



**СИЛЬНЕЕ,
ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ**

РОЗА ВОЛКОВА

ОРЕХИ- ЦЕЛИТЕЛИ



**МИНДАЛЬ,
АРАХИС
и другие орехи
на страже
ЗДОРОВЬЯ
и
долголетия**

Здоровье – это счастье

Роза Волкова

**Орехи – целители. Миндаль,
арахис и другие орехи на
страже здоровья и долголетия**

«Издательство АСТ»

2013

Волкова Р.

Орехи – целители. Миндаль, арахис и другие орехи на страже здоровья и долголетия / Р. Волкова — «Издательство АСТ», 2013 — (Здоровье – это счастье)

«..Женщина, которой уже крепко за 80, сказала, что уже месяца четыре не пьет никаких лекарств, понижающих давление. Полгода назад приготовила спиртовую настойку из перегородок грецкого ореха. Пила она эту настойку по каплям (10–30 капель) в течение трех месяцев. Результат превзошел все ожидания: нормализовалось давление и щитовидная железа, доставлявшая много проблем, перестала беспокоить...» Это один из многочисленных примеров о пользе орехов. На практике орехи спасают нас от множества болезней, делают красивее и даже позволяют бороться с лишним весом. Пусть эта книга поможет орехам сохранить ваше здоровье!

© Волкова Р., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Зачем нашему организму орехи	5
Орех или не орех?	6
Семейство ореховые	9
Грецкий орех	9
Химический состав грецкого ореха	9
Где используется грецкий орех	10
Полезные ядра	10
Лекарства из ядер грецкого ореха	11
Такие полезные листья	12
Лечимся перегородками грецкого ореха	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Роза Волкова

Орехи – целители. Миндаль, арахис и другие орехи на страже здоровья и долголетия

*Данное издание не является медицинским справочником. Все
рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Зачем нашему организму орехи

Моя знакомая, которой уже крепко за 80, сказала, что уже месяца четыре не пьет никаких лекарств, понижающих давление. На мой восхищенно недоуменный взгляд ответила, что полгода назад приготовила спиртовую настойку из перегородок грецкого ореха. Пила она эту настойку по каплям (10–30 капель) в течение трех месяцев. Результат превзошел все ожидания: нормализовалось давление, и щитовидная железа, доставлявшая много проблем, перестала беспокоить.

Это один из многочисленных примеров пользы орехов. На практике орехи спасают нас от множества болезней, делают красивее и даже позволяют бороться с лишним весом. Вот лишь некоторые характеристики орехов:

- у большинства орехоплодных культур лечебным сырьем является все: листья, ветви, цветы, скорлупа, мякоть ореха и даже корни;
- орехи содержат полный набор веществ, необходимых в здоровом питании;
- красота деревьев завораживает, а одно их присутствие оздоравливает воздух и душу.

Наука доказала, что витамин С, как средство, замедляющее процесс старения, нужен для образования коллагена. Коллаген – белок соединительной ткани, входящий в состав сухожилий, хрящей, кости, кожи и кровеносных сосудов. Без аскорбиновой кислоты коллаген не может образовывать прочные волокнистые структуры. При этом важно еще и сочетание аскорбинки с другими веществами, которые позволяют правильно воздействовать на организм: неумеренное поедание чистого витамина С ничего, кроме язвы желудка, вам не принесет.

Орехи – это как раз тот продукт, который содержит аскорбиновую кислоту в сочетании с другими веществами, благоприятно влияющими на состояние организма и не дающими ему опуститься в пучину болезней.

Помню, как в детстве сибирская тайга одаривала меня и всех окружающих восхитительными кедровыми орешками (тогда я еще не знала, что наука не называет их орехами) – время было военное и скудное, нередко эти орешки спасали людей от голода и болезней. После войны в праздники появились еще и грецкие орехи. Позже я познакомилась и с другими орехами. Всю свою жизнь я узнавала от знакомых о ценных свойствах этого уникального продукта и теперь рада поделиться с вами своими знаниями. Так что в этой книге вы найдете информацию о самых разных орехах, а также полезные кулинарные и лечебные рецепты, проверенные временем, моим личным опытом, опытом моих знакомых и близких людей.

Желаю вам отличного настроения и крепкого здоровья – ведь иначе просто и быть не может, если вы сможете полюбить и оценить орехи так же, как наша семья!

Орех или не орех?

