и грыжницы; 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, настаивать, укутав, 20 мин, процедить. Пить при лечении подагры теплым 2 раза в день после еды.

Хмель

Встречается в средней полосе Европейской части России, на Кавказе и в Сибири. Растет по кустарникам, оврагам, берегам рек. Часто культивируется. Растение ядовитое.

Мазь из порошка «шишек» хмеля употребляют наружно как обезболивающее средство при подагрических и ревматических болях: 2 ст. л. порошка «шишек» хмеля растереть с 2 ст. л. нутряного топленого свиного жира.

Цикламен

Встречается по побережьям Черного и Каспийского морей, в горных районах Кавказа. Растет на альпийских лугах, а также в горных, особенно буковых лесах и среди кустарников. Широко культивируется. Растение ядовитое. Внутреннее применение растения требует осторожности и контроля врача.

Настой клубней цикламена применяют при подагре, ревматизме: 1 ст. л. измельченных свежих клубней залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Перед употреблением подогреть до комнатной температуры.

Настойка. 1 часть (по весу) свежих измельченных клубней залить 10 частями водки, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день за 15 минут до еды, запивая водой.

Чемерица лобеля

Встречается во многих областях средней полосы Европейской части России, на Кавказе, в Сибири. Растет по сырым лесным лугам и опушкам лесов, в поймах рек. Растение сильно ядовитое. Применение растения как сильно ядовитого требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

У чемерицы берется сушеный корень. Одну часть мелко нарезанных корневищ с корнями настаивают 2 недели в 120 частях водки и хранят в строго охраняемом от посторонних месте (как сильнодействующий яд).

Для изготовления мази 1 ст. л. настойки смешивают с 4 ст. л. нутряного свиного сала, разогревая на водяной бане столько времени, сколько требуется для получения однородной массы. Мазь хорошо утоляет подагрические и ревматические боли.

Чистотел большой

Встречается почти на всей территории России. Растет в изобилии по кустарникам, садам, оврагам, около домов. Внутреннее применение чистотела как ядовитого растения требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

100 г сухой измельченной травы чистотела на ведро воды, кипятить 30

минут в закрытой посуде. Температура ванны – 38 °С. Принимать при лечении подагры, ревматизма один раз в неделю по 10 минут.

Полезно свежей травой натирать пораженные подагрой, ревматизмом места, можно делать компрессы из настоя.

Для успешного лечения подагры, ревматизма полезно применять два способа лечения одновременно: пить настой из травы чистотела и обильно смазывать, чем чаще, тем лучше, подагрические узлы, тем быстрее и активнее будет проходить лечение.

Настой из свежей измельченной травы чистотела: заполнить сырьем 1/2 объема пол литровой банки и доверху залить кипящей водой, дать настояться до остывания, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Точно так же готовят и принимают настой из сухой измельченной травы чистотела, но банку заполняют на 1/4 ее объема.

Траву чистотела необходимо заваривать только на трехразовый прием, так как настой быстро портится.

Данное средство следует применять до полного выздоровления по схеме: 7 дней пить настой и 2 дня перерыв. Сок можно втирать ежедневно.

Эфедра двухколосковая (Кузьмичова трава)

Большинство народных методов направлено на утоление боли, то есть на отражение очередной атаки подагры, ревматизма. Но как добиться того, чтобы окончательно изгнать болезнь, отделаться от нее навсегда? Имеются ли такие растительные средства?

Более ста лет назад в селе Виловатово Бузулукского уезда Самарской губернии жил крестьянин Федор Кузьмич Мухавников, успешно занимавшийся траволечением. А прославился он тем, что ставил на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно передвигаться. О его чудедействе писали в 1889 году «Самарские губернские ведомости». Известность Кузьмича шагнула далеко за пределы губернии, к нему стекались и простолюдины, и важные господа из Москвы, Петербурга, ехали из заграницы французы, немцы, англичане. Все они получали одинаковый декокт – отвар травы эфедры двухколосковой. И очень многие полностью выздоравливали. С той поры имя самородка-целителя увековечено во втором названии растения – Кузьмичова трава.

Кустарничек высотой до 20 см. Веточки раскидистые, часто извилистые или закрученные, сизовато-зеленые, тонкоробристые и шероховатые по ребрам. Листья редуцированы во влагалища, которые 2–5 мм длиной и обычно до половины надрезаны на треугольные лопасти. Пыльниковые

колоски (микростробилы) одиночные, 2–7 мм длиной. Ягодovidные шишки красные или оранжевые, одиночные. Семена почковидные, в числе 2. Трубочки-семяпочки прямые или слабо изогнутые. Семена созревают в июле – августе. Растет на юге Европейской части России, в Сибири, на Кавказе – в равнинных и горных степях, на скалах.

С лекарственными целями собирают веточки с июня по сентябрь.

Привожу подлинный рецепт самого Кузьмича точь-в-точь в том виде, в каком была сделана запись еще в начале позапрошлого века.

«Для приготовления декокта берут 3–4 золотника травы с корнями, толкут в ступе, заваривают 4–5 стаканами кипятка и оставляют настаиваться 12 часов. Затем надо кипятить в течение четырех и более часов в чистом глиняном горшке, неплотно прикрытом такою же крышкой. После такого кипячения получается декокт желто-красного цвета. По прекращении варки декокта получается три – три с половиной стакана, его остуживают, процеживают и сливают в бутылку. В тепле он скоро закисает, поэтому много не делают, держат в холодном месте. Для придания вкуса и предохранения от порчи добавляют 3–4 капли мятного масла. Перед приемом тщательно взбалтывают. Взрослые принимают 3–4 раза в день по рюмке, дети – по одной десертной или чайной ложке за 30 минут до еды. После приема полезно прогуляться на воздухе или подвигаться по комнате. Следует при лечении остерегаться простуды. Лечение продолжается, смотря по роду болезни, от недели до 2–3 месяцев. Острые заболевания проходят быстро, хронические требуют продолжительного лечения – 2–3 недели, затем перерыв несколько дней, затем продолжают лечение с меньших приемов – 3/4 или 1/2 рюмки и перед полным окончанием уже не четыре, а только два раза в день. Любые спиртные напитки парализуют действие эфедры. Больным со слабостью пищеварения следует остерегаться тяжелой пищи.

Потогонное лечение эфедрою производится в постели, чтобы больной был согрет и не мог простудиться. В этих случаях декокт готовят без мятного масла, одну рюмку разводят в двух стаканах горячей воды. Настой этот выпивают сразу и больного закутывают в одеяло. Этот потогонный способ применяют при хроническом ревматизме и невралгии».

Золотник равен 4,266 г. Стало быть, на одно приготовление Кузьмичовой травы надо брать 13–17 грамм. Старинная винная рюмка вмещала обычно 30 мл, то есть половину шкалика или четвертую часть чарки. Зная это, можно точно соблюсти условия лечения. Только вот найти в наши дни хвойник двухколосковый не просто. Это более сотни лет назад низкие кустарнички хвойника из семейства эфедровых росли изобильно в

заволжских и калмыцких степях. С легкой руки Федора Кузьмича растение сделалось настолько популярным, что его запасы начали заметно сокращаться.

В наши дни довершили свое дело по уничтожению запасов хвойника неумеренная распашка степей и доведенная до плачевного состояния окружающая природа. У растения мощная корневая система, однако обольщаться этим не следует – ни в коем случае нельзя ни топтать, ни выдергивать. Вполне достаточно бережно срезать тонкие одревесневшие веточки с похожими на хвою листьями на членистых стебельках.

В настоящее время водный настой и отвар травы эфедры применяют в народной медицине при подагре, ревматизме, заболеваниях ЖКТ, дыхательных путей, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе легких, при пониженном кровяном давлении, крапивнице.

Наружно настойку травы используют как обезболивающее растирание при подагре, ревматизме.

Отвар. 1 ч. л. сухой измельченной травы кипятить в 2 стаканах воды, пока объем жидкости не уменьшится до 1 стакана, настаивать плотно закрытым в теплом месте 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Ясень обыкновенный

Встречается в южной и средней зонах Европейской части России, на Кавказе. Растение ядовитое и требует осторожности при своем применении.

Отвар коры и листьев ясеня используют при подагре: 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом воды и кипятить 10 минут, когда остынет, процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Курс лечения – неделя. При необходимости лечение повторять через неделю перерыва.

Ароматерапия

При остром приступе подагры лучше применять прохладные или холодные компрессы с использованием эфирных масел. Чтобы способствовать выведению вредных веществ, полезно применять

базиликовое, укропное, розмариновое, чабрецовое, кипарисовое, фенхелевое, можжевеловое, лимонное и сосновое эфирные масла (аптечные препараты). Их полезно добавлять также и в ванну.

Когда припухлость и воспаление в суставах уменьшатся, можно перейти на лавандовое или розмариновое эфирное масла: они вызывают местный тепловой эффект и способствуют вымыванию токсинов из суставов.

По бактерицидному действию эфирное масло можжевельника обыкновенного не имеет себе равных. Эфирное масло этого растения применяется при подагре.

Пищевые растения, полезные при лечении и профилактике подагры

Амарант

Красивое название «амарант» известно не всем. Более известно – ширица, подсекольник. Ширица – однолетнее травянистое растение с розоватым корнем и прямым стеблем с восходящими ветвями. Листья очередные, яйцевидно-продолговатые. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, сухо-перепончатые, собраны в клубочки, а затем в густые колосовидные метельчатые соцветия. Семена мелкие, черные, блестящие. Высота 15 – 100 см. Цветет в июле – августе. Растет как сорняк на огородах и полях почти повсеместно на территории России.

Ученые изучили семена амаранта. Результаты ошеломили. Мало того, что семена амаранта содержат рекордное количество белка – 17 % (у пшеницы в среднем – 12 %). Главное – содержание важнейшей незаменимой аминокислоты лизина в 3–3,5 раза выше, чем у пшеницы. По содержанию других незаменимых аминокислот белок амаранта можно сравнить с белком женского молока. Суммарный белок амаранта содержит до 40 % незаменимых аминокислот, что делает его чрезвычайно перспективным для лечения и профилактики подагры. По мнению ученых-диетологов, амарант более ценный диетический продукт, чем пшеница, овес, кукуруза, рис или соя. В семенах (до 1 млн. штук на одном растении) имеются клетчатка (10 %), протеины (19 %), жирное масло (7,9 %), крахмал (41 %), сахар (2 %). Семена амаранта богаты витаминами С – 50

мг% и Е, витаминами В1 – 0,44 мг%, В2 – 0,38 мг%, много витаминов В5, В6, фосфора и кальция. Уникальнейшая ценность амаранта состоит в том, что он синтезирует очень важное для человека вещество – сквален. В масле семян амаранта содержится большое количество сквалена – до 8 %. Это сильнейший природный антиоксидант, способный подавлять разрушительное действие свободных радикалов, уменьшая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и подагры. Семена амаранта способствуют восстановлению иммунной и гормональной систем, снижают уровень холестерина.

С лекарственными целями собирают траву в июле – августе.

Настой травы – прекрасное лекарство при подагре.

Настой. 1 ст. л. высушенных и измельченных листьев и цветков амаранта залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 30 минут, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Употребление зелени и семян амаранта способствует эффективному лечению подагры, заболеваний почек и печени, воспалительных процессов мочеполовых систем, а также восстановлению жизненных сил; улучшает настроение и самочувствие, омолаживает организм и способствует продлению жизни.

Амарантовое масло имеет наибольшую протеиновую и лечебную ценность, а проросшие семена по содержанию полезных свойств равноценны материнскому молоку.

Все виды встречающихся амарантов (белая, колючая, кровавая, метельчатая, хвостатая и др.) полезны для больных подагрой как пищевое растение. Из молодых листьев готовят прекрасные борщи, супы, вторые блюда. Молодые побеги заменяют шпинат. Их отваривают с солью, протирают через решето, добавляют масло и яйца и получают высокопитательное и целебное блюдо.

Из семян амаранта, имеющих ореховый вкус, выпекают превосходный целебный для больных подагрой хлеб, добавляют в муку для улучшения вкуса.

Анис обыкновенный

Анисовое масло (аптечный препарат) – бесцветная или слегка желтоватая жидкость, с характерным запахом и сладковатым вкусом. Анисовое масло полезно при лечении подагры. Давать на сахаре от 1 до 4 капель несколько раз в день.

Настой. 1 ч. л. плодов аниса залить 1 стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при подагре, для стимуляции функций печени и поджелудочной железы.

Плоды аниса используют для ароматизации квашений и солений. Добавляют в качестве приправы в молочные и фруктовые супы, овсяную кашу, сладкие блюда из риса, пудинги, фруктовые салаты, кремы, компоты.

Свежие молодые листья аниса используют для приготовления ароматизированных салатов, гарниров, из них готовят витаминную приправу в виде порошка.

Арбуз

Свежую мякоть арбуза принимают натощак при железодефицитной анемии (малокровии), подагре, острых и хронических болезнях печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, функциональных расстройствах нервной системы, повышенной возбудимости, упадке сил, отеках ног, для снятия побочных действий антибиотиков, сульфаниламидных и мочегонных препаратов, при преобладании в организме гнилостных процессов.

Исцеляющее действие мякоти арбуза проявляется в способности без раздражения почечной ткани увеличить образование и выведение из организма большого количества мочи.

С целью предупреждения симптомов «раздраженного» желудка и кишечника (отрыжка, боли и вздутие живота), особенно у пожилых людей, рекомендуется начинать с небольших порций – по 50 – 100 г 2 раза в день за час до еды.

Диетическое значение арбуза заключается в усилении диуреза с выведением избытка солей (вода), регуляции кислотно-щелочного равновесия и водно-солевого обмена (щелочные вещества мякоти), выделении из организма холестерина (комплекс витаминов В и С), стимуляции процесса кроветворения.

Употреблять арбуз следует отдельно от другой пищи. Как и фрукты, его мякоть переваривается не в желудке, а в кишках. И если есть его с пищей, требующей слюнного или желудочного пищеварения, то содержимое задерживается в желудке, начинает бродить, образуя много газов.

В цельном свежеприготовленном соке арбуза отсутствуют пищевые волокна, меньше органических кислот, и поэтому при его приеме

практически не наблюдается осложнений в желудочно-кишечном тракте. Принимают его по 50 – 100 мл 4–6 раз в день до еды.

Противопоказано употреблять арбузы при обострении язвенной болезни, при колитах. Больным диабетом разрешается, но с учетом суточной нормы потребления сахара.

Из свежеприготовленного сока арбуза готовят мед – «нардек». Мякоть плодов измельчают, протирают через сито или дуршлаг, процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь. Появившуюся при закипании пену снимают, сок снова процеживают, а затем выпаривают на медленном огне, постоянно помешивая. Когда объем сока уменьшится в 5–6 раз, проверяют готовность меда каплей. Арбузный мед всегда жидкий из-за высокого содержания в нем фруктозы (около 52 %), которая практически не кристаллизуется. По содержанию сахаров, кислот и микроэлементов арбузный мед близок к пчелиному. Хранят арбузный мед в стеклянных банках, завязав чистой тряпочкой или закрыв крышкой (не герметически).

Арбузный мед – исключительно полезный для больных подагрой продукт.

Легкое слабительное и регулирующее деятельность кишечника средство: 50 – 100 г арбузного меда принимать в течение дня в чистом виде или с водой натощак.

Для лечения подагры арбузный мед полезно добавлять в различные каши (гречневая, овсяная, ячневая и др.).

- 1 ч. л. сухой измельченной травы репешка обыкновенного залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 2–3 минуты, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Отвар пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды, добавив арбузный мед. Это превосходнейшее средство при подагре.

Очень простое средство, которое полезно при подагре, – каша из зерна грубого помола (или дробленого) с добавлением арбузного меда.

Взять 2 ст. л. дробленого зерна (все равно какой зерновой культуры, но рекомендуется чередовать), столько же цельных семян льна и размельченного ореха (годятся все сорта, кроме арахиса). Добавить туда 2 ст. л. мелко нарезанных сушеных фруктов (например, инжир, финики, сливы, изюм, курага, чернослив).

Эту смесь залить теплой кипяченой водой таким образом, чтобы она была покрыта, и оставить разбухать на ночь. Утром добавить арбузный мед по вкусу, после чего кашу, которая не должна быть ни слишком густой, ни слишком жидкой, можно подавать к завтраку. Не употребляйте ни в коем случае в качестве добавки свежие фрукты – смесь из зерновой каши и

свежих фруктов неизбежно приведет к бродильной диспепсии и явлениям непереносимости пищи. Если эту кашу есть с арбузным медом каждый день на завтрак, то можно гарантировать, что уже через некоторое время подагра «покинет» вас.

При заболеваниях желудка, слизистых оболочек дыхательных путей, мочеполовой системы, подагре: 2 ч. л. семян льна отварить 3–5 минут в 1,5 стакана медовой воды, настаивать 10 минут, взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Этот отвар рекомендуется пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

В легких случаях при подагре могут помочь размоченные чернослив и инжир. Их заливают на ночь арбузной медовой водой, а утром едят (одну-пять штук), запивая этой же водой. Если бы все лекарственные средства были так же вкусны!

При подагре: 2 ст. л. измельченных семян укропа залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, один час, процедить, растворить в настое 2–3 ст. л. арбузного меда и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

При лечении подагры 3 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, растворить 100 г арбузного меда и выпить за 3–4 приема в течение дня. Курс лечения – 1–1,5 месяца. После двухнедельного перерыва можно повторить.

При подагре полезен сок алоэ с арбузным медом. И здесь особенно важно правильно приготовить сок. Придерживайтесь наших рекомендаций. Алоэ перед срезанием листьев не поливают одну-две недели. Срезав нижние листья, тщательно промывают их в холодной кипяченой воде, режут на мелкие пластинчатые кусочки, выдерживают три недели в холодильнике (биостимуляция), затем отжимают сок и смешивают 1:1 по объему с арбузным соком. Смесь принимают по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Наличие в арбузном меде легкоусвояемых простых сахаров делает его незаменимым продуктом при подагре, заболеваниях печени и желчного пузыря различной природы. С лечебной и профилактической целью можно рекомендовать принимать раствор арбузного меда (1 ст. л. на стакан теплой кипяченой воды) 2–3 раза в день.

Под влиянием систематического приема настоев трав, полезных при лечении и профилактике подагры, и арбузного меда со временем уменьшаются подагрические боли, и подагра перестает «терзать» человека.

При подагре: в 2 стаканах свежеприготовленного яблочного сока растворить 100 г арбузного меда и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Используйте сезон каштанов для лечения и профилактики подагры:

очистить два десятка плодов каштана съедобного, измельчить их в кашицу и залить арбузным медом до покрытия. На другой день смесь готова к употреблению. Впрок не заготавливать.

При подагре: смешать в равных частях по объему арбузный мед и сок ягод черной смородины. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

При подагре полезно принимать смесь лимонного сока, арбузного меда и оливкового масла, приготовленную в соотношении 1:2:3 по объему, по 1 ст. л. перед едой.

Употребляйте арбузный мед по 50 – 100 г в сутки (в зависимости от возраста и веса тела), можно распределить эту дозу на 3–5 приемов. Курс лечения 1–2 месяца. Вы обязательно почувствуете улучшение общего состояния.

При подагре буквально чудотворный эффект оказывает кашица свежих плодов, отвар плодов или настой цветков боярышника с арбузным медом. Особенно благоприятно они действуют на пожилых людей. Один или два стакана настоя из цветков и листьев боярышника или стакан отвара из плодов боярышника в день, да к тому же с арбузным медом, невероятно полезны при подагре.

Настой: 1 ст. л. сухих измельченных цветков или листьев боярышника залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, добавить арбузный мед по вкусу. Пить как чай по 1/2 – 1 стакану один-два раза в день.

Отвар: 1 ст. л. сухих плодов боярышника залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настоять при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить арбузный мед по вкусу. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для того чтобы добиться хороших результатов, настоей или отвар боярышника с арбузным медом следует принимать достаточно долго. Отчетливое улучшение состояния наступает приблизительно через шесть недель.

Полезен арбузный мед и для крови, особенно при анемии (малокровии), когда уменьшается число эритроцитов и снижается уровень гемоглобина в единице объема крови. Особенно часто анемия (в основном железодефицитная) отмечается у больных, страдающих подагрой. Как им помочь? Прием химиотерапевтических средств крайне нежелателен (препараты железа, например, вызывают раздражение желудочно-кишечного тракта, кроме того, часто оказываются неэффективными). И тут

уместно использовать арбузный мед в сочетании с лекарственными растениями.

В качестве хорошего источника витаминов и железа можно рекомендовать отвар плодов шиповника или настой листьев земляники с арбузным медом.

Отвар: 20 г сухих плодов шиповника залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 минут, настоять сутки при комнатной температуре, процедить, добавить арбузный мед по вкусу и пить по 1/4 – 1/2 стакана 2 раза в день.

Настой: 1 ст. л. сухих измельченных листьев земляники залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, добавить арбузный мед по вкусу. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

При бессоннице, повышенной нервной возбудимости (частые спутники подагры): в стакане минеральной воды («Ессентуки 17», «Нарзан», «Боржоми») размешать 1–2 ст. л. арбузного меда, добавить сок половины лимона. Выпивать за один раз утром натощак в течение 7 – 10 дней.

При лечении и профилактике подагры: тщательно перемешать 300 г арбузного меда, 100 г сока алоэ, сок одного-двух лимонов и измельченные в порошок 500 г грецких орехов. Смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении подагры: 1 ст. л. арбузного меда тщательно смешать с 1 ст. л. свежеприготовленной кашицы корня хрена. Принимать за час до завтрака. Курс лечения 20–25 дней, перерыв – два-три месяца. Смесь приготавливается ежедневно, за один день до применения.

При подагре, отягощенной анемией, общей слабостью, смешать в равных частях по объему арбузный мед, свежеприготовленные соки свеклы красной, моркови, редьки черной. Смесь слить в четырехугольную (не круглую!) темную бутылку, залепить ее тестом и томить в печи до образования на тесте коричневой корки, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Смесь хранить в темном прохладном месте.

При подагре, отягощенной железодефицитной анемией, принимать после еды по 1 ст. л. 1–3 раза в день смесь «крапивной муки» с арбузным медом: на 1 кг меда взять 200 г порошка листьев крапивы двудомной, собранной в мае.

При лечении анемии, водянки, подагры смешать 200 г арбузного меда, 300 г кашицы репчатого лука и 600 г белого виноградного вина, настоять не менее двух суток, часто помешивая содержимое, процедить. Принимать

по 2–4 ст. л. в день.

При лечении подагры и профилактике анемии: смесь 20 г сухих измельченных майских листьев крапивы двудомной и по 10 г листьев подорожника большого и медуницы лекарственной залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов. Затем добавить 3–5 ст. л. арбузного меда, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

При астении, дистрофии, сильной слабости и истощении, подагре: 300 г измельченных в порошок грецких орехов смешать со 100 г сваренного на пару и измельченного в кашу чеснока, 50 г порошка плодов укропа и 1 кг арбузного меда. Принимать по 1 ст. л. через 2 часа после еды.

При астении, дистрофии, сильной слабости и истощении, подагре 1 кг арбузного меда и 300 г сливочного масла растопить на кипящей водяной бане, постоянно помешивая, затем добавить стакан порошка плодов шиповника и по 1/2 стакана порошка цветков зверобоя и тысячелистника обыкновенного. Снова помешивать деревянной ложкой в течение часа. Принимать по 1–2 ч. л. каждый час.

При подагрических болях: 1 кг зерен овса залить 1,5 л холодной воды, варить, пока не останется 1 л жидкости, процедить, добавить 100 г арбузного меда, тщательно размешать. Пить по 2/3 стакана отвара 2 раза в день, первую порцию желательно утром натощак. Это универсальное общеукрепляющее средство, полезное при подагре.

При подагре, гипертонии и анемии, атеросклерозе, болезнях печени, желудка, почек: смешать в равных частях по объему арбузный мед и порошок грецких орехов. Это прекрасное общеукрепляющее средство необходимо принимать по 50 г 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

При подагре, бессоннице: смешать 1:1 по объему свежеприготовленный сок свеклы красной и арбузный мед. Принимать по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день.

При подагре, гипертонии: пропустить клюкву через мясорубку и смешать с равным количеством арбузного меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

При подагре, гипертонии: смешать по 200 мл морковного и свекольного соков, 100 мл сока клюквы, 200 г арбузного меда, настоять в темном месте 3 дня. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При лечении и профилактике подагры: смешать в равных частях по объему сок чеснока или лука репчатого с арбузным медом. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 4–6 недель.

После месячного перерыва можно повторить,

При подагре: 1 л арбузного меда смешать с соком 20 лимонов и кашицей из 2 головок чеснока. Настоять в холодильнике одну неделю в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 4 ч. л. смеси 1 раз в день (после каждой ложки делать перерыв на 1 минуту) в течение 1,5–2 месяцев.

При подагре, гнойном воспалении суставов: взять 50 г семян пажитника и по 30 г семян лопуха большого и шиповника. Смолоть в кофемолке, смешать с 0,5 кг арбузного меда. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день, запивая водой.

При подагре: взять в равных частях по объему порошки листьев земляники, смородины черной и грецкого ореха. Смешать 1:3 по объему с арбузным медом. Принимать по 1/2 ч. л. 3 раза в день до еды.

При подагре: 1 ст. л. сухой измельченной травы базилика, 3 ст. л. арбузного меда залить 0,5 л воды и варить, пока не останется 0,25 л жидкости, процедить. Выпить в два приема: утром натощак и перед сном. Курс лечения – 3 месяца.

При подагре: 2 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, по 1 ч. л. измельченных листьев и корней крапивы двудомной смешать с 250 г арбузного меда, залить 2 л холодной воды, настоять ночь. Утром варить на слабом огне 2,5 часа, процедить. Принимать теплым: утром натощак и вечером после ужина по 2 ст. л., днем – 1 ст. л.

При подагре: тщательно перемешать 300 г измельченных в порошок грецких орехов, 50 г порошка семян укропа, 100 г сваренного на пару и измельченного в кашицу чеснока, 1 кг арбузного меда. Принимать по 1 ст. л. через 2 часа после еды.

При подагре: 150 г кашицы корней хрена, 0,5 кг измельченных вместе с коркой, но без семян, апельсинов, 0,5 кг арбузного меда перемешать, добавить 1 л вина типа «Кагор» и варить на кипящей водяной бане 1 час, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана через 2 часа после еды.

При подагре: порошок семян моркови смешать 1:1 по объему с арбузным медом. Принимать по 1 ч. л. смеси 4–5 раз в день.

При подагре: тщательно перемешать 300 г порошка грецких орехов, 100 г сваренного на пару и измельченного в кашицу чеснока, 50 г порошка плодов аниса и 1 кг арбузного меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением перемешивать.

Для восстановления сил при подагре: 10 ст. л. сухих измельченных листьев люцерны посевной залить 1 л кипятка и варить на малом огне 1 час, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить 1,5 кг арбузного меда,

размешать до однородного состояния. Принимать по 50 г после еды 3 раза в день. Курс лечения 15–20 дней.

Для укрепления организма при подагре: взять по 5 ст. л. измельченной травы в цветущем состоянии базилика и тысячелистника, залить 1 л вина типа «Кагор», смешать с 0,5 кг арбузного меда, настаивать три недели, встряхивая несколько раз в день, процедить. Пить по 100 г после еды 3 раза в день. Курс лечения 10 дней.

При подагре, бессоннице: 50 г арбузного меда и измельченную головку кочанного салата залить 1 л воды, варить 10 минут, когда остынет, процедить. Перед отходом ко сну выпить 50 – 100 г отвара.

При лечении и профилактике подагры: смешать 100 г сливочного масла, по 40 г кашицы хрена и чеснока, 0,5 кг арбузного меда. Принимать по 50 г перед едой.

При подагре: смешать в равных частях по объему арбузный мед, соки лука репчатого и яблок. Хранить в холодильнике. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

При подагре: смешать в равных частях по объему арбузный мед и свежееотжатый сок сельдерея. Принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день.

При подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря, затрудненном мочеиспускании: смешать в равных частях по объему арбузный мед и порошок семян сельдерея. Принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день.

При подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря: смешать в равных частях по объему порошок кедровых орехов и арбузный мед. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

При лечении и профилактике подагры: смешать в равных частях по объему сок редьки черной и арбузный мед. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана в день, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана.

При подагре, расстройствах пищеварительного тракта: смешать в равных частях по объему свежееотжатый сок моркови и арбузный мед. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При подагре: принимать по 1 г порошка семян петрушки 3 раза в день, запивая 1/2 стакана воды, в которой растворены 1–2 ст. л. арбузного меда.

Общеукрепляющее средство при подагре: 2–3 ст. л. плодов рябины красной залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, один час, процедить, добавить 2–3 ст. л. арбузного меда. Принимать по 1/2 – 2/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении и профилактике подагры полезны препараты из ряски малой (растет в изобилии в стоячих водоемах и часто сплошь покрывает их поверхность) с арбузным медом: порошок хорошо отмытой от тины ряски

смешать 1:1 по объему с арбузным медом. Принимать по 1–2 г 2–3 раза в день до еды.

1 ст. л. порошка ряски залить 200 мл сухого виноградного вина, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, профильтровать, смешать с 100 г арбузного меда. Хранить в холодильнике. Принимать при лечении подагры по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

1 ст. л. порошка ряски залить 200 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, охладить, процедить, добавить 2 ст. л. арбузного меда. Выпить в течение дня небольшими глотками.

Отдельно скажем об арбузных корках. Не выбрасывайте их. Они обладают хорошим мочегонным и противовоспалительным действием. Это очень хорошее средство при подагре, запорах, воспалениях кишечника, при камнях в печени и мочевом пузыре.

Настой: 20 г сухих измельченных корок арбуза залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, долить кипятком до исходного объема жидкости. Принимать с арбузным медом по вкусу по 1/2 стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

Настой: 20 г сухих измельченных корок залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 8 – 10 часов, процедить. Принимать с арбузным медом по вкусу по 1/2 стакана 4–5 раз в день за один час до еды при подагре, болезнях печени и желчевыводящих путей (как желчегонное), как сильное мочегонное средство при водянке, воспалительных процессах мочеполовой системы.

Противовоспалительным и мочегонным действием, полезным при лечении подагры, обладает сушеная цедра. Срезается тонкий слой зеленой кожуры и сушится. Порошок цедры употребляют по 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды, запивая медовой водой.

Семена арбуза используют при лечении подагры. Настой: 20 г порошка семян арбуза залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, 6–8 часов, охладить, процедить и пить по 50 – 100 мл 4–5 раз в день до еды.

Настой: 20 г порошка семян арбуза залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6–8 часов, периодически встряхивая, добавить арбузный мед для вкуса и пить по 50 – 100 мл 6–8 раз в день за час до еды.

Высокими вкусовыми качествами отличаются соленые арбузы. Для засолки отбирают как зрелые, так и не созревшие мелкие арбузы. Перед закладкой в бочки их прокалывают острым длинным шилом, затем аккуратно укладывают и заливают рассолом, приготовленным из расчета

800 г соли на 10 л воды. Через месяц арбузы готовы к употреблению.

Из арбузных корок приготавливают очень вкусные цукаты. Корки очищают от зеленой кожицы, нарезают небольшими кусочками и опускают в кипяток. Варят 10 минут, затем процеживают и перекладывают в кипящий сахарный сироп (на 1 кг корок 1,2 кг сахара и 1 л воды). Сироп с корками доводят до кипения и остужают несколько раз, пока корки не станут прозрачными. К концу варки добавляют лимонную кислоту. Готовые цукаты отцеживают, подсушивают в теплой духовке и хранят в банках.

Цукаты оказывают при лечении подагры сильное мочегонное действие, но не раздражают почки и мочевыводящие пути. Их полезно употреблять в пищу для укрепления организма после тяжелой болезни, при дизурии (затрудненном мочеиспускании), водянке, отеке ног, при подагре.

Арбуз консервированный. 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1–2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 2–3 зубка чеснока, листья петрушки или сельдерея, 1 арбуз.

Арбуз с коркой нарезать кусочками 10 x 10 см, уложить в банку, залить горячим рассолом, остудить, слить рассол, снова прокипятить его, залить в банку и сразу закатать. Перевернуть банку и хорошо укрыть, чтобы тепло сохранялось сутки. Хранить при комнатной температуре.

Желе в арбузе. 1 арбуз средних размеров, 25 г желатина, 1 стакан сахара.

Арбуз разрезать пополам, аккуратно удалить мякоть. Часть мякоти с соком смешать с сахаром и желатином. Смесь оставить до набухания желатина (около 1 часа), после чего медленно нагреть, не доводя до кипения. Основную часть мякоти порезать кусками, добавить любые фрукты и положить в пустые половинки арбузных корок. Залить подготовленным желатином, дать застыть в холодильнике. Если арбуз большой, фрукты залить желатином послойно.

Варенье из арбузных корок. 1 кг арбузных корок, 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, ванилин по вкусу или 1/2 ч. л. лимонной кислоты.

У арбуза с толстой кожурой удалить зеленую часть и мякоть, а белую часть корки нарезать кубиками не более 2 см толщиной и положить в известковую воду (1/2 кг гашеной извести развести в 3 л воды, дать отстояться 3 часа, после чего слить прозрачную воду, процедить ее через 2 слоя марли и залить кубики арбуза). Через 1/2 часа известковую воду слить, кубики промыть, меняя воду. Затем опустить их в кипяток на 2–5 минут, вынуть, остудить, засыпать 1/2 кг сахара и поставить в холодное место на 2–3 часа. Сварить сироп из оставшегося сахара и 2 стаканов воды. Горячим сиропом залить арбузные кубики. Через 8 часов сироп слить, снова закипятить и залить им кубики. Так сделать 3 раза, затем доварить до

готовности. За 5 минут до конца варки добавить ванилин или лимонную кислоту.

Бадьян (Анис звездчатый)

Настой плодов бадьяна полезно пить при подагре, сопровождаемой бессонницей, психическими расстройствами.

Настой. 1 ч. л. измельченных плодов бадьяна залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Базилик

Водный настой травы используют при подагре, нервном (психическом) истощении (нервная перегрузка), меланхолии, депрессии, стрессах, нервной раздражительности, сверхвозбудимости, нервной бессоннице, головной боли.

Настой. 1–2 ч. л. сухой измельченной травы базилика залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Ароматические ванны, припарки и компрессы из настоя или свежей травы базилика используют при подагре.

Баклажан

Вареный или пареный, цельный или тертый баклажан, порошок из кожуры баклажанов принимают как лекарственное средство для профилактики и лечения подагры. Начинать с 30–40 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 100 г один-два раза в день за 20–30 мин до еды.

В зимне-весенний период полезен отвар: 1 ст. л. порошка из высушенных баклажанов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Порошок из кожуры баклажанов принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды.

Для лечения подагры советуем не только использовать сезон свежих баклажанов, но и научиться сушить их на зиму и весну: срезать верхнюю темную кожуру, разрезать вдоль на тонкие пластины, нанизать на нитку, на несколько часов подвесить над горящими конфорками, чтобы баклажаны привялились. Потом они уже досохнут за 10–12 дней. Хранить в бумажных и тряпичных мешочках. Перед употреблением размачивать, как грибы (можно использовать в первые и вторые блюда).

Ассортимент блюд из баклажанов, полезных при подагре, довольно обширен: их пекут, парят, варят, фаршируют, делают соусы, икру, сушат, солят, маринуют, консервируют.

Икра получится великолепной, если приготовить ее из печеных баклажанов. Жареные баклажаны плохо перевариваются в желудке, хотя все кулинарные книги дают именно такие рецепты. Полезны только запеченные или приготовленные на пару. Для вкуса можно добавить помидоры и сыр.

Можно запечь баклажаны в течение 4–5 минут.

1-й вариант. К ним понадобятся помидоры – 6–8 штук, лук – 2–3 штуки.

Баклажаны разрезать на 4 части (вдоль), залить кипятком на одну минуту – повторить эту процедуру 4–5 раз для того, чтобы удалить горечь. Нарезать кружочками лук, помидоры, уложить в толстостенную сковороду слоями, сбрызнуть маслом. Запечь. Можно вместо лука добавить изюм. Вкус удивительный, забыть такое блюдо нельзя, а как оно полезно.

2-й вариант. Все сделать так же, пластинки баклажанов смазать сметаной, обсыпать тертым сыром, сверху уложить тонкие кружки помидоров, зелень. Запекать 25–30 минут в духовом шкафу.

Полезно порезанные на дольки баклажаны варить на пару с дольками лука, сладкого перца, а затем подавать с помидорами, приправлять маслом или сыром (при слабом пищеварении добавлять сыр не советуем).

Полезна помазанка из баклажанов. Баклажаны – 100 г, помидоры – 30 г, чеснок – 2–3 зубочка, орехи – 4–5 штук, растительное масло, уксус, соль, сахар, лук – 10 г.

Испеченные до мягкости баклажаны очистить и мелко изрубить. Добавить протертые сырые помидоры, тертый чеснок и молотые орехи. Все перемешать, добавить по вкусу сахар, уксус, соль. Намазанную на бутерброд помазанку можно посыпать мелко нарубленным луком.

Баклажаны рубленые. Баклажаны – 600 г, хлеб белый – 60 г, помидоры – 150 г, лук – 70 г, яйца – 3 штуки, растительное масло – 3 ст. л., чеснок, сахар, уксус, перец, соль, 2–3 свежих яблока.

Баклажаны испечь, очистить от кожицы и порубить деревянным ножом.

Белый хлеб размочить в воде, яйца сварить вкрутую, яблоки очистить и удалить сердцевину, у помидоров удалить плодоножку и промыть. Все пропустить через мясорубку, соединить с баклажанами, заправить сахаром, солью, перцем, уксусом, перемешать. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Квашенные баклажаны. Взять зрелые баклажаны средней величины (100–150 г), обрезать плодоножки и чашелистики, сделать продольный разрез с одной стороны. Отварить 10–15 мин в соленой воде (2 ст. л. соли на 1 л воды), сразу же охладить в холодной воде и положить под гнет. На следующий день чеснок растереть с небольшим количеством соли и начинить баклажаны. Баклажаны плотно уложить в банки, перекладывая лавровым листом и зеленью сельдерея. Залить кипящим рассолом (2,5 ст. л. соли на 1 л воды), закрыть полиэтиленовыми крышками и выдержать 5 дней при комнатной температуре. Затем перенести в холодное место. При необходимости доливать рассолом.

Закуска с баклажанами. Взять зрелые баклажаны, обрезать плодоножки и чашелистики, отварить. Мягкие баклажаны очистить, остудить и мелко порезать. Репчатый лук (соотношение баклажанов и лука 2:1) мелко порезать и опустить на несколько минут в кипящую воду. В кастрюле с широким дном или в сковороде смешать ароматное нерафинированное растительное масло с томатной пастой в соотношении 1:2, добавить измельченные баклажаны, лук, заправить по вкусу солью и перцем и подогреть на слабом огне. Подавать в холодном виде, сбрызнув лимонным соком.

Салат. Взять 1 кг баклажанов и печь до размягчения в духовом шкафу или на сковороде, часто переворачивая. Еще горячие баклажаны очистить и остудить в воде. Мелко порезать. Взять 1 ст. л. растительного масла, выдавить в него сок 1 лимона, положить мелко нарезанные баклажаны и 100 г мелко нарезанного репчатого лука. Добавить по вкусу соль, сахар и тщательно перемешать. Украсить зеленью петрушки и пластинками помидоров.

Баклажаны с фаршем из риса с овощами. 5 баклажанов, 4 помидора, 2 луковицы, 2 перца, 2 ст. л. риса, 3–4 ст. л. растительного масла, соль.

Рис отварите до полуготовности. Вымытые баклажаны разрежьте вдоль (4 см), удалите семена. Перцы порежьте на кусочки, смешайте с рисом, нафаршируйте баклажаны, обжарьте. Баклажаны положите в глубокую сковороду с маслом, добавьте лук, поджаренный на растительном масле, помидоры, нарезанные дольками, накройте крышкой, тушите до готовности.

Фаршированные баклажаны. 600 г консервированных баклажанов, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. сахара.

Баклажаны разрежьте вдоль и удалите часть мякоти. Мелко нарезанный лук обжарьте на масле. Морковь, петрушку и мякоть баклажанов нарежьте кубиками, добавьте лук и потушите, добавив томат, соль и сахар. Баклажаны нафаршируйте, уложите в кастрюлю, залейте овощным отваром и тушите до готовности баклажанов.

Икра баклажанная. 300 г баклажанов, 1–2 луковицы, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 средний помидор, соль.

Баклажаны отварить целиком в течение 20–25 минут в подсоленной воде, очистить от кожицы, порезать, добавить слегка обжаренный лук, помидоры и подсолнечное масло, посолить по вкусу, хорошо перемешать. Подержать на слабом огне для выпаривания влаги и через 5 – 10 минут охладить.

Если баклажанная икра предназначена для диеты с заболеваниями желудка, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы и почек, то лук следует заменить отварной морковью и ничего не обжаривать. Соль лучше не использовать, а если класть, то немного.

Баклажаны печеные. 1 кг баклажанов, 4–5 луковиц, 1 стакан сока томатного или сметаны, 4–5 ст. л. масла растительного или сливочного, топленого, 3 ст. л. муки, зелень укропа, соль.

Плоды без плодоножек ошпарить, нарезать кружочками, посолить по вкусу, обвалить в муке и испечь на растительном масле. Отдельно поджарить мелко нарезанный репчатый лук. Баклажаны и лук слоями уложить в кастрюлю или сковороду, залить томатным соком, потушить 5–8 минут. Печеные баклажаны можно залить сметаной, но в этом случае их нужно испечь на сливочном или топленом масле и подавать, посыпав укропом.

Баклажаны маринованные. 1 кг баклажанов, 100 г сладкого перца, 200 г моркови, 100 г петрушки (корень), 1 головка чеснока, 2 г молотого горького перца, 100 г укропа, 4–5 %-ный уксус, соль по вкусу.

Мелкие незрелые баклажаны без плодоножек надрезать на 1/4 длины, отварить в подсоленной воде и уложить под гнет. Через 8 – 12 часов приготовить овощной фарш: вышеперечисленные компоненты мелко порезать, начинить баклажаны, уложить в банки, залить уксусом, выдержать 6–7 дней и можно употреблять в пищу. Хранить в прохладном месте.

Полуфабрикат из баклажанов. Крупные баклажаны вымыть, целыми

запечь до размягчения, опустить в подсоленную воду, очистить от кожицы, плотно уложить в банки. Когда при уплотнении появится сок, банки простерилизовать (поллитровые – 45 минут) и закатать крышками. Зимой из таких баклажанов можно приготовить икру или поджарить кусочками с луком и томатом-пастой.

Баклажаны соленые. Баклажаны, соль – 2–3 % от массы баклажанов, зелень – 5 %. Соленый раствор: на 1 л воды 3 ст. л. соли, чеснок, хрен, эстрагон, базилик, корица, гвоздика.

Баклажаны среднего размера вымыть и надрезать вдоль примерно на 2/3 длины, плотно уложить в кастрюлю или банку. Переложить баклажаны зеленью укропа, эстрагона и каждый слой посолить. Когда появится сок, выдержать баклажаны под гнетом при комнатной температуре, а через неделю перенести в холодное место. Можно залить баклажаны соленым раствором.

Шницель из баклажанов. 600–800 г баклажанов, 4–5 ст. л. муки или толченые сухари, 2–3 яйца, зелень, 1 стакан кислого молока, соль, чеснок по вкусу.

Молодые баклажаны испечь, очистить от кожицы, разрезать пополам (вдоль), не повреждая формы, посолить, слегка приплюснуть, обвалять в муке или в сухарях, смочить в яйце и поджарить в сильно разогретом фритюре. Подать с кислым молоком, смешанным с мелко нарубленной зеленью петрушки, измельченным чесноком и солью.

Баклажаны с майонезом. 1 кг баклажанов, 3–4 зубка чеснока, 1/2 стакана майонеза, лимонный сок или кислота по вкусу.

Запечь баклажаны в горячей духовке, пока не сморщится кожица. Вынуть, дать постоять в закрытой кастрюле, снять кожицу, мякоть взбить миксером или венчиком, заправить толченым чесноком, смешать с майонезом. Можно добавить немного лимонного сока или кислоты.

Баклажаны под «шубой». 1,5 кг баклажанов, 1/2 кг помидоров, 2–3 головки лука, баночка майонеза, соль.

Баклажаны очистить от кожуры, порезать кружками шириной 1,5 см и опустить в кипящую подсоленную воду. Через 5 минут вынуть каждый кружок и уложить на противень отдельно, покрыть кольцами репчатого лука, на лук положить кружки помидора, посоленные и смазанные майонезом. Противень поставить в предварительно нагретую духовку на 1 час. Когда на поверхности образуется желтая корочка, баклажаны вынуть и остудить. Подать холодными, посыпав мелко порубленным чесноком.

Бамяя

Однолетнее культивируемое овощное растение высотой до 2,5 м, с длинным, толстым, светло-коричневым корнем.

Заготавливают корни осенью, в конце вегетационного периода. Их моют и быстро сушат. Собирают также зеленые молодые плоды в течение всего лета.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных корней бамии залить 500 мл теплой кипяченой воды, настоять 1 час, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 6–8 раз в день при подагре.

Завязь бамии за 3–5 дней восстанавливает истощенные силы организма при подагре.

Отвар из плодов бамии применяют при подагре: 1 ст. л. плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Банан

Для лечения подагры желательно на три-четыре дня сесть на банановую диету. Ежедневно можно съесть 8–9 бананов. Не следует больше ничего есть.

Батат (Картофель сладкий)

Известен только в культуре. Выращивается в России. Заготавливают клубни осенью. С лечебными целями клубни батата применяют так же, как и клубни картофеля.

Углеводы и белки батата лучше усваиваются организмом человека по сравнению с углеводами картофеля, так как находятся в виде сахаров и декстринов, а не крахмала. Калорийность батата в полтора раза выше, чем у картофеля.

Брюква

Кашица из корнеплодов брюквы полезна в виде компрессов при лечении подагры.

Брюкву следует готовить на пару или тушить. Этот овощ – крахмалосодержащий, о чем надо помнить при сочетании его с другими продуктами.

Сок вареной брюквы с сахаром и медом – хорошее средство при подагре.

Чтобы заготовить ее для зимы, брюкву нарезают ломтями, сушат на противнях и доводят до консистенции урюка, когда отдельные кусочки свободно сгибаются, но не ломаются. Такая брюква считается большим деликатесом и лакомым продуктом при подагре.

Рагу, супы, пюре из брюквы готовят так же, как из моркови и других корнеплодов.

Водяной кресс (Жеруха лекарственная)

Культивируется как овощное салатное растение, напоминающее горьким, острым горчичным вкусом редьку. Настой свежих листьев или сок растения применяют внутрь и наружно при подагре.

Настой. 20–30 г свежих листьев жерухи залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 250 мл 3–4 раза в день до еды.

Свежий сок жерухи принимают по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Сироп – прекрасное лекарство для лечения подагры: в глиняный горшок кладется слоями влажный водяной кресс и мед, и этот горшок закапывается в землю на 15–20 дней. После того как жидкость отстоится, получившийся сироп становится целебным.

Водяной кресс полезен как диетический и витаминный продукт, в лечебном питании назначают блюда из кресс-салата при подагре. Он – один из самых лучших продуктов для очищения крови.

Листья употребляют как салат при подагре.

Дыня

Исключительно полезно включать в питание больных артритом, полиартритом, подагрой, ревматизмом высокощелочную белую мускатную, или зимнюю, дыню.

С лечебной целью используют сырую свежую и сушеную мякоть, цельный свежеприготовленный сок, семена, кожуру.

Дыня – отличный поставщик дистиллированной воды, которая содержит самые необходимые при лечении и профилактике артрита, полиартрита, подагры, ревматизма макро- и микроэлементы.

Свежую мякоть дыни следует употреблять, начиная с 50 – 100 г один-два раза в день, и постепенно увеличивать количество до 200–300 г один-два раза в день (в промежутках между приемами пищи).

Неумеренное потребление может вызвать сильный понос и боли в желудке.

При артрите, полиартрите, подагре, ревматизме полезны разгрузочные дынные дни – до 2 кг мякоти в сутки, разделив всю массу на 5–7 приемов (по 200–300 г каждый).

Назначая больному дынную диету, следует разъяснить, что принимать дыню надо спустя 2–3 часа после еды, тогда усвоение ее организмом идет в наилучшем режиме.

Хорошим лечебным действием обладает и цельный свежеприготовленный сок дыни. Назначают его по тем же показаниям, что и мякоть дыни: по 50 – 100 мл 2–3 раза в день между приемами пищи.

Следует соблюдать осторожность лицам, страдающим почечнокаменной болезнью (с выпадением фосфатов в щелочной моче), и при обострении желудочно-кишечного заболевания.

Дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и при других кишечных расстройствах. Ее нельзя употреблять со спиртными напитками, медом или запивать холодной водой. В этом случае возникает вздутие, кишечная колика и тяжелый понос. Дыню следует исключить из меню кормящих матерей. В противном случае у ребенка могут возникнуть тяжелые диспептические явления.

Можно побаловать больных подагрой дыней с сюрпризом.

В небольшой дыне выбрать семечки и часть мякоти. Добавить в середину виноград (без косточек) и сладкие яблоки. Персики измельчить с мякотью дыни и пересыпать все сахарной пудрой. Залить вином, которое больше всего любят ваши родные. Закрывать срезанной дынной крышечкой и выдержать несколько часов в холодильнике.

Из дыни можно приготовить варенье, джем, цукаты и маринады, обладающие высокими вкусовыми качествами.

Варенье из дыни. 1 кг дыни, 2 стакана воды, 6 стаканов сахара, лимонная кислота или сок лимона.

Ароматную дыню с плотной мякотью помыть, очистить от кожи и семян, нарезать кубиками, бланшировать в кипящей воде, охладить и опустить в кипящий сироп, снять с огня. Через 8 часов варить 3 минуты. Эту процедуру повторить 3–4 раза с интервалом 8 – 10 часов. В конце варки добавить лимонную кислоту или сок лимона. Варенье охладить, разложить

в банки.

Джем из дыни. 1 кг дыни, 1 кг сахара, 1 стакан яблочного сока. Мягкую ароматную дыню помыть, очистить от кожи и семян, нарезать кусочками, уложить в таз, залить яблочным соком. Варить 10 минут. Добавить сахар и варить до готовности.

Мед из дыни. Спелую ароматную дыню помыть, очистить от кожи и семян, измельчить или пропустить через мясорубку, отжать сок, процедить его и варить до нужной густоты, периодически снимая пену и помешивая.

Дыня в сиропе. 4 стакана воды, 1 стакан сахара.

Очищенную дыню нарезать ломтиками в компотницу, залить остывшим сиропом. Поставить в холодное место для настаивания.

Дыня сушеная (вяленая). Наиболее сахаристые летние дыни вымыть, очистить от кожуры и семян, порезать вдоль на ломтики толщиной 2–4 см, навесить на нержавеющую проволоку или разложить на стеллажи и вялить на солнце, переворачивая ломтики через 2–3 дня. Мягкие, липкие, эластичные полоски уложить в коробки или свить в жгуты.

Компот из дыни. 1 л воды, 200–400 г сахара.

Плоды с плотной, ароматной, лучше яркоокрашенной мякотью очистить от кожуры и семян. Кусочками уложить в стерильные банки, залить горячим сиропом. Банки прогреть при 85 °С (литровые – 10, трехлитровые – 25 минут). Можно комбинировать дыню с другими фруктами (груши, сливы, яблоки).

Варенье из дыни. 1 кг очищенной дыни, 2 кг сахара, 2,5 стакана воды, столовый уксус.

Спелую дыню очистить от семян, корок и нарезать ломтиками, залить в эмалированной кастрюле столовым уксусом так, чтобы он едва покрыл ее, закрыть крышкой и оставить на 2 дня. Затем откинуть на дуршлаг, дать уксусу стечь и варить в сахарном сиропе до мягкости, после чего положить в чистые стеклянные банки, а сироп продолжать варить до загустения. Загустевшим сиропом залить кусочки дыни.

Кабачки

С лечебной целью используют мякоть, сок, семена, кожуру. Мякоть принимают в сыром, пареном, вареном виде натоцк при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме, упадке сил.

Свежую сырую мякоть кабачков в виде кашицы принимают, начиная с 1 ст. л. один раз в день, постепенно увеличивая ее количество до 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После

перерыва в 10–15 дней лечение можно повторить.

Противопоказан прием сырых кабачков больным, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Больным с заболеваниями желудка и кишечника, особенно в стадии обострения, лучше принимать пареные или вареные кабачки.

Свежеприготовленный сок кабачков пьют, начиная с 1 ст. л. 1–2 раза в день и постепенно доводя его объем до 1,5–2 стаканов в день, принимаемых в равных частях 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. При необходимости лечение можно повторить через 10–15 дней.

Обострение желудочно-кишечных заболеваний является противопоказанием для приема цельного свежеприготовленного сока кабачков.

Больным, которые плохо переносят цельный сок, полезно делать из него напиток, разбавляя сок 1:1 прохладной кипяченой водой.

Капуста и ее виды

Брокколи

Брокколи не рекомендуется употреблять при подагре, мочекишечной диатезе.

Брюссельская капуста

Брюссельская капуста – это одно из самых замечательных овощей, существующих на Земле, которое может помочь человеку практически при всех расстройствах здоровья, в том числе считающихся в настоящее время неизлечимыми или трудно излечимыми. Полезно принимать как можно больше свежей брюссельской капусты в виде салата или свежеприготовленного сока. Человек, включивший в постоянный рацион своего питания брюссельскую капусту, никогда не «познакомится» с артритом, полиартритом, подагрой, ревматизмом. Соотношение калия и натрия в этом виде капусты 38:1. Благодаря повышенному содержанию калия брюссельскую капусту следует применять для усиления диуреза людям, страдающим артритом, полиартритом, подагрой.

Капуста белокочанная

Капуста уменьшает гидрофильность тканей, обеспечивая тем самым диуретическое действие, так необходимое при артрите, полиартрите, подагре.

С профилактической и лечебной целью рекомендуют свежеприготовленный цельный сок начинать пить в теплом виде в небольших количествах по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день, постепенно увеличивая его объем до 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой. Принимают сок в течение 1–2 месяцев. Такая осторожность в приеме свежеприготовленного цельного сока объясняется высоким содержанием в нем эфирных масел, способных вызвать обострение хронических заболеваний органов пищеварения.

