



НИКОЛАЙ ДАНИКОВ  
Врач-фитотерапевт

# ЦЕЛЕБНЫЙ ЛИМОН

Уникальные  
рецепты  
для лечения  
и профилактики  
язвы, ревматизма  
и еще 216  
заболеваний

# Николай Илларионович Даников

## Целебный лимон

### Серия «Я привлекаю здоровье»

*Текст предоставлен правообладателем.  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3942425](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3942425)  
Даников Н. И. Целебный лимон : Эксмо; Москва; 2012  
ISBN 978-5-699-56839-0*

#### **Аннотация**

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников собрал богатую коллекцию рецептов народной медицины и современные научные данные по применению лимона в лечебных целях. Здесь представлено большое количество простых в приготовлении, но очень эффективных рецептов практически от всех видов заболеваний: от простого насморка до злокачественных новообразований различной локализации. Из этой книги вы узнаете, как приготовить невероятно полезные блюда из этого растения, обладающего поистине мощными целебными свойствами.

# Содержание

От автора	4
Описание	6
Распространение	9
Лимон – «король» фруктов	11
Лечение лимонами	21
Противопоказания для лечения лимоном	26
Болезни органов дыхания	30
Ангина	30
Бронхит	31
Ларингит	34
Одышка	34
Бронхиальная астма	35
Кашель	40
Простуда	41
Тонзиллит	44
Острые респираторные заболевания	45
Грипп	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Н. И. Данников

## Целебный лимон

*Моему сыну Дмитрию, который помогает мне в работе, посвящаю*

### От автора

Природа подарила нам бесценное богатство – растительный мир, представляющий собой неисчерпаемый источник питательных и лечебных средств. Среди различных полезных человеку растений особое место занимают лимоны. Лимоны и получаемые из них целебные препараты издавна используются для лечения и профилактики многочисленных заболеваний человека, в том числе таких широко распространенных и довольно опасных, как сердечно-сосудистые нарушения, нервные, кожные, желудочно-кишечные и другие болезни вплоть до злокачественных новообразований.

Лимоны с древних времен являются постоянным компонентом нашего пищевого рациона. Можно с уверенностью сказать, что в лимонах потенциально заключено больше целительных веществ, чем в самых сильных синтетических лекарствах.

Лимоны и получаемые из них препараты к тому же име-

ют существенные преимущества – они воздействуют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные средства, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические реакции и, как правило, не обладают кумулятивными свойствами (не накапливаются в организме).

Без всякого сомнения, лимоны – величайший дар природы.

Доступность, простота приготовления, удобство пользования, отсутствие нежелательных эффектов дают человеку возможность широко использовать лечебные свойства лимонов в повседневной жизни и включать их в домашнюю аптеку.

Надеюсь, что представленный труд окажет в нужный час добрую услугу.

# Описание

Лимон принадлежит к семейству рутовых, подсемейству померанцевых и роду цитрусовых. Кроме лимона, к этому роду относятся мандарин, апельсин, цитрон, бригадия, грейпфрут и т. д. Согласно установленной классификации все эти фрукты называют цитрусовыми.

Все цитрусовые, в том числе и лимон, – вечнозеленые растения. В холодное время года они не сбрасывают листьев: в них не происходит оттока питательных веществ, как у других деревьев, а имеет место их постоянное накопление. Таким образом, листья представляют собой как бы хранилище важных для растения элементов, которые расходуются исключительно на рост новых листьев, побегов и веток, а также на плодоношение. Отличить здоровое дерево от больного очень легко: у здорового лимонного дерева наблюдается изобилие зеленых здоровых листьев, которые активно участвуют в физиологических процессах роста.

Лист лимона живет, как правило, от двух до трех лет. Листья осыпаются постепенно, по мере старения. Если обнаруживается резкое опадание лиственного покрова, это свидетельствует о том, что механизм роста нарушен и растение нуждается в подкормке удобрениями. Если дерево теряет листья, это отрицательно влияет на его плодоношение.