Орехи... «как много в этом слове». Это и Новый год, который с детства немислим без грецких орехов – мы, дети, аккуратно завертывали их в «золотинки» (обыкновенную серебряного цвета фольгу). А еще торт на день рождения, испеченный мамой и обсыпанный колотыми орехами. Орехов в разные годы было разное количество – иногда много, иногда всего 2–3 штуки, в зависимости от наличия этого чуда на данный момент в небогатом, но таком родном и любимом домашнем хозяйстве. Теперь, руководствуясь рекомендациями диетологов, орехи (причем разные: миндаль, кешью, арахис и другие) – всегда присутствуют на утреннем столе.

Официально орехи – это лишь плоды семейства ореховых. Существует их 14–15, а по другим данным, до 40 видов. Растут они в Азии, Америке, горах Южной Европы. Орех – древний продукт питания, вкусный, полезный, красивый. Наши энциклопедисты в своих классификациях оговаривают факт, который четко и однозначно указывает, что кедровый орех – это семена сосны, грецкий – косточка грецкого ореха, кокосовый – сухая костянка кокосовой пальмы, то есть это вовсе не орехи. Хотя, если быть точными, то многие из них относятся к порядку «букоцветные» (к ним относятся семейства ореховые, Березовые, Буковые и др.).

Во всем мире, в том числе в России и на всем пространстве СНГ, принято считать, что орехоплодные культуры, дающие плоды в твердой кожуре, известны под хозяйственным названием «орехи». К этим орехоплодным культурам можно отнести:

Семейство	Название ореха	Дерево
Ореховые	Грецкий орех	Орех грецкий (во-лошский орех, цар-ский орех, красное дерево)
	Черный орех	Орех черный
	Маньчжурский орех	Орех маньчжурский (орех думбейский)
	Пекан	Пекан обыкновен-ный (кария плли-нойская, гикори пекан)
Березовые	Лесной орех	Лещина дикорасту-щая
	Турецкий (медве-жий) орех	Лещина древовид-ная
	Фундук	Лещина крупная (ломбардский орех)
Буковые	Каштан	Каштан
	Буковый орешек (чинарик)	Бук
	Желудь	Дуб
Розоцветные	Миндальный орех	Миндаль
Осоковые	Чуфа (сыть съедобная, земля-ной миндаль)	Чуфа

Сумаховые	Кешью (кажу, акажу, западный анакардиум)	Индийский орех (анакардиум западный)
	Фисташки	Фисташка
Бобовые	Арахис (земляной орех)	Арахис культурный
	Пажитник сеной (греческое сено, метхи, хильба, фенутрек, чаман, шамбала)	Пажитник сеной
Лецитисовые	Бразильский орех	Вертолетия высокая
	Райский орех	Лецитис
Протеиновые	Макадамия	Макадамия
	Гевуина (авелланский орех, чилийский лесной орех)	Чилийская лещина
Сосновые	Кедровые орешки	Сибирский кедр
Мускатные	Мускатный орех	Мускатник (мускатное дерево, Мипристика)
Сапидовые	Конский каштан	Конский каштан (желудник, эскулус)

На с. 10–11 вы найдете сравнение основных параметров этих орехов. Об остальных характеристиках будет рассказано в этой книге.

Имейте в виду, что, в отличие от большинства других жирных продуктов, жиры, содержащиеся в орехах, являются высококлассными. Это значит, что потребляя их, вы не растолстеете. Эти жиры прекрасно усваиваются и хорошо выводятся из организма.

Содержание основных веществ в разных ореховых

	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, Ккал в 100 г	ОРАС*
Арахис	25	40–50	15–20	548	3432***
Бразильский орех	13–16	60–70	4–6	656	1 419
Гевуина	10–15	45–50	22–25		
Грецкий орех	16–30	70–80	10–12	650–850	13 541
Желудь	6	23–25	40–43	387	
Кедровые орешки	10–14	60–65	18–20	637	720
Каштан посевной	2–4	4–6	40–45	200	
Кешью	20–25	45–55	12–22	633	1 948
Кокосовый орех	3–4	30–35	5–7	354	
Конский каштан	3–7	3–6	40–50	170	
Лесной орех	12–15	75–80	3–5	699	10 780
Макадамия	8	75	5	718	1 695