На кислотность желудочного сока препарат влияет неоднозначно: при гиперацидных – или не изменяется, или отмечается тенденция к снижению. При нормальной кислотности желудочного сока существенных изменений не наблюдается.

Свежеприготовленный капустный сок усваивается организмом довольно быстро, обогащая его большим количеством ценнейших биологически активных веществ, жизненно необходимых человеку. Сок содержит органическую воду высшего качества, что чрезвычайно важно при лечении и профилактике подагры.

Капустный сок хорошо сочетается с сельдерейным соком (1:2 по объему соответственно), с морковным соком (1:2 по объему), с морковным и сельдерейным соками (1:1, 5:1 по объему), с морковным и салатным соками (1:2:1 по объему). Эти смеси полезно пить практически при всех расстройствах здоровья, принимая во внимание только противопоказания по применению составляющих этих соков.

Полезно применять при лечении артрита, полиартрита, подагры, ревматизма метод наружного применения капустных листьев. С кочана капусты снять верхний зеленый лист, вымыть, удалить толстые жилки, размягчить путем расплющивания вальком или бутылкой, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 °С, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя эту операцию 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом. Полезно во время лечения компрессами пить целебный чай, улучшающий обмен веществ. Целебная сила капустных листьев исключительно высока. Уже через некоторое время после прикладывания листьев они имеют очень неприятный запах.

Смешать в равных частях по объему сок капусты и мед. Хранить в темном прохладном месте. Принимать при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

Картофель

Сырые клубни, хорошо вымытые и тонко очищенные, употребляют, начиная с 20–30 г раз в день, постепенно увеличивая количество до 100–150 г один-два раза в день за 20–30 минут до еды при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Особую осторожность при лечении мякотью сырого картофеля должны соблюдать люди, страдающие хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Сырой картофель хорошо вымыть и, не очищая от кожуры, натереть на мелкой терке, процедить и отжать через многослойную марлю. Свежеприготовленный сок, размешанный с осадком, пьют по 50 – 100 мл 1–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 10 дней, перерыв – 10 дней, затем лечение повторяют при необходимости. Используют при тех же заболеваниях, что и мякоть сырого клубня.

Картофельный сок улучшает процессы переработки и усвоения продуктов питания даже при хронической форме расстройств пищеварения.

- При артрите, полиартрите, подагре, ревматизме, отягощенных сахарным диабетом, 1/4 стакана сока сначала разводят водой в соотношении 1:1, в последующем, при хорошей переносимости, количество сока повышают до стакана и принимают 2–3 раза в день до еды.

- При артрите, полиартрите, подагре, ревматизме, потере психологической устойчивости, нервных расстройствах, быстрой утомляемости, связанных с болезнью щитовидной железы, полезно принимать по 1/2 – 1/3 стакана смеси соков картофеля и моркови, взятых в равных частях по объему, 3 раза в день до еды. К этой смеси полезно добавлять сок сельдерея.

- Терапия сырым картофельным соком артрита, полиартрита, подагры, ревматизма является одним из самых дешевых биологических средств. Клубень картофеля средних размеров выжимается и смешивается со стаканом воды. Пить утром натощак медленно, небольшими глотками.

После приема сырого картофеля или свежеприготовленного сока из него возникает першение в горле, вызванное соланином. Для снятия этого неприятного ощущения следует сполоснуть горло водой или запить морковным или фруктовым соком. Картофельный сок действует на желудок и кишечник мягче, чем сырой картофель, так как в нем нет

клетчатки и меньше органических кислот.

Противопоказан прием свежеприготовленного картофельного сока больным с пониженной кислотностью желудочного сока, с выраженными бродильными процессами в кишечнике и с тяжелой формой сахарного диабета. Если возникла необходимость назначать прием картофельного сока больным с нетяжелой формой диабета, то лечение полезно осуществлять после отделения из сока крахмала.

Ограничивается употребление картофеля для тех, кто страдает воспалительными заболеваниями толстого кишечника (колит). Ухудшают самочувствие больных процессы брожения, которые усиливаются из-за картофельной пищи. Результатом несоблюдения диеты может стать возникновение рецидива заболевания, осложненного сильными болями.

- Отличным средством при лечении артрита, полиартрита, подагры является картофельная кожура. Она особенно богата минеральными солями, и поэтому вода, в которой была отварена кожура картофеля, – эффективное средство для выведения токсинов из организма. 30–50 г кожуры вымыть и кипятить в 0,5 л воды, пока первоначальный объем не уменьшится наполовину, процедить. Принимать медленно, небольшими глотками по одному стакану отвара 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Для снятия болей при отложении солей ржаную муку заварить кипятком и смешать 1:1 по объему с вареным картофелем, сделать однородную массу. Больное место смазать растительным маслом и хорошо помассировать. Из массы сделать тонкую лепешку, по размеру закрывающую все больное место. Кожу смазать скипидаром и приложить к больному месту лепешку. Тепло укрыть, держать сколько возможно. Процедуры лучше делать на ночь.

- Промыть 1 кг картофеля и вместе с кожурой порезать на кусочки 3–5 мм толщиной – чем тоньше, тем лучше. Картофель залить 3 л кипящей воды и варить на слабом огне без соли. Добавить измельченную траву укропа, кориандра, петрушки, сельдерея. При лечении отложения солей и связанных с ним болей есть в течение 10 дней только это блюдо. Через 10 дней боли утихнут.

- При подагре и отложении солей картофель натереть на мелкой терке, добавить немного керосина (1 ч. л.), перемешать состав, поместить на плотную ткань, приложить к больному месту, сверху укрыть пергаментной бумагой, как при компрессе, и продержать 2 часа. Процедуры можно делать ежедневно.

- 100 г сухих измельченных цветков картофеля залить 0,7 л «Тройного» одеколона (зеленого цвета), настоять в темном прохладном месте 2 недели,

периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Втирать в болезненные участки при лечении подагры, ревматизма на ночь, а утром смывать теплой водой. Курс лечения – ежедневный, до наступления улучшения общего состояния.

Козелец приземистый (Козелец низкий)

Культивируется как овощное и декоративное растение. Используются листья и корни.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней козельца залить 250 мл кипятка, варить 10 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при подагре.

Кориандр посевной

Настой травы используется как болеутоляющее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, успокаивающее средство при артрите, полиартрите, подагре, ревматизме.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы кориандра залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Противопоказаниями для употребления кориандра в качестве зелени и сока из нее являются:

1. Гиперацидные формы гастрита и язвенной болезни желудка.
2. Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда или перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы, тромбофлебиты, сахарный диабет, различные стрессорные реакции и прием лекарств, при которых повышается процесс свертываемости крови.
3. Гипотоническая болезнь, различные гипотонические состояния, возникающие в результате перенесения некоторых тяжелых инфекционных заболеваний или после приема отдельных лекарственных препаратов, отравления коагулянтами и т. п.

Плоды кориандра используют при нарушениях обменных процессов, подагре. Наружно настой плодов кориандра используют при подагрических болях.

Настой. 3 ч. л. плодов кориандра залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, настоять при

комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мазь из плодов кориандра препятствует воспалительным процессам, обладает болеутоляющим действием при подагрических болях.

Для приготовления мази 1 часть по объему измельченных в пудру плодов кориандра растереть с 2 частями несоленого нутряного свиного жира, нагреть на кипящей водяной бане, периодически помешивая содержимое, чтобы получилась однородная масса. Хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной баночке.

Эфирное масло кориандра (аптечный препарат) при внешнем применении оказывает болеутоляющее, согревающее действие.

Эфирное масло принимают по 1–3 капли 2–3 раза в день после еды с медом при подагре.<

> Эфирное масло кориандра используется в виде лосьонов, мазей при подагрических болях.

Корица

Рекомендована в диетическом питании больных артритом, полиартритом, подагрой, ревматизмом.

Лагенария

Культивируется. Лагенария – однолетнее растение семейства тыквенных. Плоды растут невероятно быстро, по 8 – 10 см и более в сутки. Интересна еще одна особенность плодов лагенарии: если от них отрезать по куску, то оставшаяся часть будет расти по-прежнему, будто ничего не произошло.

Лагенария урожайна: с одного куста получают по 50–60 кг плодов, а в благоприятные годы и по 100 кг. Зрелые плоды высыхают и имеют прочную деревянистую кору.

Молодые плоды съедобны и полезны больным артритом, полиартритом, подагрой, ревматизмом. Мякоть у них нежная, сочная, обладает высокими диетическими качествами.

Лук зеленый

Зеленый лук особенно необходим людям, страдающим артритом,

полиартритом, подагрой, ревматизмом, различными видами малокровия.

Из зеленого лука можно приготовить очень вкусные салаты, чтобы поддержать организм в период весеннего авитаминоза.

Салат из зеленого лука с яйцами. 100 г зеленого лука, 3 яйца, 4 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль. Лук очистить и мелко нарезать. Соединить с измельченными яйцами, сваренными вкрутую. Посолить, полить растительным маслом и размешать. Добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Салат из зеленого лука с огурцом. 100 г зеленого лука, 3 огурца, 1/2 стакана сметаны, зелень укропа, соль.

Очищенный, мелко нарезанный лук соединить с нарезанными огурцами. Посолить и полить сметаной. Перемешать, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из зеленого лука и помидоров. 100 г зеленого лука, 4 помидора, 1/2 стакана сметаны, зелень укропа, соль. Мелко нарезанный лук соединить с нарезанными помидорами. Посолить, полить сметаной, перемешать, посыпать мелко рубленной зеленью укропа.

Салат. 400 г помидоров, маслины – 80 г, лимон – 40 г, 100 г зеленого лука, 40 г оливкового масла, соль, лимонная кислота.

Помидоры нарезают дольками, укладывают горкой в салатник, солят, поливают разведенной лимонной кислотой, по бокам кладут маслины и зеленый лук. Украшают дольками лимона.

Салат. 100 г бананов, 80 г сельдерея, 100 г яблок, 40 г помидоров, по 60 г зеленого лука и салата, 70 г майонеза, зелень.

Бананы очищают и режут мякоть соломкой. Сельдерей, лук, яблоки, салат очищают, нарезают кубиками, помидоры – ломтиками. Все продукты перемешивают, добавляют майонез. Салат украшают листьями салата и ломтиками помидоров.

Салат. 1 банка кукурузы, 1 небольшая луковица, 15 г растительного масла, зеленый лук.

Консервированную кукурузу обжаривают на растительном масле с добавлением пассерованного лука. Подают в холодном виде, посыпав зеленым луком.

Салат картофельный. 500 г картофеля, 150 г зеленого или 200 г репчатого лука, 100 г сметаны или майонеза.

Очищенный отварной картофель нарезают тонкими ломтиками, смешивают с зеленым луком или с нарезанным полукольцами репчатым луком. Заправляют сметаной или майонезом и укладывают горкой в салатник.

Салат из сладкого перца с яблоками и луком. 300 г сладкого стручкового перца, 300 г яблок, 100 г зеленого лука, 60 г салата, 120 г сметаны, 20 г сахара, зелень петрушки, соль.

Сладкий стручковый перец разрезать вдоль на две половинки, удалить плодоножку вместе с семенами, тщательно промыть. Яблоки очистить от сердцевин. Перец и яблоки нашинковать вместе с зеленью петрушки, пером лука и листьями салата. Добавить сметану, сахар, соль, тщательно перемешать.

Салат из сырого сельдерея. 300 г сельдерея, 300 г яблок, 50 г зеленого лука, 100 г меда или столько же сахарного сиропа, 20 г зелени укропа, фруктовая эссенция.

Корень сельдерея отделить от зелени, промыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки без сердцевин нарезать соломкой, зеленый лук и укроп мелко нашинковать. Все соединить, перемешать и заправить медом или сахарным сиропом с добавлением фруктовой эссенции (по вкусу).

Салат. 300 г яблок, 150 г сельдерея, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 120 г майонеза, 2 яйца, соль, зелень петрушки.

Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Так же измельчить яблоки, очищенные от сердцевин. Мелко нарезать зеленый лук. Все компоненты перемешать, заправить майонезом и посолить. Готовый салат украсить дольками сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки.

Салат из свежих помидоров и огурцов. 300 г помидоров, 200 г огурцов, 80 г зеленого лука, 1 луковица, 150 г сметаны, соль, перец, укроп.

Помидоры и огурцы нарезают тонкими кружочками или ломтиками и укладывают в салатник. Между рядами кладут нарезанный зеленый и репчатый лук (последний – кольцами). Поливают сметаной, украшают листьями салата, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из редьки. 500 г редьки, 100 г зеленого лука, 120 г сметаны.

Очищенную редьку натирают на крупной терке, или нарезают тонкими ломтиками, или тонко шинкуют, посыпают солью, укладывают в салатник, заправляют растительным маслом или сметаной.

Салат. 300 г капусты, 200 г моркови, 250 г яблок, 100 г зеленого лука, растительное масло, консервированные фрукты, лимонный сок, 150 г сметаны, сахар, мадера.

Капусту, морковь, зеленый лук мелко режут, яблоки очищают и нарезают тонкими ломтиками. Все заправляют соком лимона, растительным маслом, сахаром, вином и сиропом от консервированного компота. Овощи кладут в салатник, оформляют теми же компонентами, заливают сметаной.

Консервированные плоды (персики, абрикосы) режут дольками и укладывают сверху.

Винегрет. 150 г моркови, 200 г свеклы, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 200 г квашеной капусты, 200 г зеленого лука (или 150 репчатого), 50 г растительного масла, 300 г грибов, уксус, сахар, соль.

Отварные картофель, свеклу, морковь и очищенные от кожицы огурцы нарезают тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко крошат, репчатый – нарезают полукольцами.

Можно добавить квашеную капусту. Овощи заправляют растительным маслом или майонезом (с добавлением соуса «Южный»). Добавляют нарезанные соленые или маринованные грибы (белые, грузди, рыжики). Оформляют кольцами репчатого лука, зеленью.

Салат из зеленого лука с гранатом. 300 г лука, 200 г граната, соль, специи.

Зеленый лук промывают, мелко режут и смешивают с зернами граната. Заправляют солью, специями.

Салат к плову. 100 г воды, 20 г кислого молока, 150 г зеленого лука, зелень, соль, специи.

Кислое молоко разводят кипяченой водой, добавляют мелко нарезанный лук, заправляют солью, специями и посыпают рубленой зеленью.

Холодник. 450 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 80 г зеленого лука, 2 яйца, 60 г сметаны, сахар, соль.

Перец перебирают, шинкуют и варят в воде или овощном бульоне до готовности. В охлажденный отвар со сладким перцем кладут зеленый лук, растертый с солью, нарезанные соломкой свежие огурцы. Перед подачей в холодник кладут нарезанные на четвертушки крутые яйца, сметану и посыпают нарезанным укропом. Готовят холодник и со свеклой (300 г сладкого перца, 200 г свеклы).

Лук-порей

Лук-порей за его целебные свойства получил название «Антиподагрический лук». Он способен храниться длительное время с листьями, и в этом его большая ценность.

В сыром виде противопоказан при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Исключительно полезно ввести лук-порей в постоянный рацион питания больных подагрой.

Салат из лука-порея. На 3–4 стебля лука-порея 1 ст. л. растительного

масла, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки. По вкусу – черный молотый перец и соль.

Очистите стебли лука, вымойте, нарежьте кусочками длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде, Растительное масло смешайте с лимонным соком или уксусом, черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и 1–2 ст. л. отвара. Этим соусом или майонезом залейте лук.

Салат из лука-порея с яблоками. 500 г яблок, 200 г лука-порея, 150 г майонеза, соль.

У лука-порея обрезать корешки, отделить сухие и пожелтевшие листья, светлую корневую часть, разрезать вдоль на две половинки, тщательно промыть и нашинковать. На крупной терке натереть яблоки без сердцевины, соединить с луком, посолить, смешать с майонезом. Посыпать рублеными зелеными листьями порея.

Салат из лука-порея с творогом. 200 г лука-порея, 300 г яблок, 50 г творога, 150 мл молока, 40 г растительного масла.

Яблоки вымыть, натереть на мелкой терке. Лук-порей очистить от корешков, разрезать вдоль на две половинки, промыть. Затем нашинковать и смешать с яблоками. Творог растереть с растительным маслом и небольшим количеством молока, развести оставшимся молоком, посолить и смешать с яблоками и пореем.

Суп из лука-порея и картофеля. 200 г сладкого перца, 70 г лука-порея, 140 г картофеля, масло, тмин, соль.

Из овощей с добавлением тмина варят бульон. Лук-порей очищают, нарезают, припускают в небольшом количестве воды с 20 г масла. Бульон процеживают и варят в нем нарезанный кубиками картофель, затем добавляют порей и масло. Подают с гренками.

Бульон с овощами. 50 г моркови, 40 г корня петрушки, 50 г лука-порея, 150 г картофеля. Морковь, петрушку и лук-порей нарезают тонкой соломкой, картофель брусочками. Варят до готовности в процеженном овощном бульоне.

Суп из лука-порея. 100 г лука-порея, 250 г картофеля, 15 г жира, 40 г молока, 1 желток, коренья, зелень, соль.

Из зеленой части лука-порея варят бульон, кладут в него очищенный и нарезанный сырой картофель. Когда он сварится, его разминают. Суп заправляют разведенной мучной пассеровкой, солят и варят. Затем добавляют пассерованный и припущенный до готовности мелко нарезанный лук-порей (белую часть), доводят до кипения, заправляют льезоном из желтков и молока. Посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лук репчатый

Репчатый лук – прекрасное мочегонное средство, полезное при нарушении водно-солевого обмена, при лечении артрита, полиартрита, подагры, ревматизма.

Свежий луковый сок принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды как хорошее мочегонное средство при нарушении обмена веществ.

300 г кашицы лука, 100 г белого жидкого меда, 600 г белого сухого виноградного вина, настоять 48 часов, периодически встряхивая содержимое, профильтровать. Принимать при лечении и профилактике артрита, полиартрита, подагры, ревматизма, анемии, водянки, сахарного диабета по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

- При артрите, полиартрите, подагре, ревматизме, депрессии, повышенной нервной возбудимости прокрутить на мясорубке 1 кг фиолетового или синего лука и отжать сок. Размешать в нем 200 г липового и такое же количество подсолнечного меда. Поставить в холодильник на трое суток. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды и 1 дес. л. непосредственно перед сном. Курс лечения – до 1 месяца. Настой накрыть крышкой и хранить в погребе либо в холодильнике.

Мангольд (Листовая свекла)

Культивируется как овощное растение. Применяют молодые листья и черешки.

Растение полезно для пищеварительной системы больных артритом, полиартритом, подагрой, ревматизмом.

Морковь

Морковь – прекрасный диетический и лечебный овощ при лечении и профилактике подагры.

С лечебной целью используют сырой и вареный корнеплод, цельный и разведенный сок, семена и ботву моркови.

Сырую свеженатертую морковь употребляют ежедневно по 50 – 100 г в виде салата перед первым блюдом или натошак при подагре. Морковь ощелачивает организм согласно таблице Уокера-Поупа с силой 0000 (очень сильное).

Противопоказано употреблять сырую морковь и ее сок при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и кишечника, колите, энтерите, поносах, при почечнокаменной болезни, сопровождающейся выпадением фосфатов в щелочной моче. Необходимо соблюдать осторожность в приеме моркови лицам, страдающим сахарным диабетом, так как некоторые, особенно красные сорта, содержат много (до 15 %) сахаров.

Свежеприготовленный сок моркови из-за отсутствия в нем клетчатки действует на желудочно-кишечный тракт мягче, чем цельная или тертая морковь. Сок моркови – уникальное лечебное средство при лечении и профилактике подагры. Если сок сделан из свежей высококачественной моркови, то он очень богат живыми органическими щелочными элементами, такими как калий и натрий, полезными при лечении подагры.

Морковный сок представляет собой наилучшую органическую воду, в которой особенно нуждаются клетки и ткани организма. У людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества разнообразных свежих сырых соков овощей и фруктов, подагра не возникает. Состояние больных подагрой, переключившихся на режим питания растительной пищей с соками, в частности морковным, значительно улучшается.

Количество необходимого для организма сока зависит от его качества. Сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги, обычно нужно пить больше, чем сока, полученного «растирателем» и гидравлическим прессом.

Употребление морковного сока в больших количествах у детей и взрослых может вызвать сонливость, вялость, головную боль, рвоту, раздражительность, расстройство координации движений, болезненность в костях нижних конечностей, сыпь на коже, поражение внутренних органов и повышение температуры тела.

При подагре назначают свежеприготовленный морковный сок взрослым по 50 – 100 мл 1–2 раза в день или через день за 15 минут до еды. Пьют медленно, небольшими глотками. На воздухе сок хранят не более 30 минут.

Настой. Морковный сок, кипяченое молоко и мед в соотношении 1:1:0,2 настоять 4–5 часов и пить теплым по 1/4 стакана 4–6 раз в день при подагре.

- При нарушениях солевого обмена сок принимать по 1/2 – 1 стакану в день.
- Стакан свежеприготовленного сока моркови смешать с порошком

семян аниса, кориандра и медом, взятыми по 1 ч. л. каждое. Смесь выпивать медленно, небольшими глотками утром и вечером при подагре.

- стакан свежеприготовленного сока моркови смешать с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. свежего лимонного сока. Пить ежедневно утром натощак при подагре.

- Морковный суп пополняет организм при подагре макро- и микроэлементами, обеспечивает пектином, обволакивает кишечник, что снимает воспаление. Средство также сдерживает размножение вредоносных кишечных бактерий. Для приготовления морковного супа 0,5 кг моркови нужно варить в 150 мл воды до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем процедить, мякоть отбросить, в жидкость добавить кипятка, чтобы получился 1 л супа. Этот суп следует пить в небольших количествах каждые 30 минут.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 9, сельдерея – 7 (употребляя листья сельдерея, измените пропорции: сок моркови – 10, сельдерея – 6). Принимать по 1/2 – 1 стакану 1–2 раза в день при подагре.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 9, сельдерея – 5, петрушки – 2. Принимать по 1/2 – 1 стакану 1–2 раза в день при подагре.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 8, латука – 5, шпината – 3. Принимать по 1/2 – 1 стакану 1–2 раза в день при подагре, анемии.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 3, петрушки – 1. Принимать по 1/2 – 1 стакану 1–2 раза в день при подагре.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 5, шпината – 3, Принимать по 1/2 – 1 стакану 1–2 раза в день при подагре.

- При лечении и профилактике подагры также полезна смесь сока моркови – 4, шпината – 2, листьев репы – 1, кресса водяного – 1. Принимать по 1/2 – 1 стакану 1–2 раза в день.

- При лечении подагры полезно в течение длительного времени ежедневно пить по 0,5 л сока моркови и сельдерея, смешанных 2:1 по объему. Одновременно рекомендуется каждый день принимать солнечные ванны.

- При пониженном гемоглобине дополнительно ежедневно принимать 0,5 л натурального молока, 0,5 л свежеприготовленного морковного сока с одним желтком свежего куриного яйца за 40 минут до еды.

- При подагре, малокровии, авитаминозах, общем упадке сил полезно ежедневно натощак съедать 100 г измельченной на мелкой терке моркови со сметаной или растительным маслом. Можно принимать свежеежатый морковный сок по 1/4 стакана 4–5 раз в день, смешав его с медом по вкусу.

- Смешать в равных частях по объему свежеприготовленные, процеженные через многослойную марлю соки моркови, свеклы, редьки

черной. Смесь залить в темную, четырехугольную (не круглую!) бутылку, хорошо обмазать ее тестом, но так, чтобы она не была плотно закупорена и жидкость могла испариться. Поставить в духовку на 3 часа для томления на малом огне. Затем вынуть из духовки, очистить от теста. Это радикальное средство от малокровия. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. При необходимости лечение можно повторять через месяц перерыва.

- Смешать в равных частях по объему морковь, плоды шиповника и черной смородины. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде при слабом огне 5–7 минут, настоять, укутав, 8 – 10 часов, процедить. Пить при подагре по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать 1:1 по объему свежий сок моркови и мед. Принимать при подагре по 1 ст. л. 5 раз в день.

- При подагре в стакан свежего морковного сока добавить кашицу 2–3 зубчиков чеснока и принимать за 40 минут до еды 2 раза в день.

- Сырой картофельный сок хорошо очищает организм и особенно полезен в сочетании с морковным. Употребление смеси соков картофеля, пастернака, моркови, кресса водяного, взятых по объему в соотношении 4:4:6:2, оказывает благотворное воздействие при подагре. Принимать до 0,5 л смеси соков в день в течение нескольких недель.

- Выжимки моркови после получения сока содержат много витамина А. Их полезно заливать молоком или сливками, настоять 15–20 минут, отжать и выпивать обогащенное каротином молоко. Можно залить растительным маслом, настоять 1–2 дня, отжать и использовать морковное масло в салатах и для приготовления кулинарных изделий, полезных при лечении подагры. Каротин сохраняется и в сушеной моркови. Очищенную и мытую морковь шинкуют и сушат в духовке. Сушеная морковь приобретает особый аромат. Ее используют для различных кулинарных целей, употребляют как чай, для чего поджаривают без масла до темного цвета.

- Порошки выжимок моркови, болгарского перца, высушенной кожуры яблок смешать в равных пропорциях по объему с порошками стручков фасоли, ранневесенних листьев березы, листьев брусники, толокнянки обыкновенной. Принимать при лечении и профилактике подагры по 1 ч. л., запивая березовым соком, 4–6 раз в день. Это уникальнейшее средство эффективно растворяет вредные отложения солей в суставах при подагре

- При подагре смешать по стакану меда и тертой моркови, сваренной в молоке. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – месяц, после месячного перерыва его можно повторять.

- Доступный и простой способ лечения подагры: 100–200 г свежеприготовленного морковного сока смешать с подогретым до 70 °С молоком (50 – 100 г). Готовить перед приемом, пить ежедневно утром натощак маленькими глотками. Курс лечения – месяц, при необходимости лечение повторять после недельного перерыва. На время лечения категорически запрещен алкоголь и курение.

Морковь может быть использована в рационе питания больных подагрой самым разнообразным образом. Лучше всего есть ее сырой и как можно более свежей. Тертая морковь, приготовленная на пару или запеченная в духовке и поданная вместе с петрушкой и маслом, – прекрасное целебное блюдо.

Для варенья из моркови берут свежую морковь ярко-оранжевого цвета. Тщательно вымывают жесткой щеткой в проточной воде и нарезают кружками толщиной 1–1,5 см, варят в небольшом количестве воды до мягкости, охлаждают, процеживают. Для 1 кг моркови готовят сироп из 1 кг сахара и 300 г воды. Морковь заливают кипящим сиропом и варят на слабом огне 5 минут. Через 8 часов варенье снова доводят до кипения, добавляют в него еще 200 г сахара и варят до тех пор, пока морковь не станет прозрачной, а сироп – достаточно густым. За несколько минут до снятия с огня положить 1 ч. л. лимонной кислоты, хорошо размешать. Варенье полезно при лечении и профилактике подагры.

В ботве моркови много калия, исключительно полезного при подагре. Это – отличное качество, но оно одновременно имеет и минус – именно из-за этого ботва горькая, и большинству людей это не нравится. Но все же примите совет – мелко нарежьте хоть немного ботвы и добавьте в смешанные салаты, а также перевяжите пучок ботвы и положите в первое блюдо для усиления целебных свойств – ведь ботва так богата минеральными веществами.

Желательно, чтобы каждая семья приобрела соковыжималку. Любой из нас только выиграет от того, что выпьет свежего овощного сока, а морковный сок – один из лучших.

Морковь следует пассеровать потому, что содержащийся в ней провитамин А в таком случае усваивается несравненно лучше. С этой же целью полезно заправлять ее растительным, сливочным маслом или сметаной. Молодую морковь следует тщательно мыть, старую обязательно чистить, вялую – замочить в холодной воде. На зиму или весну полезно засушить морковь, мелко нарезав ее или натерев на терке. Хранить в банке с хорошо закрытой крышкой. Сухую морковь залить кипятком на 1–2 часа и варить в той же воде.

Сладкую, нежную, ароматную морковь используют кулинары всех стран мира для приготовления первых и вторых блюд. Она входит в состав винегретов, салатов, приправ, гарниров, соусов, а также мучных кондитерских изделий, маринада. Ее консервируют, квасят с капустой.

Очень полезны при лечении подагры следующие блюда из моркови.

Морковь с картофелем. 100 г моркови, 2–3 ст. л. кислого фруктового или ягодного сока, 30 г сырого картофеля, зеленый лук, 2–3 листа салата, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками, морковь очистить и натереть на крупной терке, лук и салат порубить. Морковь, картофель, лук и салат смешать, заправить соком, посолить.

Морковь в молоке. 100 г моркови, 1 стакан свежего или кислого молока, молотый анис по вкусу.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке и положить в молоко, прибавить анис, размешать.

Салат из сырой моркови с медом и орехами. 100 г моркови, 40 г меда, 30 г очищенных орехов.

Мелко порубить орехи грецкие (или арахис, или миндаль), сырую морковь натереть на мелкой терке, мед растопить, остудить и залить морковь, перемешать и посыпать орехами.

Морковь с петрушкой. 100 г моркови, 1 ст. ложка меда, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. сока лимона, щавеля или ягодного, 2 ст. л. нарубленной петрушки, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, приправить медом, разбавленным с водой и соком, и зеленью петрушки, посолить по желанию.

Морковь с сельдереем. 100 г моркови, 50 г зелени сельдерея, 50 г салата-латука, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. сока ревеня, щавеля или ягод, соль по вкусу.

Морковь, зелень сельдерея, салат-латук очистить, вымыть и мелко нарезать, морковь натереть на терке. Смешать и заправить маслом и соком, посолить.

Салат из моркови, кураги и лимона. 1 морковь, 40 г кураги, 1/2 лимона, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Сырую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Курагу перебрать, промыть, мелко нашинковать, соединить с морковью. Лимон мелко нарезать, смешать с морковью и курагой. Заправить сметаной, сахаром, посолить, переложить в салатник, украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Салат из моркови и репы. 60 г моркови, 120 г репы, 2 ст. л. растительного

масла, 5 г зелени петрушки, соль.

Морковь и репу очистить, вымыть, натереть на крупной терке, петрушку вымыть и мелко нарезать, смешать с морковью и репой, посолить и заправить маслом.

Салат из моркови с чесноком. 200 г моркови, 2 зубка чеснока, 3–4 ст. л. майонеза, соль.

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чеснок мелко нарезать и смешать с морковью, посолить и заправить майонезом.

Салат из моркови и корневой петрушки. 250 г моркови, 100–150 г петрушки, сок 1 лимона, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. сахара (растворить в небольшом количестве кипяченой воды), зелень петрушки, укропа, сельдерея, соль.

Морковь и петрушку вымыть со щеткой, очистить, натереть на мелкой терке. Перемешать со сметаной. Заправить разведенным сахаром, соком лимона, посолить. Положить в салатник, посыпать порубленной зеленью петрушки, укропа и сельдерея.

Салат из моркови и яблок. 200 г моркови, 200 г яблок, 20 г хрена, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Морковь и яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Морковь, яблоки и хрен соединить, добавить сахар, лимонную кислоту, посолить, перемешать и выложить в салатницу. Украсить морковью.

Салат из моркови и яблок с грецкими орехами. 300 г моркови, 100 г яблок, 100 г ядер грецких орехов, 100 г меда.

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Мед растопить и остудить. Морковь, яблоки и орехи смешать и залить медом. Вместо меда можно заправить майонезом.

Салат из моркови и редьки. 120 г моркови, 120 г редьки, 3–4 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Морковь и редьку очистить, вымыть и натереть на крупной терке, посолить. Смешать с майонезом. Вместо майонеза можно положить растительное масло.

Пюре морковно-творожное. 250 г моркови, 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, смешать со свежим творогом, добавить сахар, посолить, заправить сметаной.

Суп-пюре морковный с овощами. 4 средние моркови, 4 картофелины, 100 г капусты белокочанной, 100 г зеленого горошка, 2 ст. л. масла сливочного,

1 стакан сметаны, 3 стакана воды, соль.

Картофель, морковь, капусту очистить, промыть, добавить зеленый горошек. Залить холодной водой, сварить до готовности, охладить. Овощи вынуть и протереть сквозь сито, развести отваром, посолить и прокипятить. Перед подачей заправить маслом или сметаной.

Салат из моркови и сельдерея с грецкими орехами. 250 г моркови, 100 г корня сельдерея, 7–8 грецких орехов, 2 ст. л. сметаны, сахар и соль по вкусу, сок 1/2 лимона.

Морковь и корень сельдерея вымыть со щеткой, очистить, измельчить на мелкой терке, полить соком лимона. Орехи мелко раздробить и добавить в морковь с сельдереем, заправить сметаной и сахаром, посолить.

Котлеты из моркови. 1 кг моркови, 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла (для жарки), 3 яйца, 1 ч. л. сахара, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, залить горячим молоком (или бульоном), добавить сахар, сливочное масло, посолить, потушить до готовности, всыпать манную крупу, поварить 5–7 минут на слабом огне, помешивая. Охладить до 50–60 °С, добавить желтки, перемешать, остудить. Сформовать котлеты, обмакнуть в белок, запанировать в сухарях и поджарить. Подать со сметаной.

Морковь, тушенная в молоке (диетическая). 300–400 г моркови, 2–3 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1–2 ч. л. муки, соль по вкусу.

Морковь вымыть, отварить до мягкости, снять кожицу, порезать кусочками и залить молоком, чтобы молоко покрывало морковь. Тушить в течение 10–15 минут. Сливочное масло растереть с мукой, разбавить теплым молоком и влить, помешивая, в морковь, на очень слабом огне потушить еще 3–5 минут, посолить.

Суп-пюре из моркови. 300 г моркови, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, 3 стакана воды, 1 ст. л. сахара, 1 желток, соль.

Морковь вымыть, сварить, очистить и протереть через сито. Воду довести до кипения, всыпать манную крупу, варить, непрерывно помешивая, через 10 минут добавить морковь и сахар, довести до кипения и заправить молочно-яичной смесью и сливочным маслом, посолить.

Печенье морковное. 1 кг моркови, 2 стакана муки, 2 стакана сахара, 4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, цедра лимона или мак, соль по вкусу.

Морковь вымыть и сварить в подсоленной воде, очистить, пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, добавить муку, сахар, яйца, сливочное масло, цедру лимона или мак, посолить, вымесить тесто и

раскатать. Нарезать печенье и выпечь при температуре 250 °С в течение 15 минут.

Лепешки из моркови. 1 стакан натертой сырой моркови, 4 ст. л. молока, 2 яйца, 3 ст. л. пшеничной муки, соль, сахар, жир.

Морковь очистить, промыть, натереть, добавить яйца, молоко, муку, сахар, посолить и все смешать. Столовой ложкой выложить морковные лепешки в разогретый жир на сковороду, обжарить до появления румяной корочки. Подавать со сметаной. Такие лепешки можно делать из моркови и яблок (2: 1).

Коктейль морковно-молочный. 50 г сырой моркови, 1 л охлажденного кипяченого молока, 200 г сахара, лед.

Морковь очистить, вымыть и натереть на терке с мелкими отверстиями, размешать с сахаром и соединить с молоком. В бокалы положить по 2 кусочка льда и влить полученную смесь.

Конфеты из моркови. 0,5 кг моркови, 0,5 кг сахара, цедра 1/2 лимона, 1/2 г ванилина, 1/2 ч. л. коньяка или рома или 1/2 – 1 ст. л. фруктового или ягодного сиропа, 2–3 ст. л. сахара.

Морковь натереть на мелкой терке, пересыпать сахаром, поставить на медленный огонь, сварить кашу, охладить, добавить тертую цедру лимона, ванилин и несколько капель коньяка или рома, а если конфеты для детей – фруктовый или ягодный сироп. Из полученной смеси скатать шарики величиной с грецкий орех и обвалить в сахаре.

Квас морковный. 2 кг моркови, 1–2 стакана сахара, 50 г дрожжей, ломтик черного хлеба, 4 л теплой кипяченой воды, лимонная кислота и пряности по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке и залить водой. Добавить сахар, лимонную кислоту и пряности, растертые дрожжи и кусочек хлеба, размешать и поставить на сутки в теплое место. Квас процедить и оставить при комнатной температуре – на следующий день он готов к употреблению.

Напиток морковный. Взять 1,5 стакана березового сока. Тщательно очистить щеткой 1 кг моркови, натереть на мелкой терке, отжать сок, размешать с березовым соком и приправить по вкусу соком лимона и медом. Приготовленный напиток украсить мелко нарубленным укропом.

Напиток из моркови и сельдерея. Взять 1 стакан березового сока. По 500 г моркови и сельдерея, тщательно вымытого, натереть на мелкой терке. Затем отжать сок через марлю. Полученный сок смешать с березовым соком, приправить по вкусу медом и лимонным соком. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки.

Коктейль морковно-сметанный. Смешайте яичный желток с растительным маслом, лимонным соком и жидкой сметаной, подсластите по вкусу. Очищенное яблоко натрите на терке и введите в смесь так, чтобы кашица яблока не потемнела. Туда же добавьте натертую на мелкой терке морковь. Для приготовления коктейля вам потребуется: 100 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, остальное – по вкусу.

Коктейль морковно-клюквенный. Натереть на мелкой терке 1 кг моркови, залить 1/2 стакана холодного березового сока, оставить на 2 часа. Затем отжать через марлю, добавить клюквенный сок (около 1 стакана), сок одного лимона или 0,5 ч. л. лимонного сока, мед – по вкусу. Взбить венчиком.

Огурец

В диетическом питании и с лечебной целью употребляют только свежие огурцы в возрасте 8 – 12 дней. Огурцы повышают аппетит и улучшают обмен веществ в организме.

Лечебные свойства огурца и его специфическое действие на организм человека определяются, прежде всего, высоким содержанием в нем воды – 97 %. Исключительно высокое количество ее в огурце делает его уникальным источником «живой» воды. Всасывая воду, корни огурца «дистиллируют», очищают, активируют и создают свой вид воды с характерными для огурца химико-физическими свойствами. Эта «живая» вода, попадая в организм, оздоравливает его, выводит накопившиеся в процессе обмена веществ отработанные продукты – «шлаки» – через выделительные системы организма: легкие, почки, желчные протоки, кишечник и потовые железы.

Специфичность действия огурца проявляется также в поддержании щелочной среды организма. В огурце содержится мало минеральных веществ, но их сочетание создает большой избыток оснований (щелочей) – 31,3 м-экв. По их уровню огурец занимает главенствующее место среди овощей, уступая только редьке черной. Согласно таблице Уокера-Поупа огурец ощелачивает организм с силой 0000 (очень сильное). Биологически активные вещества огурца хорошо растворяют кристаллы мочевой кислоты, которые образуются в кислой среде организма и составляют почву для «каменных» болезней человека: артриты, остеохондрозы, подагра и т. д.

Лечебный эффект овоща усиливается и от содержания в нем калия – до 196 мг%. Калий ускоряет движение воды в клетках и межклеточных

пространствах, что способствует быстрому растворению и выведению токсических продуктов, образующихся в процессе обмена веществ в организме человека.

С лечебной целью используются плоды, свежеприготовленный сок плодов, семена, стебли, цветки, листья, корни.

Применение свежих огурцов противопоказано при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических гастритах, энтероколитах, при начальных стадиях заболевания корью. Диетологи не рекомендуют в салаты с огурцами добавлять помидоры, так как при этом резко снижается ценность огурцов.

Свежие, очищенные от кожуры огурцы (они содержат меньше клетчатки) принимают, постепенно увеличивая количество от 50 до 200 г 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды при подагре.

Свежеприготовленный сок огурцов пьют, постепенно увеличивая его количество с 50 до 200 мл 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды при подагре.

Сок огурца способствует лучшему усвоению белков и жиров, нейтрализует кислые продукты, предупреждает отложение солей в организме, особенно при заболеваниях суставов.

Свежеприготовленный сок огурца и мед в соотношении 20:1 по весу пьют по 50 – 100 мл 3–4 раза в день при подагре как обезболивающее и успокаивающее средство.

Смешать в частях по объему сок огурца – 3, сок свеклы – 3, сок моркови – 10. Принимать от 1/2 до 1 стакана 3 раза в день до еды при подагре, анемии.

При подагре полезны «огуречные» разгрузочные дни. Их проводят 1–2 раза в неделю, обычно в субботу и воскресенье, то есть в свободное от работы время. Съедают 1,5 кг свежих, очищенных от кожицы огурцов и выпивают 0,5 л свежеприготовленной простокваши за 5 приемов в день.

Отвар огурцов полезно принимать при подагре, отеках любого происхождения. 100 г свежих измельченных огурцов залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 мин, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Клетчатка нежной кожицы огурцов нормализует моторную функцию кишечника, предупреждает возникновение запоров, подавляет рост гнилостных микробов и нормализует рост и развитие кишечной флоры, что очень полезно для лиц преклонного возраста, оказывает положительное влияние на обмен витаминов, липидов, холестерина в системе кишечного-

печеночной циркуляции и тем самым выполняет важную роль в профилактике подагры, хорошо выводит из организма токсические продукты.

Кашицу кожицы огурца полезно принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Порошок из высушенной кожицы огурца полезно принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

- Смешать 2 ст. л. сока огурца, 2 ст. л. сока моркови, 1 ст. л. сока свеклы. Идеально готовить и выпивать эту смесь за 20–30 мин до еды, но если нет такой возможности, то не менее 2 раз в день. Смесь полезна при лечении и профилактике подагры. Необходимо учитывать, что если соки огурца и свеклы сохраняют свои свойства в течение одного дня при хранении в холодильнике, то сок моркови утрачивает лечебный эффект через 7 мин после приготовления. Курс лечения проводится 3 раза по 3 недели, с перерывом в одну неделю.

- От ломоты в костях и отложения солей полезно применять перезрелые, желтые огурцы. Кашицу этих огурцов прикладывать к подагрическим узлам перед отходом ко сну, забинтовать и утеплить шерстяным носком. Утром смыть теплой водой. Процедуру делать ежедневно до наступления терапевтического эффекта.

Пастернак посевной

По пищевой ценности пастернак сопоставим с морковью. Если он нежный, его можно есть сырым. Если пастернак правильно приготовить – на пару, а не варить в кипящей воде, у него сладкий вкус, напоминающий орех. Чтобы раскрыть все вкусовые и ароматические качества, пастернак надо готовить на пару неочищенным от кожицы, пока он не станет мягким. Потом его можно почистить и разрезать вдоль корня. Если в нем большая сердцевина, вычистите ее кончиком ножа. Затем пастернак измельчите и подайте к столу, как картофель. Это пюре – превосходный продукт, полезный при лечении и профилактике подагры, для улучшения работы кишечника; он хорошо влияет на печень, почки, сердечно-сосудистую систему, оказывает мочегонное и тонизирующее действие.

Гладкий, твердый, хорошо сформировавшийся пастернак небольшого или среднего размера – самый лучший. Мягкие, дряблые или вялые, сморщенные корни обычно жесткие или волокнистые. Иногда мягкость – признак гниения, которое внешне может проявиться в виде серой плесени или мокрой мягкой гнили. Деревянистая сердцевина обычно встречается у

больших корней.

Если вы хотите иметь пастернак самого лучшего вкуса, ему нужно дать полежать по крайней мере две недели при температуре, близкой к точке замерзания воды.

Салат из пастернака с яблоками. 50 г пастернака, 200 г яблок, 30 г хрена, 10 г лука, 5 г петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Пастернак натереть на терке, смешать с нашинкованным яблоком, добавить тертый хрен, мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки и укропа. Заправить сметаной, посолить.

Суп из пастернака. 500 г пастернака, 1 л овощного бульона, 300 г картофеля, лук, петрушка, укроп, соль.

Пастернак и сырой картофель мелко нарезать, потушить в бульоне, добавив немного поджаренного лука. Посолить, заправить зеленью укропа и петрушки.

Гарнир из пастернака и капусты. 250 г пастернака, по 50 г яблок и моркови, 250 г белокочанной или савойской капусты, 35 г растительного масла, 50 мл воды, 15 г лука, уксус, соль по вкусу.

Пастернак и морковь нарезать кубиками, капусту нашинковать. Овощи посолить, потушить в растительном масле, добавив воду или бульон, а также обжаренный лук, уксус. Чтобы придать особый вкус блюду, перед употреблением положить нашинкованное яблоко.

Гарнир из пастернака и моркови. 250 г пастернака, 250 г моркови, растительное масло или маргарин, лук, петрушка, соль.

Пастернак и морковь нарезать, потушить в растительном масле или маргарине, добавив лук, соль и бульон. Готовые овощи заправить петрушкой.

Гарнир из пастернака. 800 г пастернака, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 2 стакана воды, соль.

Пастернак очистить, нарезать тонкими пластинками, отварить. Растопить в кастрюле масло, добавить яйцо, муку, тщательно растереть. Развести полученную массу водой, вливая понемногу, прокипятить, пропустить через сито, посолить. Этим соусом заправить отваренный пастернак.

Гарнир из пастернака. 800 г пастернака, 1 луковица, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. л. муки, 1,5 стакана сливок, 1–2 ст. л. сахара, вода, соль.

Пастернак очистить, нарезать продолговатыми кусочками, залить водой так, чтобы они были едва покрыты, положить сахар, луковицу, сварить до мягкости. Заправить мукой с маслом и сливками, вскипятить, если нужно, разбавить водой, посолить. При подаче полить маслом.

Пастернак со сметаной. 800 г пастернака, 1 ст. л. сливочного топленого

масла, 1 ст. л. муки, 100 г листьев пастернака, 3 стакана сметаны, соль.

Корнеплоды пастернака очистить, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, добавить масло и муку, поджарить, непрерывно перемешивая. Соединить все с листьями пастернака, влить сметану, посолить, поставить в духовку и довести до готовности.

Перец сладкий

Перец – великолепный доктор организма, предупреждающий возникновение подагры.

Высокие диетические, питательные и целебные свойства овоща определяет, прежде всего, витамин С. По его содержанию плоды сладких сортов превосходят многие овощные растения: в 100 г красного перца содержится до 200 мг витамина С. Поэтому нужно кушать много сладкого перца, так как он выводит многие токсические вещества, ежедневно попадающие в организм из загрязненной окружающей среды.

Благодаря низкому уровню в перце фермента аскорбиноксидазы витамин С хорошо сохраняется при консервировании перца.

Эффективность витамина С в обменных процессах усиливается в присутствии витамина Р (рутина). Рутин в красном перце содержится до 400 мг%, что составляет 2–3 суточные нормы человека (150 мг%). Этот витамин увеличивает накопление витамина С в организме.

Свежую мякоть сладких сортов перца от 50 – 100 г полезно употреблять в виде салата 1–2 раза в день при подагре.

Больным с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта рекомендуется перед употреблением плодов перца опускать их в кипящую воду на 30–40 сек. Такая обработка позволяет легко освободить плод от кожицы (клетчатки). Этот простой прием снижает вероятность давления симптомов «раздраженного» желудка, кишечника.

Свежеприготовленный цельный сок плодов перца пьют при подагре, начиная с 10–30 мл 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды, постепенно доводя прием сока до 100–150 мл 2–3 раза в день.

Смесь из свежеприготовленного сока сладкого перца и моркови принимают, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в концентрации 1:3 в день. Назначенный объем смеси пьют в 1–2 приема за 15–20 мин до еды при подагре. Курс лечения один месяц. После 2–3 недельного перерыва лечение можно повторять.

Перец можно добавлять во все овощные блюда, если с осени засушить впрок до нового урожая. Для этого перец обдать кипятком, снять верхнюю

прозрачную кожицу, мелко порезать, разложить и потом часто перемешивать в теплой духовке.

- Смешать в равных частях по объему свежеприготовленные соки сладкого перца, моркови, огурцов, свеклы. Принимать при лечении и профилактике подагры по 1/2 стакана смеси 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения один месяц. При необходимости лечение повторять через 2–3 недели перерыва.

- Сок мякоти перца смешать с медом. На 1/2 стакана сока 1 ст. л. меда. Пить при лечении и профилактике подагры, а также как успокаивающее нервную систему средство по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день через 30–40 мин после приема пищи. Курс лечения – 1 месяц. Если нужное умиротворение не наступает, то продлите лечение до того времени, когда почувствуете облегчение.

Петрушка

Заготавливают плоды, режут корни и листья, а также траву. Плоды собирают по мере их созревания, корни – осенью, листья и траву – в период цветения с растений второго года жизни или из прикорневых розеток. Корни хранят в свежем виде в погребах, холодных помещениях, холодильниках; плоды высушивают на открытом воздухе, защищая от прямых солнечных лучей, или в теплых проветриваемых помещениях.

Регулярное и ежедневное употребление зелени петрушки в течение 1,5–2 месяца облегчает страдания больных подагрой.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья петрушки и сельдерея. 2 ст. л. смеси залить 0,5 литра кипятка, настоять, тепло укутав, 12 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед отходом ко сну. Курс лечения – один месяц, один месяц – перерыв и т. д. до полного исчезновения резких подагрических болей.

- Смешать в равных частях по весу корни петрушки, траву фиалки трехцветной, ранневесенние листья березы и крапивы двудомной.

1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 минут, охладить при комнатной температуре 30 минут, процедить. Пить по 1/2 – 3/4 стакана 3–4 раза в день в теплом виде при подагре.

- Смешать в частях по объему соки петрушки – 2, моркови – 7, сельдерея – 4, сладкого перца – 3. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день до еды при лечении и профилактике подагры.

С этой же целью полезно пить смесь соков петрушки – 1, моркови – 3.

Сок петрушки, особенно в сочетании со свекольным или свекольно-морковным, а также с огуречным соком полезно применять при лечении и профилактике подагры. При регулярном применении этих соков болезненность очень часто прекращается. При этом из диеты следует исключить концентрированные крахмалы, сахара и мясные продукты.

Подсолнечник

Большой целебной силой обладают длинные, узкие сорта семечек подсолнечника. Постарайтесь или выращивать, или приобретать для себя именно такие семечки. Если у вас начинает портиться характер, сдают нервы, все раздражает, хочется плакать и очень жаль себя, пойдите на базар и купите 10 стаканов таких семечек. Каждый вечер съедайте один стакан семечек, желательно в спокойной обстановке, но обязательно семечки чистить пальцами. Результат удивит вас и порадует всех, кто с вами живет и общается.

- В качестве лечебного средства при подагре применяют свежие семена подсолнечника. Норма разового внутреннего употребления сырых семечек – половина 100 мл стаканчика. Количество приемов в течение суток может достигать трех.

Как источник витаминов весьма полезны пророщенные семена подсолнечника. После измельчения в кофемолке их используют в салатах, подают вместе с маслом и сыром.

– Взять 6 цветочных корзинок подсолнечника («молочной» спелости, цвет головок подсолнечника должен быть сочный, золотистый), измельчить, залить 1 л водки, настаивать на солнце 40 дней. Такая настойка не уступает по своим целебным свойствам знаменитому женьшеню и золотому корню, только она полезнее, потому что приготовлена из растения, выращенного на земле, где мы живем. Принимать при воспалительных, острых и хронических болезнях, подагрических болях, нервном перевозбуждении по 1 ч. л., запивая медовой водой, 3 раза в день за 20 мин до еды. Настойкой натирать больные суставы 2–3 раза в день.

- Отвар язычковых цветков пьют как мочегонное, а также при подагре.

- С болями в сердце, подагрой, желтухой, невралгическими болями, желудочными и кишечными коликами, регуляцией кровяного давления может справиться настойка, приготовленная из взятых поровну листьев и цветов подсолнечника: бутылку или банку заполняют на 1/4 объема

измельченной смесью, заливают доверху водкой, плотно закупоривают и настаивают в течение двух недель. Принимают после фильтрации по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Для приготовления лекарства используют сердцевину стебля или смесь сердцевины и корня подсолнечника (соотношение компонентов 1:1). Суточная норма отвара готовится из 5 ст. л. измельченного сырья, которое заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят на водяной бане 2 мин. После настаивания раствор фильтруют и выпивают при затрудненном мочеиспускании, отложении солей в организме в течение дня в 4–5 приемов, употребляя за полчаса до еды. Курс лечения – 3–4 недели. Количество курсов подбирается индивидуально, с перерывом между ними в 10–14 дней. Изменяющийся в ходе лечения цвет мочи свидетельствует о начале растворения и выведении из организма солевых отложений.

- Корни подсолнуха заготавливают в конце осени, когда стебель и шляпка примут бордовый цвет, то есть полностью вызреют. Корни незрелого подсолнуха не имеют лечебной силы. Мелкие боковые корешки отсекаются и выбрасываются. Центральный толстый корень расщепляется на 4–6 частей в длину, сушится под навесом в тени, на сквозняке или на чердаке. На солнце или в духовке сушить нельзя. Затем корни ломаются на частицы 1–1,5 см и только потом применяются по назначению.

Стакан (200 г) дробленых корней проварить в 3 л воды 5 мин с момента закипания на малом огне. Остудить, отвар слить и хранить в холодильнике, корни тоже. Выпивать постепенно в течение дня по 1 л отвара независимо от еды. Затем этот же стакан корней проварить в 3 л воды 10 мин, и, наконец, этот же стакан корней проварить в 3 л воды 15–20 мин. В итоге из одного стакана корней подсолнуха получается 9 л целебнейшего отвара на 9 дней приема при лечении подагры, мочекаменной и почечнокаменной болезней. Пройти нужно двухмесячный курс лечения, истратив 7 стаканов корней, иначе лечение не стоит и начинать. Пейте до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода.

При лечении избегать жирных, острых, кислых, копченых блюд, алкоголя – и тогда результат будет положительным.

- К болезненным местам подагры, при отложении солей прикладывают компрессы из водочной настойки цветов подсолнечника. Чтобы приготовить настойку, емкость заполняют на треть объема измельченными цветками, вливают водку, герметично закрывают крышкой и настаивают две недели, ежедневно взбалтывая содержимое посуды для лучшего экстрагирования. По истечении времени, отведенного на настаивание,

исходное сырье извлекают и отжимают, раствор фильтруют, после чего средство готово к использованию.

- При подагрических болях в суставах 100 г подсолнечного масла смешивают с такими же количествами керосина, спирта и сока черной редьки. Затем берут высушенную пресноводную губку (бодягу), растирают в порошок и добавляют 50 г порошка в приготовленную жидкую смесь. Полученным составом растирают больные места 1–2 раза в день, укутывают хлопчатобумажной тканью. После растирания руки необходимо тщательно вымыть, поскольку попадание препаратов на слизистые оболочки может вызвать раздражение.

- Для растирания используется масляная вытяжка из шляпок подсолнечника, которые собирают в период созревания. Это масло втирают в места подагрических болей и накладывают утепляющую повязку.