Корневая система цитрусовых имеет одну любопытную

особенность, которой следует уделить немного внимания. Корни большинства растений представляют собой паутину корневых волосков, через которую они черпают из земли воду и питательные вещества. Цитрусовые, в том числе и лимон, таковыми не обладают. Их заменяют особые почвенные грибки, располагающиеся на корнях дерева в виде утолщений, называемые микоризой. Отношения грибов и дерева строятся на основе симбиоза: грибок получает от дерева питательные вещества, а сам в свою очередь обеспечивает растению потребление всего необходимого для роста.

Капризностью симбиотического грибка во многом обуславливается и поведение самого дерева. Дело в том, что микориза довольно чувствительна к температуре и другим факторам. К примеру, не терпит отсутствия влаги и недостатка воздуха, когда земля слишком плотная. При температуре выше 50 °C и ниже 7 °C она гибнет.

Цветочные почки формируются преимущественно весной. Бутоны от момента появления развиваются месяц и только потом распускаются. Цветение длится несколько дней, в течение которых происходит опыление. Спустя несколько дней после опадания лепестков формируются зачатки плода. Часто при первом плодоношении образуется много завязей, но, так как молодое дерево еще не может должным образом поддерживать их, многие завязи осыпаются, так и не достигнув зрелости.

Лимоны, пожалуй, самые капризные из цитрусовых: тем-

пература ниже 7 °С для них фатальна, а при отрицательной температуре происходят различные нарушения обменных процессов. Таким образом, лимон очень прихотлив, но это его качество с лихвой компенсируется теми ценными веществами, которыми он обладает.



# Распространение

Родиной citrusовых традиционно считаются тропические и субтропические регионы Юго-Восточной Азии и Индия. Исключением не является и лимон. На этих территориях природа создала идеальные условия для его жизни: сочетание подходящего количества света, тепла и влаги позволяет дереву плодоносить круглый год – цветение наблюдается 2–3 раза в год. Как видите, те условия, в которых зародилась культура лимона, являются идеальными, но это отнюдь не значит, что ареал этого citrusового не распространился на другие части света.

Citrusовые вообще культивируются на территории Азии не одно столетие, даже не одно тысячелетие. К примеру, китайцы не ограничились только простым разведением культур и проявили себя как умелые селекционеры. Еще в первых веках до нашей эры там были выведены новые сорта лимона, которые попали в Европу спустя много веков.

На территории России лимон можно выращивать в южных областях с субтропическим климатом, например на Черноморском побережье Кавказа. Но даже в таком мягком климате, как черноморский, часто приходится использовать теплицы, так как в зимнее время года нередко достаточно сильные заморозки и выпадение большого объема осадков в виде снега. Чтобы повысить морозостойкость лимона, селекцио-

неры выводят новые сорта с повышенной устойчивостью к низким температурам. Лимон в этом случае скрещивается с другими представителями цитрусовых в зависимости от того, какие цели преследуются такой селекцией.

# Лимон – «король» фруктов

Название «лимон» произошло, предположительно, от малайского слова «лемо»; а в Китае это растение называется «лимунг», что означает «полезный для матерей». Родиной лимонов считаются Индия и Индокитай, где они произрастают в диком состоянии в горах Нильшима, у подножия Гималаев. Оттуда лимон постепенно проник в Месопотамию, где акклиматизировался.

Более трех тысяч лет назад люди знали о целебных свойствах лимона и употребляли его плоды для лечения многих заболеваний. Согласно преданиям, фараон Микерена пил чудодейственный состав из чеснока с лимоном для поддержания бодрости тела и духа.

Этот рецепт способствовал созданию энергетических запасов для сохранения жизненных сил и положительных эмоций. Благодаря целебному снадобью фараон Микерена правил Египтом в общей сложности 63 года и умер естественной смертью.

Древняя медицина рекомендовала лимон при рвоте, лихорадке и поносе. Отваром его плодов промывали желудок, кожуру использовали при змеином укусе. В качестве профилактики холеры и желтухи в странах Малой Азии и Ближнего Востока до сих пор во многие блюда добавляют кислые плоды целебного дерева.

Теофраст называл лимон яблоком Мидии. У римлян это растение появляется в IV веке н. э., после того как Палладий завез его в Италию из Мидии.