Маньчжурский орех	25–30	60–65	6–8	643	
Миндальный орех	22–24	55–60	13–15	645–670	4 454
Мускатный орех (порошок)	5–7	35–40	25–30	525	69 640
Пажитник сенной	6–8	20–25	55–60	323	
Пекан	7–12	65–75	12–17	687	17 940
Райский орех	12–15	60–70	5–7	661	1 542
Турецкий (медвежий) орех	10–15	60–65	3–5	665	9 300
Фисташки	20–23	50–55	7–15	556	7 675
Фундук	11–18	75–80	3–5	704	9 645
Черный орех					
Чинарик	38–45	40–50	4–6	486	
Чуфа	4–20	20–30	28–33	853	

* ORAC – условный антиоксидантный показатель (способность подавлять действие свободных радикалов) продуктов питания. Чем он больше, тем продукт полезнее для защиты организма от свободных радикалов. Здесь показаны те орехи, по которым ORAC замерялся официально. Но это не значит, что другие орехи не имеют антиоксидантных свойств. Не сомневайтесь – имеют! Нормой считается потребление не менее 3500 ORAC в день, а удвоение этой дозы дает дополнительную защиту от старения.

** Показатель ORAC для арахисового масла.

Приведенный здесь и далее в книге химический состав, калорийность и ORAC орехов довольно условен (как и для любых других продуктов). Одинаковые растения растут на разных почвах, в разных климатических условиях и т. д. Поэтому точные величины, характеризующие содержание входящих элементов в каждой орешке, дается лишь справочно – такими они будут при средних нормальных условиях выращивания, сбора и хранения.

Все орехи полезны по-разному. Поэтому для начала дам один замечательно полезный, удивительно вкусный и простой рецепт.

Восточная смесь

- Орехи разные, очищенные – 1 часть;
- сухофрукты разные – 1 часть.

В вазочку или глубокий салатник насыпьте в равных пропорциях разных орехов (я обычно кладу не меньше 4–5 разных видов) и сухофруктов (тоже желательно не меньше 3–4 видов). Перемешайте.

Такая смесь способствует пищеварению, служит хорошим украшением стола и угощением для домочадцев и гостей.

Я указала в рецепте «сухофрукты», поскольку это полезные натуральные продукты, но для разнообразия иногда помимо кураги, фиников, изюма, инжира, сушеной вишни, чернослива и других сухофруктов в этой смеси можно использовать также другие сласти – мармелад (лучше тот, который дольками), козинаки, нуту, пахлаву, лукум и т. д.

Предупреждение: орешки полезны, но не перебарщивайте с ними. Во всем нужна мера. Съев за день 100 или более граммов орешков (особенно с жирностью больше 50 %), вы можете обеспечить себе знатный понос.

Семейство ореховые

Грецкий орех

Упоминание о грецком орехе часто встречается в произведениях древних. Так, Овидий писал, что дерево, на котором растут эти орехи, ничего «не боится – ни ветра, ни грома, ни дождя, ни зноя». Отец ботаники Теофраст дал первое описание этого дерева.

Название «грецкий орех» имеет свою историю. Говорят, что его родиной является Киргизия. Одна из легенд гласит, что Александр Македонский, будучи в походе, вылечил своих солдат от неизвестной болезни при помощи ореха, который он, по прибытии в Грецию, назвал грецким. А еще говорят, что Кария, дочь лакоонского царя Диона, возлюбленная Диониса, была превращена им в ореховое дерево.

На Руси грецкий орех возделывался в монастырских садах, расположенных вдоль реки Днепр. Это были первые бастионы христианства на Руси, а орехи, скорее всего, принесли сюда проповедники – греки. Отсюда и название.

Есть и более прозаическое объяснение. Орехи эти на Русь еще во II веке привозили греческие купцы. Они-то и закрепили за орехом имя «грецкий». Так или иначе, неважно. Главное, что мы без ошибки определим его среди множества других и отдадим предпочтение.

Судьба грецкого ореха полна драматизма. Он не всегда приветствовался церковью. А все из-за того, что под сенью дерева отсутствовала растительность. Церковники объясняли это тем, что в ветвях живет злой дух. Позже было установлено, что причиной является юглон. Это вещество токсично для других растений. Оно угнетает рост травы, а также томатов, картофеля.