Помидор, или Томат культурный

С лечебными целями применяют сырой, вареный, пареный плод, цельный и разведенный сок томата.

Зрелые сырые плоды томата употребляют ежедневно по 200–300 г в виде салата за 15–20 мин до еды при подагре, нарушении обмена веществ, особенно при нарушении со стороны обмена калия.

Томатный сок следует пить сразу после его приготовления, а если вы открыли банку консервированного томатного сока, не медлите – наливайте в стакан и пейте. Если открыть ее и оставить на какое-то время, быстрое окисление сделает свое дело: в вашем соке будет куда меньше ценных биологически активных веществ.

Свежеприготовленный цельный томатный сок пьют по 150–200 мл 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Больным с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта полезно перед употреблением помидоров опускать их в кипящую воду на 30–60 сек. Такая обработка позволяет легко освободить плод от кожицы и уменьшить концентрацию в нем органических кислот. Этот простой прием снижает возможность появления симптомов «раздраженного» желудка и кишечника – изжоги, тошноты, болей и вздутия живота, спазмов желчного пузыря при желчнокаменной болезни.

При подагре, сопровождаемой повышенной температурой тела, полезно пить жаропонижающий напиток, приготовленный из томатного сока – 75 г, яблочного сока – 75 г, свекольного сока – 25 г, лимонного сока – до 1 ч. л.

Смесь принимать по неполному стакану несколько раз в день.

При сниженном иммунитете на помощь ослабевшему организму придут помидоры оранжевого цвета, содержащие большое количество каротина. Для профилактики их едят и пьют в виде сока (до двух стаканов в день) на протяжении двух декад. После десятидневного перерыва курс профилактики можно повторить.

Прием свежих томатов и сока из них противопоказан при желчнокаменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнью мочекаменной болезнью, у которых камни имеют фосфатную или оксалатную природу.

Когда томаты варят, тушат, консервируют, то содержащиеся в них кислоты переходят в неорганическое состояние и становятся вредными для организма. Но этот вред проявляется не сразу, а постепенно, с течением времени. Образование камней в почках и мочевом пузыре может стать следствием длительного и обильного употребления, например, консервированного томатного сока, особенно в сочетании с крахмалистой пищей (хлебом, картофелем и т. п.). Несовместимы томаты с огурцами и с белковыми продуктами (мясом, яйцами, творогом и др.). А орехи, сыр, содержащие много жира, могут сочетаться с томатами (кислоты не задерживают переваривание этих продуктов).

Хорошо совместимы томаты с зеленым горошком, укропом, петрушкой, капустой, редькой, луком, кабачками, баклажанами, болгарским перцем.

Свежеприготовленный цельный томатный сок разводят прохладной кипяченой водой в соотношении 1:1 или 1:0,5. Его прием практически не имеет противопоказаний.

Для лечения и профилактики подагры полезно проводить один раз в неделю разгрузочный день. В этот день следует потреблять из пищи только 1,5–2,5 л свежеприготовленного томатного сока.

Портулак огородный

Водные настои и отвары из надземной части растения рекомендуются при подагре.

Не рекомендуется принимать препараты портулака при гипертонической болезни.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–

4 раза в день за 15 минут до еды.

Отвар. 3 ст. л. сухой измельченной травы залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Применять в виде примочек, компрессов при подагре.

Свежие листья и верхушки стеблей с цветками тушат, жарят, едят в сыром виде в салатах, в вареном – в борщах, супах и соусах.

Редис

Редис щедро одаривает нас всем, что необходимо для здоровья. Особенно ценны при подагре соли калия, которые регулируют процессы обмена веществ и укрепляют сердце. Калия в редисе содержится довольно много, столько же, сколько в капусте. А по содержанию пектиновых веществ редис занимает ведущее место среди овощей и фруктов, уступая лишь немногим из них. Напоминаем, что пектины при взаимодействии с водой набухают и поглощают из кишечника холестерин, ненужные организму вещества, в том числе яды, канцерогены, болезнетворные микроорганизмы, и выводят их. Только за это нужно поклониться редису. Содержание витамина С наиболее велико в корнеплодах красного цвета, а в белых его меньше всего. Редис улучшает аппетит, рекомендуется в лечебном питании больных подагрой.

Самое ценное в редисе – ботва. Она обладает ценными лечебными свойствами: выводит вредные вещества из организма; усиливает работу кишечника, устраняет атонию; облегчает работу печени, обладает желчегонным эффектом. Рекомендуем в салат добавлять «и вершки, и корешки».

Редис ПРОТИВОПОКАЗАН при вегетодистонии и инсульте, после перенесенного инфаркта, так как он способствует образованию тромбов, закупорке сосудов.

Редька посевная

Противопоказан прием мякоти редьки и свежеприготовленного цельного сока при беременности, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни и воспалительных процессах слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, органических заболеваниях сердца, диффузном токсическом зобе, обострении хронического панкреатита и гломерулонефрита.

С лечебными целями использую мякоть, свежеприготовленный цельный или разведенный сок, листья и семена редьки.

Биологически активные вещества редьки способствуют подавлению активности подагрического процесса.

Наружно мякоть и цельный свежеприготовленный сок редьки используют для растирания при болях в суставах подагрического характера.

Для снижения раздражающего действия эфирных масел, клетчатки, органических кислот на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта рекомендуется мякоть редьки употреблять с растительным маслом, сметаной или промыть ее несколько раз в холодной воде, а сок разбавлять соками других овощей или водой.

Редьку рекомендуют вводить в меню как продукт питания и как целебное лекарственное растение осторожно, с постепенным привыканием к ней организма.

- Весенние листья редьки, сваренные в оливковом масле (подсолнечном) – как общеукрепляющее средство.

- Сок редьки в виде 30 %-ного водного раствора – по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Профилактика подагры. Продолжительность профилактического курса лечения – 1 месяц. Сок редьки принимать перед едой. Дневная доза – 1/2 стакана. К концу месяца очень постепенно (индивидуально!) дневную дозу довести до 2 стаканов. Лечение проводят 1–2 раза в год.

- Семена редьки – от болей в суставах.

- Салаты из редьки в лечебном питании больных подагрой – как составная часть витаминной пищи.

- Сок редьки, до 1 стакана на день в 3 приема как сильное мочегонное.

- Тертая редька, предварительно вымоченная в холодной воде 20–30 мин, с добавлением тертой моркови, капусты или яблок для «смягчения вкуса» – при подагре.

- Получение свежего сока редьки: выдалбливается сердцевина редьки, и внутрь корнеплода кладется мед, который постепенно пропитывается соком. Положить редьку на блюдце или в эмалированную кастрюлю для собирания вытекающего «медового сока». Принимать сок по 1 ч. (ст.) л. от 2 до 6 раз в день. Редьку заполнять медом трижды. Этим соком можно растирать больные места при подагре.

- Вариант прописи получения сока редьки. В сельской местности сок редьки получают следующим образом: у редьки, растущей на грядке, срезать ботву и выдолбить в середине редьки ямку. Для этой цели выбирают достаточно большую редьку. Ямку сверху закрывают

крышечкой. Накапливающийся сок принимать от 3 до 8 раз в день по 1 ст. л. как мочегонное средство и при подагре.

- Еще вариант получения сока из редьки: выдалбливают не до дна редьку, заполняют медом и ставят на 4 часа в теплое место. Затем жидкость сливают (можно слить и через час). Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

- Сок редьки в виде 10–20 %-ного раствора пьют, начиная с 1 ч. л. и доводя постепенно объем до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 мин до еды. Курс лечения – 1–2 месяца. При необходимости лечение можно повторять через месяц перерыва.

Приготовление сока. Измельчить вымытую редьку с кожурой и пропустить через соковыжималку. Сок отделяется легко, но быстро теряет лечебные свойства, поэтому готовить его нужно непосредственно перед употреблением.

- 1 ч. л. сока редьки смешать с 1/2 стакана свежеприготовленного сока моркови и пить небольшими глотками 2–3 раза в день за 10–15 мин до еды. Количество сока редьки постепенно (через день) увеличивать на 1 ч. л., доводя до 10 ч. л. в 1/2 стакана сока моркови. Пьют смесь при подагре. Курс лечения – 1–2 месяца.

- Сок редьки с медом – эффективное успокаивающее средство при подагре. Готовят сок редьки в смеси с медом в соотношении 1:1 или 1:2 по объему. Принимают по 1 дес. л. или 1 ст. л. 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

- Сок редьки с медом рекомендуют также получать следующим образом: из редьки выбирают (не до дна) середину и заливают медом. Закрывают отверстие срезанной верхней частью редьки и ставят на 4 часа в теплое место, поместив редьку на банку с водой так, чтобы хвостик ее был в воде. Постепенно полость редьки заполнится соком. Скопившуюся жидкость сливают. Сок пьют по 1/2 ч. л. в день, постепенно увеличивая объем до 1 ст. л. (1 ч. л. – для детей) 2–3 раза в день за 10–15 мин до еды.

- Смешать в частях по объему 3:2:1 сок редьки, мед, водку, добавить 1 ч. л. поваренной соли на 0,5 л смеси. Этой смесью полезно протирать при подагре болезненные участки.

- 400 г измельченной редьки залить 1 л воды и всыпать 1 ч. л. поваренной соли, варить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, остаток отжать. Пить как воду при отеках нижних конечностей.

- При упадке сил и потере аппетита следует есть натертую на мелкой

терке редьку 3–4 раза в день в течение нескольких дней подряд, а после каждого приема редьки пить 1 ст. л. воды.

- Хороший лечебный эффект дает порошок семян редьки.

Отвар. 1 ст. л. семян залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая морковным соком, при подагре.

- Зеленые листья редьки провернуть через мясорубку и отжать. Взрослый человек при подагре должен пить 0,5 л такого сока ежедневно в течение дня при подагре.

- Уникальнейший рецепт, следуя которому вы очистите «все уголки» вашего тела: солевые отложения суставов, песок и камни почек, печени, мочевого пузыря, поджелудочной железы, лимфы, бронхов – все будет удалено из клеток и органов – и здоровых, и больных!

10 кг черной редьки тщательно промыть в проточной теплой воде. Удалить пораженные места, не очищая от кожуры. Сделать сок. Сок хранить плотно закрытым в стеклянной банке только в холодильнике! Принимать надо 3 раза в день по 30 мл. Не более! Увеличение нормы может вызвать нежелательную для организма реакцию. Сок принимать в удобное для вас время, независимо от режима питания.

В период очистки соком редьки питание должно быть вегетарианским: исключить сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. В связи с тем, что происходит тотальная очистка организма, могут иметь место болевые ощущения. Это нормальное течение процесса очистки. Выпить весь сок из 10 кг черной редьки!

После такой очистки уходят без следа многие жестокие и трудноизлечимые (по мнению официальной медицины) болезни.

- Народный рецепт от «ломоты и боли в суставах»: в 2 стаканах сока редьки растворить 1 ст. л. соли, добавить 1/2 стакана водки и 3/4 стакана меда. Все тщательно перемешать. Перелить в стеклянный сосуд с притертой пробкой, лучше из темного стекла. Смесь втирать в больные места досуха, после чего завязывать шерстяной тканью. Желательно указанную процедуру проводить на ночь, ежедневно до 3–4 процедур, при стихании болей – через день до 3–5 процедур.

- 2 варианта сложного втирания с соком редьки.

- Сок редьки – 3 части, мед – 2 части, водка – 1 часть и 1 ст. л. соли на 0,5 л смеси. После ванны или бани натирать больные места. Эту смесь можно принимать и внутрь по 1–2 рюмки на ночь. Хранить в холодильнике.

- 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда, 1/2 стакана водки и 1 ст. л. соли.

Хорошо взболтать.

- Сок редьки – 300 мл, морская соль (аптечная) – стакан, мед – стакан, медицинская желчь – стакан, спирт медицинский – 100 мл. Сырье тщательно перемешать в банке. Льяную ткань опустить в кипяток, отжать, полить полученной смесью и наложить как компресс на больное место на ночь для стимулирования обмена веществ, при подагре. Утром, после снятия компресса, кожу протереть одеколоном. Курс лечения от 10 до 30 дней.

- Свежеприготовленный цельный или разведенный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирают раз в день в болезненные участки при подагре.

Репа огородная

При острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при воспалительных процессах в почках, печени, заболеваниях щитовидной железы репа противопоказана из-за раздражающего действия содержащегося в ней горчичного масла.

Высокую целебную эффективность имеет сок корнеплодов репы, обладающий мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим действиями. Сок благоприятно действует при заболевании суставов подагрического происхождения. В этих случаях рекомендуется принимать по 1/2 стакана сока репы 3 раза в день до еды.

Для получения сока репу тщательно помыть, почистить, снова помыть и натереть на мелкой терке. Протертую репу отжать через пресс. Из-за специфического вкуса, который может не понравиться, сок репы можно разбавить любым соком ягод. Рекомендуется каждый раз готовить новую порцию сока перед употреблением.

- Смесь сока листьев репы с морковным и соком одуванчика в соотношении по весу 2:11:3 полезно применять при лечении и профилактике подагры, анемии.

- Высокое содержание калия в листьях репы дает возможность повышать щелочной состав крови, особенно в сочетании сока репы с соками сельдерея и моркови, взятыми в соотношении 2:6:8. Эта смесь является эффективным средством для понижения кислой реакции мочи.

- Сок листьев репы выжать и ежедневно в количестве 150 мл выпивать натошак, небольшими глотками при лечении подагры. Во время этого лечения необходимо соблюдать диету из овощей и фруктов. Для достижения лучшего результата 50 мл этого сока нужно смешивать с соком

салата, сладкого перца и моркови, взятых в равных частях по объему.

- Смесь сока репы и моркови, взятых в соотношении 1:3, полезно принимать при недостатке витаминов А и С, подагре.

- Смесь сока репы, огурца, сельдерея, взятых в соотношении 1:2:5, полезно принимать при подагре.

- Вареную, растертую в кашу репу прикладывают к больным местам при подагрических болях суставов. С этими же целями назначают и ванны из отвара репы.

В диетическом питании репу рекомендуют при подагре в свежем или вареном виде с растительным маслом. Сырая репа слегка горчит. Чтобы удалить горечь, ее перед употреблением ошпаривают кипятком.

Блюда из репы – прекрасный компонент диеты при подагре. Репа хороша фаршированная, пареная и жареная.

Салат

Свежий сок улучшает самочувствие, действует как успокаивающее и мочегонное средство, полезен при подагре.

При подагре, бессоннице, раздражении, повышенной нервной возбудимости полезен настой из свежих листьев салата: 2 ст. л. измельченных листьев салата залить утром 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, день, и вечером за 2–3 часа до сна выпить этот настой небольшими глотками.

Настой. 1 ст. л. семян салата залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при подагре по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- При нервных расстройствах, анемии, упадке сил, подагрических болях полезно пить смесь соков салата – 5, сладкого перца – 4, сельдерея – 7.

- Смесь соков салата – 5, березового сока – 3, моркови – 8 полезна при подагре, анемии, расстройствах нервной системы.

Салаты эндивий и эскариол

Эндивий – это салат с узкими, хорошо отделенными друг от друга волнистыми листьями. Эскариол – другое название сорта эндивия, с широкими листьями и хорошо отделенной сердцевинкой листа.

Эти овощные культуры едят в салатах. Чуть горьковатый вкус придает

смешанным салатам особый вкус.

Листья должны быть хрустящими, свежими и нежными – это необходимые требования, предъявляемые к качественному эндивию и эскариолу. Вялые растения – особенно с коричневыми листьями – нежелательны, потому что у них грубые, жесткие листья, слишком горькие на вкус.

Эндивий и эскариол очень хорошо помогают организму при подагре. Оба этих салата – щелочные, богаты железом, калием, кальцием, фосфором, витаминами С, группы В, возбуждают аппетит из-за своих горьких ингредиентов. Эскариол помогает активизировать отток желчи. Лучше всего есть этот салат в сыром виде.

Сельдерей

Семена сельдерея – классическое средство при подагре. Для приготовления чая 1 ч. л. семян слегка разомните ложкой и залейте 300 мл кипятка. При острых болях пейте по 2–3 чашки такого чая ежедневно, это способствует усиленному выведению из организма мочевой кислоты.

Одновременно с сельдерейным семенем можно принимать травы, оказывающие более прямое противовоспалительное действие, например, таволгу вязолистную, чертов коготь или кору белой ивы.

- Водный настой корней и листьев сельдерея показан людям со слабыми нервами (при беспокойстве, возбуждении, депрессии). Он благоприятно действует для возбуждения аппетита, как мочегонное средство при подагре, при бессоннице, расстройствах эндокринной и нервной систем.

Более высокой лечебной эффективностью обладают препараты из свежего растения.

Сельдерей противопоказан при беременности.

- Настой. 1 ст. л. свежих измельченных корней сельдерея залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды при подагре.

- При подагре полезен отвар из семян сельдерея: 2 ч. л. семян залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Пить по 2–3 ст. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- При подагре взять 3 части (по весу) корней дягиля и по 1 части корней сельдерея, петрушки и травы хвоща. 5 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде 5 минут, охладить, процедить, а из отваренных трав сделать компресс на больные суставы.

- При подагре полезно применить следующий рецепт: 50 г свежего корня

сельдерея, 100 г свежей петрушки мелко нарезать, смешать со 100 г меда и 100 г холодной воды. Смесь тщательно размешать и довести до кипения на слабом огне, помешивая. Настоять в темном прохладном месте 3 дня. Затем добавить еще 100 г воды и довести до кипения, процедить, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимать по 3 ст. л. 3–5 раз в день за 20–30 минут до еды. Если лечение будет эффективным, то следующий сироп можно готовить, увеличив массу составляющих в десять раз.

- 100 г свежего сельдерея (листья, корни) или 50 г сухого сырья залить 2 стаканами кипятка и варить в закрытой посуде на слабом огне до тех пор, пока не останется стакан жидкости, процедить и выпить эту порцию в течение дня при лечении подагры. Готовить свежий отвар необходимо каждый день и пить до излечения.

- Свежеотжатый сок сельдерея смешать в равных частях по весу с медом. Хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. л. смеси 2–3 раза в день при подагре, снижении общего тонуса организма, неврозах.

- Смешать в равных частях по весу порошок семян сельдерея и мед. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день при подагре.

- Выжать сок из 2 кг надземной части корня сельдерея, из 0,5 кг корней хрена и 4 лимонов, добавить 400 г меда. Все тщательно смешать. Хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде, перед приемом хорошо взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды при подагре и отложении солей.

- Смешать в равных частях по весу листья сельдерея и черники, соцветия тысячелистника. 3 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,6 л воды, варить в закрытой посуде 5 минут, охладить, процедить. Пить при подагре в течение дня вместо воды.

- При подагре полезен разбавленный сок сельдерея. Его очень хорошо смешивать по вкусу с яблочным соком. Сок сельдерея полезно пить (1–2 ч. л. 3 раза в день до еды) как средство, обладающее сильным мочегонным действием и усиливающее аппетит.

Сельдерей необходимо постоянно употреблять в пищу больным подагрой. На зиму надо засушить его в большом количестве и добавлять во все первые и вторые блюда.

- Смесь сока моркови и сельдерея, взятых 9:7 в частях по объему (при употреблении сельдерея с листьями измените пропорции: моркови – 5, сельдерея – 3), полезна для лечения и профилактики подагры, при бессоннице, неврастении, неврозах.

- Смешать в частях по объему 7:4:5 сок моркови, капусты белокочанной, сельдерея. Пить смесь при лечении и профилактике подагры.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 8, свеклы красной – 3, сельдерея – 5. Смесь полезна при лечении и профилактике подагры, анемии.

- Смешать в частях по объему 9:5:2 сок моркови, сельдерея и петрушки. Смесь полезна при подагре, анурии, болезнях печени, при водянке, задержке мочи, неврастении, неврозе.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 8, редиса – 3, сельдерея – 5. Смесь пить при подагре.

- Смешать в частях по объему сок моркови – 4, сельдерея – 3, репы – 1. Смесь – одно из эффективных средств при лечении и профилактике подагры. Смесь из-за высокого содержания калия дает возможность повышать щелочной состав крови.

- Смешать в частях по объему 11:5 сок сельдерея и капусты белокочанной. Смесь полезна при лечении подагры.

- Смешать в частях по объему 8:3:2:3:2 соки сельдерея, огурцов, петрушки, сладкого перца, моркови. Смесь содержит практически все необходимые организму при лечении подагры биологически активные вещества.

В диетотерапии сельдереем лечат подагру и нервные болезни, так как он благоприятно влияет на нервную и эндокринную системы и тем самым на процессы обмена веществ.

Спаржа лекарственная, или Огородная

Корневища с корнями собирают ранней весной или осенью, молодые побеги – весной.

Настой из молодых побегов назначают внутрь при подагре, как мочегонное средство при затрудненном мочеиспускании, воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, отеках из-за почечной недостаточности, болезнях печени.

Настой. 2 ст. л. измельченных молодых побегов спаржи залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Сок спаржи способствует распаду кристаллов мочевой кислоты. Сок спаржи очень эффективен как мочегонное средство. Поскольку при приеме сока возможна сильная реакция со стороны почек, его лучше пить с морковным соком.

Уваренный свежотжатый сок с медом 1:2 (сироп) назначают при подагре

по 2–4 ч. л. 3–4 раза в день.

Зеленые верхушки спаржи наиболее богаты витамином А, тогда как в белых его практически нет. Из-за обилия грубой клетчатки при мягкой диете полезно употреблять только верхушки спаржи. В них много воды и их считают прекрасным овощем для очищающей диеты.

Тмин обыкновенный

Наружно эфирное масло тмина (аптечный препарат) используют в виде мазей для втираний как болеутоляющее при подагре.

Настой или отвар из плодов тмина употребляют при подагре, неврозах, нарушениях обмена веществ, как общеукрепляющее средство, при бессоннице.

Настой. 1–2 ч. л. плодов тмина залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар. 1 ч. л. плодов залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

- Смешать в частях по весу плоды тмина – 5, цветки ромашки аптечной – 3, корни валерианы – 1.

1 ст. л. сухого измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

- При подагре полезно употреблять овощные супы с корнями тмина. Корни хорошо помыть, не чистить, высушить, связать в небольшие пучки, так и хранить. В супы, овощные блюда опускать перевязанные пучки за 10–15 минут до готовности блюда. Перед подачей блюда корни можно либо измельчить, либо убрать из блюда.

Топинамбур

Уникальные лечебные свойства топинамбура определяются и наличием в нем рекордного количества пектиновых веществ – до 11 % от массы сухого вещества, что делает его исключительно полезным для очищения организма от гнилостных микробов, многочисленных токсинов.

Пектин топинамбура обладает прекрасными адсорбирующими и желирующими (студнеобразующими) свойствами. Этот биополимер плохо усваивается в кишечнике, но хорошо адсорбирует на своей поверхности и выводит из организма ядовитые вещества. Пектиновые вещества также стимулируют жизнедеятельность полезных микроорганизмов кишечника и способствуют удалению вредных бактерий.

Значительное количество, до 30 мг/%, в топинамбуре витамина В1 (тиамина) делает этот овощ хорошим адаптогенным и лечебным средством при лечении и профилактике подагры.

Тыква крупноплодная

Мякоть принимают в сыром, пареном и вареном видах. Она полезна при анемии (малокровии), подагре, бессоннице, упадке сил, при расстройствах нервной системы.

Тыква усиливает диурез и способствует выведению из организма хлористых солей, поэтому она полезна в качестве диетического питания при отеках, связанных с печеночными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Свежую сырую мякоть тыквы, измельченную на терке, принимают, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая ее количество до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 мин при выше перечисленных заболеваниях. Курс лечения 1,5–2 месяца. При необходимости лечение можно повторить через месяц перерыва.

Противопоказан прием сырой тыквы больным, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и тяжелой формой сахарного диабета.

Больным с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно в стадии обострения, лучше принимать пареную или вареную мякоть тыквы. После нескольких дней приема такого средства у больного исчезают симптомы «раздраженного» желудка и кишечника (изжога, тошнота, горечь во рту, отрыжка, боли и вздутие живота, запоры), увеличивается аппетит и усвояемость пищи, и он начинает прибавлять в весе.

Вареную или пареную мякоть тыквы принимают, начиная с 30–50 г один раз в день, и постепенно, по мере уменьшения неприятных ощущений в животе, увеличивают количество мякоти до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения 2–3 месяца.

При подагре: 500 г тыквы, 1/2 стакана воды, 60 г крупы, 50 г сливочного масла. Очистить тыкву от кожуры и семян, порезать гладенькими

кусочками и слегка припустить в сливочном масле. Добавить соль по вкусу, а также пшено, которое предварительно прокалить в духовке и распарить, мгновенно обдав кипятком. Довести блюдо до готовности. Готовить 2–4 раза в неделю на протяжении месяца, и как результат – исчезновение неприятных болей.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные цветки тыквы, кабачков, патиссонов, огурцов. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Отвар выпить при лечении подагры в течение дня мелкими глотками. Можно к лечению добавить 1 стакан тыквенного сока. Принимать по 1/3 стакана в день через 30 мин после еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

При лечении подагры съесть на ужин, можно в два приема (16 или 18 часов и 19 или 20 часов) кашу, приготовленную следующим образом: 1/2 стакана пшеничной крупы сварить в 1 л воды до полного разваривания, натереть на терке 200 г сырой тыквы. Добавить ее в пшеничную кашу и варить еще 20 мин. Чуть-чуть подсолить и добавить 1 ч. л. растительного масла. Курс лечения 20 дней.

Хорошим лечебным действием обладает свежеприготовленный сок тыквы. В нем отсутствует клетчатка и снижено содержание органических кислот, поэтому осложнений и противопоказаний для его приема значительно меньше, чем у сырой мякоти тыквы.

Свежеприготовленный сок тыквы пьют по 1/2 стакана 1–2 раза в день за 10–15 мин до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его по тем же показаниям, что и сырую мякоть тыквы. Курс лечения 1,5–2 месяца. При необходимости лечение можно повторить через 10–15 дней.

Сок способствует ускорению растворения камней в почках и мочевом пузыре, в печени. Рекомендуется пить по 1/4 – 1/2 стакана сока 2–3 раза в день в течение 20 дней.

Сок из тыквы пресен. Если смешать его с другими овощными или фруктово-ягодными соками в любых соотношениях, он будет вкуснее. Тыквенный сок хорошо сочетается с абрикосовым, яблочным, айвовым, крыжовниковым, клюквенным, малиновым (на 800 г измельченной тыквы берут 1,25 кг яблок или 800 г крыжовника, 200–300 г сахара).

Больным, которые плохо переносят цельный сок, полезно делать из него напиток, разбавляя прохладной кипяченой водой свежеприготовленный сок в соотношении 1:1.

Полезен для профилактики и лечения подагры разгрузочный

«тыквенный» день, который проводится один раз в неделю. Единственная пища этого дня – тыквенный сок – около 1,5 л. Обострение желудочно-кишечных заболеваний является противопоказанием для приема цельного свежеприготовленного тыквенного сока.

Для заготовки впрок тыквенного сока спелые с ярко окрашенной мякотью плоды очищают от кожуры и семенной камеры, трут на крупной терке или режут мелкими ломтиками, кладут в кастрюлю с водой и размягчают, нагревая на слабом огне (не более стакана воды на 1 кг подготовленной тыквы). Или режут тыкву вдоль и пекут ломтики в духовке. Размягченную тыкву протирают через сито, добавляют приготовленный сахарный песок, нагревают, помешивая, до температуры 80 °С и разливают в приготовленные банки. Затем стерилизуют при температуре 80–85 °С банки вместимостью 0,5 л – 20 мин, 1 л – 30 мин.

На получение 10 л сока необходимы 7 кг тыквы, 4 л 30 %-ного сахарного сиропа и 1 ч. л. лимонной кислоты.

Сок, выпитый на ночь (60 – 100 г), успокаивает нервную систему, улучшает сон.

При термической обработке тыквы разрушается клетчатка и высвобождается каротин, а при добавлении жиров он лучше усваивается.

При подагре свежие цветки тыквы с пыльцой окунуть в сладкое тесто и поставить запечь в духовку. Съесть 3 цветка в один прием. В дальнейшем есть свежезапеченные цветы, пока цветет тыква. Желательно брать цветки от тыквы сладких сортов.

Стакан тыквенного сока смешать с 2 ст. л. меда, вскипятить и нагревать на кипящей водяной бане 20 мин. Хранить не более 2 дней. Принимать при лечении и профилактике подагры, бессонницы по 2–3 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Из небольшой тыквы вынуть волокнистую часть, отделить семена, залить 2 л воды, добавить 3–5 зерен черного перца и 1 ч. л. плодов петрушки, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды при подагре.

Взять средней величины тыкву, срезать верхушку, вынуть семена и волокнистую часть мякоти, внутрь залить 0,25 л оливкового или другого растительного масла и засыпать 250 г меда. Закрыть тыкву срезанной верхушкой и тыкву испечь на очень малом огне в духовке, дать остынуть, затем аккуратно очистить от кожуры, все тщательно истолочь деревянной толкушкой. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды при

подагре. Смесь хранить в холодильнике.

2 кг тыквы очистить от кожуры, внутренней волокнистой части и семечек, разрезать на небольшие кусочки, залить 2 л воды и варить в закрытой посуде на маленьком огне, затем воду аккуратно сливают. Из тыквы выжимают сок и кипятят его, чтобы выкипела половина первоначального объема сока. Затем добавляют 20 г порошка имбиря и 250 г солодового сахара (мальтоза) и кипятят еще 10 мин.

Принимают при лечении и профилактике подагры вечером по 1 ст. л. до полного окончания препарата.

500 г тыквы натереть на мелкой терке, 100 г лепестков розы и 5 листков подорожника пропустить через мясорубку и смешать все это с 2 ст. л. меда и 1 л красного сухого виноградного вина. Довести до кипения, снять с огня, настоять, укутав, 24 часа, процедить, остаток отжать. Пить при лечении и профилактике подагры по 1 ст. л. 5 раз в день каждые 1,5 часа.

Взять небольшую тыкву, сверху вырезать кусок. Отварить промытые горячей водой изюм, чернослив без косточек, нарезанные яблоки. Перемешать, добавить сливочное масло, по вкусу корицу, имбирь, гвоздику и сахарный песок. Всю эту массу положить в тыкву и накрыть вырезанным куском. Запекать в духовке на слабом огне готовую тыкву (проверяют накалыванием ножом или вилкой), вынуть из духовки, аккуратно срезать кожуру, деревянной ступкой тщательно растолочь, полив обильно смесью растопленного сливочного масла, меда и сметаны. На одну небольшую тыкву – 200 г риса, 200 г сливочного масла, 200 г чернослива, 100 г изюма, 500 г яблок и 100 г меда. Блюдо улучшает моторную функцию желудочно-кишечного тракта, мочеотделение и выведение солей из организма.

100 г сырых, очищенных и измельченных семян тыквы, 100 г поджаренного до бежевого цвета и смолотого риса, 50 г поджаренных как кофе и смолотых семян вики посевной, по 150 г сливочного масла и меда тщательно смешать друг с другом в однородную массу. Принимать по 1–2 ч. л. каждый час при лечении и профилактике астении, дистрофии, сильной слабости, истощении; как общеукрепляющее средство при подагре принимать по 1–2 ч. л. после обеда и ужина.

2 ст. л. сухих измельченных стеблей тыквы залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 8 – 10 часов, процедить через марлю. Пить как мочегонное средство при подагре, водянке и отеках различного происхождения.

С этой же целью можно применять отвар. 1 ст. л. сухих измельченных стеблей тыквы залить 0,5 л воды, настоять в закрытой посуде на кипящей

водяной бане 30 мин, затем воду долить до исходного объема, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Цуккини

Цуккини полезен при подагре, заболеваниях желудка с повышенной кислотностью, при хронических воспалениях слизистой оболочки желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, печени. Наибольшую пользу цуккини приносит при употреблении в сыром виде, в салатах, хотя его можно жарить, тушить, мариновать.

Укроп пахучий (огородный)

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой травы полезен при подагре, бессоннице, неврозах.

В домашних условиях масло из семян укропа готовят настаиванием порошка семян в растительном масле. 100 г порошка семян укропа залить 0,5 л растительного масла, настоять на солнце открытым одну неделю, периодически встряхивая содержимое, затем одну неделю в плотно закрытой посуде, затем процедить. Масло из семян укропа прозрачное или желтоватое с анисовым запахом. На вкус сначала горьковато-пряный, а затем сладковатый. Внутрь употребляют по 1 ч. л. 3 раза в день при подагре, потере аппетита, атонии пищеварительного тракта, неврозах, бессоннице.

Зелень укропа находит широкое применение в диетическом питании при подагре. Укроп относится к числу пряных растений, даже от запаха которых активизируется вся система пищеварения. С укропом пища становится вкуснее, даже если она не соленая. Употребление его помогает снижать потребление поваренной соли. Укроп по сравнению с другими приправами может применяться в значительно больших количествах, так как он не раздражает желудок. Но при употреблении больших количеств укропа расширяются сосуды и уменьшается кровяное давление. Поэтому людям с пониженным кровяным давлением (гипотоникам) нельзя потреблять много укропа.

Не рекомендуется зелень укропа крошить на деревянной доске, только на фарфоровой или керамической. Самый целебный – сухой укроп на 4 – 5-й

год хранения.

При подагре, тревожном сне, бессоннице, повышенной возбудимости принимают водный настой плодов укропа.

Настой. 2 ч. л. измельченных семян залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- При упорной бессоннице можно пользоваться снотворной настойкой из семян укропа: 50 г семян залить 0,5 л вина «Кагор», варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 50 г перед сном. Средство это безвредно, обеспечивает хороший, спокойный сон.

- Взять 300 г ядер грецких орехов (измельчить), 100 г чеснока (сварить на пару, размять), 50 г семян укропа (смолоть) и 1 кг меда. Все тщательно смешать до однородного состояния. Принимать при подагре, астении, дистрофии, сильной слабости, истощении по 1 ст. л. через 2 часа после еды.

- Смешать в равных частях по весу семена укропа, корни одуванчика, цикория, крушины, солодки, листья вахты трехлистной, траву фиалки трехцветной. 1 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 л холодной воды, настоять 4 часа, затем довести до кипения, снять с огня, настоять до охлаждения. Пить вместо воды в качестве средства, регулирующего обмен веществ.

- Смешать в равных частях по весу корни укропа, иглицы, аира, петрушки, спаржи. Приготовить сироп. Принимать по 50 – 100 г в день при олигурии, мочевых камнях, воспалении мочевых путей, подагре.

- 100 г измельченных семян укропа залить 0,5 л растительного масла, настоять в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. 2–5 капель на сахар (сосать) 2–3 раза в день при метеоризме, потере аппетита, атонии пищеварительного тракта, подагре.

Внутреннее применение укропа противопоказано при беременности. Лицам с пониженным кровяным давлением (гипотоникам) необходимо избегать больших доз укропа.

Засоленный на зиму укроп не обладает лечебными свойствами и в пищу применять его не следует. В нем не сохраняется ничего полезного. Укроп полезнее сушить.

Фенхель обыкновенный (Укроп аптечный)

В качестве лекарственного сырья используют плоды, траву, корни

фенхеля.

Сбор плодов начинается в стадии начала побурения плодов и производится в два срока, так как центральные зонтики созревают раньше боковых. Сначала созревают только средние зонтики, а через несколько дней (3–5) созревает все растение; его слегка подсушивают и обмолачивают, очищают от мякоти и стеблей и досушивают в хорошо проветриваемом помещении или на ветру в тени. Сырые плоды легко плесневеют, темнеют во время сушки, поэтому их следует часто перемешивать.

Траву собирают во время цветения, а корни ранней весной или поздней осенью. Сушат в хорошо проветриваемых темных помещениях, периодически переворачивая сырье.

Отвар корня фенхеля полезен при подагре: 1 ст. л. сухих измельченных корней залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Хрен обыкновенный

Хрен принимают внутрь при подагре.

Наружно кашицу, цельный и разведенный сок корней хрена и его листья используются при подагре.

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

- Смесь сока из 150 г хрена и 2–3 лимонов (суточная доза) ежедневно как обезболивающее. К этой суточной дозе надо подходить постепенно. Рецепт заманчив при лечении и профилактике подагры.

- Свежеприготовленный сок хрена принимать по 1 ст. л. с 1 ст. л. воды утром и вечером при подагре.

- Раньше в каждом доме было ведро воды с 2–3 корешками хрена. Вода долго оставалась свежей, имела приятный вкус и способствовала выведению из организма излишков мочевой кислоты. Люди, особенно пожилые, пившие эту воду, чувствовали легкость в ногах, улучшение подвижности в суставах, уменьшение в них боли, так как рассасывались подагрические солевые отложения.

- 200 г кашицы хрена смешать с 200 г ржаной муки (сделать закваску), добавить 2 ст. л. скипидара, хорошо перемешать. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке. Из смеси делать лепешки для снятия боли в суставах и прикладывать на больные места, лучше на всю ночь.

- 50–70 г тертого хрена погрузить в марле в ванну с температурой воды 36–37 °С. Ванну принимать на ночь в течение 15–20 мин. Применяется при подагре. Курс лечения – 12–14 ванн.

- При подагре растирать больные места свежеприготовленной кашицей хрена.

Цикорий обыкновенный

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при подагре, как седативное при бессоннице, неврозах, стрессах, депрессии.

Из распаренной надземной части полезно делать компрессы при болезнях суставов.

- Смешать в равных частях по весу сухие измельченные траву цикория и цветочные головки клевера красного.

4 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка, варить 2–3 минуты, затем настоять, укутав, 1 час, процедить. Настой влить в ванну. Принимать ванну 15–20 минут при температуре 37–38 °С при сильных болях в суставах ног. Курс лечения – 15–20 процедур. При болях в суставах ног полезно делать горячие компрессы на суставы или просто попарить ноги в настое.

Чернушка посевная (Черный тмин)

Молотые семена чернушки принимать в день по 3 г с медом и теплой водой при подагре. Медицинские дозы противопоказаны беременным женщинам.

Чеснок

Чеснок обладает мочегонными, антибиотическими, антисептическими, антисклеротическими, болеутоляющими свойствами, способствует повышению общего иммунитета организма, улучшает

пищеварение и аппетит, помогает при подагре, мочекаменной болезни, гипертонии, атеросклерозе, сахарном диабете, повышает устойчивость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, полезен при бессоннице, головной боли, подавляет процессы гниения и брожения в кишечнике, используется при кишечных спазмах и атонии кишечника.

Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соединить с 0,5 кг размятой клюквы. Все тщательно перемешать и настоять в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение 1 суток. Затем к этой смеси добавить 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Измельчить 5 крупных зубчиков чеснока и половину луковицы. Срезать лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), взять небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложить все в кастрюльку. Добавить в смесь 1 ст. л. топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и варить до закипания, выдержать еще 1 минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на ночь на больное место в виде компресса.

Настойка чеснока на водке хорошо лечит подагру, полезна при камнях в почках и мочевом пузыре: 100 г кашицы чеснока на 250 г водки, обернуть черной бумагой или тканью, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Бутылку с настойкой обернуть в оранжевое и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды с теплым молоком, с октября по апрель, минимум два месяца. Свои свойства настойка сохраняет год.

При подагре может помочь натирание болевых участков мазью, состоящей из кашицы чеснока, растертой с нутряным свиным жиром в соотношении 1: 2.

Чесночно-камфарное натирание: 1 часть кашицы чеснока и 2 части камфарного масла – при подагре.

Натирание в бане болевых участков чесночной кашицей на 10–15 мин перед мытьем при подагре.

Чеснок не рекомендуется использовать даже в пищу людям, страдающим эпилепсией, беременным женщинам, при остром заболевании желудка, кишечника, почек, мочевого пузыря, желчнокаменной болезни, аденоме простаты.

Эстрагон (Полынь эстрагонная, Тархун)

С лекарственными целями используют листья и молодые побеги,

собираемые в начале цветения, когда растение достигает высоты 0,2–0,3 м на растущей Луне перед восходом Солнца. Сырье раскладывается тонким слоем и сушится в тени на сквозняке. Осенью или ранней весной собирают корни эстрагона. Сушат в хорошо проветриваемых теплых помещениях.

Водный настой листьев, молодых побегов эстрагона применяют при подагре, невралгии, бессоннице.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев и соцветий эстрагона залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Не рекомендуется принимать настой внутрь при беременности.

Более крепкие настои травы эстрагона применяют в качестве компрессов, примочек при подагре.

Эфирное масло эстрагона (аптечный препарат) принимают внутрь по тем же показаниям, что и настой травы эстрагона: по 2–3 капли 3–4 раза в день с кофейной ложечкой меда.

Больным, соблюдающим бессолевую диету, полезно употреблять эстрагон вместо соли, перца, уксуса.

Зерновые культуры, полезные при лечении и профилактике подагры

Ячмень

Что же касается ячменных круп, то наиболее распространенная из них, перловая, в народе не очень популярна. Пренебрегать при лечении и профилактике подагры перловой кашей из-за низких вкусовых качеств – глубочайшее заблуждение.

Ячменные каши, супы и напитки из ячменя полезны людям, больным подагрой.

Из ячменя делают лекарственную повязку с айвой и уксусом при подагре, что препятствует отечности суставов.

При лечении и профилактике подагры полезны ванны из отвара ячменного солода. Ячмень помещают в подходящие для прорастания условия и, когда он прорастет, сушат, при необходимости – размалывают, чтобы получить солодовую муку. Из солода готовят отвар: 1,5–2 кг

насыпать в эмалированное ведро, залить 8 – 10 л кипяченой воды. Кипятить на малом огне в течение 20–30 минут, процедить через марлю. Использовать для ванн, предварительно разбавив водой.

При подагре полезен настой из солодовой муки. 2–3 ст. л. солодовой муки залить 1 л кипятка, настоять 25–30 минут, подсластить сиропом или медом, пить по 1/2 стакана 5–6 раз в день.

Овес

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

Быстро сказывается мочегонный эффект. Это благо для больных суставов. Кроме того, отвар этот улучшает обмен веществ, укрепляет нервы и сердце, что тоже немаловажно при подагре. А главное достоинство овса в том, что он абсолютно безвреден.

Не менее полезна свежая овсяная солома, применяемая при подагрических воспалениях суставов в виде лечебных ванн – один килограмм отваривают в ведре воды, этого достаточно на процедуру, то есть на одну ванну. Но уж очень короток сезон, солома недолго сохраняет свою первоначальную свежесть, а от лежалой толку мало. Зерном же можно пользоваться до нового урожая.

Для больных подагрой, воспалениями почек, почечной недостаточности полезна разгрузочная диета из овсяной крупы. Из 800 г овсяной крупы на воде и без сахара сварить кашу и в течение 1 дня съесть 5 порций каши по 150 г, запивая отваром шиповника.

Как диетическое средство овсяный кисель полезен при подагре, низкой кислотности желудочного сока, вялом пищеварении, запорах, вздутиях кишечника.

Для лечения почек и печени при подагре рекомендуется пить молочный отвар зерен овса в соотношении: 2 ст. л. овса на 1 стакан молока. Начинают с 1/2 стакана в день и каждый день объем увеличивают наполовину, доводят до 1 литра. Затем постепенно снижают до первоначального объема. Лечение повторяют 3–4 раза.

Мешочки с прогретым зерном кладут на больные места при подагре, при

прохождении песка и камней в желчных ходах и мочеточниках.

Свежую солому овса применяют как мочегонное и спазмолитическое средство при подагре, почечнокаменной болезни и пиелонефрите в виде отвара. 40 г измельченной соломы залить 1 л кипятка, варить 20 минут, процедить, пить по 1 стакану 3 раза в день. Или 30 г цветущих растений измельчить, залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа. Процедить, пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

При камнях в почках, задержке мочи в организме, а также для лечения подагры помогают теплые ванны (две в неделю) из отвара овсяной соломы. 1–2 кг измельченной соломы прокипятить в небольшом объеме воды в течение 30 минут, процедить и вылить в ванну. Принимать 10 минут теплую ванну, затем 1/2 – 1 минуту холодную и 10 минут снова теплую. Так повторить 3 раза.

- Взять 2–3 кг овсяной соломы (измельчить) и две горсти листьев мяты перечной. Солому утром залить холодной водой, а вечером довести до кипения, засыпать мяту, дать настояться, вылить в ванну, которую принять перед сном при лечении подагры.

Рис

Рисовая диета полезна при нарушениях водно-солевого обмена (подагра, остеохондроз, деформирующий спондилез) почечнокаменной и желчнокаменной болезни. На ночь 1 часть риса заливается 2–3 частями воды на 6–8 часов, затем доводится до кипения и парится на слабом огне 1 час. За день рис съедают дробными порциями по потребности (от 4 до 8 раз в день). После 7 – 10 дней такого «рисового голодания» выход на обычное питание больных подагрой от 7 до 15 дней. Но и после этого рис по утрам оставить как пищу на 1–1,5 месяца. В первый день после отмены рисовой диеты употреблять соки – яблочный, грушевый, морковный, томатный, тыквенный; второй день – пюре из этих продуктов и по 1 ст. л. меда; третий день – остальные овощи в тертом виде; четвертый день прибавляют крупы, жидкие каши; пятый день – сухофрукты. Мед увеличивают на 1 ч. л. ежедневно. После десятого дня – сливочное масло и другие продукты, широко представленные в данной работе. Во время рисовой диеты ежедневно делается очистительная клизма!

Просо посевное

Пшениная каша и первые блюда типа кулешей целесообразно использовать при подагре, малокровии, болезнях сердечно-сосудистой системы, печени и нервной системы. Естественно, пшениная каша с молоком – отличная еда и для каждого здорового человека, но впрод такую кашу не готовят, так как она теряет свои целебные, питательные и вкусовые качества. Пшено следует варить в большом количестве воды до полуготовности. Потом воду слить, добавить молоко и варить до полной готовности.

Из пшена делают компрессы, припарки при подагре.

Гречиха

Гречневые каши включают в диету больных подагрой, отягощенной сахарным диабетом, которым назначены препараты инсулина. Гречневую муку применяют в виде припарок при подагре. Гречневую крупу нельзя обжаривать и обрабатывать паром, так как при этом разрушаются незаменимые аминокислоты и фосфолипиды, необходимые в диетическом питании больных подагрой.

Флодово-ягодные культуры, полезные при лечении и профилактике подагры

Абрикос

Лечебные и диетические достоинства свежих, сушеных и консервированных абрикосов определяются прежде всего высоким содержанием в них калия, а также тем, что соединения калия в них во много раз преобладают над соединениями натрия (соотношение калий: натрий больше 100:1). Такой состав абрикосов в первую очередь полезен для уравнивания жидкостного баланса организма, поддержания кислотно-щелочного равновесия в крови больного подагрой.

Разгрузочные дни с абрикосами (до 2 кг) полезны при лечении и профилактике подагры. Можно съесть 600 г измельченной кураги в 4 приема и выпить 0,5 л абрикосового сока, лучше с мякотью.

Абрикосы полезны при нарушениях функции центральной нервной

системы.

Плоды абрикоса обладают высокой способностью восстанавливать гемоглобин крови. Если принять интенсивность действия печени по восстановлению гемоглобина за 100, то для абрикоса она равна – 40, поэтому абрикосы полезны при лечении малокровия, отягощенного подагрой.

Запарить 5–6 штук кураги 100 мл кипятка. Желательно приготовить это с вечера. Утром натощак воду выпить, через 15 мин съесть курагу.

Клецки абрикосовые. Для теста: 1 кг картофеля, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 200–250 г муки. Для начинки: абрикосы, сахар-рафинад, панировочные сухари, сливочное масло или маргарин.

Картофель отварить, натереть на терке, добавить муку, яйцо, жир, замесить тесто. Доску хорошо посыпать мукой и раскатать на ней тесто толщиной 3 мм. Раскатанное тесто разделить на квадраты одинаковой величины так, чтобы на каждый квадрат можно было положить целый абрикос. Вместо косточки в каждый абрикос следует поместить кусочек сахара. Сформовать клецки и варить в подсоленной воде под крышкой до тех пор, пока не всплывут. Отбросить на дуршлаг, дать воде стечь. Запанировать клецки в толстом слое панировочных сухарей, обжарить в большом количестве жира. Подать горячими, посыпав сахаром.

Тартинки с абрикосами. Ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочного масла. На каждый положить половинки абрикосов разрезом кверху. В углубление поместить маленький кусочек масла, посыпав сахаром. Ломтики уложить на хорошо смазанный маслом противень, выпекать 20–30 минут в хорошо нагретой духовке. Хлеб должен подрумяниться, стать хрустящим, а абрикосы – пустить сок.

Такие же тартинки можно приготовить со сливами.

Абрикосы с молоком. 400 г абрикосов без косточек, 1/2 л молока, 2 ст. л. толченых орехов, 1 ч. л. меда.

Абрикосы нарезать тонкими ломтиками, залить кипяченым молоком, посыпать орехами, добавить мед и сразу же подать.

Компот из кураги, изюма и чернослива. 100 г чернослива, 50 г изюма, 50 г кураги, 1/3 стакана сахара, 3 стакана воды.

Чернослив, изюм и курагу промыть 2–3 раза теплой водой. В эмалированную или из нержавеющей стали кастрюлю всыпать сахар, влить воду, положить чернослив, поварить 15 минут на слабом огне. Затем добавить курагу, изюм и поварить еще 5 минут.

Кисель из абрикосов. 200 г абрикосов, 120 г сахара, 40 г крахмала, 4

стакана воды.

Абрикосы отобрать, промыть, удалить косточки, уложить в кастрюлю. Залить водой, покипятить 5 минут, протереть сквозь сито, добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный крахмал, еще раз прокипятить.

Кисель из кураги. 200 г кураги, 20 г сахара, 1,5 л молока, 2 ст. л. крахмала.

Курагу отварить в небольшом количестве воды, протереть сквозь сито, добавить молоко, сахар, поварить 5–6 минут, ввести разведенный крахмал, довести до кипения, остудить, разлить в вазочки.

Компот абрикосовый. Абрикосы с плотной мякотью. Для сиропа: 1 л воды, 1/2 кг сахара.

Мытые плоды разрезать, удалить косточки, уложить в банку разрезом вниз. Сразу же залить горячим сиропом, закрыть крышкой, пропастеризовать при температуре 85 °С 20–25 минут в зависимости от зрелости абрикосов, потом закатать.

Джем абрикосовый. 1 кг абрикосов, 800 г сахара, 10 ядрышек косточек абрикосов.

Абрикосы разрезать пополам, вынуть косточки, засыпать сахаром, поварить около получаса на умеренном огне. Добавить очищенные ядрышки косточек абрикосов. Джем перелить в банки, закрыть крышками, пропастеризовать литровые банки при 85 °С 20 минут, потом закатать.

Варенье из абрикосов с ядрами. 1 кг абрикосов, 1,5–2 стакана сахара, 2 стакана воды.

Абрикосы промыть в холодной воде, сделать надрезы, вынуть косточки. Косточки расколоть, ядрышки вставить на место косточек. Сварить сироп, залить подготовленные абрикосы. На следующий день сироп слить, прокипятить, вновь залить абрикосы и оставить еще на сутки. На третий день сварить до готовности. Готовые абрикосы и сироп всегда прозрачны.

Абрикосы в собственном соку. 1 кг абрикосов. На 1 л банку 1 ст. л. сахара и 1/2 стакана воды.

Абрикосы уложить (как на компот) в банку, добавить сахар и воду, накрыть крышкой и пропастеризовать при температуре 85 °С 15–25 минут в зависимости от степени зрелости плодов, потом закатать. Использовать как полуфабрикат для приготовления мучных изделий.

Абрикосовый напиток. В охлажденном сосуде смешать абрикосовый сок с мякотью (40 мл), лимонный сок (10 мл), 1/2 яичного белка и 3–5 кубиков льда. Полученный напиток перелить в высокий стакан, наполовину заполненный измельченным льдом, разбавить березовым соком. Готовый напиток перемешать ложкой, украсить кружком лимона.

Напиток абрикосовый. Смешать в миксере 1 стакан абрикосов без косточек с 2 ст. л. сахарной пудры, 3 яйцами, 1/2 стакана абрикосового сока и 1,5 стакана молока.

Творожный напиток. Смешать 4 ст. л. творога, 3 ст. л. сахара, 0,5 л молока или кефира, 2 яйца и 1 стакан приготовленных и мелко нарезанных свежих абрикосов и разлить по стаканам.

Напиток абрикосово-мятный. Смешать в электромиксере 100 мл молока, 40 мл абрикосового сока и 10 мл мятного сиропа. Готовый напиток можно украсить веточкой мяты. По желанию напиток может быть и более густым. Тогда вместо абрикосового сока нужно использовать абрикосовое пюре. Предварительно все компоненты охладить.

Сушка абрикосов. Абрикосы разрезать, вынуть косточки и сразу же опустить в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы плоды не потемнели. Вынуть из воды, дать воде стечь. Обсушить, уложив разрезом вниз. Сушить можно на солнце 6 дней или в духовке сначала при температуре 50 °С, а затем 60 °С. Следить, чтобы плоды остались мягкими. Для сушки нужно брать только зрелые абрикосы.

Айва

Плоды айвы обладают мочегонным, желчегонным, антисептическим действием. Отвар плодов, сок, варенье полезны для улучшения деятельности пищеварительного тракта, при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени. Свежие плоды, сок из них применяют при длительной изнуряющей болезни, высокой температуре, для профилактики и лечения железодефицитной анемии. Принимают сок айвы по 1/2 – 1 стакану перед едой. Плоды айвы и сок из них оказывают благоприятное воздействие на психику больных подагрой; бодрят, улучшают настроение. Сироп из айвы полезен при малокровии.

Нарежьте несколько плодов зрелой айвы, положите в красивую вазу, выберите свободную позу, расслабьтесь и дышите, дышите, вдыхайте аромат «яблок Париса». Вслушивайтесь, как постепенно улучшается ваше эмоциональное состояние.

Айва с сахаром. 1 кг айвы, 1 кг сахара.

Чистые плоды нарезать дольками, уложить послойно с сахаром в банки, закрыть крышками и поставить в холодное место. Подать к чаю вместо лимона.

Цукаты из айвы. 1 кг айвы, 1,3 кг сахара, 3 стакана отвара, 1/2 ч. л лимонной кислоты.

Айву очистить от кожицы, порезать на дольки и сварить (но не переварить). Вынуть дольки, в этой же воде сварить очистки, а на отваре приготовить сироп. В кипящий сироп переложить отваренные дольки и варить еще 5–6 минут, а затем дать постоять 6–8 часов. Так повторить 4–5 раз. В конце варки добавить лимонную кислоту. Готовые цукаты оставить в сиропе до охлаждения, после чего откинуть на дуршлаг, разложить на блюде или пергаменте, обсушить на воздухе или в теплой духовке, пересыпать сахарным песком.