Арабы способствовали активному распространению лимона в Африке, Европе; из садов Омана в Египте они завезли его в Палестину в X веке, а уже оттуда крестonosцы доставили его в Италию и Сицилию.

Известно предание, подчеркивающее значение лимона у арабов и персов. Один знатный перс, любимец царя Хосрова, впад в немилость, попал в тюрьму, где ему, по приказу властелина, было дозволено выбрать пищу по своему вкусу. Пленник просил давать ему лимон, говоря, что аромат этого плода веселит его мысли, кожура и зерна полезны его сердцу, в мякоти он находит пищу, а соком утоляет жажду.

Другая древняя легенда повествует о том, что греки, восхищенные блеском и ароматом лимона, хотели, чтобы он служил эмблемой их веселья в тот день, когда богиня земли получила известие о свадьбе Юпитера с Юноной. С тех пор лимон стал фигурировать в брачных церемониях.

Говоря о целебных свойствах лимона, древнеримский ученый Плиний утверждал, что плоды этого дерева – хорошее противоядие.

В XI веке в Китае больным прописывали лимоны при врачевании ран, заболеваний легких, цинги.

По сведениям Аль Беруни (X–XI века), плоды лимона дубят желудок и укрепляют сердце.

Восточная медицина считала лимон замечательным лечебным средством для лечения ран и легочных заболеваний, а также противоядием при различных отравлениях. В XI веке Авиценна писал о лимоне как о лучшем лекарстве при болезнях сердца, желтухе, в лечебной практике применял лимоны для снятия токсикоза у беременных женщин. Составил рецептуру лечения гонореи у женщин, которая, немного видоизменившись, дошла и до нашего времени. Знаменитый врачеватель считал, что сок лимона – одно из лучших средств для успокоения сильного полового возбуждения у женщин. «Снижает похоть и возвращает из ада», – писал он.

Мухаммад Хусейн Шерази утверждал, что лимон помогает при заболеваниях печени и желудка, при острых гепатитах, токсических поражениях печени и гипоацидных гастритах, при инфекционных заболеваниях и сепсисе. Он рекомендовал лимоны при лечении бронхиальной астмы, ангины, как противоядное средство, особенно при укусах насекомых, а также для снятия синдрома похмелья. Однако он считал, что лимоны вредны при кашле и простуде. И в этом случае его мнение расходится с точкой зрения современной медицины. Лимон, вернее лимонная кислота, действительно первоначально вызывает учащение приступов кашля. Однако в последующем благодаря витаминам А, С, Р воспалительный процесс уменьшается. А черный чай с лимоном и медом предупреждает возникновение кашля. Чрезмерное употребление лимона натошак расслабляет кишечник. Ис-

править этот недостаток можно, добавив к нему сахар или мед.

С Востока пришла к нам методика лечения при помощи лимона аменореи (отсутствие менструации в течение шести месяцев и более), опущения матки, а также послеродовое очищение. Рецепт следующий: измельчить скорлупу пяти сырых куриных яиц, смешать с двумя-тремя мелко порезанными неочищенными лимонами без косточек (количество зависит от величины плода). Настаивать один день, периодически помешивая. Затем добавить 0,5 л водки, настоять 2–3 дня, время от времени встряхивая. Принимать по 50 мг 3 раза в день через 20 минут после еды. Курс лечения – 3–6 месяцев. Это лекарство хорошо помогает и при опущении желудка.

Амирдовлат Амасиаци писал: «Лучшим видом лимона является очень желтый и крупный. А тот, который сладкий, прекращает выделение желтой желчи и помогает при опьянении. Кислый лимон выводит веснушки. Если его сок ввести в глаза, то это придаст им блеск. Его корка способствует росту бороды, а сок останавливает рвоту. Он укрепляет желудок и способствует перевариванию пищи, выводит мелких и крупных глистов. Сироп из лимона помогает при лихорадках».

В Средние века Матеус Сильвариус применял лимонный сок как глистогонное средство. В эпоху Возрождения лимон использовали как противочумное средство. Врач этой эпо-

хи Мизол рекомендовал пить лимонный сок как предохранительное средство от яда и чумы! Другие врачи этой эпохи считали лимон мочегонным средством.