Грецкий орех насчитывает 8 родов и около 60 видов. У грецкого ореха есть сородичи. Это орех маньчжурский (Хабаровский, Приморский край), айлантолистный или Зибольда (Япония, Сахалин, остров Кунашир), черный орех. В передовых рядах по производству грецких орехов выстроились КНР, США, Турция, Иран, Украина, Мексика, Франция, Румыния, Индия, Египет.

Плодоносить дерево начинает в 15–20-летнем возрасте, а наибольший урожай дает в 100–180 лет. Дерево может давать до 400 кг орехов в год и жить 1000 и более лет!

Говорят, что до конца XIX века на Южном берегу Крыма рос грецкий орех, под которым могло поместиться 100 всадников!

Сейчас в Крыму можно встретить деревья, окружность кроны которых составляет более 15 метров.

Посадить ореховое дерево в своем саду могут и жители южных регионов России. Правда, орех грецкий – южанин. Но сейчас выведены сорта, которые могут расти и плодоносить в средней полосе. Орех размножают семенами, привитыми саженцами, а также порослью.

Химический состав грецкого ореха

Большое содержание *пищевых волокон* (6–7 %) в сочетании с другими полезными веществами снискало орехам славу борца с холестерином. Ведь пищевые волокна, набухая в ЖКТ, приобретают способность увлекать вместе с собой избыток холестерина, а также нежелатель-

ные организму вещества – продукты обмена веществ, включая желчные элементы. Кроме того, грецкий орех содержит *насыщенные и жирные кислоты* (6,2 %), *моно-и дисахариды* (3,9 %), *крахмал* (7,2 %), *золу* (2 %). Что касается витаминов, то ядра грецкого ореха содержат их в большом разнообразии и количестве. Прежде всего, следует отметить наличие *витаминов группы В*: В₁ — 0,39 мг, В₂ — 0,12 мг, В₅ — 0,8 мг, В₆ — 0,8 мг, В₉ — 77 мкг, *бета каротина* — 0,05 мг, *витамина А* — 8 мкг, *С* — 7–10 мг, *Е* — 2,6 мг, *К* — 2,7 мкг.

Грецкий и другие орехи обычно очень калорийны. Но никогда не упоминайте калории грецкого ореха со знаком минус, посмотрев на свои пышные бедра и предательски выступающий живот. Калории грецкого ореха не повредят ни талии, ни другим проблемным местам. И порукой тому высокая сбалансированность во всех составляющих грецкого ореха. Недаром И. В. Мичурин назвал орехи «хлебом будущего».

Содержание *макроэлементов* в грецком орехе (мг в 100 г) следующее: кальций — 89, магний — 120, натрий — 7, калий — 474, фосфор — 332, хлор — 25, сера — 100. *Микроэлементы* также представлены всей широтой линейки. Все часто встречающиеся и крайне необходимые микроэлементы грецкий орех содержит. Железа в орехе — 2 мг, цинка — 2,57 мг, йода — 3,1 мкг, марганца — 1,9 мг, селена — 4,9 мкг, фтора — 685 мкг, кобальта — 7,3 мкг. Имеются и другие элементы, в том числе медь и бор.

Где используется грецкий орех

Прежде всего, конечно, грецкий орех высококонцентрированный продукт питания. Второе, не менее важное применение — народная медицина. Причем она использует дерево этого ореха целиком: листья, околоплодники, ветки, почки, сам плод. А у плода лекарственным сырьем являются скорлупа, перегородки, ядра.

Кроме того, грецкий орех используется как краситель кожи, древесины, ткани и волос. Благодаря высоким качествам красителя знаменитые иранские ковры не темнеют, не теряют своего потрясающего цвета, так как не выцветают. Ореховое масло широко применялось мастерами живописи более 600 лет назад для растворения красок. До сих пор картины эти поражают удивительной свежестью. В косметологии нашли широкое применение листья и ореховое масло.

Полезные ядра

Грецкий орех обладает фитонцидными свойствами: запах этого дерева не переносят слепни, мухи, комары, моль. В садах, где растет грецкий орех, меньше вредителей плодовых деревьев. Хорошую атмосферу, создающуюся грецким орехом, оценили и путники: под покровом орехового дерева хорошо отдыхается — воздух чистый, насекомых нет. Но будьте осторожны. Отдыхать отдыхайте, но не засиживайтесь: запах листьев грецкого ореха может вызвать головную боль и даже расстройство сна.

Грецкие орехи нашли широкое применение в народной медицине при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Они хорошо справляются как с запором, так и поносом. Грецкие орехи используются в лечении заболеваний печени, почек, зоба.