Компот из айвы. 1 кг айвы, 1 л воды, 5–7 г лимонной кислоты, 300–400 г сахара.

Плоды разрезать на части, удалить сердцевину, очистить от кожицы и сразу же опустить в подкисленную 2–3 г лимонной кислоты воду на 2–3 минуты. Срезанную кожицу отдельно кипятить в воде в течение 20–30 минут. Дольки айвы достать из подкисленной воды, залить процеженным отваром, кипятить 20–30 минут, охладить, добавить сахар, оставшуюся лимонную кислоту, кипятить 5 минут и разлить в банки. Сироп можно приготовить отдельно, залить им дольки айвы, уложенные в банки, и пастеризовать.

Желе из айвы. 1 кг айвы, 1/2 л воды, 800 г сахара на 1 л сока, 3 г лимонной кислоты.

Айву нарезать кусочками, не удаляя сердцевину и кожицу, залить водой и варить до размягчения. Полученную кашу отжать через мешочек, жидкость оставить на 2–3 часа, чтобы отстоялась, затем аккуратно слить, уварить на слабом огне до 1/3 объема, добавить сахар, лимонную кислоту, разлить в банки, охладить и закрыть пергаментной бумагой. Оставшуюся мякоть можно использовать для приготовления повидла.

Повидло из айвы. 1 кг айвы, 2 стакана воды, 600 г сахара на 1 кг пюре.

Айву нарезать тонкими кусочками, залить водой, сварить до полного размягчения. В горячем виде протереть через сито или дуршлаг, добавить сахар, уварить на малом огне до нужной густоты, постоянно помешивая. Снять с огня и сразу разлить в банки, закрыть пергаментной бумагой и завязать.

«Сыр» из айвы. 1/2 кг мякоти айвы, 1 стакан воды, 1/2 кг сахара, корица, лимонная корка.

Айву очистить, удалить сердцевину (можно и с кожурой), варить в воде до размягчения, протереть сквозь сито. Сахар растворить в воде, дать закипеть, добавить протертую мякоть, корицу и лимонную корку, сварить до загустения. Выложить на противень, поставить в теплую духовку, чтобы подсох, а потом нарезать кусками.

Варенье из айвы. 1 кг айвы, 2 г лимонной кислоты на 1 л воды. Для сиропа: 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, 3–4 г лимонной кислоты.

Айву разрезать на дольки, удалить сердцевину, очистить от кожицы. Дольки на время опустить в подкисленную воду. Кожицу и сердцевину залить водой и кипятить в течение 20 минут. Отвар процедить и в нем проварить дольки айвы до размягчения, охладить. Переложить дольки в кипящий сироп, варить 3–5 минут, оставить на 6–8 часов для охлаждения и еще 1–2 раза повторить варку. В конце приготовления добавить лимонную кислоту

Джем из айвы. 1 кг айвы, 1 стакан воды, 1 кг сахара.

Подготовленную айву нарезать кусочками, поместить в эмалированную посуду, влить воду, поварить 10 минут, добавить сахар и сварить до готовности. Можно айву измельчить на терке и сварить таким же образом.

Мармелад из айвы. 1,3 кг айвы, 1 кг сахара, сахарная пудра.

Айву испечь в духовке, протереть сквозь сито или дуршлаг, добавить сахар, перемешать, сварить до загустения, выложить на блюдо или поднос и разровнять. Когда масса остынет, разрезать на кусочки, пересыпать сахарной пудрой, хранить в стеклянных банках.

Напиток из айвы со сметаной. 2 айвы, 1/2 стакана сметаны, 1 л воды, сахар и соль по вкусу.

Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль и сахар по вкусу, сварить на слабом огне до размягчения. Добавить сметану, перемешать, покипятить 2–3 минуты, подать в горячем виде.

Напиток из айвы со сливками. 400 г айвы, 1/2 стакана сахара, 2 г лимонной кислоты, 1 л воды, 2–3 ст. л. сливок.

Подготовленные кусочки айвы поварить в воде до размягчения, протереть сквозь сито, добавить сахар, лимонную кислоту. Охладить, разлить в стаканы, положить взбитые сливки.

Актинидия

Актинидия как плодово-ягодное растение хорошо известна в Приморском крае. Для условий средней полосы России наибольший интерес представляет актинидия коломикта.

Плоды актинидии уникальнейший источник витамина С – до 1600 мг%!!! В плодах содержатся витамины В1, В2, РР, много калия, магния, фосфора. Количество витамина С увеличивается по мере созревания ягод. В сушеных ягодах – до 14 % витамина С. Ягоды актинидии – панацея при

лечения и профилактике подагры. Применять их следует так же, как и виноград. Увы, этого не знают практически все люди, страдающие подагрой, к ним я также присоединяю и врачей.

Сок актинидии. После сбора плоды поставить на 24 часа в прохладное место. Отжать сок, нагреть в эмалированной посуде до 80 °С, разлить в стерильные банки и укупорить.

Компот из актинидии. 1 кг ягод, 1 л воды, 300 г сахара.

Промытые ягоды уложить в чистые стеклянные банки, залить сахарным сиропом, пастеризовать при 80 °С 10–15 минут, укупорить и поставить на хранение.

Сироп из актинидии. 1 л сока, 1/2 кг сахара.

В сок из ягод актинидии добавить сахар, прокипятить 5 минут и горячим разлить в подготовленные бутылки. Укупорить и поставить в холодное место для хранения. Использовать для приготовления киселей, мармелада, коктейлей.

Желе из актинидии. 1 кг ягод, 1 кг сахара.

Плоды осторожно размять деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, засыпать сахаром, тщательно перемешать и варить на малом огне до готовности. Хранить в стеклянных банках.

Сушка актинидии. Для просушки ягоды рассыпать тонким слоем на простынях или на деревянных лотках. Поставить в протопленную русскую печь или в духовку и сушить в несколько приемов, как кишмиш.

Варенье из актинидии. 1 кг ягод, 1,2 кг сахара.

Ягоды засыпать сахаром, выдержать в прохладном месте 2–4 дня до выделения сока, сварить до готовности на небольшом огне в один прием.

Актинидия вяленая. Зрелую актинидию высушить в духовке при температуре 50–60 °С постепенно, с перерывами, ссыпать в матерчатые или бумажные мешочки и хранить в сухом прохладном месте.

Актинидия засахаренная. 1 кг ягод, 1 кг сахара.

Целые ягоды актинидии сразу после сбора засыпать сахаром в стеклянных банках и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить при температуре 0 °С.

Актинидия с сахаром. 1 кг ягод, 1/2 кг сахара.

Подготовленные зрелые ягоды протереть сквозь сито, перемешать с сахаром. Уложить в банки, закрыть пергаментной бумагой и поставить на хранение в прохладное место.

Алыча

Целебные свойства алычи подобны целебным свойствам сливы.

Алыча полезна лицам пожилого возраста, страдающим подагрой, а также при хронических воспалительных поражениях почек, печени и желчного пузыря.

В диетическом питании алычу чаще используют сушеную или варенье, повидло из нее. Практически всем людям полезны также компоты, кисели и чай с алычовым вареньем.

Сладкую, ароматную, с приятной кислинкой алычу широко используют в питании в свежем и переработанном виде. Из нее готовят желе и соки, компоты и кисели, варенье и джемы, сиропы, вина, наливки, пюре, повидло, пастилу, маринады, блины, каши.

Салат из алычи. 400 г алычи, 100 г орехов, 1/2 л обычного маринада (на 1/2 л воды 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сахара и 1 ст. л. уксуса, перец, гвоздика).

Орехи измельчить. Свежую алычу прокипятить в течение 3–5 минут в маринаде, разложить на тарелке, посыпать орехами и полить тем же маринадом. Охладить и подать.

Блины из алычи. 1 кг алычи, 50 – 100 г муки, вода, жир, соль.

Алычу проварить в подсоленной воде, отделить мякоть от косточек, добавить муку, хорошо перемешать, разбавляя водой до нужной густоты. Выпечь блины или лепешки типа лаваша. Подать с чаем, молоком.

Каша из алычи. 1 кг пюре из алычи, 1 стакан манной крупы, 30–50 г сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

В пюре добавить манную крупу, сливочное масло, сахар, посолить и довести до готовности.

Компот из алычи. 1 кг ягод без косточек, 1 стакан сахара, 2 л воды.

Алычу промыть, удалить косточки, положить в сахарный сироп, довести до кипения. Подать охлажденным.

Варенье из алычи. 1 кг алычи, 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Растворить 3 ст. л. сахара в воде, довести сироп до кипения, опустить в него подготовленную алычу на 3 минуты, потом достать. В сиропе развести остальной сахар, довести до кипения, положить алычу, снова довести до кипения и оставить на 8 часов. Так повторить 3–4 раза.

Апельсин

Апельсиновый сок – эффективное средство профилактики и лечения авитаминозов.

Кисло-сладкая мякоть, свежий или консервированный сок апельсина возбуждают аппетит и способствуют улучшению пищеварения. Полезно

есть 1–2 апельсина или пить сок утром натощак и вечером перед сном при лечении и профилактике подагры.

Апельсины употребляют также при атеросклерозе, болезнях печени, ожирении.

Для похудения рекомендуют следующую диету. Первую неделю есть 3 раза в день по 2 апельсина и по 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу в той же мере, помимо этого, можно есть неограниченное количество сырых овощей и сырых фруктов.

Апельсины – важнейший источник липотропного вещества инозита, который благоприятно действует на состояние нервной системы, стимулирует функцию кишечника, улучшает перистальтику.

При острых приступах подагры нет лучше средства, чем голодание на апельсиновом соке и воде. В тяжелых случаях рекомендуется предпринять серию коротких трехдневных соковых постов вместо одного продолжительного. В течение трех-четырех дней после того, как острые симптомы исчезнут, нужно питаться исключительно фруктами. Затем необходимо постепенно переходить к сбалансированному питанию натуральными продуктами, с упором на свежие фрукты, сырые овощи и зелень. Для очищения кишечника в продолжение всего сокового поста необходимо ставить клизму теплой водой. Дважды в день нужно делать ножную ванну с английской солью. Для этого в горячую посуду нужно высыпать 250–500 г этой соли. В первую неделю ванну нужно принимать трижды. Впоследствии такие ванны можно принимать с периодичностью 2 раза в неделю. Полезно к пораженным суставам на ночь прикладывать рекомендуемые в данной работе компрессы. Больному полезен свежий воздух и физические нагрузки. Насколько это возможно, следует избегать стрессов.

Апельсины обладают ярко выраженными аллергенными свойствами. Поэтому не рекомендуется употреблять больше 1 стакана сока в день. Страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, энтероколитом, панкреатитом можно пить сок только в разбавленном виде.

Из апельсинов готовят джемы, цукаты, их используют для ароматизации кондитерских изделий.

Желе из апельсинового сока. 1 л апельсинового сока, 200 г сахара, 3 ст. л. желатина, 1/2 ч. л. корицы, 2–3 гвоздики, ванилин.

Опустить в сок специи и оставить на ночь на холоде. Желатин залить холодной кипяченой водой на 30–40 минут для набухания, затем поместить

на горячий чайник, непрерывно помешивая до растворения. Смешать процеженные желатин и сок, всыпать сахар. Помешивать до полного растворения сахара. Разлить в плоские чашечки, охладить. Перед подачей положить в каждую мороженое или сметану, взбитую с сахарной пудрой и ванилином, украсить ягодкой из варенья.

Напиток из апельсинов и яблочного сока. 6 стаканов яблочного сока, 1–2 апельсина, 200 г сахара.

Апельсины вымыть горячей, затем холодной водой, нарезать кружочками, пересыпать сахаром, оставить на ночь. Затем влить яблочный сок, охладить.

Напиток молочно-апельсинный. 2 стакана апельсинового сока, 2 стакана молока, 3 ст. л. сахара.

Сок перемешать с сахаром, влить холодное кипяченое молоко, взбить до образования пены, охладить, разлить в стаканы.

Напиток освежающий. 2 апельсина, 2–3 яблока, 100 г сахара, 1/2 л минеральной воды, лед.

Апельсины и яблоки помыть, нарезать тонкими кружочками вместе с кожурой, залить сиропом, сваренным из сахара и 1 стакана воды, накрыть и оставить на 12 часов. Перед подачей влить в сироп охлажденную воду. Положить в стаканы по кружочку апельсина и яблока, пищевой лед, влить сироп с водой, долить минеральной водой.

Салат десертный. 1 апельсин или лимон, 5–6 яблок, 1 ст. л. сахарной пудры, 50 г орехов или 2 сырых желтка.

Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный дольками апельсин или лимон, уложить в салатницу, посыпать сахарной пудрой и измельченными орехами. Вместо орехов можно заправить салат сырыми желтками, растертыми с сахарной пудрой.

Напиток апельсиновый. Вскипятить 2,5 стакана воды, всыпав предварительно 0,5 стакана сахара, охладить. Выжать сок из 2–3 апельсинов, оставив половинку апельсина неотжатой. Сок перемешать с водой, добавить оставшийся апельсин, нарезанный кружочками, и мелконатертую цедру четвертинки фрукта. Напиток налить в стаканы, положить в каждый по кусочку пищевого льда.

Апельсиновый напиток впрок. Нарезать мелко кожуру 6 апельсинов, залить 3 л кипящего березового сока. Через сутки удалить кожуру из сока и пропустить через мясорубку. Снова опустить в подогретый березовый сок и настаивать опять сутки. Затем процедить настой через марлю, сложенную в несколько слоев. Подогреть и растворить в нем 2 кг меда.

Когда сироп остынет, добавить в него 6 ч. л. лимонного сока и все размешать. Готовый сироп разлить по бутылкам. Он получается очень крепким, это своеобразный полуфабрикат для будущих целебных напитков. По мере надобности разводите его по вкусу охлажденной газированной или минеральной водой.

Напиток витаминный. Соединить сразу и тщательно размешать: 200 мл морковного сока, сок 1/2 апельсина, 1/4 лимона, 1 ч. л. меда и 1/2 стакана кефира.

Напиток апельсиновый с молоком. Смешать в миксере 1/2 стакана охлажденного молока с 30 мл апельсинового сиропа.

Арония черноплодная (Рябина черноплодная)

По содержанию витамина Р (1200–5000 мг%) плоды аронии превосходят все плодовые и ягодные культуры. Этот витамин исключительно полезен для усвоения и соответствующего действия витамина С в человеческом организме. В присутствии витамина С витамин Р более эффективен. Витамин Р – естественный стабилизатор витамина С.

Сок и плоды аронии противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах.

Недостаток плодов аронии – низкое содержание витамина С. Поэтому при лечении и профилактике подагры рекомендуют применять их одновременно с плодами шиповника или черной смородины, богатыми витамином С.

Цукаты из рябины черноплодной. 1 кг рябины черноплодной, 1,4 кг сахара, 3 стакана воды, лимонная кислота, ванилин.

Рябину пробланшировать в течение 2–3 минут, переложить в эмалированный таз, залить горячим сиропом на 8 часов. Варить до готовности по 5 минут, выдерживая сутки. В конце варки добавить лимонную кислоту и по желанию ванилин.

Компот из черноплодной рябины. 1 кг рябины, 1/2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Рябину очистить, промыть, просушить. В кастрюле сварить сироп, опустить рябину, варить на умеренном огне до мягкости. После этого шумовкой вынуть ягоды, переложить их в банку и залить соком, в котором они варились. Банку закрыть крышкой, стерилизовать при температуре 85 °С 15 минут.

Рябину можно сочетать с яблоками и бузиной в соотношении 1:1.

Джем рябиновый. 1 кг черноплодной рябины, 1/2 кг сахара.

Очищенную промытую рябину засыпать в кастрюлю, подлить воду и, постоянно помешивая, варить. Когда ягоды станут мягкими, добавить сахар и варить до полного испарения воды (но плоды не должны быть разваренными). Затем в горячем виде массу разлить в баночки, закрыть крышкой, стерилизовать при температуре 95 °С 15 минут.

Напиток рябиновый. Черноплодную или рябину красную (100–150 г) перебрать, промыть теплой водой, положить в кастрюлю, залить березовым соком, чтобы он закрывал плоды, накрыть плотно крышкой и поставить кипятить на 15 минут. Затем сок слить в отдельную посуду, ягоды размять деревянной толкушкой. Размятые ягоды отжать, сок соединить с березовым соком, в котором варилась рябина, добавить мед и снова поставить на огонь. Когда сироп закипит, положить отжатые ягоды и кипятить 5 минут. Снять готовый напиток с огня и охладить.

Барбарис обыкновенный

При подагре, заболеваниях печени, воспалении почек и мочевого пузыря, сопровождающихся водянкой и желтухой, из коры корня барбариса готовят настой: 1 ч. л. сухой измельченной коры корня барбариса залить 2 стаканами кипяченой воды, настоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпить в несколько приемов небольшими глотками в течение суток.

При лечении суставных и мышечных болей прекрасным средством считается сухой экстракт барбариса. В домашних условиях его готовят следующим образом. Весной или осенью собрать кору или молодые ветви барбариса, измельчить их и уложить в большую эмалированную кастрюлю. Залить водой так, чтобы покрыть полностью кору и ветви, кипятить в течение 45–50 минут. Затем отвар вылить в чистую посуду и дать отстояться. После этого отвар повторно вылить в кастрюлю и на слабом огне кипятить до получения густой или сухой массы. Принимать экстракт порциями величиной с горох или пшеничное зерно 2–3 раза в сутки.

Из ягод барбариса готовят вкусное варенье, желе, соки. Ранней весной из молодых свежих листьев барбариса, имеющих кислый вкус, готовят салаты. Сушеные и свежие листья используют для заварки чая. Сок барбариса имеет различные оттенки – от красного до темно-синего. Из него делают сиропы, квас, уксус и другие пищевые изделия.

Сок барбариса. Зрелые плоды вымыть, пробланшировать в кипятке 2–3 минуты, воду слить, а ягоды пропустить через соковыжималку. Если

полученный сок предназначен для хранения, пропастеризовать его и разлить в бутылки. Использовать для приготовления муссовых напитков, желе.

Компот из барбариса. 1 кг ягод, 500 г сахара, 1 л воды.

Созревшие плоды вымыть, удалить плодоножки, уложить в стеклянные банки, залить горячим сахарным сиропом, пропастеризовать при температуре 80–85 °С в течение 10–15 минут.

Желе из барбариса. 1 кг ягод, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Перебранные и промытые ягоды поместить в эмалированную кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Прогреть при постоянном помешивании до размягчения ягод, протереть сквозь сито, добавить сахар, уварить до нужной густоты и горячим разлить в подготовленные стеклянные банки. Закрыть бумагой, охладить, завязать шпагатом и поставить на хранение в холодное место.

Варенье из барбариса. 1 кг ягод, 2–3 стакана воды, 1–1,5 кг сахара.

Промытые ягоды залить теплой водой и настоять. Через 8 – 10 часов воду слить, приготовить на ней сахарный сироп, залить им ягоды, сварить в течение 30–40 минут до готовности.

Барбарис соленый. 2 кг барбариса, 1 л воды, 200 г соли.

Ягоды на небольших ветках уложить в банки и залить соленой охлажденной кипяченой водой так, чтобы все ягоды были покрыты жидкостью. Банки закрыть и хранить в холодном месте.

Сироп барбарисовый. 1 кг барбариса, 1/2 стакана воды, 1,5 кг сахара.

Барбарис протушить в воде, протереть, смешать с сахаром и довести до кипения. Разлить в бутылки. При подаче разбавлять простой или газированной водой.

Барбарис в сахаре. 1 кг барбариса, 800 г сахара, 1/2 л воды.

Из сахара и воды приготовить сироп, положить барбарис и сварить. Через 10 минут в горячем виде разложить в банки, закрыть металлическими крышками, пропастеризовать при температуре 80 °С в течение 15 минут, закатать и перевернуть вверх дном.

Боярышник

Очень высокое содержание в плодах боярышника витаминов, макро- и микроэлементов ставит его в ряд растений, способных эффективно выводить из организма токсины. Плоды стимулируют обмен веществ, полезны при болезнях сердца и крови, печени и желчного пузыря, асците, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,

способствуют крепкому сну, успокаивают нервную систему.

Препараты боярышника как лечебное средство можно употреблять только под контролем врача! Лицам с нарушением сердечной деятельности не следует употреблять напитки из плодов и цветков, в которых концентрация биологически активных веществ не контролируется.

Плоды боярышника противопоказаны при гипотензии.

Как же пользоваться боярышником при лечении и профилактике подагры? Сушеные измельченные плоды и листья можно заварить, как чай, а из одних плодов приготовить кофе. Плоды, смолотые в порошок, добавляют в тесто. Из свежих плодов готовят компоты, джемы (часто вместе с черной смородиной или кислыми яблоками), протирают с сахаром.

Боярышник, протертый с медом. 1 кг ягод, 300–500 г меда.

Удалить у плодов косточки, пробланшировать 2–3 минуты в кипящей воде. Слив воду, протереть через сито деревянным пестиком, постепенно добавляя мед. Разложить массу в подготовленные горячие банки, посыпать небольшим слоем сахарного песка, укупорить и хранить в прохладном месте.

Кофе из боярышника. 1 стакан воды, 2–3 ч. л. порошка боярышника, 1/2 ч. л. цикория.

Плоды подержать на пару 3–4 минуты или залить кипятком, сразу же слив воду. Хорошо просушить (не на солнце), а затем досушить в духовом шкафу. Дальше поступить, как с обычным кофе: смолоть в кофемолке, сварить. По желанию можно добавить цикорий.

Компот из боярышника. 1 стакан сока яблок, 1 кг боярышника, 300 г сахара, 1 л воды.

Ягоды боярышника вымыть, отделить косточки и плодоножки. Залить соком кислых яблок, прокипятить 3 минуты, добавить кипящий сироп, остудить, разлить в банки, поставить их в кипящую воду, прогреть 5 минут и укупорить. Яблочный сок можно заменить раствором лимонной кислоты (3 мг на 1 л воды).

Джем из боярышника. 1 кг ягод, 2 стакана воды, 800 г сахара, 3 г лимонной кислоты.

Плоды (с косточками) сложить в таз, добавить воду, варить на слабом огне, пока ягоды не станут мягкими. Отвар слить. Мякоть ягод протереть сквозь сито или дуршлаг, смешать с отваром и варить, помешивая, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Добавить в джем лимонную кислоту (можно сок любых кислых яблок, фруктов по вкусу; либо мелкие кусочки кислых ягод без кожицы). Горячий джем разлить в прогретые

банки, стерилизовать 5 минут, закупорить.

Джем из боярышника с яблоками. 1 кг плодов боярышника, 1 кг яблок, 1/2 кг сахара, 1 л воды.

Готовить так же, как джем из боярышника.

Сок боярышника. 1 кг ягод, 50 г сахара, 1 л воды.

Промытые плоды боярышника варить в небольшом количестве воды на слабом огне 1–2 часа, протереть через сито, в полученное пюре добавить воду, сахар, довести до кипения и охладить.

Напиток из боярышника с овсяным отваром. 1 кг ягод, 100 г сахара, 300 г овсяных хлопьев, 3 л воды.

Подготовленные плоды боярышника потушить в духовке, протереть через сито, добавить сахар и отвар овсяных хлопьев. Чтобы приготовить отвар, овсяные хлопья залить водой, оставить на ночь, утром довести до кипения. Отвар слить, охладить и использовать для приготовления напитка.

Пюре из боярышника. 1 кг плодов боярышника, 1–2 стакана воды.

Собранные плоды боярышника поставить на сутки для дозревания, тщательно вымыть, поместить в кастрюлю с водой и варить до размягчения. Разваренные плоды протереть через сито, приготовленную массу расфасовать в стеклянные стерильные банки. Хранить в прохладном месте.

Подливка из боярышника. Смешать 100 г пюре из боярышника, 50 г меда, 1/2 стакана воды. Подавать к густым кашам, оладьям, блинам.

Напиток из боярышника. Смешать в миксере 1 ст. л. плодов боярышника без косточек, 2 ст. л. кефира, 0,5 ч. л. пчелиного меда, корицу на кончике ножа.

Напиток молочно-боярышниковый. Смешать 1 ст. л. плодов боярышника с 3–4 ст. л. простокваши (или кефира), 1 желтком и 1 ст. л. меда.

Брусника

Обычно отложение солей в организме при подагре происходит не сразу, на протяжении многих и многих лет, и болезнь носит затяжной, хронический характер. Поэтому для борьбы с ней требуется немало времени и терпения. И, разумеется, нужен индивидуальный подход: у каждого организма свои особенности.

Если, например, у человека поражены печень и почки, что часто приводит к отложению солей вследствие замедленного выведения мочевой кислоты, наиболее предпочтительным будет использование в лечении

брусничного листа. Ведь его напрямую направляют на эти органы – как желчегонное, противовоспалительное для печени, либо бактерицидное и мочегонное при воспалении почечных лоханок, воспалении мочевого пузыря, мочекаменной болезни. А при болезнях суставов, ревматоидных и инфекционных неспецифических артритах, в том числе при отложении солей, учитывается способность лекарств из брусничного листа восстанавливать нарушенный минеральный обмен в организме.

Листья собирают сразу после таяния снегов и прекращают сбор перед цветением. Вторично собирают осенью, после сбора ягод. Листья собирают вручную, обрывая их снизу вверх, почерневшие и побуревшие листья выбрасывают.

При отложении солей, артрите, спондилезе, подагре, суставном ревматизме, а также при воспалениях почек и мочевого пузыря применяют отвар листьев брусники: 3–4 ч. л. сухих измельченных листьев поварить на маленьком огне в течение 15 минут в 2 стаканах воды, охладить, процедить и выпить небольшими порциями в течение двух дней.

Эффективно следующее средство: 100 г брусничного листа залить 2,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не будет осадков в моче и движения не будут более свободными и раскованными. Хранить в прохладном месте.

Ягоды брусники невероятно полезны для снижения артериального давления у больных подагрой, особенно быстро и эффективно снижает давление сок ягод брусники. Это прекрасное поливитаминное средство.

Сок из ягод с водой – хороший прохладительный, освежающий и оздоравливающий напиток. К нему полезно добавлять пчелиный мед – 1 ч. л. на стакан напитка.

Советую больным подагрой не только летом есть эту прекрасную ягоду, но и сделать заготовки на зиму в виде джема, можно засушить, заморозить. Кисели, морс, желе и варенье из брусники способствуют восстановлению аппетита. Мочегонный эффект брусничного морса возрастает почти вдвое, если его соединить с тыквенным соком.

В Сибири в старые времена воду для замачивания брусники подслащивали корнем солодки и добавляли в нее кислое молоко, цикорий или хлебные корки. Часто вместе с брусникой мочат антоновские яблоки, которые улучшают ее вкус, да и сами становятся слаще.

Брусника свежая с сахаром. 1 стакан ягод, 2 ст.л. сахара.

Промытые ягоды засыпать сахаром и перемешать. Подавать как десерт.

Брусника моченая. I. 10 кг брусники. Заливка: 5 л воды, 100 г сахара, 100 г соли, 2–3 яблока, душистый перец, корица.

Свежесобранные ягоды перебрать, вымыть в холодной воде и высыпать в подготовленную посуду. В воде растворить сахар и соль, довести до кипения, охладить и залить ягоды. Для улучшения вкуса добавить очищенные нарезанные дольками ароматные яблоки, душистый перец, корицу. Сверху накрыть льняной тканью, положить кружок и гнет. Выдерживать 6–7 дней при температуре 18–20 °С или 8–9 дней при 12–15 °С, после чего перенести в холодное место. Через 25–30 дней подавать как приправу к мясным, крупяным и овощным блюдам, а также в качестве десерта.

II. 7 кг брусники, 150 г сахара, 3 л воды.

Покрасневшие ягоды перебрать, промыть кипяченой остуженной водой, высыпать в подготовленную тару и залить раствором сахара. Закрывать, выдерживать, хранить и использовать так же, как в первом рецепте.

Джем брусничный. 1 кг брусники, 1/2 кг меда или сахара, 1/4 кожуры апельсина, кусочек корицы, 3 гвоздики.

Бруснику залить 1 стаканом воды, добавить остальные продукты, варить пока не загустеет.

Компот брусничный. 1 кг брусники, 400 г сахара, кожура 1/4 лимона, кусочек корицы, 1 стакан воды.

В воде растворить сахар, добавить корицу, поварить, затем всыпать бруснику, лимонную корку и немного поварить, пока брусника не станет мягкой. Остудить, разложить в маленькие банки, закрыть крышками. Стерилизовать не надо.

Соус брусничный. 1/4 кг брусники, 1/2 л воды, 1 ст. л. сахара, корка 1 лимона, 2 гвоздики, 1/2 стакана красного сухого вина.

Бруснику разварить в воде, добавить сахар, лимонную корку, гвоздику, вино. Сварить до густоты сметаны.

Кисель брусничный. 120 г брусники, 140 г сахара, 45 г крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Промытые ягоды измельчить пестиком, сок отжать, мезгу залить горячей водой из расчета 5 стаканов воды на 1 стакан мезги, довести до кипения. В отжатый и охлажденный отвар добавить крахмал, перемешать, довести до кипения, добавить отжатый сок.

Варенье из брусники. 1 кг ягод, 1,2 кг сахара, 3 стакана воды, 3–4 гвоздики.

Подготовленные ягоды залить кипятком, выдержать в нем 2–3 минуты,

откинуть на сито, пересыпать в таз для варенья, залить сиропом, сварить до готовности. В конце варки добавить гвоздику.

Маринад из брусники. 1 кг брусники, 500 г яблок или груш. Сироп: 2,5 стакана воды, 1/2 стакана столового уксуса, 10 ст. л. сахара, 1/3 ст. л. соли, гвоздика, корица, душистый перец.

Разрезанные на 4 части груши или яблоки пробланшировать в кипящей воде (груши 4–5 минут, яблоки – 1–3 минуты) и остудить в холодной воде. Их можно перемешать, а можно уложить в банку послойно.

Сироп (без уксуса) прокипятить в эмалированной посуде, а потом добавить уксус. Если вместо столового уксуса использовать уксусную эссенцию, то ее нужно 15 мл на 2 неполных стакана воды.

Заливку охладить и залить в банки. Под крышку положить лист пергаменты или тонкую пленку, иначе маринад потемнеет.

Брусничная вода. Перебрать, промыть в холодной воде и переложить в чистую фаянсовую банку спелую бруснику. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать 300 г сахара, влить 2 стакана березового сока, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментом и завязать. Хранить бруснику в прохладном месте.

Брусничный сок. Истолочь брусничные ягоды в деревянной ступке, выделенный сок процедить и затем варить до тех пор, пока он не станет густым, как патока. После этого разлить в бутылки, закупорить и осмолить.

Чай брусничный. Для приготовления чая нужны сухие брусничные листья, собранные ранней весной или поздней осенью (собранные летом чернеют, имеют неприглядный вид). Заварить 1 ч. л. листьев стаканом кипящего березового сока, дать настояться и пить настой в горячем или холодном виде.

Бузина черная

Используют цветочные корзинки, листья, ягоды, корень, а иногда и кору растения. Ягоды бузины собирают в период их полной зрелости. Хорошо высушенные ягоды черные, сморщенные, имеют кисловато-сладкий, слегка вяжущий вкус и не слипаются.

Цветки бузины – особое лекарственное средство. Их необходимо собирать на кустах с мая по июль, ножку цветка не следует оставлять более 1 см. Соцветия необходимо сушить, расстелив тонким слоем на стеллажах в тени так, чтобы они не потеряли отпадающие цветки. Сушеные цветки должны быть желтоватого, но не темного цвета. Цветки содержат до 350

мг% витамина С.

Чай из цветков бузины – прекрасное успокоительное средство для центральной нервной системы: щепоть цветов залить 3 чашками кипятка, накрыть полотенцем на 3–4 минуты. Процедить. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день и обязательно на ночь.

При наличии песка в почках пьют настой цветков: 20 г сушеных цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять и через 10 минут процедить через марлю или вату. Принимать по 1/4 стакана (лучше с медом) 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

При приступах подагры помогают припарки с цветками бузины. Для этого марлевые мешочки наполнить высушенными цветками бузины и ромашки аптечной (или только бузины) и обдать кипятком.

При сильных почечных болях вместо отвара цветков лучше готовить отвар из молодых листьев на меду или разводить мед в отваре листьев и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Чтобы уменьшить боль при подагре, к больным местам прикладывают свежие листья или примочки из их отвара на молоке.

- Пиво – 1 стакан, вода – 2 стакана, цветки бузины черной – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л.

Высушенные цветки бузины и ромашки смешать. Полученный сбор залить крутым кипятком, поместить на огонь и кипятить в течение 10–15 минут. Готовый отвар нужно снять с огня, слегка остудить при комнатной температуре и затем процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, или мелкое сито. Пиво подогреть на медленном огне, после чего соединить с отваром цветков бузины и ромашки. Все хорошо перемешать и применять по назначению. Смесь пива и отвара цветков лекарственных растений рекомендуется использовать при лечении подагры для наложения компрессов-обертываний. Процедуру следует проводить ежедневно.

- При водянке, болезнях почек и мочевого пузыря готовят отвар из коры с корнями. 6–8 г измельченной коры (или 4–5 г порошка из коры) залить 2 стаканами кипятка, запарить в духовке в течение 5–6 часов (порошок – 2–3 часов) и пить по 1/2 стакана 5–6 раз в день. Особенно полезно это средство при начинающейся водянке.

Повидло и кисель, варенье и сироп из черной бузины являются хорошим диетическим средством при подагре. Из ягод готовят уксус и вина, чайно-кофейные суррогаты и темно-фиолетовый краситель, напитки, компоты, муссы и джемы.

С цветками бузины готовят различные напитки.

К примеру, высушенные цветки бузины можно примешивать к чаю для

придания ему букета, свойственного лучшим сортам чая, в пропорции 1 часть цветков черной бузины к 3 частям чая.

Творог с бузиной. 250 г ягод бузины, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 250 г мягкого творога, 1 стакан молока.

Зрелые ягоды сварить с сахаром, добавить лимонный сок. Охладить, взбить с творогом и молоком. Подать в качестве десерта.

Кисель из бузины. 250 г бузины, 250 г яблок, 250 мл воды, 1 ст. л. крахмала, мед по вкусу.

Бузину очистить от плодоножек, нарезанные яблоки – от семечек, смешать и залить водой. Сварить, тонкой струей, непрерывно помешивая, влить разведенный водой крахмал, довести до кипения. Добавить мед. Подавать кисель можно теплым и холодным.

Компот из бузины. 2 кг бузины, 1 л воды, 600 г сахара, 2 г лимонной кислоты.

Зрелые ягоды очистить от плодоножек, быстро залить кипятком, сцедить, дать воде стечь, уложить в банки, залить горячим сиропом, закрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С – поллитровые банки 20 минут, литровые – 25 минут. Закатать, перевернуть вверх дном.

В компот можно добавлять груши, черную или красную рябину, смородину или ежевику.

Джем из бузины. 1 кг ягод, 600–800 г сахара, 5 г лимонной кислоты, корица.

Прелые ягоды бузины промыть, очистить от плодоножек, сварить до загустения, добавить сахар, корицу, лимонную кислоту. Еще немного поварить, в горячем виде залить в стерилизованные баночки, закатать крышками, перевернуть вверх дном и охладить. Для более длительного хранения необходимо поллитровые банки пропастеризовать при температуре 85 °С в течение 20 минут, литровые – 25 минут.

Сироп из бузины. 1 л сока, 1,2 кг сахара, 5 г лимонной кислоты.

Сок из бузины получить при помощи соковарки или соковыжималки. Смешать с сахаром, лимонной кислотой, поварить до растворения сахара, разлить в бутылки и хорошо их укупорить.

Виноград

Из винограда отжимают сок, который по своему составу близок к материнскому молоку, состоит преимущественно из биологически активной воды, способной быстро выводиться из организма. В виноградном соке есть и тяжелая вода, которая оказывает стимулирующее

действие на человеческий организм.

При подагре полезен не только свежий виноград, но и изюм. Виноградотерапия полезна при лечении и профилактике подагры. Количество назначаемого винограда индивидуально, но начинать следует всегда с небольших доз – 300–400 г, доходя постепенно до 3 кг в сутки. Рекомендуются есть виноград натощак за 1,5–2 часа до приема пищи. Курс лечения длится до 1,5 месяца. Но лучше всего виноград усваивается между двумя приемами пищи, когда пройдет 2–3 часа после предыдущей еды. При лечении виноградом следует воздерживаться от сырого молока, мяса, минеральных вод. Обеспечивая организм энергетическими ресурсами, виноград содействует выделению продуктов обмена, которые почки с трудом удаляют из организма. Виноградолечение снижает содержание мочевой кислоты в крови примерно с 2 г до 0,4 г!

Виноградный сок действует подобно щелочным водам, но с тем преимуществом, что в нем преобладают соли калия, железа, фосфорной и кремниевой кислот, а в щелочных водах больше ионов натрия и хлора. Вот почему виноград особенно полезен при подагре, мочекишлом диатезе. Он способствует выведению из организма мочевой кислоты!

Назначая виноград или его сок с лечебной целью, следует ограничить наличие в рационе питания других ягод, фруктов и овощей.

Ягоды и сок винограда амурского применяется местным населением при подагре, болезнях печени, почек, нервных заболеваниях, анемии.

Изюм и кишмиш особо ценятся при лечении и профилактике подагры за высокое содержание калия. Употребление изюма в пищу оказывает укрепляющее действие на нервную систему, снимает всякого рода нервные возбуждения.

Запаривать 1 ст. л. изюма или кишмиша 100 мл кипятка. Желательно приготовить это с вечера. Утром натощак воду выпить, через 15 мин съесть изюм или кишмиш.

Листья винограда в виде настоя назначают при нарушении обмена щавелевой кислоты, они способствуют ее выведению из организма.

Джем из незрелого винограда. 1 кг винограда, 800 г сахара.

Недозревший виноград хорошо промыть, отделить ягоды, промыть, дать воде стечь, засыпать сахаром, положив в низкую кастрюлю, и оставить так на 1 час. Прокипятить на сильном огне в течение 15–20 минут. Вместе с пенкой собрать косточки, всплывшие наверх. В горячем виде разлить в маленькие прокипяченные банки, закрыть их крышками, закатать и перевернуть вверх дном.

Компот из винограда. 2 кг винограда, 1 л воды, 100 г сахара.

Выбрать виноград с прочной кожицей и мясистый, чтобы ягоды слишком не разваривались. Промытые ягоды сложить в банку и залить сиропом, приготовленным из воды и сахара. Закрывать крышкой. Стерилизовать при температуре 80 °С 20 минут. Закатать и перевернуть вверх дном.

Сироп виноградный. 1 л виноградного сока, 1 кг сахара, 100 мг аскорбиновой кислоты.

В сок добавить сахар, довести до кипения и варить на сильном огне в течение 10 минут, добавить аскорбиновую кислоту. В горячем виде разлить в баночки, закрыть крышками и перевернуть вверх дном.

Виноград маринованный. 1 кг винограда, 3 стакана воды, 1 стакан 3 %-ного виноградного уксуса, 3/4 стакана сахара, корица молотая, перец душистый, гвоздика, бадьян.

Вскипятить воду с сахаром, влить в нее уксус. В горячий маринад добавить корицу, душистый перец, гвоздику, бадьян и настоять 2–3 часа. Виноград очистить, промыть и залить подготовленным маринадом, выдержать 10 дней.

Шербет виноградный. 500 г недозрелого винограда, 1 стакан сахара, 3/4 стакана воды для винограда и 1 стакан воды для сиропа.

Виноград очистить, вымыть, залить 3/4 стакана воды и кипятить не более 3 минут, охладить, отжать сок, добавить сахарный сироп, довести до кипения и охладить.

Напиток из виноградного сока. 1/2 л виноградного сока, 2 стакана крепкого чая, 1/2 ч. л. корицы, 1 лимон, сахар по вкусу.

Виноградный сок закипятить с корицей, добавить чай и сахар по вкусу, разлить в стаканы. Отдельно подать лимон, нарезанный кружочками.

Напиток из виноградного сока с желтками. 1/2 л виноградного сока, 2–3 желтка сырых яиц, 1/2 стакана сахара, 2–3 гвоздики, 1/2 ч. л. корицы.

Сок нагреть со специями, не доводя до кипения. Желтки растереть с сахаром в пышную массу, затем тонкой струйкой вливать в сок, непрерывно помешивая. Разлить в керамические чашки и сразу подать.

Сок виноградный с пряностями. 1/2 л виноградного сока, 1/2 стакана сахара, 3 гвоздики, 1/2 ч. л. корицы.

Сок нагреть с сахаром и пряностями, не доводя до кипения, процедить и разлить в нагретые керамические чашечки.

Напиток виноградный. Смешать 1 стакан виноградного сока с 1 стаканом черносмородинового пюре. Разлить в стаканы, наполнив их наполовину. Долить березовый сок и положить кусочки пищевого льда.

Напиток витаминный. Смешать по 1 стакану грушевого пюре,

виноградный и черносмородиновый соки, влить постепенно 1 стакан сливок, не переставая быстро размешивать. Подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

Коктейль виноградно-морковный. Размешать 1/2 стакана морковного сока с 1 стаканом виноградного и 1 ч. л. лимонного соков, добавить 1 ст. л. меда и 2 рюмки белого вина. В стаканы положить мелкие кусочки льда, налить коктейль. Посыпать молотым мускатным орехом.

Виноградный джулеп. В стакан влить предварительно охлажденные виноградный сок (60 мл), мятный сироп (30 мл) и лимонный сок (10 мл). Все тщательно перемешать. Добавить измельченный лед и вновь перемешать напиток. На поверхность напитка ложкой осторожно положить взбитые с сахаром сливки.

Вишня

Вишня, сладкая или кислая, – эффективное средство от подагры. Это открыл доктор Людвиг В. Блан. Сам страдающий от подагры, он нашел, что вишня оказывает на эту болезнь чудодейственное влияние. Он опубликовал свои наблюдения в медицинском журнале. Постепенно этот способ опробовали множество людей, он оказался очень успешным. Ежедневно полезно съедать по 15–25 ягод 3–4 раза в день. Лучше, конечно, употреблять свежую вишню, но подойдет и консервированная. Вишня способствует выведению избытка мочевой и щавелевой кислот из организма, в котором «поселилась» подагра.

При нарушениях солевого обмена и подагре летом полезно съедать свежих вишен по 1 кг (и более) в день и в эти дни выпивать по 7–8 стаканов натурального молока, не залпом, а постепенно.

При воспалении суставов оказывает благоприятное действие отвар плодов вишни в молоке.

Наиболее целесообразно употребление свежей вишни, множество возможностей использования сушеной, быстрозамороженной. Сок вишни свежий, пастеризованный или консервированный с сахаром, лучше пить разведенным водой, можно минеральной, или комбинировать с другими ягодными или овощными соками.

Противопоказана вишня при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах (при острых гастроэнтеритах и колитах применяется только в виде сока).

Из вишни готовят компот, сок, джем, варенье, цукаты, различные безалкогольные напитки. Они также обладают лечебными свойствами.

Суп вишневый. 500 г вишни без косточек, 1/2 стакана изюма, 1 ст. л. крахмала, миндаля.

Вишню перемешать с изюмом. Прокипятить воду с крахмалом, добавить тертый миндаль, погрузить вишню с изюмом, довести до кипения, охладить и подать.

Такой суп можно готовить на молоке, разведенном водой.

Суп вишневый с клецками. 2 стакана воды, 50 г сахара, 1 ст. л. цедры лимона, 1 стакан вишни, 1/2 стакана молока, 20 г сахара, соль, 50–60 г манной крупы, 1 яйцо.

В воду опустить сахар и лимонную цедру, довести до кипения, добавить вишню, поварить 2–3 минуты.

Молоко вскипятить, добавить сахар, соль, манную крупу, перемешать до загустения, добавить взбитое яйцо, сформовать клецки, опустить в кипящий вишневый отвар на 5 минут.

Суп из вишни с овсяными хлопьями. 250 г вишни, 80 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, сахар, соль по вкусу.

Хлопья залить кипящим молоком, дать набухнуть. Вишню очистить от косточек, залить холодной водой и варить до размягчения. Соединить с набухшими хлопьями, добавить сахар, посолить и поварить еще 5 минут.

Суп-компот из вишен с рисом. 200 г вишни, 1–2 ст. л. риса, 1 л воды, сахар или мед по вкусу.

Сварить из вишни компот, добавить отварной рассыпчатый рис, сахар или мед положить по вкусу, подать холодным.

Компот вишневый. 500 г вишни, 2–3 ст. л. сахара, 2 гвоздики, 1 л воды.

Сварить сироп, опустить в него вишню, гвоздику, поварить еще 5 – 10 минут. Подать остуженным.

Кисель из вишни. 1 стакан вишни, 2 стакана воды, 3/4 стакана сахара, 2 ст. л. крахмала.

Из подготовленных ягод вынуть косточки, пересыпать сахаром и оставить на полчаса, чтобы выделился сок. Косточки залить водой, вскипятить, процедить, положить в отвар вишни, еще раз вскипятить, заправить крахмалом, когда остынет – влить оставшийся сок, размешать.

Напиток вишневый. 500 г свежих ягод, 1/2 л компота или сока смородины, 4 стакана газированной воды, сахар по вкусу.

Вишню посыпать сахаром и оставить на 3–4 часа в прохладном месте. Перед употреблением в сироп добавить сок или компот из смородины или дистиллированную воду.

Варенье вишневое. 1 кг очищенных от косточек вишен, 1 кг сахара.

В посуду для варки варенья всыпать сахар и влить сок, образовавшийся

от очищенной вишни, довести до кипения, пока сахар не растворится. В горячий сахарный сироп положить плоды, сварить до готовности.

Компот из вишни. Вишню промыть и разложить в чистые горячие банки и сразу же залить до верха кипящим сахарным сиропом (1 л воды, 400 г сахара). Банки прикрыть стерильными горячими крышками и при температуре 85 °С пастеризовать: поллитровые – 10 минут, литровые – 15 минут или в кипящей воде – 3 и 5 минут; закатать и перевернуть набок до остывания.

Повидло вишневое. 1 кг очищенных от косточек плодов, 200–300 г сахара.

Плоды уварить с сахаром до густоты, все время помешивая. Горячее повидло разложить в нагретые, обработанные паром стеклянные банки, остудить, банки закрыть пластмассовыми крышками или пергаментом и хранить при комнатной температуре.

Вишня в сахаре. 1 кг очищенных от косточек плодов, 2 кг сахара.

Плоды засыпать сахаром и держать на слабом огне, слегка помешивая, до его полного растворения. Переложить в стерильные стеклянные банки и закрыть пластмассовыми крышками или пергаментом. Хранить в прохладном месте.

Вишни маринованные. Вишня, гвоздика, корица. Маринад: 1 л воды, 3 стакана сахара, 1 стакан уксуса.

Самые спелые вишни промыть, вынуть косточки, разложить в банки, положив в каждую пряности, залить горячим маринадом. Банки стерилизовать 10 минут (литровые).

Заготовка из вишни. 400 г вишни, 3–4 гвоздики, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. соли, 3 листика щавеля.

Вишню очистить и промыть, удалить косточки, сложить в стеклянную банку, добавить гвоздику, сахар, соль, щавель. Залить холодной кипяченой водой и закрыть крышкой, закатать. Подать как десерт, использовать для украшения кондитерских блюд.

Мед вишневый квасной. 1 л воды, 200 г меда, столько же вишневого сока, 10–15 г дрожжей.

Мед распуścić в воде и кипятить, снимая пену каждые 10–15 минут. Немного остудив, смешать с вишневым соком, добавить пряности и дрожжи и поставить в теплое место на 2 дня, после чего закупорить и поставить на холод. Через 2–3 недели квасной мед готов.

Квас вишневый. 2 кг вишни, 4 л воды, на 1 л готового отвара – 2 ст. л. сахара, 5 – 10 г дрожжей, 10–15 изюминок.

Свежие вишни с косточками промыть и положить в эмалированную

посуду, залить водой, кипятить до тех пор, пока жидкость не станет темно-красной и не загустеет. Горячий отвар процедить через марлю, слить в эмалированную посуду или бочонок, добавить сахар, дрожжи, изюм и оставить бродить. Когда квас забродит, процедить, разлить в бутылки, тщательно укупорить их и хранить в прохладном месте.

Напиток вишневый. Охлажденное молоко (80 мл) смешать с вишневым соком с мякотью (50 мл) и медом (20 мл).

Напиток молочно-вишневый. В стакане смешать в равных количествах охлажденные вишневый сок и молоко, сверху положить мороженое.

Напиток витаминный. В предварительно охлажденный сосуд влить охлажденные: апельсиновый сок (50 мл), лимонный сок (10 мл), вишневый сироп (20 мл), добавить 3 кубика льда и все смешать. Затем смешанный напиток перелить в высокий стакан, наполненный наполовину измельченным льдом, и разбавить березовым соком (70 мл).

Вишневый коблер. В высокий стакан, наполненный на 2/3 измельченным льдом, влить вишневый сок с мякотью (80 мл), лимонный сок (20 мл), добавить вишню из консервированного компота (50 мл) и тщательно перемешать напиток.

Напиток из вишни. Вишню примерно 0,5 кг посыпать сахаром, протереть сквозь сито. Перемешать с 2 стаканами охлажденного березового сока и 1 ст. л. пюре из шиповника. Добавить по вкусу мед.

Голубика

Ягоды голубики обладают мочегонным, противовоспалительным, противоподагрическим действием, увеличивают секрецию и переваривающую способность желудочного сока. Они очень полезны при лечении и профилактике подагры, заболеваниях почек, анемии, гипертонии, диабета. Принимают по 1/2 – 1 стакану ягод или сока с медом по вкусу за 30 минут до еды.

Гранат

Для укрепления здоровья при лечении и профилактике подагры ежедневно за 1 час до завтрака полезно выпивать натощак 1/2 стакана гранатового сока только от сладкого граната в течение 3 месяцев. Систематическое питье гранатового сока способствует постепенному и верному понижению мочевой кислоты в крови.

Гранат имеет избирательную любовь к тем, кто родился под знаком Овна. Это их сок, который поможет там, где традиционные медики отходят в сторону, расписываясь в своем бессилии. Отнеситесь, Овны, к этой рекомендации внимательно.

Гранатовый сок хорошо сочетается с морковным и свекольным, придает им приятный кисловатый вкус и значительно усиливает целебные свойства при лечении и профилактике подагры.

Свежие гранаты можно использовать круглый год, поскольку они отличаются лежкостью и транспортабельностью.

Баклажаны, печенные с орехами и гранатом. 500 г баклажанов, 1–2 луковицы, 50 г орехов грецких очищенных, 100 г зерен граната, перец, соль по вкусу.

Баклажаны испечь на противне в духовке (без жира), снять кожицу, измельчить, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, посыпать зернами граната.

Сок из граната. 1 кг гранатов.

Зрелые гранаты освободить от корки, зерна пропустить через соковыжималку, сок разлить в стаканы и подать.

Шербет из граната. 1 кг гранатов, 1 стакан сахара, 1 л воды.

Зрелые гранаты освободить от корки, зерна отварить в воде в течение 10–15 минут, отжать, добавить сахар и охладить.

Сбитень гранатовый. 1/2 стакана гранатового сока, 100 г меда, 4 стакана воды, 0,3 г корицы молотой, 0,2 г гвоздики.

Мед растворить в кипящей воде, добавить сок, положить в напиток марлевый мешочек со специями и кипятить, закрыв посуду крышкой, на слабом огне 15–20 минут, затем процедить. Подать горячим.

Грейпфрут

По диетическим достоинствам грейпфруты не уступают апельсинам и поэтому их обоснованно включают в питание больных подагрой, а также используют как мочегонное средство. Прекрасны желчегонные свойства сока грейпфрута, разведенного на 1/3 водой.

Перед употреблением грейпфрут рекомендуют разрезать острым ножом и удалить сердцевину в каждой половинке с частью прилегающих пленок. В образовавшееся углубление кладут сахар. Образующийся постепенно сладкий сок извлекают чайной ложкой. Если сахар заменить фруктозой, ксилитом, медом, то сок грейпфрута с ведома врача можно включить в строгую диету больных подагрой. Есть и более простой способ избавиться

от горечи грейпфрута – снять полупрозрачную кожистую пленку, одевающую чехольчиком каждую дольку плода, в которой и сосредоточены главным образом горькие вещества.

Груша

Свежие плоды регулируют пищеварение.

Как желчегонное и сильное мочегонное при лечении и профилактике подагры эффективны сок и отвары. Кроме того, груша обладает антибактериальным, противомикробным, обезболивающим, вирусонейтрализующим действиями.

Грушевый сок употребляют 3 раза в день по 1/2 – 1 стакану, смешивая его по вкусу с медом.

Частое и обильное питье грушевых компотов, настоев (взваров) способствует выведению жидкости из организма естественным путем, благотворно действует на мочевой пузырь и почечные лоханки.

В отличие от других плодов и ягод груши следует есть не ранее чем через 30 мин после еды, нельзя их есть на пустой желудок. В пожилом возрасте можно употреблять только мягкие, сочные груши.

Внимание: плоды и сок груши не рекомендуется употреблять больным, страдающим хроническими запорами.

Лечебными свойствами обладает только та груша, которая имеет аромат. Чем лучше и сильнее аромат груши, тем больше ее польза, особенно при подагре. Поэтому груши оценивайте не только по виду и вкусу, а еще и по запаху.

Если вам за 50, сушите на зиму плоды и листья дикорастущей груши, чтобы до весны пить ароматный компот и чай.

Груши – ценный продукт питания для больных подагрой. Их употребляют сырыми, сушеными и консервированными. Подсушенные семена используют как суррогат кофе.

Суп из груш. 1 л воды, 300 г груш, 1 ст. л. крахмала, гвоздика, белое вино по вкусу.

Груши нарезать и сварить, затем влить крахмал, довести до кипения, добавить гвоздику и белое вино по вкусу. Подать холодным или горячим.

Груши, начиненные творогом. 6–8 спелых сочных груш, 2 ст. л. лимонного сока, 125 г жирного творога, 4–5 листьев зеленого салата.

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, сбрызнуть соком лимона и начинить половинки творогом. Выложить листья салата на блюдо и положить на них половинки груш, полить смесью из сока лимона, груш и

творога.

Варенье грушевое. 1 кг груш, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 2–3 г лимонной кислоты.