Согласно исследованиям Линда, в 1757 г. наиболее ценными средствами против цинги считались апельсиновый и лимонный соки. По этой причине английские моряки брали с собой в плавание лимоны, а в 1795 г. был даже издан специальный закон о ежедневной выдаче экипажам кораблей порции лимонного сока (по 30 г в день). Благодаря лимону среди российских матросов на кораблях «Надежда» и «Нева» под командованием адмирала Крузенштерна в 1803–1806 гг. во время кругосветного путешествия не было ни одного случая цинги. Существуют также данные о том, что в конце XVIII века лимонный сок применяли в качестве противоревматического средства.

Первые сведения о культивировании лимонного дерева в садах Грузии относятся к началу XVIII века. В настоящее время лимон разводят в субтропической зоне Кавказа. В 1934 г. это растение было завезено в Таджикистан, где его выращивают в полукрытых траншеях. С одного дерева снимают до 500 плодов. Самые большие в мире плантации лимонных деревьев – в Италии.

В Россию лимон был завезен более ста лет назад из Турции. В селе Павлово-на-Оке, неподалеку от Нижнего Новгорода, гостили турецкие купцы и угощали хозяев лимонами. Из лимонных косточек жители стали выращивать лимонные

деревья в домашних условиях. За сезон снимали с одного дерева по 10–15 плодов. С этого времени увлечение комнатным садоводством стало распространяться по всей России.

Столетиями **во время эпидемии гриппа** принимают лимонное масло: лимон на 1 минуту опустить в горячую воду, затем провернуть через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавить 100 г мягкого сливочного масла и 1–2 столовые ложки меда. Хранить и использовать как сливочное масло. В период эпидемии профилактически 6–8 раз в день съесть, намазав на кусочек черного хлеба.

Широкое распространение получил и восточный эликсир молодости, используемый **при лечении и профилактике склероза**: смешать в частях по объему 1:2:0,5 лимонный сок, мед, растительное масло. Принимать утром натощак по 1 ч. л.

Компрессы из сока второй коры (заболони) ствола лимона считали весьма полезными **при воспалении глаз**.

Плоды лимона ели **для снятия последствий неумеренного употребления алкогольных напитков**.

На юге Египта, где **распространены скорпионы и население часто подвергается укусам**, обычно поступают так: разрезав лимон пополам, одну половину кладут на ужаленное место, а другую сосут, и действие яда нейтрализуется.

В России издавна **при лечении головной боли** применяли очень простое средство: очистив свежую лимонную



корку диаметром 2–3 см от белой мякоти, прикладывали к виску влажной стороной. Через некоторое время под лимонной коркой образуется красное пятно, которое жгуче зудит, вскоре боль проходит.

**Скарлатину, дифтерит и ангину** лечили 30-процентным раствором лимонной кислоты. Им полоскали горло каждый час в течение дня. Этот способ хорошо помогает в начальной стадии заболевания. Если лимонной кислоты нет, можно 2–3 ломтика лимона очистить от кожуры и один за другим сосать, положив поглубже к горлу, а потом глотать. И так каждый час, пока не станет легче.

Прекрасное средство **от малярии**: лимон нарезать мелкими кусочками и залить стаканом воды. Варить, пока вода не выкипит наполовину, отвар процедить. Добавить 1 ст. л. водки и снова довести до кипения, всыпать 50 мг хинина в порошке, тщательно размешать, охладить. Выпить утром натощак всю порцию сразу, и так 3–4 дня. Утверждают, что трех лимонов и трех дней лечения хватает, чтобы излечить малярию, если к тому же в течение дня съедать один лимон с цедрой.

Доктор П.М. Куреннов рекомендует старинное народное средство **от чахотки**:

«Когда в России наступает весна или осень, чахотка починает обильную жатву, многие страдающие этой болезнью хватаются за это средство, как утопающий за соломинку. Его называют кальцеевой настойкой, или кальциумитом.