Посмотрите внимательно на ядро грецкого ореха. Его половинки напоминают полушария мозга человека и обладают удивительной притягательной силой. Рассматривая «извилины» ореха, поражаешься их сложности и гармоничности. И это не случайно (в природе вообще нет ничего случайного). Грецкий орех — это пища для ума. Ведь его биологически

активные вещества положительно влияют на сосуды головного мозга. Есть даже такой смелый прогноз: грецкие орехи могут избавить человека от атеросклероза.

Ядра грецкого ореха содержит всю основную группу витаминов, в том числе и аскорбиновую кислоту. А это значит, что грецкие орехи полезны при атеросклерозе, нужны для повышения иммунитета, укрепления сердечной мышцы сердца. За аскорбиновой кислотой прочно закрепилось свойство, которое можно назвать «борьбой со старостью».

В поддержании здоровья половых органов большую роль играют биологически активные вещества. Поэтому для мужчин и женщин в преклонном возрасте особенно полезны грецкие орехи. Кроме альфа-линоленовой кислоты в них есть витамин Е. Ученые доказали, что грецкие орехи способны предотвращать рак простаты. Считается, что вещества, содержащиеся в орехах, способны нормализовать уровень эндотелина (белок), который участвует в поддержании нормальной функции кровеносных сосудов. Микроэлемент бор также присутствует в грецких орехах. Доказано, что грецкие орехи при их систематическом употреблении (50 г) позволяют снизить риск рака груди.

Российские ученые Г.С. Дементьев и И.П. Ратушинская выявили в ядре грецкого ореха 16 свободных аминокислот. Почти половина из них – незаменимые (лейцин, фенилаланин, валин, триптофан, треонин, лизин). Наличие этих кислот объясняет необыкновенные лечебные и питательные свойства грецкого ореха. Велико и количество в нем полиненасыщенных жирных кислот, которые нормализуют жировой обмен в организме.

Лекарства из ядер грецкого ореха

Ореховое молоко из ядер грецкого ореха полезно для кормящих грудью женщин, подростков ослабленных больных, людей, занятых тяжелым физическим трудом и постоянным умственным. Для этого надо 60 г ядер замочить на 10 часов в холодной воде. Воду слить, орехи растолочь, залить 0,5 л молока (коровьего) на 4 часа. Смесь прокипятить на медленном огне в течение 20 минут. Или совсем не кипятить, но залить горячим молоком и настаивать в течение 1 часа. Выпить как обычное молоко.

При кормлении ребенка грудью питание кормящей обычно бывает концентрированным. И это понятно. Хочется накормить малыша самым лучшим. Вследствие этого грудное молоко может быть жирным, насыщенным, и ребенку бывает трудно справиться с таким продуктом. На помощь приходит грецкий орех. И хотя жиров он содержит большое количество, состав грецкого ореха, его аминокислоты, минералы и др. так хорошо сбалансированы, что позволяют освободить кормящую маму от всех проблем, связанных, например, с закупоркой одного или нескольких протоков молочной железы, а ребенка обеспечить полноценным питанием, содержащим белки, жиры и углеводы в удобном для потребления состоянии. С этой целью можно в питание матери вводить как молочко из грецкого ореха, так и сами орехи (не более 50 г, или даже 4–5 штук).

Грецкий орех при язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Взять по 300 г цветочного меда, сливочного масла и ядер грецкого ореха. Перемешать. Запекать

в духовке в закрытой кастрюле при 100 °С около 20 минут.

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

Грецкий орех при запорах

Растолочь 100 г ядер и смешать с 1 л молока, прокипятить, процедить. Пить по трети стакана после еды 4 раза в день.

Грецкий орех при заболевании печени, почек

1 кг меда довести до жидкого состояния, поставив емкость с медом в теплую воду (не выше 40–45 °С). Всыпать в мед 0,5 кг мелко размолотых орехов, перемешать.

Принимать по 1 ст. л. до еды 2 раза в день (утром и вечером) в течение месяца. Перерыв – месяц. Через месяц принимать уже 2 месяца, перерыв – 1 месяц, и принимать еще 1 месяц. В общей сложности вся процедура займет полгода.

Грецкий орех при зобе

Принимать один раз в неделю массу из ядер грецкого ореха и гречишного меда в пропорции 1:1. На один день взять по стакану меда и молотых грецких орехов и съесть в течение дня за 5–6 приемов. Больше ничего не есть. Пить можно.