Груши вымыть, очистить от кожицы, нарезать дольками, пробланшировать в кипящей воде 5–6 минут, охладить и погрузить в сахарный сироп. Сварить в 3 приема с перерывами 4–5 часов. В конце варки добавить лимонную кислоту.

Джем грушевый. 1 кг груш, 1 стакан яблочного сока, 1 кг сахара.

Груши очистить от кожицы, порезать мелкими кусочками, положить в таз, залить яблочным соком, добавить сахар, сварить на слабом огне при постоянном помешивании.

Груша в чужом соку. 800 г груш, сахар по вкусу, 1/2 стакана любого сока.

Груши залить водой на сутки. Нарезать соломкой, добавить сахар по вкусу и полить любым соком. Подать в качестве гарнира к мясному блюду.

Взвар из груш. 1 кг груш, 1 ст. л. меда, сироп любых ягод по вкусу, вода.

Груши залить водой на 12 часов, протереть через сито. Добавив воду, довести до состояния жидкого пюре и 3 минуты покипятить. Затем остудить, ввести мед и сироп любых ягод (по вкусу). Настаивать сутки, после чего взвар готов к употреблению.

Заготовка из груши. 2 кг мелкой осенней груши, 1,3 л воды, 1 ст. л. соли, 4–5 листиков герани, 100 г созревшего кизила, щепотка лимонной кислоты.

Груши очистить от плодоножек, хорошо промыть, аккуратно сложить в трехлитровую стеклянную банку, добавить соль, герань, кизил, лимонную кислоту. Залить холодной кипяченой водой, укупорить банку крышкой. Через день банку переворачивать кверху дном и обратно, повторяя прием 10 раз. Через 20 дней соленье готово.

Цукаты из груш. 1 кг груш, 1,1–1,2 кг сахара, 3 стакана воды, лимонная кислота, ванилин по вкусу.

Твердые, неперезревшие груши быстро нарезать нержавеющей ножом, залить подкисленной водой (на 1 л воды 3 г лимонной кислоты). Поварить их в этой воде 5 – 10 минут. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Сварить сахарный сироп. Опустить в кипящий сироп груши. Выдержать 5–6 часов в прохладном месте. После этого варить 4 раза по 5–6 минут, выдерживая 8 – 10 часов. В конце варки можно добавить по вкусу лимонную кислоту и ванилин. Готовые цукаты выстоять 10–15 часов, откинуть на дуршлаг, подсушить и пересыпать сахаром. Хранить в банках или коробках.

Груша с корицей. 2 кг груш, 1/4 л воды, 1/2 л 8 %-ного уксуса, 450 г сахара, немного корицы, 80 г горчичных семян, 40 г хрена, 5 – 10 горошин

черного перца.

Груши очистить, продольно разрезать и удалить сердцевину.

В воду добавить уксус (лучше всего виноградный), сахар, корицу и все вместе немного проварить.

В этот маринад опустить груши и быстро сварить. Затем их вынуть, уложить в большие банки, убрать корицу, добавить нарезанный хрен, горчицу и черный перец. Залить охлажденным маринадом. Банки закрыть алюминиевой фольгой. В таком виде груши будут стоять долгое время. Подать как пикантный гарнир.

Напиток грушевый. Вскипятить березовый сок с 3 ст. л. сахара, гвоздикой или корицей, охладить. Натереть на терке, удалив сердцевину, 5 груш, сбрызнуть лимонным соком. Размешать с березовым соком, приправить по вкусу лимонным соком и медом. Подавать после охлаждения в стаканах. Рекомендуется добавить в напиток вишневый сок или сок черной смородины.

Коктейль грушевый. Смешать в миксере 200 мл грушевого сока, сок 1 лимона и 1 ст. л. меда.

Напиток из груш и слив. Вымыть 1 кг груш, очистить, удалить сердцевину. Сливы (500 г) вымыть, удалить косточки. Пропустить фрукты через соковыжималку, размешать сок с 1 стаканом березового сока, приправить по вкусу медом, охладить.

Напиток грушево-сливовый. Вскипятить с медом и лимонной коркой 2 стакана березового сока. Натереть на терке 2 большие груши, сбрызнуть лимонным или клюквенным соком, чтобы не потемнели. Размешать с березовым соком 300 г зрелых слив, протертых сквозь сито. Разлить напиток в стаканы, добавив в каждый протертые груши (2 штуки) и по кусочку пищевого льда.

Грушевый коблер. В высокие стаканы, наполненные на 2/3 измельченным льдом, влить 80 мл грушевого сока, по 10 мл лимонного сока и вишневого сиропа, положить консервированные яблоки, вишни и сливы и тщательно перемешать напиток. Украсить напиток тонко нарезанными ломтиками консервированного яблока.

Грушевый крем. Очистить от кожицы и семенной коробки 2 средних размеров груш. Приготовить из них пюре с 2 ст. л. меда и молотой корицей (на кончике ножа). К пюре добавить охлажденные сливки и взбить смесь в миксере.

Кефирный коктейль. Тщательно перемешать охлажденный кефир (70 мл), пюре из груш (50 мл) и вишневый сироп (30 мл), взбить в электромиксере.

Грушевый джулеп. Тщательно перемешать предварительно охлажденные грушевый сок (70 мл) и мятный сироп (30 мл).

Напиток грушевый. Охлажденные молоко (30 мл), грушевый сок с мякотью (40 мл) смешать с мороженым (80 г) в электромиксере. Разлить по стаканам, украсить тертым миндалем.

Напиток яблочно-грушевый. Размешать 2 стакана сильно охлажденного яблочно-грушевого пюре с 1 стаканом пахты веничком или в смесителе. Разлить в стаканы, положив в каждый по кусочку пищевого льда. Добавить клубничное пюре, снова размешать.

Напиток молочно-грушевый. В 0,5 л кефира влить 1 стакан молока, 1 стакан грушевого сока с мякотью, 1 яичный желток, добавить 1 ст. л. сахара, а лучше меда, и все перемешать. Хорош напиток к завтраку, ужину и полднику.

Напиток творожно-грушевый. Смешать 4 ст. л. творога с 3 ч. л. меда, 0,5 л кислого молока или кефира, 2 яйцами, стаканом мелко нарезанных свежих очень спелых груш.

Напиток витаминный. В грушевый сок влить холодным морковный и лимонный соки.

Ежевика

Ягоды ежевики нормализуют обмен веществ, гормональный и водно-солевой обмен, полезны при болях в суставах, воспалении почек и мочевого пузыря.

Свежую ежевику, сироп, компоты, кисели из нее, а также из ежевичного варенья включают в диеты больных подагрой, они обладают умеренным мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим и желчегонным действием.

Чай, заваренный из ферментированных листьев ежевики, приобретает особый аромат и вкус. Чай полезен при нарушениях нервной системы (неврозы, истерии). Длительный прием чая значительно восстанавливает обмен веществ при подагре, усиливает аппетит, обладает легким бактерицидным действием.

Как продукт питания свежие плоды применяют для укрепления организма. Они хорошо утоляют жажду, это прекрасное тонизирующее и жаропонижающее средство. Как слабительное хороши зрелые плоды, а как возбуждающее аппетит и вяжущее при поносах – незрелые. Ягоды ежевики сочетают в себе ценные лечебные и вместе с тем питательные свойства. Из них готовят варенье (очень приятного вкуса и красивого цвета), повидла,

джемы, начинки, компоты, соки, сиропы, наливки, вина, сушат.

Ежевика со сливками. 1 стакан ежевики, 2 стакана сливок и 20 г сахара.

В сливках растворить сахар, охладить, добавить ягоды.

Кисель из ежевики. 2 стакана ежевики, 120 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Ежевику отобрать, ошпарить горячей водой, протереть сквозь мелкое сито. Пюре слить в отдельную посуду и поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, процедить, охладить, постепенно ввести разведенный в воде крахмал, помешивая, довести до кипения, одновременно добавляя пюре.

Желе из ежевики. 1/2 кг ежевики, 120 г сахара, сок и корка 1/2 лимона, 30 г желатина, 3 белка.

Ежевику сварить с сахаром в небольшом количестве воды с кусочком лимонной корки, протереть сквозь сито. Желатин развести в воде. Приготовить мусс, добавить сок лимона и такое количество воды, чтобы общее количество жидкости составило 0,6 л, поставить на холод. Перед застыванием добавить взбитые белки, перемешать.

Сок из ежевики. 1 кг ежевики, 100 г сахара, 9 стаканов воды.

Ежевику отобрать, залить кипятком на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг, протереть сквозь сито, добавить сахар и воду, довести до кипения, охладить. Использовать для приготовления блюд и напитков, как подливу к крупяным и мучным блюдам.

Ежевика в собственном соку. 1 кг ягод, 300 г сахара, ежевичный сок.

Ягоды уложить в чистые банки, засыпать сахаром, залить ежевичным соком, пропастеризовать банки в горячей воде, плотно закрыть и поставить на хранение.

Джем из ежевики. 1 кг ягод, 800 г сахара.

Ежевику отобрать, промыть, добавить сахар, растереть деревянным пестиком, сварить.

Варенье из ежевики. 1 кг ежевики, 800 г сахара, 1 стакан воды.

Ягоды засыпать сахаром и поставить в прохладное место. Через 10–12 часов сварить при сильном кипении в течение 20 минут, разложить в банки и держать их в горячей воде еще в течение 2 часов. Хранить в прохладном месте.

Пастила из ежевики. 1 кг ежевики, 1/2 кг сахара.

Ежевику отобрать и промыть, поставить в духовку на 10–12 минут, протереть сквозь сито, смешать с сахаром, уварить в духовке или русской печи до нужной густоты, раскатать слоем в 1 см и подсушить в духовке или в печи при слабом нагреве.

Сироп из ежевики. 1 кг ежевики, 1/2 кг сахара.

Ежевику очистить, отжать сок, добавить в него сахар, кипятить на слабом огне 15–20 минут, разлить в бутылки, укупорить и хранить в прохладном месте.

Напиток из тыквы, ежевики и лимонного сока. Мелко порубить 0,5 кг тыквы. Положить в глиняный, ошпаренный кипятком горшок, залить кипящим березовым соком. Прикрыть и оставить на 3 часа. Процедить сквозь частое сито. Тыкву, оставшуюся на сите, отжать. Приправить напиток соком ежевики, лимонным соком, медом по вкусу.

Напиток тыквенно-ежевичный. Отжать сок из тыквы массой 750 г. К соку добавить по 1 стакану сока ежевики, березового сока, приправить по вкусу медом. При желании можно положить также пюре из шиповника или лимонного сока.

Напиток из тыквы, ежевики и черники. Из 1 кг тыквы отжать сок (если тыква достаточно мягкая, нарезать ее ломтиками и протереть сквозь сито). Размешать сок с 2 стаканами сыворотки, охладить. В наполненные стаканы добавить ягоды ежевики и черники. Мед – по вкусу.

Напиток из тыквы, яблок и ежевики. Тыкву массой 0,5 кг, 2 кислосладких яблока вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок в полотняном мешочке или сквозь марлю. Вымытую ежевику (500 г) протереть сквозь сито. Сок из тыквы и яблок размешать с протертой ежевикой и стаканом березового сока, приправить по вкусу медом. Охладить.

Напиток из тыквы и ежевики. 0,5 кг тыквы нарезать ломтиками, удалив семена, пропустить через мясорубку. Добавить 200 г ежевики и отжать сок в соковыжималке. Смешать 3 стакана березового сока со 100 г меда, охладить. Соединить сироп с приготовленным соком. Приправить по вкусу лимоном или пюре из шиповника.

Жимолость

Ягоды жимолости – первые фруктовые витамины в вашем саду. Растяните их употребление подольше, до первых ягод земляники садовой. Ягоды жимолости в свежем или консервированном виде (компот, варенье и др.) положительно воздействуют на состояние нервной системы, восстанавливают силы при перегрузках в весеннее время, весьма полезны как гипотензивное средство при гипертонической болезни, сопровождающейся головными болями, особенно у пожилых людей,

болезнях печени, малокровии. Их применяют как мочегонное средство при водянке и других отеках, нарушении обмена веществ при подагре. Ягоды и сок из них оказывают на организм общеукрепляющее действие, обладают жаропонижающим и обезболивающим свойствами.

Ягоды нужно собирать вовремя, через неделю после начала созревания.

Настой цветков жимолости помогает при воспалении мочевого пузыря.

Отвар молодых побегов с листьями и коры назначают как мочегонное средство при водянке.

При обострении подагры приносит облегчение ванна с отваром молодых побегов с листьями.

Варенье из жимолости. 1 кг ягод, 1 кг сахара, 100–120 мл воды.

Сварить сироп до полного растворения сахара, положить в него ягоды, довести до кипения, снять с огня и отставить, через 6–8 часов довести до готовности: варенье должно быть слегка желеобразным.

Жимолость, протертая с сахаром. 1 кг ягод, 1,5 кг сахара.

Зрелые плоды протереть с сахаром до получения однообразной массы. Хранить в пропаренной банке без герметической закупорки.

Сок из жимолости. 1 л сока, 120–200 г сахара.

Зрелые ягоды жимолости пропустить через соковыжималку. Полученный сок с мякотью профильтровать через двойной слой марли. Добавить сахар, пропастеризовать, закатать в банки.

Компот из жимолости. I. 1 кг жимолости, 500–700 г сахара, 1/2 – 1 стакан воды или сока жимолости.

Ягоды жимолости перебрать, промыть, удалить плодоножки, уложить в чистые горячие стеклянные банки до «плечиков», залить горячим сахарным сиропом. Накрыв крышками, пастеризовать при 85–90 °С: поллитровые банки – 10, литровые – 15 минут, закатать и перевернуть вверх

II. 1 кг жимолости, земляники и ревеня (соотношение произвольное), 1 л воды, 300–350 г сахара.

Нарезанные кубиками черешки ревеня, подготовленную землянику положить в банки вместе с жимолостью и залить кипящим сиропом. Затем накрыть крышкой и полотенцем на 3 минуты. Сироп слить, довести до кипения, залить ягоды и быстро закатать.

Земляника

Это удивительное растение может весь год отдавать нашему организму солнечную энергию, которую оно интенсивно впитывало в

течение нескольких летних недель, если вовремя заготовить его листьями. Весной и летом лучше не собирать, а вот чай из листьев земляники, собранных осенью, полезен невероятно. Для усиления лечебного эффекта лучше провести ферментацию листьев. Сначала провялить 3–5 часов, чтобы они потеряли часть влаги и стали мягкими. Затем разминать в ладонях, пока они не станут сырыми, липкими. Сложить в картонный ящик, сверху закрыть влажной тканью и оставить на 7–9 часов. После этого листья надо разложить на противень и высушить в печи или на солнце. Добавлять в чай или пить, заваривая отдельно.

Листья, прошедшие ферментацию, дают очень вкусный ароматный, интенсивно окрашенный настой без неприятного травяного запаха. Норма заварки около 3 г листьев на 0,5 л кипятка. Чай получается полезный, так как содержит витамин С. Это хорошее средство от подагрического артрита (полиартрита), простуды, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также от болезней печени и почек.

Ягода полезна для лечения и профилактики подагрического артрита, фолиеводефицитной анемии, гипертонии, мочекаменной болезни, конкрементах печени, желчного и мочевого пузыря. Желательно ежедневно 3 раза в день съедать по стакану земляники на протяжении всего ягодного сезона. Ягоды съедать в промежутках между приемами пищи.

Отвар из листьев земляники: 3–5 г листьев (1 ст. л.) на 2 стакана воды, кипятить 20–40 мин. Принимать ежедневно по 1/2 стакана. Отвар при подагре.

Холодный настой из листьев: 50 г сухих или 30 г свежих листьев залить 1 л кипяченой воды, настаивать 4–6 часов и пить в сутки 1–2 л настоя при подагре.

Приготовление чая из травы и корней земляники: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 4–6 часов. Принимать по 1 стакану 2 раза в день, ежедневно от 1,5 до 3 месяцев при подагре.

Настой: 2 ст. л. листьев на 1 стакан кипятка или же отвар всего растения, приготовленный из 2 ст. л. на 2 стакана воды, кипятить 5–7 мин. Принимать по 1/4 стакана 4–5 раз в день при подагре, малокровии (анемии) как источник железа и меди.

Отвар корневищ (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) – как мочегонное при подагре.

Сложный горячий настой. Можно приготовить из листьев земляники, ежевики, кипрея, малины, черной смородины, цветков липы, зверобоя и травы чабреца, взятых поровну. Измельчить, хорошо перемешать. 1 ст. л.

смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Принимать по 1/2 стакана (50 г настоя) каждые 2 часа при лечении подагры

Настой из сушеных ягод земляники: 2 ст. л. ягод на 1 стакан крутого кипятка (плоды сушат в духовке или печи при температуре 60–65 °С), настаивать 10 мин и пить как чай по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой как легкое мочегонное.

Сок земляники: на 5 стаканов земляники 1 стакан меда, оставить на 4–5 часов. Затем откинуть через ситечко со слоем марли. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при лечении подагры.

Варианты чая из листьев:

а) 1 ст. л. измельченных листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 5 – 10 мин, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день при подагре;

б) 1 ст. л. листьев и корневищ с корнями на 1 стакан кипятка. Корни кипятить 15–20 мин. и добавить измельченные листья, настаивать до охлаждения. Пить при подагре в 3 приема перед едой. Курс лечения 2–3 месяца.

Свежий сок принимать натощак по 4–6 ст. л. при нарушениях водно-солевого обмена при подагре.

Припарки из сушеных или свежих листьев земляники для уменьшения боли при подагре.

Некоторые советы по заготовке и хранению.

Свежие ягоды с сахаром 1:1 сохранять в холодильнике.

Свежие ягоды не разминать, а засыпать сахарным песком, не обрывая цветоножек, периодически помешивать; сверху засыпать сахарным песком толщиной в 2–3 см.

Увы, земляничный сезон довольно короток, и поэтому, чтобы его продлить, человеку приходится идти на хитрости. Конечно же, свежие ягоды земляники намного полезнее, и витамины в них сохраняются полностью, поэтому можно впрок заморозить ее. Кто умеет это делать, тот ест землянику практически круглый год.

Землянику можно сушить старым, довольно надежным и вполне осуществимым в домашних условиях, способом. Для этих целей лучше всего землянику собирать утром, после росы, либо перед заходом солнца: влажные ягоды, собранные в росу, быстро портятся, а собранные в самую жару – вянут. В деревнях сушат их обычно в русской печи, в городах – в духовых шкафах или же в специальных плодоовощных сушилках. Сушеная земляника пригодна не только для лечебных целей, но и для приготовления компотов, киселей, желе.

Что может быть вкуснее земляники с молоком или сливками! А если

добавить в это блюдо мед, полезнее для больных подагрой не сыщешь продукта. Впрочем, земляничное варенье и земляничный компот тоже не имеют себе равных.

Заготовку, обладающую всеми лечебными свойствами земляники, можно приготовить с соком красной свеклы.

1 кг земляники, 2/3 стакана сока красной свеклы, 1 г аскорбиновой или лимонной кислоты, 300 г сахара. Чистую землянику залить свекольным соком, добавить кислоту, довести до кипения, кипятить 5 минут. Кипящую землянику разлить в стеклянные стерильные банки и закатать.

Земляника в белковой пене. 4 стакана земляники, 2 белка, 1/2 стакана сахарной пудры.

Подготовленные ягоды земляники уложить в вазочки, сверху выложить яичные белки, взбитые с сахарной пудрой.

Желе из земляники. 2 стакана земляники, 1/2 стакана сахара, 2 ч. л. желатина, 3 стакана воды, сок 1 лимона.

В кипящую воду влить распущенный в холодной воде желатин, добавить пюре из ягод, сахар, довести до кипения, снять с огня, смешать с соком лимона, разлить в формочки и поставить на холод.

Пастила из земляники. 4 стакана земляники, 3 стакана сахара, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. сахарной пудры.

Подготовленные ягоды засыпать сахаром, оставить до появления сока. Затем поставить на слабый огонь и, периодически помешивая, варить, пока масса легко не отделится от дна. К концу варки добавить измельченные грецкие орехи. Подготовленную массу выложить на деревянную доску, разровнять ножом и подсушить на воздухе или в духовом шкафу при открытой дверце. Готовую пастилу нарезать ромбиками, посыпать сахарной пудрой, хранить в стеклянных банках.

Суп молочный с земляникой. 150 г земляники, 2 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. л. сахара, 2 л молока.

Овсяные хлопья сварить в молоке, добавить землянику, сахар, перемешать и через 5 – 10 минут подать, не остужая.

Суп земляничный. 100 г ягод, 1,25 л молока, 2 желтка, 3 ст. л. сахара или меда, 1 ч. л. крахмала.

Молоко с сахаром, желтками и крахмалом хорошо размешать и, постоянно помешивая, довести до кипения. Миксером взбить ягоды или раздавить их вилкой. В загустевшее молоко добавить ягоды и подавать.

Каша рисовая с земляникой. 700 г рисовой каши, 1/2 стакана земляники, 1 ст. л. сахара или меда.

В готовую горячую кашу всыпать землянику, сахар или мед, перемешать

и подать горячей.

Блюдо землянично-творожное. 300 г ягод, 250 г мягкого творога, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара.

Половину ягод выложить на блюдо, слегка посыпать сахаром. Творог растереть с сахаром, молоком и лимонным соком, взбить до состояния пены и выложить в блюдо на землянику. Поверх творога положить остальные ягоды. Хорошо охладить.

Можно из ягод и других продуктов просто взбить миксером пасту и подать ее вместе с печеньем.

Земляника с молоком. 1 стакан земляники, 2,5 стакана молока.

Землянику залить холодным молоком и сразу подать.

Земляника свежая с медом. Свежесобранную землянику залить медом и, не прогревая банки, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Крем из земляники с кефиром. 1 стакан земляники, 1 стакан кефира, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. творога, цедра лимона.

Землянику, кефир, мед, творог и цедру лимона взбить до пенообразной массы и подать.

Земляника консервированная. 2–3 кг земляники, 1 л земляничного сока, 1 л воды, 1 стакан сахара.

Ягоды отобрать, промыть, плотно уложить в прокипяченные и просушенные в духовке стеклянные банки, залить горячим соком, разбавленным водой, с добавлением сахара. Банки в течение 20 минут простерилизовать в кастрюле с горячей водой и закатать крышками.

Земляника в сиропе. 400 г сахара, 3 стакана воды, 800 г ягод.

Из сахара и воды сварить сироп. Ягоды хорошо очистить, промыть и в дуршлаге опустить в кипящую воду на 45–60 секунд. Быстро переложить их в подогретую стеклянную банку, залить кипящим сиропом и герметически укупорить.

Варенье из земляники. 1 кг ягод, 1 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Из сахара и воды сварить сироп, всыпать перебранную землянику. Таз слегка встряхнуть, чтобы сироп покрыл все ягоды. Варить на слабом огне в течение 15–20 минут, удаляя пену.

Джем из земляники. 1 кг ягод, 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды перебрать, промыть. Засыпать сахар в воду, довести до кипения, опустить в сироп ягоды и сварить до готовности.

Джем из земляники с соком. 1 кг земляники, 1 кг сахара, 1 стакан кислого сока (красной смородины, яблок, слив или крыжовника), 2–3 г лимонной кислоты.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь. В горячий сироп из сахара и

сока опустить землянику и варить до готовности, постоянно помешивая и снимая пену. Через 30–35 минут добавить лимонную кислоту, разлить в подогретые сухие банки, остудить, укупорить.

Напиток земляничный. Смешать 3/4 стакана молока, 1 ст. л. меда и 1/4 стакана растертой земляники, добавить немного соли и взбить венчиком, чтобы получилась однородная масса.

Напиток из клубники и земляники. Протереть сквозь частое сито 450 г клубники и 150 г земляники. Перемешать с медом и 2 стаканами сыворотки, охладить.

Фруктовый гоголь-моголь. Взбить 2 яичных желтка до образования густой массы лимонного цвета, добавить 3 ст. л. меда и 1/2 стакана земляничного сока. Все хорошо перемешать, влить 2 стакана холодного молока и 1/2 стакана холодного березового сока. Приготовленную смесь влить в яичные белки, предварительно взбитые до пенообразного состояния, размешать, разлить в бокалы и посыпать тертым мускатным орехом.

Напиток земляничный. Перебрать и промыть 1 кг спелой земляники. Подсушить на салфетке и протереть через сито. В полученный сок добавить 1,5 стакана молока и столько же меда.

Земляничный джулеп. Смешать в миксере 4 ст. л. земляничного сока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. ванильного сиропа, 2 ст. л. меда, добавить 2 растертые веточки мяты перечной, 3–4 кубика пищевого льда. В готовый напиток положить веточку мяты.

Земляничный коктейль. Все компоненты должны быть предварительно охлаждены. Смешать земляничный сок и березовый сок в равных количествах.

Ирга

Свежие плоды ирги являются ценным поливитаминным средством, предупреждают болезни печени и почек, сердца и желудочно-кишечного тракта, связанного с нарушением пищеварения.

При расстройствах кишечника принимают по 1–2 ст. л. ягод ирги 3–4 раза в день.

После употребления ирги больные подагрой становятся спокойнее и уравновешеннее, хорошо спят и лучше себя чувствуют.

Сушеную иргу используют как суррогат кишмиша и изюма. Хорошее варенье получают из 2 частей ирги, 1 части черной смородины и 2 частей сахара.

Компот из ирги. 3 ст. л. сахара, 8 стаканов воды, 400 г ирги, 1 г лимонной кислоты.

Сахар растворить в воде, довести до кипения, всыпать иргу, снова довести до кипения, охладить, добавить лимонную кислоту.

Сок из ирги. Иргу пробланшировать в кипящей воде, отжать сок на соковыжималке или же через 2 слоя марли. Использовать для приготовления морса, мармелада, желе, киселей.

Сироп из ирги. 1 л сока ирги, 1/2 кг сахара.

К соку добавить сахар, прокипятить 15–20 минут, разлить в прокипяченные бутылки, укупорить и поставить на хранение в прохладное место.

Морс из ирги. 1 стакан сахара, 2 стакана сока, 1 л воды.

Ягоды промыть, размять, выжать из них сок. Выжимки залить водой, прокипятить, через 10 минут процедить, отвар смешать с соком, добавить сахар, выдержать 10–12 часов в холодном месте.

Ирга с молоком. 1 стакан ирги, 2 стакана молока, 2–3 ст. л. сахара, кукурузные хлопья.

Иргу отобрать, промыть, посыпать сахаром, через 1 час залить холодным молоком. Отдельно подать хрустящие кукурузные хлопья.

Ирга с сахаром. 2 стакана ирги, 2 ст. л. сахара.

Иргу промыть, засыпать сахаром, перемешать.

Варенье из ирги. 1 кг ирги, 1,2 кг сахара, 2–3 стакана воды.

Ягоды перебрать, промыть, залить горячим сахарным сиропом и довести до готовности.

Мармелад из ирги. 500 г сахара, 1,5 кг ягод, 1 стакан воды с разведенным желатином.

Созревшие ягоды бланшировать в кипятке, протереть через сито, добавить сахар, разведенный желатин. Все перемешать, варить 15 минут, разлить в вазочки или формы. Для хранения горячую массу разлить в стеклянные банки и укупорить.

Калина

Используют плоды, кору, цветки, молодые побеги и семена калины.

Ягоды тонизируют работу сердца, усиливая сокращение его мышцы, полезны при неврозах, сосудистых спазмах, гипертонии, подагре, обладают мочегонным, жаропонижающим, желчегонным, потогонным, противовоспалительным и ранозаживляющим, тонизирующим, успокаивающим свойствами.

Ягоды калины, протертые с сахаром, действуют успокаивающе при неврозах, оказывают хороший мочегонный эффект.

Сок ягод пьют в смеси с медом как мочегонное средство, при болезнях печени.

При гипертонической болезни, болезнях сердца, почек, желудка особенно популярен отвар ягод калины с медом (или сок калины с медом). При водянке, болезнях печени принимают теплый настой. Калину растереть в ступке, залить постепенно кипятком из расчета 1–2 ст. л. ягод на 1 стакан кипятка. Настаивать в течение 4 часов. Пить в течение дня 3–4 стакана. С этой же целью используют также сырой джем (калину, протертую с сахаром).

Сладкая, томленная в печи каша с медом и калиной, или тыква, томленная с калиной и медом, – очень вкусные и полезные блюда при лечении и профилактике подагры.

Однако большая часть биологически активных веществ калины разрушается при продолжительной термической обработке плодов, например, при пропаривании и кипячении. А потреблению плодов в свежем виде препятствует их сильная горечь. Как же избавиться этот ценный продукт от горечи, не разрушая витаминов и других полезных веществ? Эта задача может решиться только технологически: ягоды калины протереть без кипячения с сахаром (1:1), добавить мед или сок моркови, земляники.

Заготовить калину можно следующим способом. Отжать ягоды, но не очень сильно. Горечь сосредоточена в оболочке и около нее, поэтому нужно стараться, чтобы в сок ее попало как можно меньше. Смешать сок с сахаром (1:1 или 1:0,8). Разлить в банки, закрыть их негерметично. Хранить при температуре +1–1 °С. Если перед разливом в банки сок прогреть до 90 °С, горечь значительно уменьшится. И вообще нужно иметь в виду, что горечь исчезает со временем.

Самый лучший и простой способ заготовки калины следующий: в чистые банки засыпать калину (1 кг) и сахар (0,5–0,7 кг) так, чтобы сверху был слой сахара. Держать такие негерметично закрытые банки при температуре + 1–1 °С. В марте–апреле калина готова к употреблению. В банке на 2/3 будет прекрасного вкуса и аромата совершенно не горький сок, а сверху на 1/3 – слегка горьковатая, но вкусная ягода.

Если систематически употреблять семена калины, то можно избавиться от песка, камней в желчном и мочевом пузыре, почках и желчных протоках печени.

Морс из калины. 1/2 стакана сока калины, 3–4 ст. л. сахара, 1 л воды.

Сок смешать с горячей кипяченой водой, добавить сахар и оставить на 3–5 часов. Подавать холодный.

Мусс из калины. 200 мл сока, 200 г сахара, 40 г желатина, 1 л воды.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды, долить остальную воду, перемешать и довести до кипения. Добавить сахар, подлить сок калины, охладить до 35 °С, быстро взбить до получения пышной массы, разлить в формы и охладить.

Морс из калины с медом. 1/2 стакана сока калины, 1 л воды, 100 г меда.

Мед растворить в воде, влить сок, перемешать и подать холодным.

Сок из калины. 1 кг ягод, 200 г сахара, 1 стакан воды.

Ягоды перебрать, промыть и отжать сок. Мезгу залить водой, покипятить 5 – 10 минут, процедить. Отвар соединить с соком, добавить сахар, размешать, охладить.

Сок калиновый натуральный. Калину перебрать, промыть и отжать сок с помощью соковыжималки, разлить в чистые бутылки и хранить в бытовом холодильнике. Использовать для киселей, морсов (разводить в несколько раз).

Кисель из калины. 1/2 стакана сока калины, 2/3 стакана сахара, 90 г крахмала, 2 л воды.

Крахмал развести небольшим количеством воды, влить в горячий сок, разведенный водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения. Подать горячим или охлажденным.

Калина в сахарной пудре. 1 кг ягод, 200 г сахарной пудры, 5 – 10 г крахмала.

Ягоды промыть, поместить в большую миску, пересыпать смесью сахарной пудры с крахмалом. Встряхивая, обкатать ягоды в этой смеси, обсушить на воздухе при комнатной температуре в течение 10–12 часов.

Желе из калины. 1 кг ягод, 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Калину отобрать, промыть, пробланшировать в кипящей воде в течение 5–6 минут, отцедить. Ягоды залить свежей теплой водой, сварить, протереть сквозь сито, смешать с сахаром. Сварить в течение 50 минут, разложить в горячие чистые банки. Хранить в холодном месте.

Сироп из калины. 1 л сока, 2 кг сахара, 10 г лимонной кислоты.

В сок добавить сахар, нагреть до полного растворения, удалить пену, добавить лимонную кислоту, снова покипятить 5 минут, процедить через марлю и разлить в бутылки. Укупорить прокипяченными пробками и хранить на холоде.

Компот из калины с яблоками. 200 г ягод калины, 400 г яблок, 300 г сахара, до 2 л воды.

Ягоды промыть, яблоки очистить и порезать, соединить и варить в сахарном сиропе в течение 8 минут. Подать охлажденным.

Соус из калины. 1 стакан сока, 300 г сахара, 2 стакана воды, 5 г картофельного крахмала.

В 2 ст. л. воды развести крахмал, влить его в кипящую воду, добавить сок, сахар и довести до кипения. Подать как подливку к крупяным блюдам.

Калина в сахарном сиропе. 1 кг ягод, 1 л воды, 400 г сахара.

Подготовленные ягоды уложить в прокипяченные стеклянные банки, залить горячим сахарным сиропом, пропастеризовать в течение 15–20 минут.

Пастила из калины. 1 кг ягод, 800 г сахара, 1 стакан воды.

Ягоды отобрать, промыть, пробланшировать в кипящей воде 3 минуты, воду слить. Залить ягоды свежей водой, сварить, протереть сквозь сито, добавить сахар, уварить до консистенции теста, переложить на деревянные лотки и подсушить в русской печи. Хранить в сухом прохладном месте.

Напиток калиновый. Перебрать 1 кг калины, промыть холодной водой, положить в глубокую посуду, размять, влить готовый сахарный сироп, приготовленный из 600 г сахара и березового сока, и дать закипеть. По вкусу можно добавить лимонный сок или сок 1–2 лимонов.

Напиток витаминный. Залить кипятком 1 ст. л. сухих измельченных листьев черной смородины, размять 0,5 кг калины, 1 ст. л. измельченных листьев мяты перечной, 2 ст. л. меда и все довести до кипения. Дать отстояться.

Кизил

Плоды, сок, кисель из плодов и отвар из плодов, плоды, растертые с медом, варенье, отвар сухих плодов, отвар листьев полезны как обезболивающее, антибактериальное, мочегонное, желчегонное, общеукрепляющее, тонизирующее, при нарушении обмена веществ, подагре, малокровии.

Отвар. 50 г свежих плодов или 35 г листьев залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 15–20 минут, затем процедить и охладить. Иногда в отвар можно добавить 1 ст. л. меда и пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченных сушеных плодов залить 1 стаканом воды, довести до кипения и настаивать в течение 8 часов, процедить. Пить по 1/2

стакана 3–4 раза в день.

Из недозрелого кизила готовят продукт, напоминающий по вкусу маслины. Для этого плоды варят в соленой воде с лавровым листом и укропом и заливают растительным маслом.

Витаминный коктейль. Взять крупные, зрелые плоды, промыть, слегка обсушить и уложить в стерильные банки по плечики. Банки залить горячим свежеприготовленным яблочным соком и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые – 15 мин, литровые – 20–25 мин. Закатать крышками.

Кизил с сахаром. 1 кг кизила, 1 кг сахара.

Спелые плоды уложить в трехлитровые банки, пересыпая их сахаром. Банки плотно закрыть и держать в темном прохладном месте.

Компот кизилковый. 1 л воды, 800 г сахара.

Зрелые мытые плоды прокипятить 2–3 минуты, затем отцедить. Заполнить банки ягодами на четверть, залить сиропом, закрыть и пастеризовать при температуре 85 °С 20 минут, закатать.

Джем кизилковый. 1 кг кизила без косточек, 550–800 г сахара.

Кизил очистить от косточек, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, пока не загустеет. Затем пропастеризовать в банках при температуре 85 °С 20 минут, закатать.

Желе из кизила. 1 кг кизила, 2 кг сахара, 5 г лимонной кислоты.

Кизил залить кипятком, варить до размягчения. Выжать сок, добавить сахар, варить на сильном огне до необходимой густоты, добавив в конце лимонную кислоту, которая предотвратит засахаривание желе и придаст ему рубиновый цвет.

Повидло кизилковое невареное. 1 кг кизила, 2,5 кг сахара, 2,5 г лимонной кислоты.

Спелому кизилу дать несколько дней полежать, чтобы плоды обмякли, отделить косточки. К полученной массе добавить сахар и лимонную кислоту. Мешать до полного растворения сахара, разлить в банки.

Сироп из кизила. 1 кг кизила, 1 л воды, на 1 л сока 0,65 – 1 кг сахара, 4–5 г лимонной кислоты.

Хорошо поспевший кизил залить горячей водой, чтобы она едва его покрывала. Варить на сильном огне до тех пор, пока плоды потрескаются. Сок процедить, добавить сахар и варить 5–6 минут до полного растворения. Перед тем как снять с огня, положить лимонную кислоту. Горячий сироп разлить в темные бутылки, наполнив их доверху. Укупорить герметическими пробками, поставить горлышком вниз для охлаждения.

Варенье из кизила. 1 кг кизила. Для сиропа: 1,3–1,5 кг сахара, 1/2 л воды,

5 г лимонной кислоты.

Крупные зрелые плоды очистить от косточек, пробланшировать их 2 раза по 2 минуты в кипятке, опуская частями в марле в холодную воду, чтобы ягоды остыли. Приготовить сироп. Кизил положить в горячий сироп и через 2 часа приступить к варке, варить до получения необходимой густоты. За несколько минут до готовности положить лимонную кислоту.

Уксус из кизила. 1,5 кг кизила, 1,5 л воды, 200 г сахара, 1–2 веточки мяты.

Подготовленный кизил потолочь деревянным пестиком, поместить в стеклянную банку, залить водой, добавить сахар, веточки мяты, завязать банку марлей, сложенной в два слоя, оставить в комнате на 2–3 месяца. После этого осторожно слить жидкость и использовать уксус для приготовления блюд и приправ.

Клубника

У садовой клубники сохранены все свойства лесной красавицы – земляники.

М. Носаль, известный знаток народной медицины, писал: «Из личной практики и наблюдений над самим собой прихожу к заключению, что ее можно и нужно есть так много, чтобы на третьей неделе она настолько надоела, что нужно заставлять себя есть ее еще. Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой, как хлеб, крупу, картофель».

В сезон клубники можно избавиться от подагрических болей. Благодаря клубнике улучшается аппетит, пищеварение, хорошо отходит желчь, моча. Курс лечения клубникой нужно проводить дольше, чем земляникой.

В июне – июле лучшим способом для нейтрализации негативных эмоций и улучшения нервно-психического состояния при подагре является клубника или земляника. На весь период ягод желательно съедать ежедневно как можно больше клубники. Лучшего подарка себе, нервной системе и, как говорят, «больной душе» вы сделать навряд ли сможете. В аптеках нет таких антидепрессантов, как эти чудесные ягоды.

Покупая клубнику, постарайтесь выбрать самую ароматную, чтобы получить высокий результат от лечения подагры этой красивой и вкусной ягодой.

Плоды клубники улучшают аппетит и полезны в лечебном питании «подагрика» как источник получения витаминов, минеральных веществ. Ягоды употребляют в свежем виде, готовят варенье, джемы, сиропы, компоты, разные напитки.

Ниже приводятся клубничные рецепты, полезные при лечении и профилактике подагры.

Суп из клубники. 2 л воды, 1 кг спелой клубники, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.

Клубнику помыть, удалить плодоножки, отварить, затем протереть через сито. Муку спассеровать на разогретом масле, развести отваром клубники и сметаной, добавить соль, сахар (по вкусу), дать закипеть. Подавать в холодном виде.

Суфле из клубники. стакан пюре из клубники, 4 яичных белка, 1 стакан сахара, 1 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахарной пудры. Свежую клубнику протереть через сито, сварить с сахаром до загустения, периодически помешивая. Охладить, добавить взбитые белки. Подготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Печь в духовом шкафу 30 минут. Посыпать сахарной пудрой, подавать в горячем виде.

Крем из клубники со сливками. 4 стакана клубники, 1 стакан сахарной пудры, 1 стакан сливок, 1 ст. л. желатина.

Свежую клубнику протереть через сито. Желатин замочить в холодной воде и подогреть до растворения, процедить, соединить с протертой клубникой, добавить сахар и часть взбитых сливок. Разложить в вазочки, поставить в холодное место. Украсить взбитыми сливками и ягодами клубники.

Крем из яичных белков и клубники. 2 стакана клубники, 4 куриных белка, 1 стакан сахара. Белки взбить до образования густой пены, добавляя постепенно сахар. Затем ввести протертую через сито клубнику, продолжать взбивать до образования *censored* однородной массы. Разложить в вазочки, украсить ягодами клубники, держать на холоде до подачи на стол. Крем следует использовать в течение нескольких часов, иначе он осядет.

Варенье из клубники. 1 кг клубники, 1 кг сахара, сок 1 лимона. Целые ягоды клубники очистить от плодоножек, промыть в холодной воде, посыпать сахаром, добавить сок лимона, через 2–3 часа варить до готовности. Остудить и разложить в банки.

Джем из клубники. 1 кг клубники, 1/2 кг сахара, сок 1 лимона.

Подготовленную клубнику пересыпать сахаром, поставить на сутки. Варить на слабом огне до растворения сахара, затем увеличить огонь и, периодически помешивая, варить до готовности. Добавить сок лимона, дать закипеть несколько раз, разложить в горячем виде в стеклянные банки, на второй день закрыть пергаментной бумагой, завязать.

«Красивое» варенье из клубники. 5 стаканов ягод, 5 стаканов сахара, 1/2 стакана воды.

Разделить компоненты на 5 порций. Порция: 1/2 стакана воды. 1 стакан сахара, поставить на медленный огонь, когда закипит, положить 1 порцию ягод. Следующую бросить, как только закипит предыдущая. После закипания последней порции на среднем огне варить еще 15 минут. Мешать нельзя. Пенку собирать деревянной ложкой.

Варенье «королевское». 1 кг ягод, 1 кг сахара, 200–250 мл водки или спирта.

Разделить водку на 3 чашечки. Ягоду не мыть. Последовательно опускать в чашки ягоду, выбирать самую крупную. На дно таза положить сахар. Когда все ягоды «выкупаются» в трех порциях водки, ее процедить и влить в клубнику. Оставить на несколько часов, пока не появится сок. Варенье варить в несколько приемов, до готовности. Ягода получается целая, красивая, плотная.

Клюква

Эта ягода – превосходный диетический продукт. Клюква и изделия из нее возбуждают аппетит, усиливают секрецию слюнных желез, желудочного сока и переваривающих ферментов, подавляют гнилостные процессы в кишечнике. Ее применяют в питании больных с недостаточной секрецией и низкой кислотностью желудочного сока.

При язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью употреблять ягоды не рекомендуют.

Клюкву обильно потребляют при воспалительных процессах в мочевой системе.

Как мочегонное и обеззараживающее (противомикробное) средство используют клюквенный морс. В лечении мочекаменной болезни назначают клюкву осторожно – прием даже 200 г ягод может привести к сдвигу кислотности мочи в нежелательную для больного сторону. Иногда морс назначают со щелочными минеральными водами. Назначение клюквы больным мочекаменной болезнью требует обязательного врачебного контроля кислотности и состава мочи.

Свежая клюква, клюквенные напитки – эффективное средство для снятия усталости, переутомления, для профилактики подагры, полезны при малокровии.

Клюкву используют как витаминное средство, рекомендуют при

нарушениях обмена веществ, подагре, хроническом тонзиллите, гипертонической болезни, при острых инфекционных заболеваниях.

Напитки из клюквы повышают работоспособность, обладают освежающим и тонизирующим действиями, придают бодрость.

Настой листьев клюквы используют при подагре, заболеваниях суставов и простуде.

Клюкву собирают осенью – с сентября и позднее, когда прихватят морозы. Ягоды в сентябре твердые, в процессе хранения дозревают и размягчаются, собранные поздней осенью – сочные и вкусные.

Клюква осеннего сбора имеет замечательную способность сохраняться свежей круглый год, а иногда и до двух лет. Прихваченную морозом ягоду хранить нужно лишь в замороженном виде. Свежие ягоды хорошо переносят транспортировку.

Залитые в банках или бочках обычной водой (лучше ключевой) или замоченные в слабом сахарном сиропе ягоды клюквы не портятся в течение всей зимы. А еще лучше хранить клюкву в собственном соку. На болоте клюква остается до весны, не портясь и не осыпаясь: такая подснежная клюква вкуснее осенней, в ней больше сахара, меньше кислот, хотя и меньше витаминов, но долго хранить ее нельзя.

Чтобы полнее сохранить целебные свойства, из клюквы вначале отжимают сок, затем отваривают выжимки, процеживают их. Отжатый сок добавляют в готовый напиток.

Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство очень полезен сок клюквы с картофельным соком. Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать сок, оставить его на 1–2 часа, пока не осядет на дно крахмал. Одновременно приготовить сок из клюквы и отвар из выжимок. Слитый с крахмала картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в соотношении 1:1:1 (поровну), добавить сахар, пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Варенье клюквенное с грецкими орехами. 1 кг клюквы, 150–200 г очищенных грецких орехов, 1,4–1,5 кг сахара, 2 стакана воды для бланширования.

Грецкие орехи очистить и поварить 25–30 минут в кипятке, откинуть на сито, дать воде стечь. Соединить с подготовленной клюквой, положить в кипящий сахарный сироп и сварить до готовности.

Квас клюквенный. 1 кг клюквы, 4 л воды, 1–2 стакана сахара, 15–20 г дрожжей.

Клюкву размять, отжать сок, выжимки залить водой, покипятить 10 минут, процедить, добавить сахар (по вкусу), охладить до комнатной

температуры, добавить дрожжи. Оставить для брожения. Через 2–3 дня сок добавить в перебродивший квас, разлить в посуду, хранить в холодном месте.

Напиток клюквенный (гоголь-моголь). 2 ст. л. клюквенного сиропа, 4 ст. л. натурального меда, 1 яйцо, 2 стакана холодного молока.

Сироп, мед, яйцо и молоко взбить миксером. Пить охлажденным.

Клюква в сахаре. 500 г клюквы, 500 г просеянной сахарной пудры, белок 1 яйца.

Отобрать целые, неповрежденные ягоды клюквы, промыть, обсушить, смешать со взбитым яичным белком и постепенно, потряхивая противень, обвалить ягоды в сахарной пудре.

Варенье клюквенное. 1 кг клюквы, 1/2 кг сахара.

Промытые ягоды (каждую ягодку) проколоть насквозь иголкой, опустить в горячий сироп, довести до кипения и оставить на 10–12 часов, пока ягоды не наполнятся сиропом. Доварить в 2–3 приема.

Мед клюквенный квасной. 1 л воды, 250 г меда, 250 г клюквенного сока, 10–15 г дрожжей.

К меду долить воду, прокипятить, снять пену, вылить в баллон, добавить клюквенный сок, пряности, дрожжи и поставить для брожения. Через 2 дня закрыть и поставить в холодное место. Через 2–3 недели разлить в бутылки и укупорить.

Конфеты «Ягодка». 1 стакан клюквы, 1 яичный белок, 1/2 стакана сахарной пудры.

Яичный белок взбить в густую пену с 1 ст. л. сахарной пудры. Взбитый белок выложить в одну тарелку, а в другую насыпать сахарную пудру. Ягоды клюквы по отдельности обмакнуть в белок, обвалить в сахарной пудре, после чего поставить конфеты в прохладное место.

Мусс клюквенный. 1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 1/3 стакана манной крупы и 3 стакана воды.

Клюкву промыть, размять деревянным пестиком, отжать через марлю, отжимки прокипятить в воде, еще раз процедить и отжать. На отваре заварить манную крупу, потомить в течение 15 минут на слабом огне, добавить сахар, слегка охладить. В теплый мусс влить клюквенный сок и взбить, пока не увеличится в объеме вдвое, до густой, пышной, розовой пены.

Кисель клюквенный. 120 г клюквы, 140 г сахара, 45 г крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Из отобранной, пробланшированной клюквы отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды, покипятить 5 минут, отвар процедить, немного

охлаждать, развести им крахмал. Затем довести до кипения, помешивая, добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.

Кисель клюквенный с молоком. 2 стакана клюквенного киселя, 2 стакана молока.

Кисель разлить в стаканы, охладить и, не размешивая, добавить молоко.

Сироп клюквенный. 1 л сока клюквы, 1 кг сахара, 1 л воды.

Растворить сахар в кипящей воде, залить им сок клюквы, покипятить в течение 3–5 минут. Разлить в стерилизованные банки или бутылки и укупорить.

Бутерброды с брынзой и клюквой. Ломтики хлеба по 30–40 г, 10 г сливочного масла, 20 г брынзы, 5–6 клюквин.

На ломтики хлеба намазать сливочное масло, на один конец ломтика положить кусочек брынзы, а на другой – вдавить в масло ягоды.

Клюква моченая. Свежие промытые ягоды ссыпать в деревянную кадку, залить охлажденной кипяченой водой, сверху положить деревянную крышку с гнетом.

Напиток клюквенный. Промыть 1 кг клюквы, дать стечь воде, после чего размять клюкву, обязательно деревянной толкушкой. Добавить 3 л березового сока с температурой 60 °С, влить 300 г меда, тщательно перемешать и настаивать 6–8 часов. Затем отфильтровать через марлю, разлить по бутылкам, закупорить пробками и охладить. Подавать напиток холодным, с березовым соком.

Напиток клюквенный. 2 стакана березового сока смешать с неполным стаканом меда. Выжать клюквенный сок в соковыжималке или протереть сквозь частое сито (во время протирания сквозь сито добавлять березовый сок). Соединить со стаканом сыворожки, приправить ванилью, охладить.

Напиток морковно-клюквенный. Отжать сок из 1,5 кг моркови. Протереть сквозь сито 250 г клюквы. Размешать морковный сок с клюквой и неполным стаканом березового сока, приправить по вкусу медом.

Напиток витаминный. Вскипятить 2 стакана молока с 2–3 ст. л. меда и 0,5 ч. л. корицы, охладить. Стакан клюквы протереть сквозь сито, смешать с 1/2 стакана охлажденного яблочного пюре. Медленно вливать охлажденное молоко, быстро размешивая венчиком, чтобы не свернулось. Лучше всего готовить напиток в миксере.

Костяника

Лесная ягода костяника и сок из нее полезны при подагре, малокровии, диабете.

Морс из ягод костяники: 2 стакана размятых ягод залить стаканом холодного березового сока, кипятить 3 минуты, процедить. Принимать как высокоэффективное целебное средство по 1/2 стакана с медом по вкусу 3–4 раза в день при лечении и профилактике подагры.

Отвар. 1 ст. л. измельченных стеблей и листьев костяники залить 1 стаканом березового сока, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать как противовоспалительное, мочегонное средство при лечении и профилактике подагры.

Крыжовник

Крыжовник – одна из ценных для больных подагрой скороспелых ягодных культур. Его называют северным виноградом. Он содержит 15–45 мг% витамина С, витамины группы В, Р, РР, каротиноиды, минеральные вещества – калий, кальций, фосфор, магний, железо, марганец, цинк, медь и др.

Ягоды обладают мочегонным, желчегонным, легким слабительным и обезболивающим действием. Для лечения больных подагрой следует назначать значительные количества (до 1–2 кг в сутки) ягод крыжовника в течение 4–5 недель. Особенно полезен крыжовник пожилым людям, страдающим подагрой. Зрелые ягоды полезны как одно из эффективных средств при малокровии, для стимуляции желчевыделения, при отеках.

Свежие ягоды и различные изделия из них очень полезны людям, выздоравливающим после тяжелых заболеваний.

Кисель из крыжовника. 3 стакана ягод, 3 стакана воды, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. крахмала, 1/4 стакана воды.

Самый свежий, зрелый крыжовник очистить от веточек и засохших цветков, налить воду, чтобы покрыла ягоды, положить сахар, ягоды разварить, постоянно помешивая. В конце варки картофельный крахмал размешать в холодной воде, вылить в ягоды, размешать, довести до кипения.

Варенье изумрудное. 1 кг ягод, 1,5 кг сахара, вишневые листья.

Недозревший крыжовник вымыть, из крупных ягод вынуть зерна, переложить промытыми вишневыми листьями, обдать кипятком, вынести ягоды в прохладное место на несколько часов. Сварить сироп, опустить в него ягоды (без вишневых листьев), выключить огонь и оставить на 2–3 часа. Снова поставить на огонь, довести до кипения, снять и дать остыть. Затем сварить до готовности, охладить как можно быстрее, чтобы варенье не потеряло цвет. Для этого можно поставить таз с вареньем в холодную

воду. Остудить и разлить по банкам.

Варенье из крыжовника и малины. 700 г крыжовника, 300 г малины, 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Из сахара и воды сварить сироп, довести до кипения, опустить ягоды, сварить до готовности.

Варенье из крыжовника с ароматом душицы. 1 кг ягод, 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, 20 листьев вишни, 2–3 веточки душицы.

Крыжовник вымыть, наколоть, залить холодной водой на 6–8 часов. Воду слить, добавить в нее сахар, листья вишни и душицы, довести до кипения, охладить, процедить. Закипятить снова, опустить ягоды, довести до кипения, охладить, сироп слить, прокипятить, снова залить ягоды, сварить до готовности.

Варенье из крыжовника королевское. 20–30 листьев вишни, 3 стакана воды, 2 стакана отвара, 7 стаканов сахара, 5 стаканов крыжовника, 8 – 10 листьев вишни, 8 – 10 грецких орехов.

Крыжовник очистить, промыть, удалить семена, вместо них вставить кусочки грецкого ореха. Вишневые листья опустить в воду, довести до кипения (не кипятить!), полностью охладить и дать настояться при комнатной температуре, а затем на 8 – 10 часов поставить в холодильник. На следующий день процедить, из отвара и сахара сварить сироп, довести до кипения, всыпать ягоды, доварить в течение 15 минут. За 2–3 минуты до конца варки опустить в сироп листья вишни.

Варенье из крыжовника. 1 кг ягод, 1 кг сахара, 1–2 стакана воды, 5 – 10 листьев вишни.

Из воды и сахара приготовить сироп, всыпать вымытый крыжовник, добавить листья вишни и довести до кипения. Охладить. Через 2–3 часа снова довести до кипения, охладить, сварить до готовности.

Варенье из крыжовника с ванилином. 2 кг крыжовника, 1/2 стакана водки, 1 кг 300 г сахара, 1 стакан воды, ванилин.

Крыжовник вымыть, наколоть, сбрызнуть водкой и оставить на холоде на 4–6 часов. Из сахара и воды сварить сироп, довести до кипения, погрузить крыжовник, покипятить 3–5 минут, снять с огня и охладить. Слить сироп и довести до кипения, погрузить крыжовник. Слить и охладить сироп. Третий раз прокипятить сироп, опустить в него крыжовник, сварить до полной готовности, снимая пенку. В готовое варенье добавить ванилин.