Однако прежде чем использовать любые снадобья, *посоветуйтесь эндокринологом!*

Грецкий орех для поддержания организма в тонусе

Приготовить смесь из любых сухофруктов, грецких орехов и меда, взять в равном количестве и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Грецкий орех для улучшения мозговой деятельности, памяти

Взять 100 г алоэ (предварительно выдержав сырье в течение 7–10 дней в холодильнике), размельчить, залить водой (300 г), настоять 2 часа. Отжать, смешать настоем с 0,5 кг измельченных ядер грецких орехов и 300 г меда.

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

Такие полезные листья

Листья грецкого ореха для медицины не менее значимы, чем сами плоды. Недаром говорят, что листья этого ореха – настоящий биохимический комбинат. Содержание в них витаминов, гликозидов, флавоноидов, каратиноидов и даже следов эфирного масла говорит само за себя. Для лекарственного сырья используют в основном листья, кожуру незрелых плодов (околоплодник). Чтобы заготовить листья, которые принесут в дальнейшем большую пользу, надо от центрального черешка отщипнуть дольки. Их сушат на воздухе, защищая от прямых солнечных лучей. Те листья, которые потемнели и побурели, следует выбросить. Лучшее сырье получается из молодых листиков.

Приготовление настоев и отваров из листьев и околоплодников грецкого ореха

При склерозе сосудов: столовую ложку измельченных высушенных листьев залить стаканом кипятка (250 г), настоять 1 час, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды.

При поносах и воспалениях ЖКТ: 1 ст. л. листьев залить 0,5 л кипятка. Настоять. Процедить. Выпить в течение дня, каждый раз подогревая настой.

При ангине, воспалении десен: 1 ст. л. листьев залить кипятком. Настоять. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Этим же раствором полоскать рот и горло, задерживая настой во рту хотя бы на одну минуту.

При сахарном диабете: 1 ст. л. листьев залить 1 стаканом (250 г) горячей воды, кипятить 15–20 минут. Остудить. Процедить. Выпить в течение дня небольшими порциями.

При кожных заболеваниях: 5 ст. л. листьев залить 0,5 л кипятка, прокипятить 10–15 минут на медленном огне. Охладить. Процедить. Применять в виде примочек и обтираний.

Хороший результат дает применение листьев и околоплодников в *косметологии*: листья (80 г) размельчить, залить растительным маслом (300 г), настоять в темном месте 15–20 дней.

Аверин чай

Рецепт старинный. Этим настоем монахи на Руси лечили *сахарный диабет, золотуху, кожные заболевания*.

Молодые листья грецкого ореха высушить, размельчить, смешать с цветками анютиных глазок, череды (1:1:1). 1 ч. л. смеси заварить 0,5 л кипятка. Настоять. Процедить. Выпить в течение дня за несколько приемов.

При воспалении лимфоузлов, мочевого пузыря, мастите настоять 1 ст. л. измельченных сухих листьев, залить 2 ст. л. кипятка. Настоять 2 часа. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 2 месяца. При простатите, аденоме предстательной железы настоять 3 ст. л. измельченных сухих листьев грецкого ореха, залить 200 г водки. Настаивать 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить. Пить по 30 капель за 20 минут до еды 2 раза в день.

Лечимся перегородками грецкого ореха

Тибетский рецепт очистки сосудов

Этот рецепт включает несколько ингредиентов, которые, дополняя друг друга, помогают в борьбе с *отложениями ненужного в сосудах*.

Взять по 50 г измельченных сушеных цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек, перегородок грецкого ореха. Все это великолепие хорошенько перемешать и сложить в банку, закрыв плотно крошкой. Чтобы приготовить порцию на один день, следует взять 1 ст. л. смеси, залить 0,5 л кипятка, настоять не менее 4 часов. Процедить. 1 стакан настоя с одной чайной ложкой меда выпить за 20 минут до ужина. Утром подогреть оставшееся количество, добавить 1 ч. л. меда и выпить до завтрака за 20 минут. Пить ежедневно, пока не закончится сбор.

Настойка при диффузном токсическом зобе

2 ст. л. перегородок залить 500 г водки. Настоять 14 дней. Процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой при мастопатии, миоме матки, фибромиоме

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.