Крыжовник, запеченный с рисом. 1/2 кг крыжовника, 150 г риса, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного маргарина, 3–5 ст. л. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. фруктового мармелада, 3 ст. л. орехов, 1/2 стакана кислого молока, соль.

Молоко довести до кипения, всыпать промытый рис, сварить до полуготовности, добавить маргарин, сахар, желтки, посолить и в конце ввести взбитые белки. Крыжовник отварить с небольшим количеством воды и сахара. Форму смазать и, чередуя слои, выложить крыжовник и рис, смешанный с остальными продуктами. Орехи порубить, посыпать крыжовник с рисом. Из мармелада, кислого молока приготовить смесь, залить в форму, запечь в духовке в течение 20 минут.

Крыжовник с рисом. 1/2 кг крыжовника, 1,5–2 стакана риса, 3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, сахар, лимонная цедра, ванильный сахар, соль по вкусу.

В горячее молоко всыпать промытый рис, посолить, сварить до готовности. Крыжовник припустить в небольшом количестве воды, добавить сахар, лимонную цедру и ванильный сахар. Соединить рис и ягоды, заправить сливочным маслом и подать в горячем виде.

Суп из крыжовника. 200 г крыжовника, 3–4 ст. л. сахара, ванильный сахар, 1–2 ст. л. изюма, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, соль, 3/4 – 1 л воды.

Крыжовник средней плотности отобрать, промыть, отварить в воде, добавить сахар и ванильный сахар, промытый изюм, посолить, при постоянном помешивании всыпать манную крупу. Поварить еще 15–20 минут, в конце варки добавить сливочное масло.

Компот из крыжовника с лимонной цедрой. 800 г крыжовника, 4–6 стаканов воды, 200 г сахара, цедра лимона.

Крыжовник перебрать, очистить, промыть, залить водой, добавить сахар и цедру лимона. Довести до кипения, поварить на медленном огне в течение 5 – 10 минут, остудить и подать.

Крыжовник в собственном соку. 1 кг ягод, 200 г сахара.

Крыжовник отобрать, промыть, засыпать сахаром, поставить на огонь и прогреть при температуре 85 °С в течение 5 минут при постоянном помешивании. Горячим разлить в прокипяченные поллитровые банки, укупорить крышками и поставить вверх дном для охлаждения. Использовать как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Пюре из крыжовника со сливками. 1 кг крыжовника, 200 г сахара, 350 мл воды, 3–4 стакана жирных сливок.

Крыжовник отобрать, промыть, отварить до мягкости, протереть сквозь сито, добавить взбитые сливки, перемешать и подать с гренками.

Крыжовник с кефиром. 1/2 кг крыжовника, 50 г миндаля, 2 стакана кефира, 4 ст. л. фруктового мармелада, 1 ст. л. меда, 1 яйцо.

Приготовить смесь из рубленого миндаля, спелого крыжовника, кефира, фруктового мармелада, меда и яйца, взбить в миксере, охладить в холодильнике и подать.

Крыжовник с молоком. 1/2 кг крыжовника, 2–3 яйца, ванильный сахар, 2–3 ст. л. меда, 2 ст. л. сгущенного молока, 1 л молока.

Спелый крыжовник очистить, промыть. Смесь из яиц, ванильного сахара, меда и сгущенного молока взбить в миксере, охладить и соединить с охлажденным кипяченым молоком, перемешать и залить крыжовник.

Соус из крыжовника сладкий. 1/2 кг крыжовника, 1 стакан яблочного сока, сахар, лимонная цедра, миндаль по возможности.

Крыжовник очистить, промыть, прокипятить в яблочном соке, добавить сахар, лимонную цедру, потушить до мягкости под крышкой. Снять с огня, взбить, добавить измельченный миндаль, охладить и подать к сладким блюдам или к яблочному пирогу.

Напиток крыжовниковый. 200 г ягод крыжовника раздавить, смешать с медом и залить 1 стаканом горячего березового сока. Протереть сквозь частое сито вместе с черникой (400 г), перемешать со стаканом пахты. Приправить по вкусу медом, охладить и подавать.

Напиток малиново-крыжовниковый. Протереть сквозь сито по 300 г малины и крыжовника. В 2,5 стакана березового сока растворить 3 ст. л. масла, размешать с протертыми ягодами, процедить сквозь марлю.

Лимон

Лимон принадлежит к числу тех редких плодов, которые одинаково хороши и сами по себе, и в сочетании с любыми блюдами и напитками.

Плоды используют в свежем виде, но главным образом для получения лимонного сока, который содержит 6–8 % лимонной кислоты, 100 мг% витамина С, 480 мг% витамина Р. Сочетание витаминов С, Р позволяет рекомендовать лимоны в лечении и профилактике подагры, как мочегонное, общеукрепляющее средство.

Лимоны лучше всего хранить в холодной воде, которую надо еженедельно менять. При таком хранении лимон не портится несколько месяцев, причем он созревает и делается более сочным.

На десерт здоровым людям и с ведома врача при подагре можно готовить лимонное молоко. Для этого взять 1 лимон, 1/4 л молока, 3–4 ч. л. меда. Выжать из лимона сок, влить в миксер, добавить мед, холодное молоко, взбить и полученную смесь охладить. Подать в стакане с соломинкой.

Хорошее мочегонное, желчегонное, сокогонное средство – чай с

лимоном. При заболеваниях почек предпочтительнее чай не с кусочком лимона, а с лимонным соком. Его также хорошо добавлять в бессолевые и малосоленые диеты.

При болезнях желудка с повышенной кислотностью и поджелудочной железы от лимонов надо отказаться.

Салат оранж. 1/2 лимона, 1 апельсин, 1 яблоко, 200 г капусты белокочанной или краснокочанной, 3–4 ст. л. майонеза фруктового или сливок взбитых.

Мякоть citrusовых нарезать мелкими кубиками, яблоко и капусту – соломкой. Все положить в салатницу, добавить майонез или сливки.

Цукаты из лимонных корок. 600 г корок лимонов, 4 стакана сахара, 2 стакана воды.

Корку лимона надрезать крестообразно на 4 части, осторожно отделить от плода, поварить 10–15 минут в большом количестве воды, затем, чтобы удалить горечь, вымачивать 2–3 суток, периодически меняя воду. Соскоблить с внутренней стороны корок остатки мякоти, залить их горячим сиропом и настаивать 5–8 часов. Затем варить 3–4 минуты и снова настаивать 8 – 10 часов. Варку с перерывами повторить 2–3 раза.

Желе лимонное с фруктами. 1 лимон, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, 25 г желатина, 300 г консервированных фруктов.

Сахар залить водой, размешать и вскипятить. В горячий сироп положить цедру лимона и желатин, предварительно замоченный и отжатый. Помешивая, сироп снова довести до кипения и влить лимонный сок.

Процедить горячий сироп, слегка охладить его, разлить в вазочки или формы. При этом сначала влить только часть сиропа, на 1–2 см. Когда он остынет, положить фрукты, залить оставшимся сиропом и поставить на холод.

Крем-десерт лимонный. 2 лимона, 2 яйца, 1/2 л молока пастеризованного, 1/4 стакана молока сгущенного с сахаром, 1/2 стакана сахара.

Яйца взбить с сахаром, ввести сгущенное и пастеризованное молоко, смесь пастеризовать, добавить отжатый из лимонов сок, охладить и поставить на холод.

Шербет лимонный. 2–3 лимона, 500 г сахара, 5 стаканов воды.

С лимонов снять цедру, измельчить, подсушить. Отжать сок лимонов. Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него цедру, проварить 2–3 минуты. В горячий сироп влить сок лимонов, хорошо размешать и охладить.

Квас лимонный. I. 1 лимон, 100 г сахара, 100 г меда, 50 г изюма, 10 г дрожжей, 5 г муки, 2 л воды.

Лимон помыть, срезать кожуру (она дает горечь), нарезать его кружочками, выбрать зерна, пересыпать сахаром и слегка подавить, затем залить теплой водой с медом. Когда остынет, добавить дрожжи, растертые с мукой, и 1 ст. л. сахара, изюм и поставить в теплое место на 10 часов. Когда кружочки лимона всплывут, разлить квас в бутылки, положить в каждую по 2–3 изюминки, плотно закрыть. Хранить в холодном месте.

II. 2 лимона, 500 г сахара, 20 г дрожжей, 5 л воды.

Лимоны вымыть горячей, затем холодной водой, нарезать кружочками, пересыпать сахаром, размять деревянной ложкой. Из воды и оставшегося сахара сварить сироп, залить лимоны. Когда остынет, добавить дрожжи, растертые со столовой ложкой сахара, накрыть и оставить в теплом месте на 10 часов, затем процедить, разлить в бутылки, плотно закупорить, поставить на холод. На второй день квас готов к употреблению.

Напиток лимонный. I. 2–3 лимона, 1/2 стакана сахара, 1 л воды.

Лимоны помыть горячей, затем сполоснуть холодной водой, обсушить. Снять с лимонов цедру, натерев их на мелкой терке, залить водой, вскипятить, процедить, добавить по вкусу сахар и сок лимонов. Разлить в стаканы, каждый украсив кружочками лимона.

II. 2 лимона, 1 стакан сахара, 1 л воды, 1 г лимонной кислоты, 1/2 л газированной воды.

Лимоны вымыть горячей водой, острым ножом нарезать тонкими кружочками, вынуть косточки. Воду закипятить с сахаром и лимонной кислотой, в горячий сироп положить «горбушки» лимонов, охладить. Перед подачей налить напиток в стаканы, в каждый положить по два кружочка лимона, долить газированной водой.

Напиток яблочно-лимонный. 2 лимона, 1/2 стакана сахара, 2 л яблочного сока.

Лимон вымыть, нарезать кружочками, засыпать сахаром и оставить на ночь. На следующий день добавить сок и хорошо охладить. Подать в узких стаканах, украсив кружочками лимона.

Напиток лимонный. Растереть 2 желтка с 4 ст. л. меда, смешать с соком из 1 лимона и 3 стаканами пахты. Можно поступить иначе. Желтки растереть с медом, добавить пахту и сок из 1/2 лимона. Оставшуюся часть нарезать тонкими ломтиками, положить в стаканы, подавать с кусочками льда.

Зимний напиток. Сильно нагреть на огне, но не кипятить 150 мл лимонного сока, затем снять, перелить в нагретый стакан, добавить 20 мл клубничного и 10 мл лимонного сиропа и подавать на стол.

Горячий пунш. Смешать в миксере 20 мл ванильного сиропа, 2–4

гвоздики, 20 мл лимонного сиропа, кусочек лимонной корки, залить в стакане крепким горячим чаем.

Напиток молочно-лимонный. Вымытые и очищенные лимоны нарезать дольками. Положить в смеситель, прибавить 1 ч. л. лимонной цедры, 1/2 стакана сахарного песка, 3 стакана холодного кипяченого молока и 4 желтка. Включить смеситель на 20–30 секунд.

Мандарин

Мандарин – ценный диетический продукт для больных подагрой. Его употребление, как источника калия, невероятно важно в зимний период, способствует повышению стойкости организма против различных заболеваний, он обладает способностью повышать аппетит, улучшать обменные процессы при лечении и профилактике подагры.

Мандарины хороши свежие, а также для переработки (сок, джем, варенье, компот).

Салат фруктовый десертный. 3–4 мандарина, 500 г яблок, по 100 г груши и черешни из компота, сахарная пудра, ванилин.

Яблоки и груши очистить и нарезать тонкими ломтиками, мандарины разобрать на дольки. Выложить фрукты слоями в салатник, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

Салат фруктовый праздничный. 2 мандарина, 2 яблока, 1 банан, 2 ст. л. сахара, 50 г изюма, 100 г орехов.

Замочить изюм в теплой воде. Мандарины очистить, разделить на дольки и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, вынуть сердцевину, нарезать ломтиками. Банан очистить и нарезать ломтиками.

Орехи поколоть и мелко порубить. Слить воду с изюма. Мандарины, яблоки, банан, сахар и изюм перемешать в миске, накрыть миску и поставить на 1 час в холодильник. После этого салат переложить в салатник и подать, посыпав орехами.

Майонез фруктовый. 300 г сливочного масла, 3–4 желтка, 1,5 стакана сливок 35 %-ной жирности, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана мандаринового сока, 2 ст. л. сока лимона.

Все компоненты охладить. Сливочное масло растереть, добавляя понемногу яичные желтки, добавить взбитые с сахарной пудрой сливки, тщательно перемешивать массу до тех пор, пока она не станет однородной. При этом постепенно, по каплям, добавлять соки – лимонный и мандариновый. Использовать в течение дня, так как хранить майонез нельзя.

Компот из мандаринов и свежих яблок. 4 мандарина, 2 яблока, 3/4 стакана сахара.

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать соломкой и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при слабом кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

Мандариновый напиток. Все компоненты: кефир (100 мл), мандариновый сок (50 мл), сироп шиповника (3 ст. л.) – взбивают в миксере.

Цитрусовый напиток. В сосуд положить 3–5 кубиков льда, лимонный сок (20 мл), мандариновый сок (20 мл), клубничный сироп (30 мл), 1/2 яичного белка – все взбить. Затем смешанный напиток перелить в высокие стаканы, наполовину наполненные измельченным льдом, и разбавить березовым соком. Готовый напиток перемешать ложкой, украсить ломтиком лимона или мандарина. Все компоненты перед приготовлением непременно нужно охладить.

Миндаль

Вкус и целебность сладких миндальных орехов изумительны, поэтому они должны стать достойным украшением стола больных подагрой. Орехи едят свежими, поджаренными, подсоленными, измельчают в муку и добавляют в кондитерские изделия, в первые и вторые блюда.

Миндальное масло – прекрасное составляющее многочисленных салатов.

Миндальное молоко. 50 г сладкого и 3 г горького миндаля, 1 л молока.

Миндаль ошпарить, очистить, обсушить и протереть. Залить молоком и выставить на холод на 1 час. Процедить сквозь сито и подать.

Миндаль и фисташки. 1 стакан миндаля, 2 стакана фисташек.

Миндаль и фисташки слегка поджарить, охладить, подать к сладостям и чаю.

Печенье «Миндальные ежики». 4 яичных белка, 1 стакан сахара, 1,5 стакана миндаля, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.

Яичные белки взбить в густую пену, к концу взбивания всыпать небольшими порциями сахар, затем миндальный порошок, хорошо перемешать. Чайной ложкой класть массу на противень, смазанный маслом

и посыпанный мукой. Выпекать в духовке при температуре 160–200 °С. Через 20–25 минут снять с противня, охладить и подать.

Печенье миндальное фигурное. 1 стакан порошка ядра миндаля, 1 стакан сахара, 4 яичных белка.

Подготовленный миндаль перемешать с сахаром и яичными белками, пропустить 2–3 раза через мясорубку с частой решеткой. Массу раскатать в жгутик, разрезать на части и из них сделать разные фигурки. Изделия положить на противень, покрытый пергаментом или слегка смазанный жиром и посыпанный мукой. Подсушить на воздухе в течение 2 часов, а затем выпекать в духовке при температуре 160–200 °С в течение 12–15 минут.

Морошка

Северная ягода морошка избрала местом своего обитания моховые болота. Если вы отправитесь в лес туманным утром, то увидите, как на мягкой подстилке из мха, пропитанной влагой, сверкают, словно огоньки, яркие оранжево-красные ягоды, прекрасное средство лечения и профилактики подагры, С-авитаминоза. Северяне, больные подагрой, хорошо знают противовоспалительные свойства ягод морошки и заготавливают ягоды впрок, чтобы зимой и весной подкреплять себя вкусными ягодами.

Настой листьев и травы с ягодами морошки полезны при подагре, почечнокаменной болезни, отеках различного происхождения.

Сок ягод полезен в виде примочек, компрессов на подагрические узлы.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью, особенно в период обострения, употреблять морошку не следует.

Облепиха

Свежие плоды и сок, консервированные плоды используют для лечения подагры, гипо- и авитаминоза.

Для страдающих подагрой полезно принимать внутрь отвар из плодов и листьев облепихи. Пить по 1–2 стакана в течение дня ежедневно.

Плоды облепихи служат основным сырьем для приготовления ароматических настоек, соков, пюре, желе, компотов и др. Из листьев готовят чай, листья кладут также в супы и бульоны для улучшения вкуса

блюдо.

Компот из облепихи. 1 кг ягод. Для сиропа: 1 л воды, 400 г сахара.

Ягоды промыть, обрезать черешки, уложить в банки, залить горячим сиропом, накрыть крышками и пастеризовать на водяной бане, не доводя до кипения: литровые банки 15 минут, поллитровые – 10 минут.

Варенье из облепихи. 1 кг ягод. Для сиропа: 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Крупные плотные ягоды промыть, обсушить, залить кипящим сиропом, дать выстояться 3–4 часа. Затем сироп слить, довести до кипения, слегка охладить и снова залить ягоды, поставить на плиту, опять довести до кипения, поварить 10–15 минут и сразу разлить в банки, закрыть крышками, охладить как можно быстрее, чтобы варенье не потеряло цвет, а ягоды форму.

Джем из облепихи. 1 кг ягод, 2 кг сахара.

Ягоды потолочь деревянной толкушкой и перемешать с сахаром.

Пюре из облепихи. 1 кг ягод, 1/2 кг сахара.

Ягоды ошпарить кипятком, протереть через сито, смешать с сахаром, разложить в банки и пастеризовать, как компот.

Напиток из облепихи. Самый простой – потолочь ягоды, развести кипяченой водой, добавить сахар или мед по вкусу.

Напиток из листьев облепихи. 1 часть листьев, 3 части воды.

Свежие зеленые листья промыть, мелко нарезать, разложить в чистые банки и залить кипяченой водой. Можно добавить немного лимонной кислоты. Оставить банки в темном прохладном месте. Через сутки настой процедить, отжать через 2 слоя марли, на 1 стакан добавить 1–2 ч. л. меда. Пить по 1/2 стакана в день.

Масло облепиховое (в домашних условиях). Ягоды промыть, подсушить на сите, растереть деревянной толкушкой в стеклянной, керамической или эмалированной посуде. Отжать сок, слить его в прошпаренную банку и оставить на 1 сутки в темном и прохладном месте. Затем собрать с поверхности выделившееся масло – его получается 80 г из 1 кг ягод.

При употреблении в пищу его разбавляют растительным маслом 1:5. Это очень вкусная и полезная при лечении подагры заправка для салатов, винегретов, отварного картофеля.

Оставшийся от получения сока жмых тоже используют для приготовления масла. Его измельчают, заливают растительным маслом (1:1), настаивают и отделяют обычным прессованием.

В первом случае масло считается более качественным, во втором – масло более светлое, и ценится оно гораздо ниже.

А вот технически несложный, но кропотливый и требующий много

времени и терпения способ получения облепихового масла в домашних условиях.

Полностью созревшие, перебранные плоды тщательно промыть кипяченой водой, охладить до температуры парного молока, затем просушить на марлевых сетках или фильтровальной бумаге, пропустить через механическую соковыжималку. Полученный шрот (жом) еще раз просушить, но не на солнце. Его необходимо часто перемешивать, так как он очень быстро плесневеет. Высушенный и размолотый жом разделить на три части. Первую поместить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить равным объемом рафинированного подсолнечного, оливкового или любого другого растительного масла, закрыть крышкой и поставить на водяную баню. Время от времени массу перемешивать и измерять температуру, она не должна быть выше 50 °С. При такой температуре массу выдержать 8 – 10 часов. На ночь, чтобы замедлить остывание, кастрюлю завернуть в газеты и укрыть чем-нибудь теплым.

На следующий день массу слегка подогреть на водяной бане и отжать через мешочек из плотного капрона. Отжатым маслом залить вторую часть еще не использованного жома и экстракцию повторить. То же проделывают и с третьей порцией жома.

В результате каждой следующей экстракции в получившейся смеси масел содержание облепихового масла все увеличивается, и получается лечебный препарат, приближающийся к заводскому.

Смесь масел переливают в стеклянную банку (бутылку), дают 1 неделю отстояться в темном месте и тщательно фильтруют через 2–3 слоя марли. Этот процесс повторяют 3 раза.

Хранят масло в холодильнике, в бутылках, налитых доверху. В таких условиях масло почти не теряет своих лечебных свойств в течение двух лет.

Орех грецкий

Витамина С в листьях ореха больше всего в июне – 600 – 1300 мг%!!! в октябре – 300–400 мг%. В листьях содержатся каротиноиды, витамин Е, калий, магний, марганец, железо. Вообще листья грецкого ореха – настоящий биохимический комбинат, производящий важнейшие вещества для больных подагрой.

Настой. 1 ст. л. молодых сухих измельченных листьев ореха залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать как чай при лечении подагры, как тонизирующее, общеукрепляющее,

противовоспалительное действие, при авитаминозах и истощении организма по 1 стакану 3 раза в день до еды.

При подагре делают ножные или ручные ванны с отваром из свежих или сушеных листьев ореха.

Фундук, грецкие, кедровые орехи – прекрасные источники кремния. В сочетании с овощами и фруктами это лучшая пища при подагре, а также для мозга и нервов. Полезно орехи и семечки перед употреблением замачивать примерно на час в кремниевой воде, потому что это повышает биологическую активность ферментов, содержащихся в них.

Из орехов в сочетании с изюмом и курагой можно приготовить настоящий кремниевый стимулятор для организма при подагре. По 300 г орехов, изюма и кураги нужно пропустить через мясорубку, хорошо перемешать, сложить в банку и хранить в холодильнике. 1 ст. л. 3 раза в день этого богатого кремнием лакомства послужит залогом здоровья и прекрасного самочувствия в любое время года.

Из незрелых орехов готовят варенье, из зрелых ядер – ореховое молоко, ореховую эмульсию, пастилу, муку, различные ореховые концентраты.

Суп из грецких орехов. 200 г орехов грецких очищенных, 3–4 луковицы, 1–2 ст. л. муки, 4 яичных желтка, 2–3 ст. л. сливочного масла, зелень (петрушка, укроп, кинза), 2 ст. л. уксуса, соль.

Очищенные грецкие орехи хорошо потолочь, добавить мелко нарезанный лук, 1/2 стакана воды и тушить, затем влить 1 л кипятка, в который добавлена мука, разведенная в уксусе, перемешать. Через 15–20 минут после начала варки положить мелко нарезанную зелень, посолить и довести до кипения. В суповой миске растереть яичные желтки и, непрерывно помешивая, залить супом, добавить сливочное масло.

Баклажаны с орехами. 1 кг баклажанов, 200 г орехов очищенных, 2 луковицы или зеленый лук, 2–3 зубка чеснока, 60 г зелени (кинза, чабер, базилик, петрушка, сельдерей), уксус, перец красный молотый, соль.

Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную кастрюлю, влить немного кипящей воды и варить на слабом огне 20–30 минут, не допуская разваривания. Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, остудить, отжать, нарезать узкими ломтиками. Очищенные грецкие орехи потолочь вместе с чесноком и солью, добавить мелко нарезанный лук, нарубленную зелень, перец, уксус, перемешать, соединить с баклажанами.

Компот ореховый. 1 кг зеленых орехов, 800 г сахара, 1 л воды, корица, гвоздика, ванилин.

Незрелые орехи помыть, проколоть несколько раз иглой, залить

холодной водой и настаивать 2 недели. Холодную воду необходимо ежедневно менять. Когда орехи станут коричневыми или почти черными, воду слить и сварить их в чистой воде, чтобы они стали мягкими, переложить в банки, пересыпать специями, залить горячим сахарным сиропом, закрыть крышкой, пропастеризовать при температуре 98 °С 50–60 минут и укупорить.

Персик

Очень полезны персики при заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, подагры. Щелочная реакция сока плодов способствует поддержанию щелочно-кислотного равновесия в организме человека. За неимением свежих персиков можно использовать персиковые консервы (компоты, пюре, соки).

При лечении подагры назначают сок листьев. Как мочегонное средство, успокаивающее боли, растворяющее вредные соли, применяют свежие цветки.

Компот персиковый. Созревшие плотные персики. Для сиропа: 1 л воды, 400–500 г сахара.

Персики промыть, разрезать пополам, вынуть косточки. Половинки персиков уложить в банки разрезом вниз, залить горячим сиропом, закрыть крышкой, пропастеризовать литровые банки при температуре 85 °С 20–25 минут в зависимости от величины плодов, потом закатать.

Джем персиковый. 1 кг персиков без косточек, 700 г сахара, 3 г лимонной кислоты.

Персики очистить (можно варить и из неочищенных), разрезая, бросать их в подкисленную воду, чтобы они не потемнели. Вынув из воды, сложить в кастрюлю, добавить немного воды и варить. В сваренные до полуготовности персики всыпать 1/3 всего сахара и довести до кипения. Через 10 минут постепенно добавить остаток сахара и держать на слабом огне до его растворения. За 3–5 минут до конца варки добавить лимонную кислоту, разбавленную в воде. Горячим разлить в банки, закрыть крышками, перевернуть банки вверх дном и охладить (можно пропастеризовать 10 минут).

Рябина обыкновенная

Сироп из сока свежих, полностью созревших плодов – прекрасное

слабительное и мочегонное средство, полезен при подагрических болях.

Чай из цветков рябины (1 ст. л. на 200 мл кипятка) пьют при лечении и профилактике подагры.

Компот из рябины. 2 кг ягод, 1 л воды, 600 г сахара.

Хорошо созревшие ягоды очистить, промыть. В кастрюлю влить воду, положить сахар, довести до кипения. Когда сахар растворится, опустить ягоды, довести до готовности.

Сироп рябиновый. 650 г сахара, 350 г рябинового сока.

Сахар прокипятить с соком до растворения, разлить в бутылки для хранения. Для приготовления напитков при лечении и профилактике подагры исключительно полезно использовать березовый сок.

Варенье из рябины. 1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Рябину перебрать, промыть, залить холодным сахарным сиропом. На следующий день сироп слить, вскипятить, охладить, вновь залить ягоды, выдержать сутки, сварить при слабом кипении.

Пюре из рябины. 1 кг рябины, 40 г соли, 2 л воды.

Рябину отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, обмыть холодной водой, протереть через сито, разложить в банки, пастеризовать: поллитровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут.

Сок рябиновый. 2 кг рябины, 2 л воды.

Рябину промыть, залить водой и варить до размягчения, затем протереть через сито, сок отжать и пастеризовать в стеклянных пол-литровых банках или бутылках 15 минут.

Кисель рябиновый. 2 стакана воды, 2 ст. л. сока рябины, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала.

1 стакан воды довести до кипения, всыпать сахар и постепенно влить крахмал, разведенный в оставшейся воде, помешивая, довести до кипения, влить сок.

Повидло рябиновое. 1 кг рябины, 1/2 кг сахара, 1 стакан воды.

Рябину перебрать, промыть, сварить в воде до размягчения, затем протереть через сито, добавить сахар, сварить до нужной густоты.

Квас рябиновый. 1 кг рябины, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Рябину перебрать, промыть, пробланшировать, размять, залить водой, поварить 10 минут. Сок процедить, добавить сахар, охладить, влить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, укупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

Слива

Свежие сливы оказывают мочегонное, послабляющее, болеутоляющее действие, повышают аппетит. Весьма полезна свежая слива, соки, сливовые компоты, кисели при подагре, болезнях обмена веществ, заболеваниях почек, печени, при вялом кишечнике.

Из смеси сухих слив, яблок, груш, абрикосов готовят полезные при лечении и профилактике подагры мочегонные взвары, компоты. Компот из сухофруктов не стоит готовить традиционным способом: достаточно просто залить их кипятком и плотно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода остынет, плоды будут мягкими, как при длительной варке. Не спешите добавлять сахар: пропадет естественный вкус фруктов. Положите немного меда. Перед употреблением мойте сухофрукты очень тщательно.

Чернослив, богатый солями калия и магния, способствует выведению из организма мочевой и щавелевой кислот, что особенно ценно для больных подагрой, гипертонией, атеросклерозом.

Салат из чернослива. 100 г чернослива, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана сахара, 10–15 грецких орехов.

Чернослив вымыть, залить холодной кипяченой водой. Через 3–5 часов вынуть косточки и начинить грецкими орехами (каждый разделить на 4 части). Сложить все в салатник горкой и залить взбитой с сахаром сметаной.

Соус ткемали. 1/2 кг слив без косточек, 4 зубка чеснока, соль, черный перец, молотый кориандр, 1 ст. л. уксуса, укроп.

Сливы сварить, растереть или взбить миксером. Полученное пюре прогреть до густоты сметаны. Посолить, добавить тертый чеснок, черный перец, кориандр, мелко нарезанный укроп. По вкусу можно добавить 1 ст. л. уксуса.

Соус сливовый. 1/2 кг слив, 40 г сливочного масла, 30 г муки, вода, 30 г сахара, соль, корица, лимонная корка, 2 ст. л. рома.

Сливы освободить от косточек и, подлив воду, потушить до мягкости (можно использовать 200 г повидла или 300 г сока с мякотью), затем взбить их миксером и снова потушить, иногда помешивая. Из масла и муки приготовить заправку, разбавив ее водой, положить сливовое пюре, пряности, сахар, посолить и варить до загустения. В конце приготовления добавить ром.

Повидло из слив без сахара. Спелые или переспелые сладкие сливы тщательно промыть, дать обсохнуть и порезать на половинки, вынимая косточки. Сложить в эмалированную посуду и варить на умеренном огне при постоянном помешивании до готовности. Готовность определяют следующим образом: на дно холодной тарелки наносят каплю повидла,

дают ей остыть. Если капля загустела и не расплылась, повидло готово. Разложить повидло еще горячим в чистые, сухие и подогретые банки (на 2 см ниже верха горлышка) и немедленно закрыть стерилизованными крышками. Хранить лучше всего при температуре 4 – 14 °С.

Варенье из слив. 5 кг слив, 2,5 кг сахара, 1 стакан воды, 20 гвоздик, 2 ст. л. лимонной или апельсиновой цедры, 1/2 ст. л. лимонной кислоты.

Сливы перебрать, промыть, очистить от косточек, разрезать на половинки, опустить в кипящий сироп и варить до готовности. За 5 – 10 минут до окончания варки добавить лимонную кислоту, цедру лимона или апельсина, гвоздику.

Мармелад-конфитюр из слив. 2 кг слив, 1 кг яблок, 1,5 кг сахара, цедра 1/2 лимона, корица.

Сливы очистить от косточек. Яблоки разрезать, удалить сердцевину. Уложить в эмалированную кастрюлю слоями, пересыпать сахаром, добавить цедру лимона, смешанную с мелко истолченной корицей. Варить, все время помешивая, пока не образуется густой мармелад, который хранят в коробках, выложенных пергаментной бумагой.

Сливы сушеные. Не очень перезревшие плоды тщательно промыть и опустить на несколько секунд в горячий раствор пищевой соды (15 г соды на 1 л воды). Быстро промыть холодной водой и подсушить на воздухе. Затем разложить на подносы и поместить в печь, духовку или сушильный шкаф. Сушить в 3 приема: вначале выдерживать 3–4 часа при температуре 40–45 °С и охлаждать в течение 3–5 часов; снова сушить 4–5 часов при температуре 55–60 °С и охладить; затем досушить в течение 12–15 часов при температуре 75–80 °С.

Маринад из тушеных слив. 5 кг слив, 2,5 кг сахара, 1 стакан столового уксуса, 2 стакана воды, гвоздика, корица.

Вымытые сливы положить в кастрюлю с широким дном и пересыпать сахаром. На следующий день плоды залить уксусом, добавить в марлевом мешочке немного гвоздики, корицы и поставить в духовку. Запекать на медленном огне, встряхивая время от времени, чтобы не подгорел верхний слой. Как только сок станет густым, а сливы сморщатся, вынуть из духовки и остудить. Затем переложить в банки и залить соком, пряности удалить. Хранить при комнатной температуре.

Сливы моченые. 50 кг слив, 20–25 л воды, 0,8–1 кг сахара (часть сахара неплохо заменить медом), 450–500 г соли, 1/2 кг солодовой муки или 2–2,5 кг ржаной муки, 1/2 л экстракта кваса, 50–70 г сухой горчицы, 2–3 кг пшеничной или ржаной соломы, листья мяты, вишни, черной смородины, сельдерея и пастернака.

Сливы с неповрежденной плотной мякотью тщательно промыть и положить в подготовленные (чистые, прочные, ошпаренные кипятком) дубовые бочки или эмалированные бачки, дно и стенки которых выстланы ошпаренной пшеничной или ржаной соломой. Плоды переслаивать соломой, листьями мяты, вишни, черной смородины, сельдерея и пастернака. Сверху положить слой соломы и накрыть чистой прокипяченной салфеткой.

Солодовую муку (с проросшего ячменя) залить 5 л воды, постепенно помешивая, нагреть, покипятить 10 минут, остудить. Если нет солодовой муки, можно использовать ржаную муку, разведя ее в небольшом количестве воды (1:2), потом залить кипятком, остудить.

Развести в воде сахар или сахар с медом, добавить отвар солодовой муки или подготовленную ржаную муку, экстракт кваса, сушеную горчицу, перемешать и залить сливы, прижать деревянным кружком с гнетом – заливка должна быть на 4 см выше кружка. Выдержать 6–8 дней, снимая пену, при температуре 18–20 °С, затем вынести в холодное место с температурой 4 – 14 °С. Через месяц они готовы к употреблению.

Смородина черная

Ягоды, листья смородины черной – прекрасные поливитаминные средства, обладающие мочегонным, противовоспалительным, антиаллергическим, антисептическим, тонизирующим действием. Полезны при лечении и профилактике подагры, задержке мочи, малокровии, отеках, атеросклерозе, гипертонии.

Свежие ягоды и сок применяют как болеутоляющее, тонизирующее, общеукрепляющее средство при лечении подагры. Сок принимать по 100–150 мл 3 раза в день.

Настой листьев способствует выведению избытка мочевой и щавелевой кислот, пуриновых соединений из организма, в котором «поселилась» подагра: 3 ч. л. сушеных листьев настоять 4–6 часов часа в 0,5 л кипятка, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день при подагрическом артрите, анемии, мочекаменной болезни, хроническом нефрите, пиелите, хроническом пиелонефрите. Настой стимулирует функции надпочечников. Настой следует пить не от случая к случаю, а лечебным курсом 2–3 месяца подряд. Перерыв, в котором следует пить другие противоподагрические средства, один месяц. И вновь следует провести курсовое лечение подагры настоем листьев черной смородины.

Полезны ножные ванны с отваром побегов вместе с листьями смородины.

Квас смородиновый. 2 кг черной смородины, 5 л воды, 1/2 кг сахара, 20–30 г дрожжей, 100 г изюма.

Вымытую смородину протереть, вскипятить, сок процедить. Долить в него остуженную кипяченую воду с сахаром, хорошо перемешать вместе с распущенными дрожжами и оставить на ночь в тепле. На следующий день разлить в бутылки, надежно укупорив их и положив в каждую по несколько изюминок. Хранить лежа в прохладном месте.

Суп из смородины. 2–3 стакана смородины, 2–3 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, корица, соль и сахар по вкусу.

Ягоды перебрать, очистить, промыть. Растворить в воде сахар, довести до кипения, добавить корицу, опустить ягоды, сварить до готовности. Протереть сквозь сито. Отвар довести до кипения, всыпать, помешивая, крупу, добавить сливочное масло, посолить. Подать горячим или остуженным.

Кисель из смородины черной. 2 стакана ягод, 1 стакан воды, 3 ст. л. крахмала.

Очищенные и вымытые ягоды размять, добавить стакан холодной кипяченой воды, отжать. Выжимки залить 3 стаканами воды, кипятить 5 минут, процедить. В отвар добавить крахмал, предварительно разведенный в холодной воде, еще раз довести до кипения. В горячий кисель влить сок и размешать. Холодный кисель подать на третье или к пудингу, рисовой и другим кашам.

Смородина черная с сахаром. 600 г ягод, 60 г сахарной пудры.

Ягоды промыть, обдать на дуршлаге кипятком, засыпать сахарной пудрой, перемешать и подать.

Смородина черная со сливками. 100–150 г смородины, 2–3 ст. л. сахарной пудры, 2 стакана сливок.

Ягоды промыть, всыпать в стаканы, залить холодными сливками, добавить сахарную пудру и сразу же подать.

Смородина с творогом. 1/2 кг смородины, 1 стакан сахара, 100 г печенья, 40 г творога, 1 яйцо, молоко, соль по вкусу.

Смородину промыть, добавить 1/2 стакана воды, сахар, поварить 2–3 минуты. Творог развести молоком, добавить сахар и желток, взбить. Белок слегка посолить, взбить отдельно, соединить со взбитым творогом. Печенье измельчить. Ягоды, творог и печенье уложить слоями в салатницу, поставить на холод, перед подачей украсить свежими ягодами.

Варенье из черной смородины:

I. 1 кг ягод, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Ягоды промыть, пробланшировать 2–3 минуты в кипятке, залить

сахарным сиропом, варить до готовности в 1 прием.

II. 1 кг ягод, 1,8 кг сахара, 2,5 стакана воды.

Ягоды промыть, погрузить в кипящую воду на 3 минуты, затем перенести в горячий сахарный сироп и варить до появления пены, пену снять и сделать перерыв. Через 5–6 часов доварить до готовности.

Терн

Плоды обладают сильным вяжущим свойством и полезны при поносах в виде повидла, отвара и киселя, а также свежие.

Цветки имеют мочегонное, легкое слабительное свойство и полезны в виде настоя при подагре, различных заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта: 6 ст. л. цветков настоять, укутав, 30 мин, в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день после еды.

Листья терна, заготовленные сразу же, как только растение отцветет, являются мочегонным, желчегонным и послабляющим средством, полезным при лечении подагры. Чай из листьев особенно рекомендуется людям, ведущим сидячий образ жизни.

Терн широко употребляют в пищу. Поджаренные плоды вместе с листьями могут служить заменителем кофе. Листья используют для заварки чая. Свежие плоды могут храниться до 20 дней, их перерабатывают на сок, компоты, варенье, напитки, вина, маринады.

Сок терновый. Приготовить в соковарке, горячим разлить в подготовленные бутылки, укупорить и хранить на холоде.

Сок терновый с сахаром. 1 л сока, 100 г сахара.

Для улучшения вкуса и удлинения срока хранения в полученный в соковарке сок добавить сахар, прокипятить 5 – 10 минут до растворения сахара, разлить в бутылки и поставить на хранение.

Сок терновый с медом. 1 л сока, 1 стакан меда.

Для диетического питания в горячий сок добавить мед, перемешать и использовать.

Кисель терновый. 1/2 л сока, 1/2 л воды, сахар по вкусу, 2 ст. л. крахмала.

Сок развести водой, добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал, вскипятить.

Компот из терна. 300 г терна, 1 л воды, сахар по вкусу.

Ягоды сварить в воде в течение 15–20 минут, добавить сахар, охладить, разлить в стаканы и подать.

Компот из терна с яблоками. 150 г терна, 150 г яблок, 1 л воды, сахар по вкусу.

Яблоки и терн с сахаром сварить, как обычно, в течение 15–20 минут.

Варенье терновое. 1/2 кг терна, 1/2 кг сахара, корица, 4 гвоздики, 1 стакан воды.

В воде проварить сахар с пряностями, засыпать в этот сироп терн, дать покипеть 3–5 минут. Ягоды уложить на дно небольших баночек, залить сиропом, предварительно вынув из него пряности. Пастеризовать при температуре 85 °С 15 минут.

Фисташки

Считают, что фисташки даруют человеку бодрость и долголетие, поэтому называют фисташку деревом жизни.

Настой. 2–3 ст. л. порошка семян фисташек залить 1 стаканом горячей воды, настоять в течение 30–40 минут, периодически встряхивая содержимое. Пить при лечении анемии, подагры, болезней печени, в качестве общеукрепляющего средства для истощенных больных по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Из фисташек получают очень вкусное и целебное масло, употребляемое для питания и лечения больных подагрой.

Семена фисташек – весьма ценный пищевой продукт. Их употребляют в пищу сырыми, поджаренными и подсоленными, измельченными в муку, используют при выпечке тортов, пирожных, приготовлении марципанов, мороженого, шоколада.

Халва из фисташек. 1 стакан порошка ядер фисташек, 5 стаканов сахара, 1 ст. л. муки, 1–2 г лимонной кислоты, 1 ст. л. растительного масла (для смазки).

В густой сахарный сироп добавить лимонную кислоту, пшеничную муку, порошок ядер фисташек, хорошо перемешать. Полученную массу положить на смазанный маслом и посыпанный порошком ядер фисташек большой поднос, охладить, нарезать ромбами и слегка просушить на воздухе.

Фисташки в сахаре. 5 стаканов ядер фисташек, 5 стаканов сахара, 2 стакана воды, 2–3 г лимонной кислоты.

Фисташки слегка поджарить. Из сахара, воды и лимонной кислоты приготовить сироп. Фисташки выложить на большой поднос и держать над пламенем газовой горелки, постоянно встряхивая и поливая тонкой струей горячего сиропа, остудить и подать.

Фисташки в молоке. 1/2 стакана порошка ядер фисташек, 4 стакана свежего молока, 1 стакан рисовой муки, 2 ст. л. сахара.

В кипяченое молоко добавить, постоянно помешивая, рисовую муку, сахар и поварить 5–7 минут до получения однородной консистенции густых сливок. Выложить в мелкие тарелки, нанести узор вилкой или ножом, посыпать порошком ядер фисташек и подать с медом, вареньем или сиропом.

Шелковица

Листья шелковицы содержат много биологически активных веществ, полезных как мочегонное и противовоспалительное средство при лечении подагры. Порошком листьев полезно посыпать пищу – творог, винегрет по 1/2 ч. л. 1–2 раза в день.

Полезно пить чай из листьев шелковицы.

Ягоды шелковицы содержат сахара, значительное количество калия, железа, витамины – почти всю их палитру. Они обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным действием и очень полезны при лечении и профилактике подагры, отеках сердечного и почечного происхождения.

При лечении подагры используют свежие спелые ягоды, сок из них, а также компоты, варенье, пастилу из шелковицы. С этой целью 200–300 г свежих ягод принимают ежедневно или пьют настой из сушеных ягод после еды в течение 3–4 недель.

При подагре, отягощенной малокровием, полезна черная шелковица в любом виде.

1 кг ягод белой шелковицы растереть с 250 г светлого меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при лечении подагры.

Кто знаком с таким состоянием, как бессонница, частая спутница подагры, советую: 1 кг свежей шелковицы или 0,5 кг сухой прокипятить в 0,5 л воды на очень маленьком огне 30 минут. Отвар слить в другую посуду, добавить 0,5 л воды и кипятить еще 30 минут. Влить массу в первый настой, протереть, чтобы она стала вязкой, добавить 300 г меда. Довести до кипения. Охладить. Сложить в стеклянную посуду. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день во второй половине дня.

Шелковицу сушат, из нее готовят бекмез. Для бекмеза ягоды отжимают под прессом и выпаривают сок до тех пор, пока не образуется сиропобразная масса, сходная по вкусу с жидким медом. Бекмез (или душаб) и сушеная шелковица приятны на вкус, длительно хранятся и сохраняют все лечебные свойства свежей шелковицы. Отходы после отжима сока высушивают и в дальнейшем используют для приготовления

настоев, как из ягоды. Свежий жом шелковицы оставляют для брожения и затем используют для ванн и припарок при заболеваниях суставов и невралгиях. Выпаренный при приготовлении бекмеза сок – уникальнейшая целебная вода при лечении и профилактике подагры.

За долгие годы работы не встречал людей, больных подагрой, которые заготавливали бы ягоды шелковицы на зиму. К моему великому сожалению, «бросовая» она у нас, не находит она у нас место в нашем рационе питания. Но если в сезон как следует насытиться ею, заготовить на зиму, то подагра оставит вас в покое, не будет никаких обострений, да и многие другие болезни обойдут стороной вас, ваших близких и любимых. Лучшего стимулятора для организма найти трудно!

Напиток из шелковицы с молоком. 1 стакан шелковицы, 3 стакана молока, 1/2 стакана меда.

Ягоды очистить от плодоножек, протереть через сито. Пюре соединить с охлажденным молоком, медом, взбить венчиком. Выпить в течение дня небольшими глотками.

Сушка шелковицы. Белую шелковицу разложить на лотках, фанерных листах и сушить на солнце до содержания в них влаги 15–18 %. Сушеная шелковица содержит до 45 % сахара. Использовать для приготовления сладостей и халвы.

Варенье из шелковицы. 1 кг ягод, 9 стаканов сахара, 1/2 стакана воды.

Черную шелковицу перебрать, очистить от плодоножек, засыпать половиной нормы сахара и оставить на 8 – 10 часов. Сироп слить, соединить с водой, добавить остальной сахар, дать закипеть, опустить в него ягоды и сварить на малом огне до готовности.

Сок из шелковицы. 1 л сока шелковицы, 1/4 л воды, 800 г сахара, сок 1–2 лимонов.

В горячей воде растворить сахар, добавить сок шелковицы и лимона. Проварить и залить в бутылки, укупорить, хранить в прохладном месте.

Компот из шелковицы. 2 кг ягод. Сироп: 1 л воды, 400 г сахара, на белые ягоды 5 г лимонной кислоты.

Ягоды промыть, засыпать в мытые банки, залить горячим сиропом, закрыть крышками. Если шелковица белая, необходимо добавить лимонную кислоту. Пропастеризовать при температуре 85 °С в течение 15–20 минут. Закатать крышками, перевернуть вверх дном.

Джем из шелковицы с яблоками. 500 г ягод, 500 г яблок, 600 г сахара, 2 г лимонной кислоты.

Яблоки помыть, очистить, разрезать, залить водой и варить 7 – 10 минут. Добавить ягоды и треть сахара и варить, помешивая и постепенно добавляя

остальной сахар. Когда сахар растворится и джем загустеет, горячим разлить его в банки, накрыть крышками, простерилизовать при 90 °С 15 минут, закатать и перевернуть вверх дном.

Шиповник

При лечении атеросклероза, гипертонии, подагры, повышенной кислотности желудка, общем упадке сил полезен отвар плодов: 1 ст. л. измельченных плодов залить 1 стаканом кипящей воды, покипятить в течение 5–7 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 – 1 стакану 2–3 раза в день перед едой. Чтобы отвар был вкуснее, его надо подсластить сиропом, медом или сахаром.

Выкапывая куст шиповника, следует брать не утолщенное корневище, а отходящие от него в сторону тонкие боковые корни – длинные, деревянистые.

Из них готовится спиртовая настойка: половину банки сухих измельченных корней шиповника залить доверху водкой, настоять 3–4 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении подагры по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно получить неплохой результат, если запивать всякий раз чашкой чая, заваренного сушеными виноградными листьями. Такой чай способствует выведению из организма мочевой и щавелевой кислоты.

Свежие плоды шиповника употребляют для получения сока и витаминного сиропа, их можно добавлять при приготовлении варенья из красной смородины, клюквы, брусники, ирги, яблок, груш, слив и др. Лепестки цветков употребляют для варки ароматного варенья, сиропа. Из шиповника можно приготовить полный обед, полезный при лечении подагры, и заготовить впрок (варенье, компот, джем, сироп и др.).

Суп из шиповника. 2 стакана настоя шиповника, 1–2 яблока, 1 ст. л. варенья.

В настое шиповника опустить очищенные, нарезанные кусочками или натертые на крупной терке яблоки, готовое варенье, довести до кипения. Подать с сухариками.

Отвар шиповника. I. 100 г сушеных плодов, 1 л березового сока, 5 – 10 г меда или сахара.

Сушеные плоды шиповника раздавить пестиком, убрать волоски, залить березовый сок, прокипятить в посуде под крышкой 5–7 минут, дать настояться. Через 2–3 часа процедить через 3 слоя марли, добавить сахар или мед. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

II. Целые сушеные плоды прокипятить в течение 10 минут, перелить в термос, настоять в течение 2–3 часов, процедить, добавить сахар или мед.

III. 100 г свежих ягод, 2 стакана воды.

Свежие плоды очистить от семян, волосков, промыть, залить кипятком, дать настояться 2–3 часа. Процедить через 2 слоя марли и пить по 1–2 стакана в день.

Суп на отваре шиповника. 1 стакан отвара, 1 ст. л. малинового варенья, 1 яблоко, лимонная кислота по вкусу.

В отвар положить малиновое варенье, добавить нарезанное кубиками яблоко, лимонную кислоту, долить водой до объема одной тарелки, сварить до готовности.

Плов с шиповником диетический. 250–300 г риса, 40 г сушеного шиповника, 80 г ядер орехов, 2 ст. л. сливочного масла, 4 стакана простокваши, 1 ч. л. сахара.

Сушеный шиповник промыть холодной водой, залить 3 стаканами кипятка, поварить 10–15 минут, дать настояться. Через 8 – 10 часов отвар слить, сварить в нем рис, когда загустеет, добавить измельченные орехи (грецкие, миндаль, фундук), масло или маргарин, перемешать, поставить в закрытой посуде в духовку и довести до готовности. Подать с простоквашей или кефиром с сахаром.

Компот из шиповника. 100 г шиповника, 3–4 яблока, 1 л березового сока, сахар, лимонный сок по вкусу.

Шиповник очистить от семян и волосков, промыть под краном на сите, залить березовым соком, добавить дольки яблок, сахар, лимонный сок, сварить до готовности.

Напиток из шиповника. 1 л березового сока, 100 г шиповника, 100 г сахара.

Шиповник промыть, залить кипятком, поварить на слабом огне 5 минут. Затем настоять, процедить, добавить сахар.

Гюль-кант. Слойми по 3 см положить в стеклянную банку лепестки шиповника, пересыпая сахаром. Через два дня банку дополнить, а еще через два дня ароматный розовый сахар подать к чаю.

Пастила из шиповника. 1 кг шиповника, 800 г сахара, 1 белок.

Шиповник без семян и волосков пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром и белком, взбить до образования пены, вылить в формы, выложенные промасленной бумагой, подсушить в духовке.

Компот из шиповника. 1 кг шиповника. Для сиропа: 450 г сахара, 1 л березового сока.

Зрелые плоды промыть, очистить от семян и волосков, ополоснуть холодной водой и поместить в горячий сахарный сироп. Через 8 – 10 часов плоды вынуть, переложить в горячие стеклянные банки. Сироп нагреть до кипения и, выдержав кипящим 2–3 минуты, залить плоды в банках. Пастеризовать поллитровые банки 10–12, литровые – 15–20 минут. Банки сразу же закатать, перевернуть до полного остывания.

Повидло из шиповника. 1 кг шиповника, 1 стакан воды, 700 г сахара.

Шиповник очистить от семян, промыть, немного поварить, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, еще поварить до получения пюре, добавить сахар, довести до готовности. Расфасовать в банки, пропастеризовать в горячей воде в течение 20 минут.

Варенье из шиповника. 1 кг шиповника, 1,3 кг сахара, 1 стакан березового сока.

Шиповник очистить от семян и волосков, хорошо промыть, обсушить. Из сахара и березового сока сварить сироп, залить шиповник, поварить на слабом огне в течение 20 минут. Снять с огня, оставить на 2–3 часа, затем сварить до готовности.

Шиповник можно варить с яблоками, малиной и смородиной.

Варенье из шиповника с клюквой. 1 кг шиповника, 400 г клюквы, 1,5 кг сахара.

Варить так же, как варенье из шиповника.

Джем из шиповника. 1 кг шиповника, 800 г сахара.

Шиповник очистить от семян и волосков, пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром, переложить в банки и хранить на холоде. Можно прогреть смесь на слабом огне, помешивая, в течение 1 часа.

Сироп из шиповника. 1 кг плодов, 1 кг сахара, 6 стаканов березового сока.

Свежие плоды тщательно очистить от семян, промыть в холодной воде, чтобы освободить от волосков, измельчить на мясорубке, прокипятить 10 минут, добавить сахар и поварить еще 15–20 минут. Затем процедить сквозь сито и разлить в бутылки. Использовать сироп для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки – для начинок и приправ.

Мед из лепестков шиповника. 80 г лепестков шиповника, 1/2 стакана березового сока, 100 г меда.

Залить лепестки кипятком, потомить на слабом огне в течение 15 минут, дать настояться. Через сутки добавить мед, хорошо размешать и кипятить, помешивая, на слабом огне.

Варенье из лепестков шиповника. 100 г лепестков шиповника, 100 г сахара. Для сиропа: 1 стакан березового сока, 500 г сахара.

Только что распустившиеся лепестки шиповника хорошо промыть и тщательно растереть с сахаром в эмалированной кастрюле или фарфоровой ступке деревянным пестиком или ложкой до получения однородной кашицы. Отдельно приготовить сироп. Когда он прокипит 5–7 минут, добавить кашицу и варить еще 10–12 минут до готовности.

Сироп из лепестков шиповника. 1 л березового сока, 700 г сахара, 30 г лепестков шиповника.

В березовом соке растворить сахар, нагреть до кипения, залить лепестки шиповника, довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой кастрюле. Через 10–12 часов разлить в стеклянные банки или бутылки, не отделяя лепестки от сиропа.

Напиток шиповниковый. Перемешать 2 стакана крепкого настоя шиповника с таким же количеством кефира, добавить сахар по вкусу.

Напиток из плодов шиповника. Вымыть 250 г плодов шиповника, разрезать вдоль, очистить от семян, раздавить и залить горячим березовым соком. Вскипятить в кастрюле с закрытой крышкой, протереть. Добавить 4 ст. л. меда, размешать и охладить.

Напиток березово-шиповниковый. Раздавить 200 г свежих или 50 г сушеных плодов шиповника, залить 3 стаканами кипящего березового сока и оставить в кастрюле, закрыть крышкой на 1 час. Взять 300 г малины, очистить от стебельков, протереть через сито. Размешать с настоем плодов шиповника, приправить медом по вкусу.

Напиток ананасово-шиповниковый. Взять 3 стакана березового сока. Развести небольшим количеством холодного березового сока 2–3 ст. л. пюре из шиповника, а затем размешать с остальным березовым соком. Перед подачей добавить 1 стакан консервированных ананасов вместе с соком и размешать.

Напиток яблочно-шиповниковый. Ополоснуть 1 ст. л. плодов шиповника, залить 1 стаканом березового сока, вскипятить и оставить на 15 минут в закрытой посуде на пару. Процедить, добавить к плодам шиповника горсть сушеной яблочной кожицы, а в готовый напиток – 2 ст. л. меда. Напиток хорошо выпить на ночь.

Черника

Черника исключительно полезна при подагре, сопровождаемой малокровием, сахарным диабетом, гепатитом, желчнокаменной болезнью, дискинезией желчевыводящих путей, воспалительными заболеваниями почек, почечнокаменной болезнью, уретритом, хроническим

пиелонефритом, мочекаменной болезнью, отеками нижних конечностей, связанными с сердечной и почечной недостаточностью, гастритом с пониженной кислотностью, острым и хроническим энтероколитом.

Для лечения подагры лучше использовать свежую чернику или настой из сушеной.

Настой. 50 г сушеных ягод черники залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить и выпить в течение дня.

Сок черники в смеси с соком ягод земляники очень полезно пить при подагре, анемии, моче-желчно-почечнокаменной болезнях, сахарном диабете, авитаминозах.

Настой листьев черники полезен при подагре, диабете, болезнях почек, печени и поджелудочной железы: 50 г листьев черники залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–5 раз в день.

Яблоки

Органические кислоты яблок, прекрасное сочетание в яблоках калия и дубильных веществ сдерживают выпадение в осадок солей мочевой кислоты, что очень полезно при лечении и профилактике подагры. Протертые сырые яблоки дают хороший лечебный эффект при подагре. Устраивайте «яблочные» дни при лечении подагры.

Чай из яблок полезно пить при подагре: 3 неочищенных яблока мелко режут и кипятят в 1 литре воды 10 минут, прибавляют по вкусу мед. Можно использовать и порошок из сушеной кожуры яблок (1 ст. л. на 1 стакан кипятка).

Сок, вытекающий из печеных яблок, принимают внутрь для ослабления сильных подагрических болей.

При подагре, отложении солей раз в неделю следует проводить творожно-яблочный день.

Съедать в 3–4 приема 1 кг яблок, желательно разных сортов, и 500 г творога. Воду пить по мере необходимости. При тяжелой подагре такой диеты нужно придерживаться до пяти дней.

Очень полезен при подагре напиток, состоящий из яблочного уксуса, меда и кремниевой воды: на 1 стакан кремниевой воды нужно добавить 1–2 ч. л. меда и 2 ч. л. яблочного уксуса. Такая смесь содержит целебные вещества, которые наилучшим образом способствуют усваиванию пищи и в то же время освобождению организма от токсинов. Напиток снимает усталость и восстанавливает обмен веществ.

Доступность яблок в любое время года дает возможность широко применять многочисленные блюда из яблок в лечении и профилактике подагры. Введите в постоянный рацион питания предлагаемые ниже яблочные блюда. Они нормализуют обмен веществ и не позволят подагре «полюбить» вас!

Препараты животного и минерального происхождения

- Желчь медицинская. Аптечный препарат. Применяется наружно в виде компрессов при подагре. Желчь – противовоспалительное, обезболивающее и рассасывающее средство.

- Пчелиный яд. Полезен при лечении и профилактике подагры.

Лечение обычно проводят следующим образом. В первый день больного должна ужалить одна пчела, во второй – две и так далее до десятого дня. Жало пчелы следует извлекать спустя одну минуту после укуса, но можно и оставлять на некоторое время, при этом доза яда будет несколько возрастать. После первого курса (55 укусов) необходимо сделать перерыв 3–4 дня, затем ежедневно прикладывать по три пчелы сразу. За второй курс лечения (1,5 месяца) больной получает яд примерно 140 пчел. На этом лечение прекращается.

- Кремний содержится в куриных и перепелиных яйцах. Перепелиные яйца, которые сейчас всегда есть в продаже, обладают ценными лечебными свойствами. Яйца перепелок оказывают лечебный эффект при подагре, атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, малокровии и расстройствах нервной системы. Они легко усваиваются организмом и не вызывают никаких отрицательных реакций. Что же касается куриных яиц, то особенно хочется отметить положительное влияние на здоровье человека их скорлупы. Яичная скорлупа – идеальный источник макро- и микроэлементов, в том числе и кремния, в наилучшей для организма человека форме. Состав яичной скорлупы практически совпадает с составом костей и зубов человека. Особенно она полезна растущему организму. Приготовить целебный порошок из яичной скорлупы несложно. Скорлупки нужно вымыть, удалить с внутренней поверхности пленку, прокалить в духовке и истолочь в ступке. Принимать готовый порошок – 1,5–3 г в сутки – лучше с утренней едой, добавив несколько капель сока лимона. Проводить терапевтические и профилактические курсы приема порошка скорлупы можно от одного до нескольких месяцев.

- В банку из-под майонеза положить свежее яйцо домашней курицы (предпочтительно), залить 70 %-ной уксусной кислотой и герметически закрыть пластмассовой крышкой, обернуть черной бумагой или тканью и 10 суток выдерживать в холодильнике (можно в погребе).

Если нет мерного стакана на 0,5 литра, то в бутылку 0,7 л влить ровно 0,5 литра воды и отметить ее уровень в бутылке. Эту воду вылить. Приготовить холодную кипяченую воду 0,5 литра. Банку с яйцом и уксусом открыть, уксус вылить в бутылку, из яйца удалить белок. Желток тщательно размять с 2 ст. л. воды и вылить в бутылку. Разбить свежее яйцо в тарелке, залить его 2 ст. л. воды и тщательно взбить, тоже вылить в бутылку. До отметки 0,5 литра долить бутылку холодной кипяченой водой, хорошо взболтать, обернуть черной бумагой и поставить в прохладное место на сутки. Натирать больные места два-три раза в сутки.

- Кремний входит в состав всех продуктов пчеловодства. Мед богат железом, марганцем, медью, кальцием и калием, двуокисью кремния и другими ценными элементами. Полезно 1 ст. л. меда взять в рот и долго рассасывать, как конфету, чтобы он впитывался через слизистую рта с помощью слюны. Это лучший способ усвоения меда. Чай можно выпить только через 15 мин. В горячий чай добавлять мед не рекомендуется.

Для лечения и профилактики подагры полезно как можно дольше жевать соты с медом.

Кремний в сочетании с рутином, содержащимися в пыльце, полезен при подагре. Для лечебного эффекта после приема пыльцы в течение 15 мин ничего нельзя пить.

Прополис – отличный иммуностимулятор. При употреблении прополиса очищаются клеточные мембраны, нормализуется дыхание клеток. Для внутреннего употребления можно воспользоваться следующим рецептом: на 1 кг сливочного масла добавить 100 г порошка прополиса, все смешать и растапливать на кипящей водяной бане в течение 10 мин при температуре 50–60 °С. Затем смесь процедить. Полученное таким образом прополисное масло принимают по 1 ст. л. 2 раза в день за час до еды для лечения подагры, язвы желудка и кишечника. Лечение длительное – до 4,5 месяца.

- При сильнейшей подагрической боли взять 2 кг свежего незасахаренного меда и 2 кг изюма без косточек. Съесть перед завтраком один день 100 г меда, другой день съесть перед завтраком 100 г изюма. Так попеременно съесть весь мед и изюм. Курс лечения – 1 раз в год, не чаще. Эффективность очень высокая, невыносимая боль пропадает.

- Рекомендуется такой способ лечения подагры: растопить над огнем 100–150 г свежего несоленого сливочного масла. Когда масло начнет

закипать, надо снять и убрать пену, добавить столько же винного спирта, затем зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшаяся масса – лучшее средство против подагры, но при условии, что втирание этого средства в пораженные подагрой места будет производиться вблизи жаркого огня (костра, камина, печки).

- От начальных форм подагры, подагрических болей поможет верблюжья, овечья либо собачья шерсть. Ее необходимо взять примерно с кулак и кипятить в 1 л воды, в которой растворено 100 г каменной поваренной соли, 30–40 минут. Затем достать из кипятка, отжать через марлю и зафиксировать бинтом на проблемном месте. Носить сутки. Затем все повторить. Курс лечения – 4–7 дней. При необходимости повторить через неделю.

- Для того чтобы приготовить мазь для лечения подагры, надо растопить на медленном огне 50 г свежего нутряного свиного жира. Когда жир начнет закипать, его необходимо снять с огня и добавить в жир 50 г спирта. После чего зажгите эту смесь и дайте спирту выгореть, далее смесь надо смешать с 10 г соли. Мазь втирайте в больные места теплой. Затем обработанные мазью суставы завяжите шерстяным платком.

- Для того чтобы приготовить аппликацию из теста и соли, необходимо замесить крутое тесто, в которое вам надо будет добавить соли. Пропорция соли и теста 1: 1. Затем вам надо будет наложить аппликацию на больное место. Аппликацию нужно обернуть полиэтиленом, а сверху завязать шерстяным платком. Курс лечения проводится ежедневно, пока у вас не наступит заметного улучшения.

- При подагре особенно сильны ночные приступы боли в суставах пальцев ног и рук. Для того чтобы избавиться от боли, надо взять шерстяные варежки и положить их на 30 минут в соляной раствор. Его надо приготовить из расчета 100 г соли на 500 мл воды. После чего варежки вынимаются, отжимаются досуха, высушиваются и надеваются на ночь на руки.

Понятно, что если вы решили избавиться от боли в суставах пальцев ног, то вместо варежек вам надо взять шерстяные носки, с которыми необходимо проделать те же мероприятия, что и с варежками.

- Смешайте 50 г порошка активированного угля с 1 ст. л. порошка соли и 1 ст. л. порошка льняного семени. Затем в лечебную смесь необходимо добавить немного нутряного свиного жира, чтобы получилась густая мазь. Ее и надо накладывать на больной подагрой сустав. Мазь надо закрыть хлопчатобумажной тканью и завязать шерстяным платком. Лечебную процедуру проводить до значительного улучшения состояния.

- При болях в суставах пальцев рук или ног хорошо помогают горячие согревающие соляные компрессы. Для того чтобы провести данную лечебную процедуру, надо замочить шерстяную варежку или шерстяной носок в очень горячем соляно-травяном отваре. Для его приготовления надо смешать по 25 г сухих цветков зверобоя, тысячелистника, ромашки аптечной, ранневесенних листьев березы, 100 г соли, залить 0,5 л воды, поставить на слабый огонь на 30 мин. Затем снимите отвар с огня, процедите и замочите в нем варежку или носок.

После того как варежка или носок как следует пропитается травно-соляным раствором, надо достать варежку или носок и слегка отжать. После – надеть на руку или ногу, сверху закрыть полиэтиленовым пакетом и завязать теплым шерстяным шарфом или надеть сухую варежку или носок. Оставить на ночь.

- Соль поваренная – 200 г, горчичный порошок – 100 г, керосин очищенный – 100 мл.

Перемешать их в одной посуде до получения сметанообразной мази, которой растирают досуха на ночь больные места при подагре.

- Взять по 2 ст. л. порошка поваренной соли и питьевой соды, добавить несколько кристалликов марганцовки, смешать с 2–3 ст. л. горячей воды до кашицы. Приложить массу на бинт и привязать к подагрическому узлу, закрепить лейкопластырем. Повязку не менять 3 дня. Затем повязку снять, подагрический узел обмыть теплой водой и вновь делать компресс через 3 дня перерыва.

- Взять в равных пропорциях мед и соль «Экстра», растереть добела. Ноги предварительно распарить и вытереть досуха. Приготовленную смесь нанести на бинт и приложить к подагрическому узлу, забинтовать, надеть хлопчатобумажные носки. Повторять эту процедуру каждый вечер перед отходом ко сну, пока подагрические узлы не рассосутся.

- Смешать в равных частях по объему 5 %-ный йод, нашатырный спирт, «Тройной» одеколон. Настоять в темном месте при комнатной температуре сутки, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой стеклянной посуде. Ежедневно 2–3 раза в день смазывать подагрический узел до рассасывания узла.

- Пиво – 7 ст. л., камфара – 5 ст. л., сливочное масло – 1 стакан. Сливочное масло растопить на водяной бане, после чего довести до кипения, удалить появившуюся пену, влить пиво и ввести камфару. Все хорошо перемешать, кипятить в течение 20–30 секунд и снять с огня. Массу еще раз тщательно перемешать и остудить при комнатной температуре. Приготовленную указанным выше способом мазь используют

при лечении подагры. Ею нужно обрабатывать пораженные суставы. Процедуру следует проводить по следующей схеме: 5 дней лечения – 5 дней перерыв – 5 дней лечения – 5 дней перерыв и т. д.

- На больные участки тела при подагре и отложении солей накладывать лепешки теста, смазанные авиационным бензином, на 20–25 минут, не более. После удаления лепешки тело оросить противоожоговой аэрозолью. Процедуру повторить через 2–3 дня, когда сойдет покраснение.

- Накопать красных дождевых червей, отмыть их от земли и положить в стеклянную банку, чтобы они занимали 1/3, доверху долить водкой. Банку покрыть толстой бумагой, пленкой пузыря животных и завязать шнуром, не закрывать банку пробками и крышками герметически. Банку держать на солнце 3–5 дней. Полученную настойку втирать в больные места вечером перед сном.

- Куриная желчь растворяет соли практически везде – в сосудах, суставах, почечной лоханке, мочевом пузыре, подагрических узлах, а главное – в желчных протоках (петушиная желчь не годится). Однако употреблять ее надо осторожно и под наблюдением врача. Обычно желчью наполняют специальные желатиновые капсулы, но можно посоветовать более простой способ.

Из хлебного мякиша делают шарики величиной с лесной орех, в середину льют несколько капель желчи, а затем тщательно заклеивают. Проглатывают 2–5 шариков после еды через 30–50 минут. На сеанс лечения нужно 5 – 10 желчных пузырей.

Желчь хранят в холодильнике в специальных пищевых полиэтиленовых пакетах или же в посуде – медицинских или буфетных стаканчиках, крышке от термоса, так как желчь разъедает даже фарфор.

Аналогичными свойствами обладает также утиная, гусиная и индюшечья желчь. Помните, что максимальная доза не должна превышать 20–50 капель (в одном желчном пузыре – около 100 капель желчи).

- 3–4 горсти морской соли (можно и поваренной, если капнуть в нее несколько капель 5 %-ного йода), растворить в 4 литрах очень горячей воды. Налить раствор в ведро и парить ноги 10 минут, затем вытереть насухо полотенцем, надеть толстые х/б носки, влить в тазик немного медицинской желчи (аптечный препарат) и встать в нее прямо в носках, хорошо намочить места, пораженные подагрой, затем на мокрые носки надеть целлофановый мешок, а сверху – шерстяные носки и лечь спать. Утром ноги промойте теплой водой и идите на работу. Если не работаете, полезно ходить с таким компрессом сутки. Процедуру повторите 10–15 раз. Такую же методику лечения можно проводить и для кистей рук.

- При подагре полезно спать на матрасе, наполненном свежими растениями папоротника.

- Смешать 5 капель муравьиного спирта с 1 ст. л. воды. Применять как растирание при подагре. Натирать только в тех местах, где есть опухоль, мягко поглаживая опухшее место снизу вверх.

- Молочная (кефирная) диета используется при ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, недостаточности кровообращения, нефритах, болезнях печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии.

По 200–250 мл молока, кефира, простокваши (лучше пониженной жирности) 6 раз в день, всего 1200–1500 мл.

- Прекрасный терапевтический эффект для больных подагрой дает использование омолаживающих ванн. Они – необходимая часть лечения.

Сначала приготовьте мыльно-скипидарную смесь:

- 50 г детского мыла натрите на терке, смешайте с 0,5 литра холодной воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Снимите с огня и смешайте с 0,5 литра живичного скипидара. Перед использованием смесь надо хорошо перемешать. Хранить в банке с широким горлом в прохладном месте, подальше от огня.

Затем приготовьте ванну:

- при нормальной функции сердечно-сосудистой системы температура воды должна быть 38–39 °С (измеряйте обычным термометром); при нарушении ее – 36–37 °С. Растворите в этой воде 250 г пищевой соды и добавьте 1 ч. л. мыльно-скипидарной смеси. Такие ванны принимайте каждый день в течение 2 недель, но через каждые 2 дня добавляйте еще по 1 ст. л. этой смеси до той дозы, которую вы сможете выдержать. С этой приемлемой для вас дозой смеси и доведите прием омолаживающих ванн до конца. Лежать в ванне нужно не более 15 минут.

Целесообразно добавлять в скипидарную ванну заранее приготовленный отвар:

- по 150 г сосновых игл с ветками и березовых листьев с ветками, по 100 г травы сушеной крапивы двудомной и овсяной соломы всыпать в кастрюлю, залить 10 литрами холодной воды, поставить на огонь и с момента закипания кипятить 30 минут. Затем отвару надо дать настояться 10 минут под закрытой крышкой и все содержимое вместе с ветками и соломой вылить в ванну. Лечь в нее на 15 минут. Делать это желательно вечером, чтобы, обмывшись после ванны, сразу лечь спать и лучше – на жесткую постель.

При болезнях кожи, отеке мозга, инфаркте миокарда, онкологических

заболеваниях скипидарные ванны противопоказаны. В этих случаях, посоветовавшись предварительно с врачом-дерматологом, можно принимать ванны с отваром березовых листьев, листьев эвкалипта, цветков календулы и травы чистотела и череды.

После двухнедельного приема ванн сделайте перерыв на 2 недели. Затем проведите курс «очищения» печени от шлаков, приведенный в данной работе. И вот тогда вы должны почувствовать, что ваша подагра отступает.

Не у каждого человека, особенно в сельской местности, есть ванная комната. Можно приспособить обыкновенную бочку, поместив в нее большой двойной целлофановый мешок. Если наступила осень и уже нет ни крапивы, ни березовых листьев (хотя их можно засушить летом), приготовьте тем же способом отвар из овсяной соломы, сосновых веток с иглами, измельченного сена и особенно сеной трухи. Вылейте его в бочку с подогретой водой и сидите в ней 15 минут. И так 10–14 дней. Эффект будет несколько слабее, но обязательно будет.

Есть еще способ:

- утром и вечером или хотя бы раз в день в течение 7 – 10 дней на 1–2 часа (как позволяет время) можно обертывать себя простыней, смоченной одним из приведенных выше отваров. Конечно, не холодным, а подогретым. Поверх намоченной простыни обернитесь целлофаном и шерстяным одеялом.

Такие процедуры успокоят вашу центральную нервную систему, улучшат эвакуацию шлаков и песка из организма, нормализуют работу сердечно-сосудистой системы и капилляров.

- Смешайте соль с песком поровну, нагрейте хорошо, но чтобы кожу не обжигало. В эту смесь погрузите пораженную подагрой конечность. Держите до остывания. Лучше проводить эту процедуру на ночь. Курс лечения – 10–15 процедур. Песок раздражает кожу, а соль через поры проносит свои биологически активные вещества.

Сборы лекарственных растений

- Смесь клюквенная с луком и чесноком: Требуется: 3 головки чеснока, 4 большие головки репчатого лука, 500 г клюквы, 1 кг меда. Луковицы и чеснок очистить, измельчить по отдельности до состояния кашицы. Все тщательно перемешать, соединить с размятыми ягодами клюквы, настоять 1 сутки в темном, прохладном месте. В смесь добавить мед, тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. за 15 мин

до еды.

- Смесь обезболивающая для втираний: 1 ст. л. иголок можжевельника обыкновенного, 100 г лаврового листа, 1 кг топленого масла (гусиного жира, барсучьего жира). Измельчить в порошок лавровый лист и иголки можжевельника, залить растопленным маслом, перемешать. Смесь втирать как обезболивающее и успокоительное средство при подагрических болях.

- Сбор. 1 дес. л. листьев брусники обыкновенной, пустырника, корневищ с корнями валерианы лекарственной, по 1 ст. л. столбиков с рыльцами кукурузы, листьев подорожника большого, таволги, плодов рябины обыкновенной, травы фиалки трехцветной, листьев мяты перечной, травы череды трехраздельной, по 2 ст. л. травы горца птичьего (спорыша), цветков календулы лекарственной, 500 мл воды. Растительные компоненты измельчить, перемешать. Залить 1 ст. л. сбора кипятком, настоять в термосе в течение 3 ч, процедить.

Принимать настой маленькими глотками в течение дня.

- Сбор: 5 ст. л. травы тимьяна ползучего, травы душицы обыкновенной, 4 ст. л. плодов шиповника по 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, цветков липы сердцевидной, цветков синеголовника, 1 л воды. Все ингредиенты измельчить, перемешать. Залить кипятком 2 ст. л. измельченного сбора, настоять и после остывания процедить. Принимать как чай, по 1 стакану 3–4 раза в день.

- Сбор: багульник болотный, побеги – 30 г, брусника, листья – 40 г, одуванчик лекарственный, корни – 25 г, донник лекарственный, трава – 30 г, пырей ползучий, корневище – 30 г, петрушка огородная, трава – 10 г. Приготовить смесь из указанных растений и 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипящей воды, настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Пить в течение дня.

- Для нормализации обмена веществ и выведения мочевой кислоты приготовьте настой из таких трав. Нужно по 1 ст. л. смешать сухие травы зверобой, тысячелистник, цветы липы, цветы ромашки, календулы, листья почечного чая. 1 ст. л. смеси трав, на стакан кипятка, настоять, процедить, принимать нужно через час после еды 4 раза в день по полстакана.

- Приготовьте настой из таких трав. Возьмите по 2 ст. л. листьев березы, кипрея, репешка аптечного, рыльца кукурузы, листья толокнянки, траву тысячелистника, череды. 1 ст. л. смеси трав на стакан кипятка, настой принимают через час после еды, по полстакана три раза в день.

- При подагрическом артрите смешайте такие травы: 2 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. травы хвоща, 2 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. корня валерианы. Во время болей принимают по стакану

каждые 2 часа, в виде горячего отвара, принимают до стихания болей. А затем принимать по одному стакану три раза в день.

- Приготовьте настой из таких трав. Возьмите 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. корней пырея ползучего, 2 ст. л. травы череды, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной. Настой принимают по полстакана 3 раза в день.<

> ● Корневища пырея ползучего – 4 г, трава вероники – 4 г, корни лопуха – 6 г, трава фиалки трехцветной – 6 г. Кипятить 15 мин в 1 л воды 40 г смеси. Принимать при подагре по полстакана 5 раз в день через час после еды.

- Приготовьте настой из таких трав, смешав по 1 ст. л. листьев толокнянки, травы грыжника душистого, тысячелистника, травы спорыша (горец птичий), травы хвоща полевого, почки березы, траву душицы обыкновенной и 2 ст. л. листьев брусники обыкновенной. 1 ст. л. смеси трав заливают стаканом кипятка, настаивают, принимают через час после еды, по полстакана 3 раза в день.

- Луковицу безвременника и листья ясеня взять по 30 г и залить 300 мл вином «Малага». Настаивать 8 дней, процедить, добавить настойку аконита и наперстянки по 1 ч. л. Принимать по 1 ч. л. утром и вечером с чашкой чая.

- Взять вино «*censoredec*» – 500 мл, луковицы безвременника – 250 г, мак-самосейку – 60 г, ром – 30 мл. Лук залить вином, добавить мак и ром (для ароматизации). Принимать по 20 капель на 1 стакан воды 2 раза в день.

- Эффективен такой сбор: 2 ст. л. измельченного корня лопуха, 1 ст. л. измельченного корневища пырея ползучего, по 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, тысячелистника смешать и залить 1 л кипятка в термосе, настаивать 1–2 часа, процедить и принимать при подагре по полстакана 5 раз в день через час после еды.

- Взять в равных долях зверобой продырявленный (трава), ромашку лекарственную (цветки), календулу (цветки), липу сердцевидную (цветки), бузину черную (цветки). 3 ст. л. сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1,5 часа, процедить и пить по стакану 2 раза в день за 30–40 минут до еды в качестве средства, нормализующего обмен веществ и способствующего выделению мочевой кислоты. Одновременно принимать по 0,5–1 ч. л. цветочной пыльцы, пыльцы-обножки и перги (предварительно настаивать разовую дозу в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10–15 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 40 дней.

- Сбор. Трава зверобоя – 1 часть, цветки ромашки – 2 части, цветки липы – 1 часть, цветки бузины черной – 1 часть, цветки таволги – 1 часть. Залить 1 ст. л. сбора 200 мл кипятка, настаивать 1–2 часа в термосе. Принимать по полстакана 4–5 раз в сутки 2–3 месяца.

- Взять 1 часть цветков лабазника вязолистного, 1,5 части листа толокнянки, 1 часть травы грыжника голого, 1,5 части рылец кукурузных, 1 часть околоплодника фасоли, 1,5 части бузины травянистой, 1,5 части березовых почек, 2 части хвоща полевого, 1 часть травы спорыша, 2 части цветков василька синего. 4 ст. л. сбора залить 1 л холодной воды, настаивать ночь, утром кипятить на медленном огне 5 – 10 минут, настаивать полчаса, процедить, отжать, принимать 6–7 раз в день в течение месяца.

- Сбор. Фиалка пахучая, цветки – 20 г, фасоль, створки – 25 г, толокнянка, листья – 25 г, кукуруза, рыльца – 20 г, береза, почки – 25 г. Все измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка на 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 3 недель. Затем сделать перерыв на 3 недели, повторить курс лечения.

- Цветки липы, ромашки аптечной, бузины черной, травы зверобоя продырявленного либо листья крапивы, цветки бузины черной, кора ивы белой, корни петрушки кудрявой. Взять все поровну. Залить 200 мл кипятка 2 ст. ложки смеси, настаивать 20–30 минут, пить трижды за день по полстакана.

- Листья крапивы, березы бородавчатой, шалфей, цветки ромашки аптечной, корни петрушки кудрявой, трава фиалки трехцветной. Взять травы поровну. Залить 200 мл кипятка 1 ст. л. сбора. В термосе настаивать 30 минут. Процедив, принимать разведенные стаканом воды 2 ст. л. средства трижды за день.

- Корень стальника колючего 25 г, корень мыльнянки 25 г, побеги паслена 25 г, кора ивы 25 г. 3 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут сварить и процедить. Принимать по 3 стакана в день. Для активизации органов пищеварения и почек, при подагре.

- При запущенной подагре помогает отвар: василек синий (цветы) – 5 частей, календула (цветы) – 5 частей, пион (цветы) – 5 частей, можжевельник (плоды) – 5 частей, крушина (кора) – 5 частей, бузина черная (цветы) – 10 частей, крапива двудомная (лист) – 10 частей; ива (кора) – 20 частей; хвощ полевой (травя) – 20 частей; береза молодая (лист) – 20 частей. 1 ст. л. с верхом смеси залить 300 мл кипятка в фарфоровой посуде, укутать. Через полчаса выпить весь горячий отвар. Повторять каждые два часа.

- Сбор: 2 части цветков бузины черной, 1 часть жостера, 3 части цветков липы, 1 часть плодов можжевельника, 1 часть почечного чая, 2 части сосновых почек. Все смешать. 2 ст. л. сбора залить половиной литра кипятка, настоять ночь, пить по полстакана четыре раза в день, теплым, до еды.

- Следующий рецепт поможет вам не только снять боль, но и предотвратить заболевания почек. Возьмите равные части череды, зверобоя, петрушки, ромашки и крапивы, тщательно перемешайте сбор. 2 ст. л. сбора залейте пол-литра кипятка. Принимайте трижды в день по полстакана настоя.

- Сабельниково-калгановая настойка. Берем 200 г сухих корневищ сабельника и 100 г корней калгана (лапчатка прямостоящая), заливаем 3 л водки или самогона, настаиваем 3 недели. Принимаем по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Этой же настойкой растирать суставы. В лечении артритов, артрозов, полиартрита, остеохондроза, радикулита, ревматизма, подагры, болезней суставов и позвоночника ей вообще нет равных.

- Трава зверобоя (1 ст. л.), цветки ромашки (1 ст. л.), липовый цвет (1 ст. л.), цветки бузины черной (1 ст. л.). Настой принимать по 2 стакана в день.

- Агава (50 г), хрен (50 г), чеснок (50 г), перец жгучий стручковый (50 г), костный мозг из голени скота (50 г). Все компоненты измельчить ножом. Сложить в стеклянную посуду, растереть с 200 г медицинского спирта, настоять 1 час, добавить 200 г камфорного масла, 2 столовые ложки йода, 50 г сала *barcensored*, 50 г скипидара, 300 г этилового спирта. Все это оставить в теплом месте на 4–5 дней, процедить через марлю и хранить в закрытой бутылке. Втирать небольшими порциями 1–2 раза в день, лучше перед сном на ночь. Лечение продолжать 1 месяц.

- Цветки бузины, календулы, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (поровну). 1 ст. л. измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день. Можно использовать и при других формах артритов.

Фиточаи в лечении подагры

- Чай барбарисовый. 2 ст. л. ягод барбариса, 1/2 л воды, сахар по вкусу. Ягоды залить кипятком, настоять, укутав, 15–20 минут, добавить сахар или любимую сладость.

- Чай барбарисовый с шиповником. Плоды барбариса, шиповника (1:1). 2 ст. л. смеси, 1/2 л воды, сахар по вкусу. Готовить так же, как чай из

барбариса, добавить сахар или любимую сладость.

- Чай из базилика с иргой. 1 ст. л. ирги, 1/2 ч. л. базилика, 1 стакан кипятка, сахар по вкусу.

Измельченную иргу залить холодной водой, довести до кипения, добавить базилик и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить, добавить сахар.

- Чай из листьев брусники. 1 ст. л. листьев брусники, 1/4 л воды.

Листья замочить в холодной воде на 12 часов, затем довести до кипения и настаивать 15–20 минут. Пить горячий или холодный.

- Чай из листьев брусники сборный. Листья брусники, чабрец и зверобой (1:5:5). 1 ст. л. смеси, 1 стакан воды.

Измельченную смесь залить кипятком, настаивать 20–30 минут.

- Чай из листьев брусники с морковью. 3–4 ст. л. листьев брусники, 1/2 – 1 ч. л. моркови жареной, 1 л воды.

Листья брусники замочить в холодной воде на 12 часов, затем добавить морковь и довести до кипения, накрыть и настаивать 15–20 минут.

- Чай с душицей. 1–2 ч. л. душицы, 1 стакан воды, сахар по вкусу.

Душицу залить кипятком, настоять под плотно закрытой крышкой 5–8 минут, процедить, добавить сахар, сразу подавать.

- Чай с душицей сборный. Душица, мелисса (1:1); душица, зверобой, мята перечная (1:1:1); душица, зверобой, лабазник, листья земляники (1:1:1:1); душица, цветки липы (1:1). 1 ч. л. смеси листьев, 1 стакан кипятка, сахар, мед по вкусу.

Готовить так же, как чай с душицей.

- Чай с душицей и шиповником. Душица, зверобой, шиповник (3:2:1); душица, зверобой, мята перечная или полевая, лепестки и плоды шиповника (3:3:2:1:1). 2 ст. л. шиповника, 1–2 ч. л. смеси трав с лепестками, 1/2 л воды.

Измельченный шиповник залить холодной водой, довести до кипения, добавить смесь трав с лепестками шиповника и настаивать в плотно закрытой посуде 15–20 минут, процедить и сразу подавать.

- Чай иссоповый. 2 ч. л. зелени иссопа, 1 стакан кипятка, сахар по вкусу.

Зелень иссопа залить кипятком и настаивать 15–20 минут, добавить сахар.

- Чай кизилковый. 2 ст. л. кизила, 1 стакан воды, сахар по вкусу.

Кизил залить холодной водой и настаивать 3–4 часа. Затем быстро довести до кипения, но больше не кипятить, слить и подавать, добавив сахар.

- Чай из кислицы. I. 100 г сушеной кислицы, 1 л воды, сахар или мед по

вкусу.

Кислицу положить в холодную воду, вскипятить и оставить на 15–20 минут настояться, процедить. Подать с сахаром или медом.

II. 200 г свежей кислицы, 1 л воды, сахар или мед по вкусу.

Кислицу нашинковать ножом или пропустить через мясорубку, положить в холодную кипяченую воду и настоять в течение двух часов. Процедить. Подать с сахаром или медом.

- Чай из княженики и листьев смородины. Листья смородины уложить в глиняный горшок, засыпать ягодами княженики, перемешать, раздавить ягоды деревянной толкушкой. Горшок закрыть, дать время, чтобы листья пропитались ягодным соком, и поставить в русскую печь на 1–3 часа. После этого листья высушить на воздухе при комнатной температуре и использовать.

1 ст. л. листьев на 1 стакан кипятка. Готовить так же, как любой чай из листьев.

- Чай из цветков лаванды. 1/2 ч. л. цветков, 1 стакан кипятка, сахар по вкусу.

Цветки залить кипятком, настоять 5–7 минут, добавить сахар.

Так же можно приготовить чай из цветков лаванды с мятой лимонной (1:1).

- Чай из листьев лещины. 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка, сахар по вкусу.

Листья заварить кипятком, настаивать 15–20 минут, добавить сахар.

Так же можно приготовить чай из листьев лещины с листьями малины, вишни, шиповником и мятой (2:1:2:5:1).

- При подагре полезен чай из лимонника китайского. 2 ст. л. ягод, 1 стакан кипятка, сахар по вкусу.

Лимонник прокипятить в эмалированной посуде 10 минут, настаивать сутки, процедить и добавить сахар.

Лимонник не оказывает побочного действия на организм человека, но употребление ягод противопоказано при нервном возбуждении и перевозбуждении, состоянии тревоги, бессоннице, повышенном кровяном давлении и нарушениях сердечной деятельности.

Вечером препараты и продукты из лимонника лучше не принимать, так как это может привести к бессоннице.

Лимонник практически не ядовит и не токсичен. Однако известна его способность вызывать аллергические заболевания: крапивницу, отек и др. Поэтому людям, у которых такие заболевания отмечались ранее, следует с осторожностью принимать ягоды лимонника, его препараты и продукты

переработки.

При употреблении лимонника в любом виде особенно должны быть осторожны люди с легковозбудимой нервной системой. Повышенная доза может вызвать у них кратковременный прилив крови к голове, состояние возбужденности, покраснение лица, глаз.

- Лимонниковый чай – популярный дальневосточный тонизирующий напиток. Для приготовления чая берут однолетние одревесневшие побеги. Лучше всего их заготавливать зимой после морозов. Заготовленные побеги связывают кольцами, высушивают и хранят в комнатных условиях. Кусочки побегов для приготовления чая отламывают по мере необходимости. На 1 стакан кипятка нужно брать отрезки длиной от 5 до 15 см. Длина побега для приготовления тонизирующего чая подбирается индивидуально. Не отмечено заметного эффекта, значит, в следующий раз нужно взять побег большей длины. Если отрезок побега был слишком длинным, это проявляется в излишней напряженности, может участиться сердцебиение. У людей с повышенной нервной возбудимостью может наступить кратковременный прилив крови к голове, покраснеть лицо и глаза. При оптимальной длине побега чай вызывает подъем физической и эмоциональной энергии. Лучше всего заваривать в термосе, можно в другой плотно закрытой посуде. Выдержать 15 мин и сразу же выпивать. Если заваривать дольше или в открытом виде, то теряется аромат и ухудшается вкус. У правильно приготовленного чая своеобразный лимонниковый аромат и вкус, напоминающий лимон, с приглушенной кислотностью. Подобным образом поступают и при использовании зеленых и сушеных листьев, ягод.

- Заварка из сушеных листьев лимонника. На Дальнем Востоке сушку листьев совмещают с их ферментацией. Сначала листья нужно разложить в сухом помещении на 1 сутки, чтобы они потеряли часть влаги и стали мягкими. Если получится, скрутить листья в трубочки. Затем разминать в ладонях, пока они не станут сырыми, липкими. Затем сложить в картонный ящик слоем в 5 – 10 см, сверху закрыть влажной тканью и оставить на 8 – 10 ч в теплом месте. После этого листья надо разложить на противне и высушить на солнце. Потом добавлять в чай или пить, заваривая отдельно.

Целебные свойства лимонника проявляются не сразу, а при систематическом употреблении препаратов через 2 – 10 недель. Кроме того, действие его индивидуально: некоторые люди не переносят его, у других он не вызывает какого-либо эффекта.

- Чай липовый. 1 л воды, 1/4 стакана сушеного липового цвета, сахар или мед.

В чайник всыпать измельченный обжаренный липовый цвет, залить кипятком, настоять 10–15 минут. Подать с сахаром или медом.

Липовый цвет можно положить в холодную воду, вскипятить и оставить на 10 минут настояться.

- Чай липовый сборный. Цветки липы, листья черной смородины, ромашка аптечная (2:1:3); цветки липы и чабрец (1:1); цветки липы, зверобой и Melissa (1:1:1). 1 ст. л. смеси, 1 стакан кипятка, мед по вкусу.

Смесь залить кипятком и настаивать 10 минут. Пить горячим, подсластив медом.

- Чай из листьев малины. 1 ст. л. листьев, 1 стакан кипятка, сахар по вкусу.

Листья залить кипятком и настаивать 15 минут.

Так же можно приготовить чай из листьев малины с листьями и цветками ежевики (1:1); со зверобоем и листьями ежевики (2:2:2); с цветками терновника, липы и листьями ежевики (2:1:1:2).

- Чай малиновый. 1 ч. л. сушеной малины, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. сахара или меда.

Малину залить кипятком, настоять 15–20 минут, процедить, добавить сахар или мед.

- Чай мятный. 2–3 ст. л. сухой мяты, 1 л воды, лимон, сахар.

В кипящую воду положить мяту, посуду накрыть, дать чаю настояться 10 минут, процедить. Подать с лимоном и сахаром.

- Чай из листьев облепихи сборный. Листья облепихи, смородины черной, вишни и зверобоя (1:1:1:1); листья облепихи, земляники, вишни, рябины и ивы (1:1:1:1:1); листья облепихи, сливы, вишни, шиповника, яблони в любых соотношениях.

Заваривать так же, как любой чай из листьев.

- Чай рябиновый. 2 ст. л. рябины, 1/2 ч. л. цветков рябины, 2 стакана кипятка, сахар по вкусу.

Рябину залить кипятком, варить на слабом огне 10 минут, добавить цветки и настаивать 5–8 минут, процедить, добавить сахар.

- Чай рябиновый сборный. I. Рябина, терн, яблоки-дички, груши-дички, цикорий (2:4:5:5:4). 1 ст. л. смеси, 1 стакан кипятка.

Сушеную измельченную смесь плодов залить кипятком, довести до кипения, настаивать 15–20 минут.

II. Рябина, малина, листья смородины черной (12:2:1); рябина, цветки рябины, мята полевая (10:3:1). 1 ст. л. смеси, 1 стакан кипятка.

Готовить так же, как чай рябиновый.

- Чай из листьев смородины черной. 1–2 ч. л. листьев на 1 стакан

кипятка, сахар или мед по вкусу.

Листья залить кипятком, настаивать в плотно закрытой посуде 10–20 минут, процедить, подать с сахаром или медом.

- Чай из листьев смородины черной сборный. Листья смородины черной, листья малины и ежевики (1:1:1); листья смородины черной, реган, листья винограда черного (2:1:2); листья смородины черной, зверобой (в любых соотношениях); листья смородины черной, головки клевера, зверобой (1:2:1); листья смородины черной, жимолости, малины (1:1:1); листья и ягоды смородины черной, листья лимонника китайского (1:1:1). 1 ст. л. смеси, 1 стакан кипятка, сахар или мед по вкусу.

Готовить так же, как чай из листьев смородины черной.

- Чай из смородины красной сборный. Смородина красная, малина, листья лимонника китайского (1:1:1); смородина красная, малина, листья винограда (1:1:1); смородина красная и листья актинидии (2:1); смородина красная и ирга (1:1). 1 ст. л. смеси, 1 стакан кипятка, сахар или мед по вкусу.

Смесь заварить кипятком, настаивать 15–20 минут, процедить, добавить сахар или мед.

- Чай из цветков и листьев терна. 1 ч. л. цветков и 1 ст. л. листьев, 2 стакана кипятка, сахар по вкусу.

Цветки и листья заварить кипятком, настаивать 15–20 минут, процедить, добавить сахар.

- Чай из черники. 100 г ягод, 1 л воды, лимонный сок и сахар по вкусу.

Ягоды залить холодной водой, довести до кипения, варить 10 минут, дать отвару настояться. Через 1 час процедить, добавить лимонный сок, подать с сахаром.

- Чай садовый. Кожура яблок, листья смородины черной, цветки липы, листья земляники (10:2:1:1). 1 ст. л. смеси, 2 стакана кипятка, сахар по вкусу. Смесь заварить кипящей водой, дать напитку настояться, процедить, подать с сахаром.

- Чай женьшеневый готовят из порошка (в соотношении 1:10), который заваривают и принимают по 1 ч. л. в день. Для приготовления отвара корень женьшеня измельчить, залить водой и кипятить до тех пор, пока жидкость не выкипит до половины первоначального объема.

Травы и растения можно смешивать с черным байховым чаем: в заваренный чай добавить растительно-травяной настой в соотношении 10:1. Сахар подать отдельно.

Методы снятия боли

Подагра чаще всего характеризуется острыми приступами боли, устранить которые или хотя бы уменьшить их силу можно следующими способами:

- Вымойте 2–3 луковицы и залейте литром воды. Варите вместе с шелухой до тех пор, пока лук не разварится. Следует принимать по стакану этого отвара 3 раза в день до еды. Курс лечения подагры составляет 10–15 дней.

- Приготовьте мазь из листьев и семян белены: 15–30 г порошка из сырья настаивайте 8 – 10 дней в 100 мл теплого растительного масла, ежедневно взбалтывая 2–3 раза. Средство можно использовать наружно для растирания больных участков как обезболивающее, а также при миозите, подагре, невралгии, при ревматизме.

- Перед сном попарить ноги и, хорошенько протерев, смазать подагрические шишки мазью «Бутадион». Сверху наложить и закрепить целлофан. После нескольких процедур боли проходят. При необходимости такое лечение можно повторить.

- Готовим настой из желтых цветков первоцвета. Принимать по полстакана 2 раза в день. Боль при длительном применении, как правило, утихает.

- Полезно втирать эвкалиптовое масло.

- Приготовить мазь: 2 ст. л. смеси – шишек хмеля, травы зверобоя, травы донника тщательно растереть с 50 г вазелина.

- По 3 ст. л. листьев хрена и донника лекарственного растереть в порошок и размешать тщательно с 50 г вазелина.

- 3 ст. л. травы чистотела размять, положить в бутылку и залить литром оливкового масла (можно и подсолнечное масло использовать), выдержать две недели в темном месте, а потом профильтровать, чтобы при массаже мелкие травинки не травмировали и без того болезненные места. Массировать нужно осторожно, используя небольшое количество масла, в течение 3–4 недель подряд, несмотря на то, что болезненные ощущения перестанут мучить. Если пользоваться этим средством регулярно, приступы боли становятся реже.

- Эффективным средством при лечении подагры и ревматизма является настой из корня борца. Способ приготовления весьма простой: нужно взять 100 г корней, а не стеблей борца, залить их 1 л водки, поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна

для растирания. Не забудьте, что при каждом втирании можно использовать не больше 1 ч. ложки настойки. При втирании этого средства настолько усиливается кровообращение, что больной подчас чувствует необычайное сердцебиение. Если болят суставы на обеих руках и ногах, обработке следует подвергать только одну ногу, на следующий день – другую; потом одну руку и так далее. Настойку следует втирать досуха, больное место затем обязательно оберните фланелью, а поверх укутайте ее какой-нибудь шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха. Втирание лучше делать на ночь. Утром повязку снимите, через 2 часа после этого оботрите больное место тряпочкой, смоченной в холодной воде. Причем обтирание нужно делать очень быстро, чтобы не простудиться. Если подагра протекает очень болезненно, втирание настойки делается в течение 4–5 недель ежедневно перед сном.

- Мазь готовят так: сначала надо сделать отвар из расчета 4 ст. ложки измельченных корней лопуха на 4 стакана кипятка, но уварить его следует на умеренном огне до половины, затем 1 часть отвара смешать с 4 частями свежего сливочного масла. Очень хорошо натирать этой мазью суставы перед тем, как зайти в парную, потом хорошенько попариться, попивая 1 стакан отвара корня лопуха, затем еще раз натереть суставы этой мазью, завязать теплой повязкой и оставить на ночь. Боль уходит! А всего-то – лопух.

- Возьмите бутылку емкостью 0,5 л. Положите туда кусочек камфары размером в 1/4 кусочка сахара. Влейте в бутылку 150 мл скипидара и 150 мл прованского масла. Добавьте 150 мл 70-градусного спирта. Перед употреблением взболтайте. Втирать досуха перед сном. Завязать предметом из шерсти на всю ночь.

- Для лечения подагры (а также и суставного ревматизма) из порошка сухих «шишек» хмеля приготавливают мазь: 1 ст. ложку порошка растереть с 1 ст. л. несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Употреблять как болеутоляющую мазь.

- Растопите 1 ч. л. сливочного масла и смешайте до кашицы с бодягой. Смесь втереть в больные места на ночь и завязать фланелью. Прodelать это 1 раз. Если боли останутся, то через неделю повторите сеанс лечения. Чаще втирать смесь бодяги с маслом нельзя, так как появится сыпь от раздражения кожи. При втирании, кстати, кожа горит. Дозу бодяги подберите индивидуально.

- Больные места промазываются желчью утки или курицы, а затем на них наносится смесь из цветков календулы с уксусом и йодом (на горсть цветков календулы, измельченных до кашицеобразного состояния, 1 ст. л.

уксуса и 1 ч. л. йода).

- 0,5 кг йодированной соли засыпать в кастрюлю и залить небольшим количеством воды, закипятить и подождать, пока вода испарится. Затем добавить 0,2 кг куриного жира и перемешать. Из получившейся массы делать примочки на ночь.

- Растирание из мухоморов: настаивать в течение пяти дней мухоморы в водке (на одну часть мухомора пять частей водки), процедить.

- Хорошим средством обезболивания при подагре является мазь, которая изготавливается из сливочного (обязательно несоленого) масла, смешиваемого с равным количеством водки, затем оно нагревается до вспенивания и охлаждается. Наносится мазь один раз в сутки.

- Смазывание пораженных суставов жиром животных или настоем из мертвых пчел (на 1 л водки – 1 стакан мертвых пчел) также снимает ощущение боли. Кроме настоя из мертвых пчел рекомендуют и их укусы.

- Наложение компрессов из рыбы для лечения подагры появилось относительно недавно. Используется только мясо рыбы, кости выбрасываются.

- Для приготовления компрессов из злаковых требуется предварительно залить их кипящей водой на 15 минут, затем растереть их до кашеобразной консистенции и наложить на сустав. После этого замотать его в целлофан и теплую шерстяную материю. Длительность такого лечения составляет 3–4 месяца.

- Эффективным средством снятия боли служит паста, приготовленная из активированного угля, масла льна и небольшого количества воды. Накладывается паста на ночь в течение 2 недель.

- Для настойки надо заранее приготовить 50 г почек черного тополя (осоколя), растереть их в ступке и залить 100 г 70-процентного медицинского спирта. Настаивать 10 дней в темном месте при комнатной температуре. Втирать настойку во время приступов боли в болезненные места, делать это осторожно, я бы даже сказал – ласково, как бы уговаривая боль отступить и щадя больные суставы. Чем бережнее относиться к суставам, тем меньше они капризничают. А настойка эта всегда помогает избавиться от боли.

- Больные подагрой ноги парить в отваре настоя травы молочая. Быстро наступает облегчение. Помогает это средство и при судорогах с болью.

- Припарки из травы костяники используют как болеутоляющее средство при подагре.

- Простые рецепты для снятия болей: приложить к больному месту кашицу свежего картофеля, или листья капусты, лопуха, или протертую

вареную репу и обмотать сверху шерстяным платком.

- С болью можно справиться так: взять кусочек фольги и, прежде чем надеть ботинки, прикладывать эту фольгу к больному месту.

- Для облегчения острой боли можно натирать сустав, поврежденный подагрой, соком черной редьки.

Ванны при лечении подагры позволяют добиться улучшения уже через 20–30 дней. Для их приготовления используют:

- Взять большую кастрюлю, влить в нее 3 ведра воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем всыпать в нее ведро ячменя или овса и варить на маленьком огне полчаса.

Отвар оставить на сутки, затем воду слить, поставить на огонь, прогреть и снова вылить в кастрюлю. В этом отваре надо держать ноги тридцать минут, а можно и до полного остывания. При болях в руках можно набрать отвар вместе с зерном в две небольшие емкости и парить в них обе руки. На следующий день воду слить, перекипятить и влить обратно в кастрюлю с зерном. Ванны для ног и рук повторять. Надо иметь большое терпение, чтобы сделать такие процедуры 42 вечера подряд без перерыва. После принятия таких ванн необходимо тотчас же ложиться в постель и спать. Болезнь будет постепенно бросать ваше тело. Зерно нужно менять через 8 дней.

- Ванны с отваром листьев грецкого ореха (на литр кипятка 250 г листьев).

- Овсяную солому варить 30 минут. Держать ноги в отваре 20–30 минут

- В 2 л горячей воды (примерно 40 °С) растворить половину натертого куска хозяйственного мыла и добавить в раствор полпачки соли. Парить ноги полчаса, подливая горячую воду по мере остывания.

- Полезны ванночки из корней или листьев крапивы двудомной. Довести до кипения 3 л воды с 6–8 ст. л. сырья и настаивать 15 минут. Раствор должен быть теплым (не горячим!). Продолжительность процедуры – 15–20 минут. По окончании обернуть сустав вначале теплой пеленкой, затем теплым платком (ноги не вытирать). Длительность лечения – 25 дней. Вместе с ванночками принимать внутрь настой крапивы (на пол-литра кипятка 3 ст. л. сырья), всю дозу после настаивания и процеживания выпить в течение дня.

- Лечебные ванны для ног: 100 г плодов или сухих цветков каштана измельчаем и заливаем 2 л горячей воды, ставим на огонь, кипятим полчаса, процеживаем. Полученный отвар наливаем в емкость для ножных ванн, доливаем теплой водой до полного покрытия икр ног. Ванночка

длится 10–15 минут.

- При подагре принимают по 20 минут в день ароматические ванны из отвара ягод и веток можжевельника обыкновенного (30 г на ведро воды). Варят в закрытой посуде 30 мин. Температура ванны 38 °С.

- Ромашка аптечная, цветы. Из напара цветов ромашки 100 г на 10 л воды, смешанного с 200 г соли, делают ванны при подагрических опухолях рук и ног.

- Листья тимьяна обыкновенного – 200 г на 2 л кипяченой воды;

- Соль поваренную.

- Залейте 250 г корневища аира 3 л холодной воды, доведите до кипения, процедите и влейте в ванну с температурой 35–37 °С.

- В 5 л кипятка заварите 300 г травы спорыша, дайте настояться 2 часа, после чего процедите и влейте в ванну.

- 200 г шалфея залейте 5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, влейте в ванну с температурой 34 °С. Постепенно снижайте температуру воды до 26 °С. Принимать ванны следует в течение 15–20 минут.

- Принимать по 20 минут в день ванны из травы чистотела – 100 г на ведро воды, кипятить 30 минут в закрытой посуде. Температура ванны – 38 °С. Полезно свежей травой натирать пораженные подагрой места.

- Взять 1/4 мешка гречишной шелухи (или сенной трухи). Заварить кипятком и парить в течение 2 дней. Сделать 4 теплые (30–35 °С) ножные ванны по 1 часу. На следующий день после ванны делать компресс из соленой воды (28–30 °С). Применять при подагре; болезнь проходит за 2 месяца.

- Взять 1 кг сухих корней крапивы жгучей, измельчить, заварить 2 л кипятка и парить 3 часа, затем сделать ножную ванну (если болят ноги и на них шишки) или ванну для рук. Для этого на ведро воды взять 2 стакана полученного напара. Держать ноги или руки в ведре около 30 мин. Ванна должна быть очень теплой, но не горячей. Через полчаса вынуть больную ногу или руку, не обтирая, обернуть теплым, лечь в постель, хорошо укутаться и выпить неразведенный напар крапивы. Лучше всего это проделать на ночь. Днем пить 3 раза по 1 ч. л. напара на 50 мл холодной кипяченой воды. Воду из ведра не выливать. На следующий день сделать на больные места тепловой компресс, то есть намочить в той же холодной воде, в которой делали ванночку, одну половину толстого полотенца, отжать, обернуть больное место, а сухой половиной полотенца сверху обернуть; укутаться теплым одеялом на 3 часа. Затем осторожно снять компресс, а на ночь опять сделать очень теплую ножную ванну. Пить напар 3 месяца.

- Отвар для лечебной ванны. Требуется: по 500 г овсяной соломы, листьев смородины, молодых иголок сосны, цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного, 10 л воды. Залить растения холодной водой, поставить на медленный огонь, варить 30 мин. Отвар остудить, процедить и вылить в ванну. Принимать ванну в течение 15 мин при температуре воды 35–37 °С.

Старинные способы лечения подагры

Фактические причины подагры выдающаяся целительница Средневековья Хильдегард фон Бинген находит в неумеренной еде и питье, отравлениях, в нарушении жизнепорядка, а также в особенно характерных факторах риска: нетерпении, гневе, боязни и страхе, которые мучают и разрушают людей, так что люди теряют все свое мужество.

«Если человек страдает от беспокойства, страха и следствий неумеренного аппетита, так что в результате неправильного питания собираются различные соки и слизь, тогда потрясенная и усталая душа, измученная отращением, хиреет».

С точностью, приемлемой для молекулярно-биологической сферы, Хильдегард описывает, как из-за избытка болезнетворных шлаков могут возникать заболевания.

«Люди с мягким, пористым мясом, любящие тяжелое вино, зачастую страдают от подагры. В результате злоупотребления спиртным у многих людей с мягким телом образуется плохая межтканевая жидкость, которая внезапно охватывает какую-либо часть человеческого тела и разрушает ее, как будто горящими стрелами, как время от времени разрушаются мельницы или здания. Точно так же тканевая жидкость будет разрушать части тела, если этому не воспрепятствует божья милость и силы самозащиты человеческого организма. Все-таки тканевая жидкость убивает и разрушает некоторые части тела...»

Кто знает, скольких войн можно было бы избежать, если бы больной подагрой Фридрих Великий знал описанные Хильдегард средства от этой болезни.

«У кого мягкое тело и кто любит вкусно поесть, у того может быть подагра больших пальцев на ногах...»

Это случается также и с людьми, которые едят все подряд и могут из-за этого заболеть. Таким образом, если эти люди чрезмерно много едят сладкого, то в них в больших количествах начинают вырабатываться плохие соки, их становится все больше, так что невозможно остановиться.

В конце концов они откладываются в нижних областях тела, в бедрах и стопах. И так как они не могут найти оттуда выхода и снова хотя́т устремиться наверх, но не могут, то они остаются в нижней части тела, превращаются в слизь (шлаки) и застывают. Тогда человек чувствует, что у него на больших пальцах ног началась подагра и он так страдает от боли, что едва может ходить».

Интересно, пишет Хильдегард, что женщины не болеют подагрой больших пальцев и защищены от этой болезни лучше, чем мужчины, так как избыток плохих соков удаляется в процессе менструации.

Ванна с муравейником. «У кого переизбыток плохих соков, то есть в ком подагра, тот должен взять муравейник (с муравьями) и сварить его в воде, и приготовить ванну, залезть в эту воду, чтобы она покрывала все тело человека, кроме головы, а голову накрыть платком, смоченным той же водой. Если человек будет держать голову под водой, то у него легко может заболеть голова. Так нужно делать часто, и тогда подагра станет слабее».

Гвоздика (пряность). «Человек, у которого подагра, должен часто есть приправу из гвоздики, тогда тонкость (субтильность) попадет прямо в костный мозг человека и помешает подагре развиваться и сделает так, что она пройдет».

Если ежедневно съедать от трех до четырех гвоздик, то подагрические боли быстро исчезают.

Лечение золотым вином. «Возьми чистое золото и положи его в горшок или в другой сосуд и нагрей. Потом положи его горячим в чистое вино, чтобы оно согрелось от золота. Так подогретым и пей его. Так делай чаще, и подагра станет мягче».

Я бы рекомендовал при подагре совместить лечение золотом и лечение золотым вином. У меня есть основания предполагать, что лечение золотом может навсегда избавить человека от подагры.

Журавлиное мясо. «Журавлиное мясо полезно есть как больному, так и здоровому; только его яйца не пригодны для еды. Человек, который страдает от подагры, должен часто есть это мясо, и подагра его смягчится».

Сауна с землей от корней липы. «У кого подагра, тот должен взять землю, которая покрывает корни липы, и бросить ее в огонь, и когда она раскалится, нужно вылить в бане на нее воду и так приготовить парную баню. Так надо делать девять дней, и он поправится».

«Поскольку земля дает корням липы сок, она вытягивает соки из корней. Если ее разогреть – для того, чтобы все гнилое, что там было, исчезло, – то

она устранил вредные соки, которые вызывают подагру».

С точки зрения ботаники процесс обмена соками корней растений и земли описан верно. Корни деревьев вырабатывают жидкости, которые поступают в землю, растворяя минеральные вещества в земле, которые нужны будут для жизни растения.

Поскольку земля содержит также и продукты гниения, то представляется разумным накалить ее на огне. То, что сила земли при этом не исчезает, кажется мне в высшей степени замечательным.

«Бросить в огонь» означает, очевидно, то, что землю нужно прокалить на листе железа или на сковородке, так же, как накаляют «на огне» камни.

Сауна с землей от орехового дерева. «У кого подагра, нужно взять землю из-под орехового дерева, но перед тем, как созрели орехи. Эту землю нужно раскалить на огне, словно камни, и сделать парную баню, плеснув воды на эту раскаленную землю. Так человек должен согреться, и у него должен выступить пот. Так он купается. Подагра, которая сковывала его члены и суставы, уйдет».

Ванна с тополем. «У кого подагра или холодный желудок (кишечник), то он должен взять кору тополя, когда он еще зеленый, и древесину до так называемой сердцевины (ядра), но не саму сердцевину; разрезать их на мелкие кусочки и сварить их в воде. Эту жидкость нужно вылить в ванну и купаться в этой воде. Так нужно делать часто, и подагра пройдет, а холодный желудок согреется».

Тополиные ванны являются безвредным средством для преодоления подагрических болей, поскольку тополь содержит сложные салициловые кислоты.

Оборачивание петрушкой и виноградом. «Человек, у которого нежная плоть и он слишком много пьет при истинной подагре, то есть страдает от подагры, должен взять петрушку и в четыре раза больше виноградных листьев и разогреть их на сковородке, добавив оливкового масла. Эти растения нужно положить теплыми на то место, которое болит, и привязать их крепко, и тогда больному станет лучше».

«Холод сока петрушки прогоняет те вредные соки из организма, которые вызывают подагру у людей; тепло винограда ограничивает их; оливковое масло примешивается к ним и разбавляет их, и так они помогают, когда действуют вместе».

Можно использовать и свежие растения. Можно, вероятно, взять смесь из порошков трав.

Это оборачивание помогает также при болях, вызванных люмбаго и ишиасом. Боли исчезают через 24 часа.

Слива колючая (терн) в меде. «Если приготовить плоды терна с медом и часто их есть, то подагра пройдет».

Перед тем, как класть плоды терна в мед, нужно вынуть из них косточки.

Возможно, их нужно нагреть вместе с медом или раздавить и смешать с прозрачным жидким медом. Мед должен как можно лучше пропитать плоды.

Полынь – божье дерево. «Если кто-то страдает болями в суставах от подагры, то он должен взять много полыни, достаточное количество старого свиного сала и немного оливкового масла. Все это смешать на сковороде и нагревать. Потом нужно положить это теплым на сустав, который страдает от подагры, и привязать крепко. Так нужно делать часто. Тогда подагра пройдет».

Мазь из тимьяна. «Если кто-то страдает от подагры и от покальваний, или от того заражения, которое изменяет форму человеческих членов, то он должен взять листья шалфея, в два раза больше садового молочая, и тимьяна в три раза больше, чем молочая, и варить это в воде. Потом нужно добавить козлиного сала и в два раза больше старого свиного жира и сделать из этого мазь. Нужно втирать с усилием эту мазь в больное место, сидя перед огнем, и она остудит и подогреет горячие и холодные соки этого заболевания».

Древесина вяза, нагретая на огне. «Если человек мучается от подагры, то должен развести огонь в камине, используя эти дрова, и согреться у этого огня, и подагра смягчится».

Китовое мясо. «Мясо этого животного полезно и хорошо есть как больным, так и здоровым людям. Если у человека подагра, то он часто должен есть это мясо, и (нервная) подагра у него пройдет».

Плод цедры. «Кто мучается от подагры, тот должен есть зеленые плоды цедры, и тогда подагра пройдет. Или, если нет возможности хранить целый год зеленые плоды цедры, то из них можно сделать порошок, растворять его в воде и пить на пустой желудок, и тогда подагра станет мягче».

Ванны из осины. «Если кто-то страдает от подагры, или если у кого-нибудь холодный желудок (гастрит), то он должен взять коры осинового дерева, когда оно зеленое, а также внешний слой древесины до сердцевины, но не то, что называют сердцевиной дерева. Потом он должен порезать это на мелкие кусочки и варить в воде, а после вылить воду с кусочками дерева в ванну и купаться в ней. И если будет он делать это часто, то подагрические боли у него пройдут, а также желудку станет теплее».

Золотое лекарство. Золотое лекарство по рецепту Хильдегард состоит из

золотой пасты и золотых лепешек и готовится из молотой золотой пудры (1,2 г) с добавлением спельтовой муки и воды.

Необходимо две упаковки натурального золота (не синтетического из монет или золотых брусков).

В первый день готовят золотую пасту из 0,6 г чистого золота, 1 ст. л. спельтовой муки и 1 ч. л. воды и едят ее на голодный желудок за полчаса до завтрака. На следующий день из золотой пасты, приготовленной таким образом, выпекают печенье и едят его точно так же на голодный желудок за полчаса до завтрака. Это лекарство можно принимать в любое время года.

Золотое лекарство является универсальным профилактическим и терапевтическим средством против подагры.

«Золото теплое, оно состоит из солнца и принадлежит стихии воздуха. Если человек болен подагрой, ему необходимо взять золото, опустить его в кипящую воду, чтобы избавиться от грязи, и потом истолочь его в порошок. Потом берет немного муки, половину того, сколько может уместиться в ладони, и перемешивает ее с водой. В этот день он добавляет 0,6 г золотой пудры и ест с утра на голодный желудок. Так же он поступает и на второй день, готовит из муки и из золотой пудры лепешечки и ест их также на голодный желудок. Приготовленное таким образом золото он принимает во время болезни».

«В течение двух месяцев золото находится в его желудке/кишечнике, не раздражая слизистую оболочку и не оказывая вредного влияния. Напротив, оно согревает и очищает, не нанося вред человеческому желудку. Если к этому лекарству прибегает здоровый человек, то оно укрепляет его здоровье, а если больной, то он выздоравливает».

Мелкая золотая пудра располагается на желудочно-кишечном канале, накапливается в клетках (или лимфатических органах) и переходит в тело, укрепляет и стимулирует иммунную систему.

Нельзя путать золотое лекарство Хильдегард с ядовитыми золотыми солями, применяемыми современной медициной. Отравление химическими золотыми солями, которые переходят в кровь, так велико, что могут начаться воспаления всей слизистой оболочки и почек, анемия, опасные для жизни нарушения в крови (агранулоцитоз, тромбопения), в функционировании печени, а также воспаление мозговой оболочки.

Эти соли наносят еще больший вред здоровью подагрика. Золотое же лекарство Хильдегард, напротив, использует только чистое природное золото. Золотой металл практически совершенно не растворяется в

человеческом теле и не имеет побочных воздействий. Здоровый человек остается здоровым и защищается от подагры. Подагрик, страдающий от сильных болей, принимая это лекарство, либо совершенно излечится, либо по меньшей мере избавится от болей. Золото в этой форме использовалось еще 1000 лет назад и было провозглашено величайшим целительным средством.

Эликсир из золы терновника. «Человек, больной подагрой, так что его разум мутится и он сходит с ума, члены его тела закаменевают, должен взять терновник и сжечь его в огне. Потом смешать с порошком гвоздики (в три раза меньше, чем золы терновника) и корицей (в два раза больше, чем гвоздики). Потом добавить взбитый мед и смешать все с вином и приготовить из смеси напиток. Пить на голодный желудок (3 ч. л.) и после еды (3 ст. л.). Он должен делать это ежедневно, и подагра отступит, рассудок вернется, и тело снова станет здоровым, так как этот напиток даже лучше, чем золото».

Пояс из китовой кожи. «Сделай из шкуры кита пояс и надень его на голое тело, и он отвратит от тебя все болезни (а также состояния слабости, упадка сил и т. п.) и сделает тебя крепким».

Очень простой метод – из всех, которые могут быть. Состояния слабости соответствуют нашим понятиям состояния ослабления иммунитета, т. е. состоянию иммунного ослабления, или иммунодефицита, как например, в случае СПИДа.

Чтобы привести еще одно какое-то средство в борьбе с трудноизлечимыми заболеваниями, я и вставил в эту книгу статью о поясе из китовой шкуры. Попробовать это средство стоит в борьбе с трудноизлечимыми болезнями, к которым я отношу и подагру. И сделать его также возможно именно из китовой шкуры, как делают кожаные пояса из любой другой кожи или шкуры.

Настойка, эликсир из полыни горькой. «Взять свежую полынь, размять и отжать через платок сок. Сварить затем вино с медом – но не густо – и вылить этот сок в вино с медом в таком количестве, чтобы вкус полыни не слишком забивал вкус меда и вина. Это пить с мая по октябрь каждый третий день натощак перед завтраком. Это излечит почечную недостаточность и черную меланхолию, и прояснит глаза, и укрепит сердце, и не допустит того, чтобы воспалились твои легкие. Это разогреет желудок и кишечник, и очистит внутренности, и улучшит пищеварение».

Компоненты: свежий сок полыни горькой – 40 мл, вино – 1000 мл, мед – 150 г.

Настойку пить каждый третий день по ликерному стаканчику перед

завтраком натошак, с мая по октябрь, пока растет полынь, в тяжелых случаях пить круглый год. Выжимают сок из молодой свежей измельченной полыни, затем варят вино с медом и в еще кипящий мед выливают сок и сразу снимают с огня.

В первый день это средство принимается до завтрака натошак, на второй делается пауза, а в третий день снова это принимается натошак.

Употребление настойки из полыни горькой оказывает на организм восстанавливающее воздействие, тонизирует и повышает работоспособность.

Настойка полыни полезна при лечении следующих заболеваний:

профилактика и лечение атеросклероза (коронарный склероз, церебральный склероз, нефросклероз, склероз мезентериальных сосудов абдоминальных органов);

болезни нарушения обмена веществ (подагра (повышенный уровень содержания мочевой кислоты));

желудочно-кишечные болезни с метеоризмом, потерей аппетита;

улучшение пищеварения (возбуждение (активизация выделения слюнной, желчной и желудочной (желудочный сок) секреции; регуляция тока желчи);

повышение сопротивляемости организма к вирусным инфекциям.

● В старинном «Травнике» приводятся следующие советы по лечению подагры:

«Подагра приключается в конце осени и продолжается по январь месяц. Во время ее пароксизма не надобно лечить оной, но только пособлять, дабы припадок вскоре прошел и на своем месте окончился. Для сего довольно пить по 2 ст. л. льняного масла или макового три раза всякий день, а между тем пить теплый взвар из земляники и запивать им же после масла.

Один больной, 74 лет, страдал подагрой 14 лет, по совету своего знакомого стал употреблять по утрам спаржу, сперва дикую, а потом садовую, сварив ее в воде без всякой приправы, и продолжал это лечение 27 дней сряду. Следствия были весьма удовлетворительны: в продолжение всего года болезнь возобновлялась реже и гораздо слабее прежнего. С наступлением следующей весны больной начал пить по утрам навар от одного фунта сваренной спаржи и до обеда никакой пищи не употреблял, а за обедом соблюдал строгую диету; в целый год только два раза проявлялись признаки болезни, а через год еще спустя при таком же своевременном употреблении спаржи и ее навару больной уже не

чувствовал никакой боли, и все симптомы подагры исчезли. Спаржу можно заготавливать в апреле месяце, когда ее бывает большое количество, сушить и сберегать для прочего времени года, употребляя один отвар.

- Взять немного пшена, перемолоть его в муку, положить в оную умеренное количество пивных дрожжей и, в половину против оных, соли; сделать из всего этого тесто, и намазав оным тряпицы, прикладывая к подошвам, обертывая ноги фланелью, и тесто через каждые два часа менять. Тесто это привлекает мокроты из всех частей тела, а потому мокроты выходят в сие время испариною, то страждущего подагрою надобно держать в большом тепле, наконец, должно ноги больного обмывать слегка теплою водою, положи в оную отрубей и чухонского масла. Что же касается до действия сего теста, то испытано, что оное, когда приложено будет к подошвам раз до четырех сряду, болезнь унимается.

- Масло коровье растопить в чем-нибудь, на горячей золе, снимать с него рачительно пену, когда оно закипит, влить в него равную с ним долю очищенного винного спирта или самой лучшей и крепчайшей водки. Зажечь оную и дать всей водке выгореть, а оставшаяся жидкость будет одно масло, которое составляет превосходное лекарство от подагры, ежели оным против топившейся печи мазать больные места.

- Одним из лучших народных рецептов лечения подагры является выпрошенная или же украденная картофелина, которую нужно носить с собой.

Также можно носить с собой и кусочек дерева рябины. В старину было принято считать, что рябина имеет свойство отпугивать всех злых духов.

- Не лишним будет знать еще ряд довольно необычных народных рецептов лечения подагры, которые были приняты в старину в различных странах. Так, на острове Ява народным средством от подагры было принято считать натирание ногтей на руках и ногах больного испанским перцем. Причем больной выздоравливал за очень короткий промежуток времени.

- В старинной Англии создавали своеобразный барьер между больным и его заболеванием. Например, это могло быть проползание больного под аркой большого куста. А в Йоркшире больного заворачивали в одеяло и клали в текущую воду (реку или ручей). В большинстве подагра после таких водных процедур отступала, и тогда говорили, что вода унесла болезнь. При этой процедуре больной очень часто выздоравливал и от других заболеваний, которые у него были раньше.

- Возвращаясь к православным традициям, можно посоветовать еще один способ борьбы с подагрой.

- Необходимо перед собой поставить икону с изображением святого Пантелеймона или же мысленно представить ее перед собой. Затем нужно лечь на пол, положить руки вдоль туловища и произнести следующие слова: «Лежу я на полу, жду помощи, исцеления. Помоги мне, святой Пантелеймон. Заступись за раба Божьего (имя), попроси Всевышнего простить меня и забрать-унести боль злую, суставную. Сгинет пусть боль телесная, с ней и боль душевная. Аминь. Аминь. Аминь».

- Существует еще один заговор, который делается на мясо в то время, когда оно варится на плите. Надо водить над паром руками и говорить: «Как эта плоть кипит, бурлит и как ей уже живьем не жить, так и моей боли суставной не жить. Кипи, плоть, выкипай, а ты, собака, боль сжирай. Пока собака соловьем не запоет, до тех пор мое слово никто не перебьет. Ни ведун, ни колдунья, ни царь, ни царица. Аминь».

- Можно также воспользоваться и следующим заговором от подагры. Нужно для этого найти или озеро, или пруд, зайти в воду по щиколотку и произнести заговор: «Как озеро в лесу не шумит, как волна его не колышется, как лодка по нему не движется, так бы и я не «ломалась», не страдал (а), боль бы меня не крутила, не мучила. Если же боль не отступит, будет солнце за тучкой прятаться, да через день все пройдет: и тучка, и боль. Аминь».

- Еще один заговор следует читать и вечером, и утром, перед тем, как ложиться спать, и перед тем, как встаешь с кровати. «Заступись, спаси и помилуй. Сохрани меня, раба Божьего (имя), Господи, спаси своею благодатью от болей суставных. Ангелы спасители, встаньте сбоку от меня и прогоните боль. Аминь».

Привожу подлинное описание советов лечения подагры выдающимся целителем прошлого Себастьяном Кнейпом:

«ПОДАГРА

Всякий, кто осенью бывает на поле, может видеть, как крестьяне унаваживают его, разбрасывая повсюду навоз.

Весной благодаря этому образуются гнилые болота; на хорошо удобренных местах будет прекрасная растительность, а рядом с нею будет голое место. Эта картина, по моему мнению, вполне подходит к описанию подагры (ломоты в суставах).

Пища для человека – то же самое, что для поля и луга навоз. Но существует ли в этом отношении во всех сословиях равномерность? Один ежедневно, даже ежечасно имеет всего в изобилии, другой из года в год питается самой скудной пищей. Если кто-либо ежедневно, каждый час доставляет слишком много пищи своему телу, так много, что организм не в

состоянии с ней справиться, органы не могут переработать и усвоить ее, то какие будут последствия для этого? Кости, например, нуждаются в сере и извести. Но слишком питательная пища вводит этих веществ столько, что их хватило бы на 2–3 таких организма. Что же должно быть при этом? В этом случае в одном месте образуется трясина (сгущенная кровь), в другом – болото (дурные соки), вокруг костей собирается много песку, извести, камней.

Суставы распухают, воспаляются, и больной испытывает ужаснейшие продолжительные мучения, пока эти закаменелые, пораженные подагрой узлы благодаря боли как бы постепенно перегорают и уничтожаются. И несмотря на то, что страдания очень сильны, подагрики редко встречают сочувствие. Это не совсем по-христиански, но иногда вполне понятно. Люди говорят: «Он чрезмерно наслаждался жизнью, последствия этого – болезнь». А между тем подагра поражает и бедных, и даже беднейших людей.

Раз пришел ко мне один бедный, чрезвычайно трудолюбивый слуга; у него была подагра в сильнейшей степени. Причиной болезни у него было то, что он из служебного рвения совершенно пренебрегал уходом за своим телом. Дырявый раздувальный мех выгоняет воздух не в трубы органа, но через дыры. Ослабленные, полубольные органы часто работают для опухоли вместо мышц, для нароста на кости вместо кости. Другими причинами могут быть: слишком большое напряжение, простуда и т. д. Подагра в сильной степени мучит многих людей, в слабой же степени – бесчисленное множество людей. У одних она является на пальцах, у других на голове, у многих снаружи, у некоторых внутри тела.

Простых людей, не очень еще ослабленных и точно исполняющих все предписания, я лечу очень охотно и легко. Относительно подагриков более высокого класса я никогда не ошибаюсь. Они мне в тягость и их большей частью нельзя лечить водой, потому что они не исполняют предписаний, так как находятся под двойным игом изнеженности и боязни воды, хотя их можно было бы так же лечить, как и других больных.

Один знатный священник страдал уже 4 недели сильными болями в ногах. Знакомые шутя называли его будущим членом общества подагриков. Но его исцелило потение. Через год боли возобновились и заставили его пролежать в постели 12 недель. Он опять сильно потел, но на этот раз это уже не помогло. Он спросил у меня совета, обещал исполнить все в точности, лишь бы только эта ужасная болезнь больше не возвращалась к нему.

Главное лечение было окончено в несколько недель. Как негашеная

известь под влиянием воды разбухает и рассыпается, так точно рассыпались подагрические узлы под влиянием различных применений воды.

После этого пациент периодически повторял то или другое применение воды, и, насколько мне известно, болезнь не возвращалась к нему в последующие годы.

Описание применений читатель найдет в следующем примере.

Один священник сообщил мне, что ноги у него горят как огонь, что он просто в отчаянии и не знает, что ему делать. Я посоветовал наложить на кусочек полотна вываренную и хорошо выжатую сенную труху, положить это на больные ноги и привязать такой компресс. Через 2 часа он должен снова смочить этот компресс в отваре сенной трухи и наложить его по-прежнему. Во второй раз компресс может быть тепловатым или же холодным – это все равно. Больной священник делал это в последующие дни. Уже в первый день к вечеру боли значительно уменьшились, а через два-три дня больной уже не чувствовал их совсем.

Если у больного нет сенной трухи, то можно вместо нее воспользоваться для ножного компресса отваром овсяной соломы. Это тоже прекрасно помогает при подагре. Заметьте, что при этой болезни я пользуюсь преимущественно согревающими, точнее, растворяющими средствами.

Но я должен предостеречь здесь от ошибки. Как только больной перестает чувствовать боль в ногах, он думает, конечно, что теперь он уже выздоровел совершенно. Было бы большой ошибкой перестать после этого лечиться. Ножные компрессы нужно заменить некоторыми применениями воды для всего тела, чтобы по возможности удалить из организма все вредные вещества.

Лучше всего в первые три недели применять еженедельно два-три раза испанский плащ (каждый раз 1,5–2 часа); а в следующий месяц принимать теплые ванны с отваром сенной трухи или овсяной соломы с тройной переменной.

Один поденщик заболел сильной подагрой. Он три раза в неделю надевал мешок, смоченный в горячем отваре овсяной соломы; кроме того, он принимал еженедельно 2 ванны с сосновыми ветками в 42–44 °С с тройной переменной. Через день он обмывал себя ночью, вставая с постели, холодной водой. 3 недели спустя он был здоров, но все-таки некоторое время еще пользовался мешком (3 раза в неделю) и вышеописанной теплой ванной и скоро с новыми силами мог снова взяться за работу.

Один землекоп показал мне подагрические узлы на пальцах рук и ног, которые, как он говорил, временами ужасно горели. Это подагра от

сырости.

В короткое время он излечился от этой болезни, принимая через день вышеописанную теплую ванну, а также в каждый 3-й или 4-й день надевая мешок. Руки он обкладывал на ночь компрессом из отваренной сенной трухи.

Один бедняк заболел сильной ломотой в членах. Происходит ли это от подагры или какой-нибудь другой болезни, он не знал; он испытывал ужаснейшие мучения, делавшие его не способным к труду.

Было как раз время сенокоса. Я посоветовал ему сделать в стоге сена, в это время сушившегося, нечто вроде ямы, зарыться в нее и обложить себя горячим сеном так, чтобы видна была только голова. Он сделал это и в четверть часа так сильно вспотел, что тело его было все как в воде. В продолжение 10 дней 6 раз он повторил это и совершенно выздоровел.

Однако я не стану советовать это всякому. Только тот, кто на себе испытал подобную процедуру, знает всю силу такой сенной паровой ванны. Даже застарелые, укоренившиеся уже болезни могут быть излечены этой безвредной ванной. На основании своего опыта я должен сказать, что только тот с пользой может принимать такую паровую ванну, кто сейчас же после нее принимает холодную полуванну с обмыванием верхней части тела. Последнее очень укрепляет.

Это не так глупо и безрассудно, как, пожалуй, иному покажется.

Два знатных господина настолько излечились этими паровыми сенными ваннами (числом 15), что им казалось, что таким простым средством, таким простым способом можно как бы пересоздать организм.

Я уверен, что более слабый ревматизм, судороги – обыкновенные последствия или остатки тяжелых болезней – легко могут быть устранены 2–4 такими сенными паровыми ваннами.

Один ремесленник пришел ко мне и жалуется: «У меня обе ноги сильно распухли, я испытываю постоянную боль, так что ночью не могу уснуть даже на час; особенно сильна боль в суставах; руки у меня тоже болят; аппетит у меня есть, но когда я начинаю есть, у меня так вздувается живот, что я едва могу дышать; я почти не могу ходить и, когда встаю, у меня голова начинает так кружиться, что просто не знаю, где я. Я уже лечился у многих врачей, принял много лекарств, но положение мое, как мне кажется, только ухудшилось; я уже не раз желал умереть».

Этот больной имел очень здоровый, крепкий вид. Ему было около 50 лет. По мнению врачей, главной причиной его болезни было ожирение сердца.

В 5 недель этот больной освободился от всех своих страданий.

Что же он делал? 1. Он прикладывал ежедневно, потом через 1, а дальше

через 2 дня компресс из сенной трухи: сенная труха прикладывалась к голому телу, а сверху нее повязывался на 2–3 часа теплый платок. 2. Сначала через день, а потом через два он надевал рубаху, смоченную в отваре сенной трухи. Когда опухоль на ногах прошла, больной принимал ежедневно полуванну и делал обливание колен».

Сущность «испанского плаща» по Кнейпу состоит в следующем. Из толстого холста сшивают плащ вроде широкой рубахи с рукавами. Этот плащ смачивается в холодной воде или теплой, выкручивается и надевается, причем края его заходят спереди один на другой. Пациент ложится на одеяло, плотно им укрывается, чтобы преградить доступ воздуха, и сверху прикрывается периной. Нужно надевать мокрый плащ и укутываться в одеяла как можно быстрее. Продолжительность этого обертывания от 1 до 2 ч.

Чтобы убедиться, как сильно действует это обертывание, достаточно рассмотреть внимательно воду, в которой после каждого употребления нужно вымыть плащ. Вода делается грязной, мутной.

Это обертывание эффективно расширяет поры и извлекает нечистоты, слизь и пр. Понятно поэтому, как благоприятно должно оно действовать на температуру и общее состояние организма.

При погружении плаща в отвар сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток он отлично вылечивает подагру.

- В древней медицине лекарственная повязка из соевых бобов особенно рекомендовалась при подагре.

Массаж и самомассаж

Массаж при заболевании подагрой можно и нужно сочетать с медикаментозным лечением заболевания.

Массаж снижает боли и уменьшает скованность пораженного сустава, напряжение в мышцах конечностей, улучшает трофику тканей, повышает общий тонус организма. При поражении суставов рук необходимо делать массаж спины, шеи, рук. При поражении суставов ног нужно массировать спину, тазовую область, нижние конечности.

Сначала следует выполнять массажные приемы, которые снимают боль, напряжение в мышцах, расслабляют мышцы, а затем приемы, направленные на развитие силы мышц и уменьшение гипотрофии. Массаж на пораженном суставе нужно проводить только после выполнения приемов на участках вокруг него.

Сначала следует воздействовать на менее пораженные суставы. Такое

воздействие должно быть нежным и легким. Сеанс массажа должен длиться не более 35 минут. Рекомендуемое количество сеансов – 12–16.

Оказать себе помощь при подагре можно, сделав самомассаж. Вначале надо массировать участки вокруг пораженного сустава и лишь затем – сам сустав. В остром периоде заболевания самомассаж не делают, а в подостром периоде хорошо выполнять легкий расслабляющий массаж (поглаживание). Когда боль уменьшается, можно приступить к разминанию вокруг пораженного участка, постепенно переходя к приемам растирания и гимнастике.

Меню на неделю при подагре

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАТОЩАК: отвар шиповника.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: чай с молоком, салат из огурцов со сметаной.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: сок фруктовый.

ОБЕД: суп рисовый с картофелем на овощном отваре, котлеты капустные жареные, компот из сухофруктов.

ПОЛДНИК: отвар шиповника.

УЖИН: омлет, зразы морковные с черносливом, чай с лимоном.

НА НОЧЬ: кефир.

ВТОРНИК

НАТОЩАК: отвар шиповника.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: чай с молоком, салат со свежей капустой со сметаной.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: сок томатный.

ОБЕД: борщ вегетарианский, мясо отварное в белом соусе.

ПОЛДНИК: отвар шиповника.

УЖИН: каша гречневая с молоком, голубцы, фаршированные овощами с рисом.

На ночь: сок фруктовый.

СРЕДА

НАТОЩАК: отвар шиповника.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: чай с молоком, чернослив, запеченный с творогом.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: сок фруктовый.

ОБЕД: свекольник холодный, рагу из овощей.

ПОЛДНИК: отвар шиповника.

УЖИН: каша овсяная молочная, кисель фруктовый.

НА НОЧЬ: компот из свежих яблок.

ЧЕТВЕРГ

НАТОЩАК: отвар шиповника.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: чай с молоком, салат из свеклы на растительном масле.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: сок томатный.

ОБЕД: суп перловый с овощами вегетарианский протертый, шницель капустный, жаренный на растительном масле.

ПОЛДНИК: сок виноградный.

УЖИН: морковные котлеты со сметаной, кисель фруктовый.

НА НОЧЬ: арбуз или простокваша.

ПЯТНИЦА

НАТОЩАК: отвар шиповника.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: чай с молоком, яйцо всмятку, морковь, тушенная с растительным маслом.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: сок томатный.

ОБЕД: свекольник холодный, рагу из овощей.

ПОЛДНИК: отвар шиповника.

УЖИН: каша овсяная молочная, кисель фруктовый.

НА НОЧЬ: компот из свежих яблок.

СУББОТА

НАТОЩАК: отвар шиповника.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: чай с молоком, салат из огурцов.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: сок фруктовый.

ОБЕД: суп рисовый с картофелем на овощном отваре, котлеты капустные жареные.

ПОЛДНИК: отвар шиповника.

УЖИН: омлет, морковь тушенная, чай с лимоном.

НА НОЧЬ: компот из сухофруктов.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

НАТОЩАК: отвар шиповника.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: чай с молоком, салат из свежей капусты со сметаной.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: сок томатный.

ОБЕД: борщ вегетарианский, мясо отварное в белом соусе.

ПОЛДНИК: отвар шиповника.

УЖИН: каша гречневая с молоком, капуста тушеная с маслом или капуста отварная.

НА НОЧЬ: сок фруктовый.

<

>

Однодневное меню с исключением мяса

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: отвар шиповника.

ОБЕД: суп-лапша молочный или суп молочный с тыквой и манной крупой, котлеты картофельные жареные, кисель.

ПОЛДНИК: яблоки свежие.

УЖИН: сырники запеченные, свекла, фаршированная рисом и яблоками, чай.

НА НОЧЬ: компот или отвар пшеничных отрубей.

Меню при обострении подагры

НАТОЩАК: подогретая щелочная минеральная вода (1/2 стакана) или отвар шиповника (0,5 стакана).

ЗАВТРАК: жидкая овсяная каша на молоке (половина порции), молоко 1 стакан.

11 ЧАСОВ: виноградный сок (1 стакан).

ОБЕД: овощной протертый суп (половина порции), кисель молочный.

17 ЧАСОВ: морковный сок (1 стакан).

УЖИН: жидкая рисовая каша на молоке (половина порции), компот из свежих фруктов (1 стакан).

21 ЧАС: кефир.

НА НОЧЬ: чай с молоком без сахара (1 стакан).

Витаминные салаты

Салат из свежих огурцов и листовного салата со сметаной

Продукты: огурцы 80 г, салат 60 г, сметана 30 г, сок лимона и сахар по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить, салат перебрать, вымыть. Подготовленные овощи нашинковать, смешать, заправить сметаной, соком лимона или лимонной кислотой, сахаром. Выложить в салатник горкой.

Салат из свеклы и яблок со сметаной

Продукты: свекла 80 г, яблоки 60 г, сахар 7 г, сметана 25 г, лимонная кислота по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, нашинковать соломкой. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нашинковать, соединить со свеклой, заправить лимонной кислотой, сахаром, добавить половину сметаны. Выложить в салатник горкой, украсить дольками яблок и полить оставшейся сметаной.

Салат из сырой моркови и яблок со сметаной

Продукты: морковь 80 г, яблоки 70 г, сметана 25 г, сахар 7 г.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Морковь и яблоки смешать, добавить сахар, половину сметаны, перемешать, выложить в салатник горкой и полить оставшейся сметаной.

Салат овощной с мясом и растительным маслом

Продукты: мясо 60 г, огурцы свежие 50 г, картофель 60 г, горошек зеленый консервированный 40 г, яйцо 1/4 штуки, яблоки 30 г, масло растительное 25 г.

Вареный очищенный картофель и вареное мясо нарезать мелкими пластинками, добавить консервированный зеленый горошек, очищенные и нарезанные яблоки, нарезанные свежие огурцы, заправить растительным маслом, перемешать. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарубить. Овощи уложить горкой в салатник, украсить пластинками мяса, свежих огурцов, яблок, сверху посыпать рубленым яйцом.

Винегрет с растительным маслом

Продукты: картофель 50 г, морковь 40 г, свекла 40 г, огурцы свежие 40 г, яблоки 30 г, салат лиственный 20 г, яйцо 1/4 штуки, масло растительное 20 г.

Картофель, свеклу, морковь сварить в отдельности, остудить, нарезать мелкими кубиками. Яблоки, салат, свежие огурцы вымыть, очистить и мелко нарезать. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить. Овощи смешать с рубленным яйцом, заправить растительным маслом. Винегрет выложить горкой в салатник, украсить листьями салата.

Салат из свежих огурцов

Продукты: свежие огурцы 100 г, сметана 10 г.

Подготовленные огурцы нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и положить в них сметану.

Салат из свежих помидоров

Продукты: свежие помидоры 100 г, сметана 10 г.

Подготовленные помидоры нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и положить в них сметану. Можно сделать салат из помидоров и огурцов вместе.

Салат из моркови и зеленого горошка

Продукты: 110 г моркови, 250 г консервированного зеленого горошка, 10 г петрушки, 30 г сметаны.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить горошек, мелко нарезанную зелень петрушки, заправить салат сметаной.

Салат из моркови, яблок и огурцов со сметаной

Продукты: 3 небольшие моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 40 г зелени салата, 100 г помидоров, 80 г сметаны, сок лимона, сахар.

Морковь, огурцы и яблоки с вырезанной сердцевинкой нарезать тонкой соломкой, добавить мелко нарезанные листья салата. Все смешать, заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль и сахар по вкусу. Салат

украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Салат из моркови и черной смородины

Продукты: морковь 90 г, черная смородина 40 г, сметана 15 г, сахар 7 г.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Черную смородину вымыть, очистить от соцветий, немного помять деревянной ложкой, соединить с морковью, добавить сметану, сахар и осторожно перемешать.

Салат из свеклы и чернослива

Продукты: свекла 80 г, чернослив 40 г, сахар 5 г, 1/2 круто сваренного яйца, грецкие орехи очищенные 10 г, сметана 15 г.

Свеклу сварить, очистить, натереть на терке. Чернослив вымыть, на 15 минут залить горячей водой, удалить косточки и мелко нарезать. Яйцо мелко нарезать, ядра грецких орехов хорошо растереть. Все тщательно перемешать.

Салат из картофеля со свежими овощами

Продукты: 400 г картофеля, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 помидор, 100 г сметанного соуса, зелень.

Картофель отварить, нарезать кубиками, вымыть огурцы и мелко нарезать, натереть сырую морковь, мелко нарезать помидоры, все перемешать, залить сметанным соусом, украсить зеленью петрушки.

Салат из фруктов и овощей

Продукты: 2 средних яблока, 1 свежий огурец, 1 сырая морковь, 50 г зелени салата, 50 г сметаны, немного лимонного сока, зелень петрушки.

Яблоки, огурцы, морковь нарезать соломкой, часть зелени салата нарезать полосками, все перемешать, добавить сок лимона, слегка посолить, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из моркови и творога

Продукты: 1 морковь, 200 г творога, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки сметаны.

Морковь натереть на мелкой терке, тщательно растереть с творогом, сахаром и сметаной.

Первые блюда при подагре

Суп картофельный протертый

Продукты: картофель 170 г, вода 370 г, масло сливочное 10 г, яйцо 1/2 штуки, мука 7 г, сметана 25 г, зелень 7 г.

Картофель очистить, вымыть, сварить. Отвар слить в другую кастрюлю, картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную в духовом шкафу и охлажденную муку развести в 40 г картофельного отвара, вскипятить и процедить. Протертый картофель, соус и картофельный отвар смешать, добавить сырое яйцо и сливочное масло, тщательно перемешать. Суп вскипятить, посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп овсяный молочный

Продукты: крупа овсяная 40 г, вода 350 г, масло сливочное 8 г, яйцо 1/4 штуки, сахар 3 г.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком и варить до полной готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Сырое яйцо взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, добавить в него сахар, сливочное масло.

Борщ вегетарианский

Продукты: капуста свежая белокочанная 140 г, свекла 160 г, картофель 160 г, морковь 60 г, лук 40 г, свежие помидоры 110 г или томатное пюре 15 г, корень петрушки 15 г, зелень петрушки 25 г, масло сливочное 30 г, сметана 40 г.

Овощи сварить до готовности в небольшом количестве воды. Очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке и опустить в ту же воду, затем добавить остальные нашинкованные овощи и варить их до готовности. Недостающее до литра количество жидкости дополнить горячей водой и довести до кипения. Перед подачей борща на стол положить в него сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп молочный с вермишелью

Продукты: 250 г вермишели, 1,5 л молока, 600 г воды, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, немного соли.

Вермишель положить в воду и варить 5 минут. Затем влить горячее молоко, добавить сахар и масло и варить, пока вермишель не станет мягкой.

Борщ холодный

Продукты: 3 свеклы, 2 ломтика черного хлеба, 100 г сметаны, 1 луковица, укроп, немного сахара.

Из свеклы или черного хлеба сделать квас. Взять 1,5 л свекольного кваса, добавить мелко нарезанный репчатый лук, немного сахара, мелко нарезанную зелень укропа, заправить сметаной и подать на стол с вареным картофелем.

Приготовление свекольного кваса

Свеклу сварить, очистить, нарезать небольшими кусочками или натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить в горячем месте на 30 минут. Затем охладить, вложить хлеб, завязанный в чистую тряпочку, и поставить в теплое место на одни сутки для заквашивания. Когда заквасится, хлеб вынуть.

Суп молочный из тыквы с картофелем

Продукты: 6 картофелин, 2 стакана нарезанной тыквы, 2 моркови, 0,5 столовой ложки масла, 1 л молока, соль.

Картофель нарезать кубиками, а морковь – дольками. С тыквы снять кожуру, удалить семена и нарезать ее кубиками. В кипящую воду сначала

положить морковь, затем тыкву, картофель и варить, пока все овощи не станут мягкими. Готовый суп посолить, влить вскипяченное молоко. Суп подогреть, затем положить масло.

Суп фруктовый

Продукты: рис 30 г, сушеные фрукты 25 г, сахар 20 г.

Сушеные фрукты перебрать, промыть теплой водой, рассортировать, крупные разрезать на две-три части. Залить холодной водой (кроме урюка и чернослива) и варить при закрытой крышке 15 минут, затем добавить урюк, чернослив и варить до полной готовности, положить сахар и довести до кипения. В готовый суп добавить сваренный рис и сметану.

Вторые блюда при подагре

Каша овсяная молочная

Продукты: 1 стакан овсяной крупы, 3 стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 0,5 столовой ложки сахара.

В кипящее молоко всыпать дробленую овсяную крупу, добавить немного соли и варить, помешивая, до размягчения. Добавить сахар, масло и поставить на несколько минут в духовку.

Кашу полить маслом и подать к столу.

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»

Продукты: 1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла, немного соли, сахар по вкусу.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья и, помешивая, варить до загустения, затем добавить сахар и масло.

Гречневая каша рассыпчатая

Продукты: крупа 50 г, вода 100 г, масло сливочное 4 г.

Крупу всыпать в воду, добавить немного соли, размешать, плотно

закрывать крышкой и поставить на средний огонь. Когда крупа вберет в себя всю воду, кастрюлю с кашей поместить на маленький огонь на 30 минут. В готовую кашу добавить масло и размешать.

Каша гречневая полувязкая

Продукты: молоко 400 г, крупа 60 г, сахар 25 г, сливочное масло 9 г, вода 350 г.

В кипящую воду при непрерывном помешивании постепенно всыпать крупу и на слабом огне разварить до получения однородной массы. Кастрюлю с кашей поставить на маленький огонь или на водяную баню на 40 минут. Затем в горячую кашу добавить сырое молоко, соль, сахар и при помешивании варить 3 минуты. В готовую кашу положить масло и размешать.

Омлет

Продукты: на 100 г: яйцо 1 штука, молоко 70 г, масло сливочное 3 г, мука пшеничная 3 г.

В 20 г молока тщательно растереть муку, соединить с хорошо взбитым яйцом, добавить оставшееся молоко, хорошо размешать, вылить в сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовку со средним жаром.

К омлету можно подать свежие помидоры, овощное пюре.

Омлет с яблоками

Продукты: на 100 г: яблоки 60 г, яйцо 1/2 штуки, молоко 40 г, масло сливочное 6 г.

Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, потушить на сковороде с маслом, влить яйцо, взбитое с молоком, и поставить в духовку. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и горячим подать на стол.

Морковные котлеты со сметаной

Продукты: на 100 г: морковь 110 г, молоко 30 г, сахар 3 г, манная крупа 7 г, яйцо 1/4 часть, вода 15 г, масло растительное 7 г, сметана 7 г.

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую морковь

пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и довести до кипения. В кипящую морковную массу струей всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения, затем немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать и сделать котлеты. Котлеты обжарить с двух сторон до появления корочки, поставить в духовку на 5 минут. При подаче на стол котлеты полить сметаной.

Котлеты картофельные

Продукты: на 100 г: картофель 120 г, масло сливочное 10 г (из них 5 г положить в картофельное пюре), яйцо 1/4 штуки, сметана 15 г.

Картофель очистить, сварить на пару, хорошо размять, добавить сливочное масло, яйцо, соль и тщательно размешать. Из полученной массы сделать котлеты, обвалить их в муке, обжарить с обеих сторон до появления розовой корочки.

При подаче на стол котлеты полить сметаной.

Рагу овощное<

>

Продукты: 6 картофелин, 3 штуки моркови, 1 стакан зеленого горошка, 1 луковица, 1 столовая ложка масла, 100 г сметаны, немного соли.

Нарезать лук и поджарить его на масле. Добавить морковь, нарезанную кубиками или ломтиками, и тушить до размягчения. Затем добавить отварной зеленый горошек, вареный нарезанный кусочками картофель, сметану, соль, слегка перемешать и еще немного потушить.

В рагу можно добавить и отварную капусту. При подаче к столу рагу полить сливочным маслом.

Морковь тушеная

Продукты: 10 штук моркови, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 0,5 столовой ложки муки, немного соли.

Морковь очистить, обмыть, разрезать на дольки или ломтики, положить в кастрюлю, добавить немного воды, масла и тушить, пока она не станет мягкой. Затем поджарить на масле муку, разбавить горячим молоком или водой, немного поварить и залить морковь. Для вкуса добавить немного сахара, ложку сметаны (не обязательно) и тушить еще несколько минут.

При подаче к столу тушеную морковь полить растопленным маслом.

Котлеты капустные

Продукты: 1 кочан капусты, 1 столовая ложка манной крупы, 1 яйцо, 0,5 стакана сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, 150 г сметанного соуса, соль.

Очищенный кочан капусты разрезать на 6 частей и отварить в слегка подсоленной воде. Вынуть капусту, дать воде стечь. Пропустить через мясорубку вместе с поджаренным на масле луком. Всыпать манную крупу, 5 минут подогреть, немного охладить, добавить яйцо, масло, немного соли. Если масса густая, разбавить ее сметаной, размешать и сделать котлеты. Смочить их взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить на хорошо разогретом масле.

Вместо манной крупы и яйца в размолотую капусту можно добавить ломтики вымоченной и отжатой булки и 2 столовые ложки картофельного крахмала.

При подаче к столу котлеты полить маслом и отдельно подать сметанный соус или томатный сок.

Капустная запеканка со сметанным соусом

Продукты: капуста свежая белокочанная 320 г, молоко 60 г, манная крупа 20 г, 1 яйцо, масло растительное 7 г, сметана 25 г, мука пшеничная 5 г.

Капусту вымыть, очистить, мелко нарубить и тушить в молоке до готовности. Затем, при помешивании, тонкой струей всыпать в капусту манную крупу, сварить до загустения и остудить до теплого состояния. В теплую капусту добавить взбитое яйцо, соль, хорошо размешать. Готовую капустную массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовку для запекания до образования на запеканке розовой корочки.

Пока запеканка находится в духовке, нужно приготовить соус: в сметане хорошо растереть муку и при помешивании довести до кипения. Готовую запеканку полить сметанным соусом.

Сырники из творога

Продукты: творог 200 г, 1 яйцо, крупа манная 25 г, сахар 25 г, мука

пшеничная 15 г.

В творог добавить сахар, манную крупу, яйцо и хорошо размешать. Творожную массу выложить на доску, присыпанную мукой, разделить сырники, обвалить их в муке и обжарить в масле. Обжаренные сырники поставить в духовку на 10 минут.

К сырникам подать фруктовое пюре, сметану, молочный соус.

Творожно-яблочный пудинг

Продукты: творог 110 г, яблоки 120 г, 1 яйцо, сахар 30 г, сухари пшеничные 15 г, масло сливочное 10 г, сироп варенья 15 г.

Творог протереть сквозь сито, добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, сухари, желтки. Белок взбить и ввести в массу, перемешивая снизу вверх. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, прикрыть промасленной бумагой. Варить пудинг на водяной бане 40 минут. Готовый пудинг полить сиропом любого варенья.

Вместо яблок можно использовать черную смородину, абрикосы, сливы, малину и др.

Чернослив, запеченный с творогом

Продукты: чернослив 100 г, творог 90 г, сахар 15 г, сметана 25 г.

Чернослив тщательно промыть в теплой воде и залить кипятком на 8 – 10 минут, чтобы он стал мягким. Вынуть из воды, просушить салфеткой и затем вдоль каждой ягоды сделать разрез и выдавить косточку. Внутри каждой ягоды вложить половину чайной ложки творога, перемешанного с сахаром. Весь чернослив уложить на противень и запекать в духовке 8 минут при средней температуре. Испеченный чернослив перед подачей на стол полить сметаной или любым фруктовым соком.

Капуста отварная

Продукты: 400 г белокочанной капусты, 0,5 стакана молока, сахар, 0,5 столовой ложки толченых сухарей, 1 чайная ложка сливочного масла.

Капусту очистить от испорченных листьев, вымыть, нашинковать, положить в кипящую воду с молоком, сахаром, солью. Сварить, отцедить, подать посыпанной зарумяненными панировочными сухарями, с кусочком

сливочного масла.

Свекла, фаршированная рисом и яблоками

Продукты: 600 г свеклы, 25 г риса, 150 г яблок, 60 г творога, 25 г изюма, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г сахара, 90 г сметаны.

Свеклу (2 штуки на порцию) сварить или запечь в духовке, очистить, вырезать сердцевину так, чтобы получилось наподобие чаши. Яблоки нашинковать, смешать с сахаром, протертым творогом, сваренным рисом, яйцом, маслом. Этой массой наполнить свеклу, положить ее на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь.

Подавать к столу со сметаной.

Запеканка рисовая со свеклой

Продукты: 350 г свеклы, 550 г отварного риса, 1 яйцо, 250 г молока.

Рис отварить и соединить с нарезанной вареной свеклой. Сырые яйца развести с молоком, добавить соль, перемешать. Этой массой залить рис, смешанный со свеклой, и запечь в духовке.

Бефстроганов из вареного мяса

Продукты: мясо 110 г, масло сливочное 7 г, молоко 60 г, мука пшеничная 7 г, сметана 20 г, сок томатный 20 г, зелень петрушки.

Мясо сварить, охладить, нарезать тонкими кусочками. Приготовить белый соус, залить им мясо, добавить томатный сок, чуть посолить, перемешать. Варить при слабом кипении 10 минут и заправить сметаной. За столом добавить кусочек сливочного масла и посыпать бефстроганов мелко нарезанной зеленью.

Рецепты соусов при подагре

Соус молочный

Продукты: сметана 70 г, мука 9 г, масло сливочное 9 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло-желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, дать хорошо прокипеть.

Готовый соус заправить сливочным маслом.

Соус сметанный

Продукты: молоко 70 г, мука пшеничная 8 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

Соус сметанный на овощном отваре

Продукты: сметана 40 г, мука 8 г, морковь 15 г, корень петрушки, корень сельдерея – по 3 г, лук 9 г, вода 120 г.

Приготовить овощной отвар из моркови, лука, белых корней. Вскипятить сметану, подсушенную и охлажденную муку развести холодным овощным отваром и влить постепенно в кипящую сметану, дать прокипеть.

Соус белый

Продукты: на 100 г: бульон 110 г, мука пшеничная 7 г, масло сливочное 5 г.

Муку поджарить до светло-желтого цвета на сковороде без жира, растереть с маслом и при непрерывном помешивании соединить с горячим бульоном и, продолжая помешивать, варить соус 9 минут.

Соус из свежих ягод

Продукты: на 100 г: ягоды 45 г, сахар 15 г, картофельный крахмал 5 г, вода 80 г.

Подготовленные ягоды протереть через сито. В полученную массу положить сахар, влить воду (часть оставить для разведения крахмала), перемешать и на слабом огне довести до кипения.

Подавать к блюдам из крупы, творога, макаронных изделий.

Витаминные напитки, рекомендуемые при подагре

Отвар шиповника

Продукты: сушеные плоды шиповника 30 г, вода 270 г, сахар 10 г (добавляют перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 3 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

Ягодно-молочный напиток

Продукты: 0,5 л свежего молока, 0,5 кг свежих ягод (земляника, клубника), сахар или сахарная пудра.

Молоко вскипятить, остудить, ягоды вымыть, дать стечь воде, выжать сок. Молоко, помешивая, соединить с соком, сахар положить по вкусу.

Лимонно-молочный напиток

Продукты: 3 стакана свежего молока, 1 лимон, сахар.

Молоко вскипятить, остудить, лимон вымыть, выжать сок, размешать с сахаром или сахарной пудрой. Сок в молоко вливать осторожно, быстро перемешивая, чтобы оно не свернулось.

Напиток из простокваши

Продукты: 3 стакана простокваши, 1 пучок редиски, 1 ложка мелко нарезанного укропа.

Простоквашу разболтать, редиску вымыть, мелко нарезать, положить в молоко вместе с мелко нарезанным укропом.

Напиток из свежих ягод

Продукты: ягоды 100 г, сахар 25 г, вода 250 г.

Свежие ягоды промыть холодной питьевой водой, очистить от плодоножек, хорошо размять, сок отжать через марлю и поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, дать вскипеть, снять с огня, процедить, добавить сахар, размешать, остудить, соединить с сырым соком.

Напиток морковно-яблочный

Продукты: яблоки 30 г, морковь 60 г, сахар 15 г, вода 250 г.

Морковь промыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок через марлю или в соковыжималке. Яблоки вымыть, нарезать, не очищая от кожуры, опустить в кипящую воду, довести до кипения, настоять 3 часа, процедить. Морковный сок влить в яблочный настой, добавить сахар. Этот напиток полезен и вкусен и без сахара.

Молочный кисель

Продукты: молоко 100 г, картофельный крахмал 6 г, сахар 9 г.

Вскипятить половину порции молока, сахар прожечь на сковороде до кремового цвета и растворить в молоке. Во второй половине молока размешать крахмал и, быстро помешивая, постепенно влить в горячее молоко с сахаром, довести до кипения. Готовый кисель остудить.

Яблочный компот

Продукты: 400 г яблок, 2 стакана воды, сахар 70 г, лимонная корка.

Вскипятить воду с сахаром и лимонной коркой. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертушки, удалить сердцевину, сварить, опуская постепенно в кипящий сироп. Охладить.

Ягодные кисели

Продукты: 400 г ягод (малина, клубника, облепиха, смородина), 2 стакана воды, 60 г картофельного крахмала, сахар.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь, затем сварить в кипятке.

Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды. Вскипятить ягодный сок и влить туда разведенный крахмал, помешивая, довести до кипения, положить сахар. Охладить.

Фруктовый мусс

Продукты: 400 г яблок (малины, клубники, вишни), 15 г желатина, 2 белка, сахар.

Желатин вымыть, намочить в холодной воде. Яблоки вымыть, нарезать, сварить, слегка поливая водой, протереть через сито, положить в кастрюлю, всыпать сахар, вскипятить. Взбить белки в пену, добавить кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешать, разлить в вазочки, охладить.

Отвар пшеничных отрубей

Продукты на 1 л: 200 г пшеничных отрубей.

Отруби опустить в кипящую воду, варить в течение одного часа, дважды процедить через частое сито или марлю, первый раз отжимая, а второй раз – не отжимая.

Одна порция – 250 г отвара.

Отвар добавляют в соусы, супы или приготавливают квас, добавив сахар и дрожжи (2 г дрожжей и 10 г сахара на порцию 200 г).

Морковный сок

Продукты: морковь 200 г.

Морковь, натертую на терке, отжать через марлю и получить натуральный сок. Из 200 г промытой и очищенной, натертой моркови получают 120–130 г сока.

Компот из свежих фруктов и ягод

Продукты на 1 л: общее количество фруктов и ягод 600 г, сахар 100 г, вода 750 г.

Перед варкой все плоды перебрать, освободить от плодоножек, промыть в проточной воде, удалить с яблок и груш сердцевину и плотную кожицу, нарезать фрукты кусочками, положить в кипящую воду с сахаром. Из слив

удалить косточки. Варить компот на слабом огне до мягкости всех заложённых плодов. Свежую малину, клубнику, землянику, очищенные мандарины, апельсины закладывают в готовый компот, доводят до кипения, снимают с огня и охлаждают.

Компот из сухофруктов

Продукты: на 1 л: сушеные фрукты 120 г, сахар 100 г, вода 1 л.

Сушеные фрукты тщательно перебрать, положить в сито или дуршлаг и вымыть в проточной воде. Груши и крупные яблоки нарезать кусочками. В холодную воду положить подготовленные фрукты и варить на слабом огне до мягкости всех заложённых плодов. Сахар положить в компот в конце варки. Для аромата можно положить корочку апельсина или лимона. Компот охладить, корочки лимона вынуть.

Фруктовое пюре

Продукты: 3 яблока, 200 г слив или других фруктов, лимонная цедра, сахар.

Фрукты вымыть, положить в кипящую воду, сварить, протереть через сито, положить сахар и тертую лимонную цедру.