Очень часто при чахотке в организме больного не хватает кальция. Введение его непосредственно в кровь весьма болезненно. Кроме того, кальций лучше усваивается организмом вместе с какой-нибудь пищей.

Чтобы приготовить кальциумит, требуется 10 лимонов, 6 штук яиц, 300 г липового меда, 3/4 стакана коньяка. Способ приготовления: 6 яиц, целых и свежих, положить в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой). Выжать сок из лимонов и залить им яйца. Банку со смесью поставить в прохладное, сухое и темное место, но не в холодное, покрыв ее марлей и обернув темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно происходит через 5–8 дней. По истечении этого срока подогретый до состояния текучести мед остудить и добавить в смесь, затем влить коньяк.

Перелить лекарство в темную (обязательно) бутылку, которую хранить в прохладном и темном месте, так как свет растворяет кальций. Доза: 3 раза в день по десертной ложке сразу после еды.

Кальциумит в двухдневный срок уничтожает все прыщики и кожный зуд. Доза та же, что и при лечении чахотки.

Две-три недели спустя после приготовления кальциумит портится. Его надо выбросить и приготовить новый состав».

**При туберкулезе легких** после каждой еды рекомендовали проглатывать сырой желток с лимонным соком. Есть же больным надо часто, самое лучшее – каждые два часа.

**При запорах**, особенно в тех случаях, когда мышцы желудочно-кишечного тракта стали чрезмерно вялыми и как бы атрофировались, так как отвыкли от нормальной работы, хорошо помогают очистительные клизмы. Для этого достаточно одного стакана воды с соком половины лимона.

Старинное народное средство **от мозолей**: распарив ноги в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти на ней, лучше всего небольшую «горбушку» лимона. Через 4–5 дней мозоль должна сойти полностью.

**Страдающему судорогами ног** полезно утром и вечером смазывать соком свежего лимона подошвы. Не ходить и не надевать обувь до тех пор, пока лимонный сок не высохнет. Средство очень простое, а главное – доступное. Курс лечения – не больше двух недель. Тысячи страдальцев избавились так от судорог в ногах.

**Химический состав.** В плодах лимона содержатся (%): белки – 0,9, жиры – 0,1, сахара – 2,06–6 (глюкоза – 0,8, фруктоза – 0,61, сахароза – 0,74), органические кислоты – 5,75–8, главным образом лимонная – 5,75, пектиновые (желирующие) вещества – 0,5, клетчатка – 0,8, гликозиды различного строения, эфирное масло, фитонциды, ситостерин.

Содержание витаминов (мг%): С – 45–140, В1 – 0,04, В2 – 0,02, В6 – 0,06, В15—0,2, РР – 0,1, Е – 0,2, бета-каротин – 0,01. Минеральные вещества (мг%): калий – 163, кальций – 40, магний – 12, натрий – 11, сера – 10, фосфор – 22, железо

– 0,6.

В лимонном соке самое большое количество (из всех фруктов) цитрина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах.

В кожуре плодов 0,4–0,5 % эфирного масла, которое на 90 % состоит из лимонена и 4–7 % спирта гераниола и его альдегида – цитрали. Лимонное эфирное масло еще включает в себя пинен, камфен, фелландрен, метилгентеном, октил, нонилальдегиды, цитронеллол, терпениол и др. В кожуре также содержатся флавоноидные гликозиды – 0,3 %, фурукумарины, ситостерин, пектиновые вещества, флавоноиды (рутин), витамины А, В1, С (до 140 мг%), Д, РР. В листьях обнаружены эфирное масло – 0,24 %, витамин С – 55–884 мг%. В семенах плодов есть эфирное масло и горькое вещество лимонен, в ветках эфирное масло – 0,09–0,24 %, кора содержит гликозид цитронитина – цитронин.

# Лечение лимонами

Богатое количественное и качественное сочетание биологически активных веществ в плодах лимона и листьях делает его незаменимым профилактическим и лечебным средством.

Плоды лимона, листья, кора вызывают в организме человека различное действие: антисептическое, антиартритическое, антитоксическое, антианемическое, ветрогонное, гипотензивное, глистогонное, бактерицидное, освежающее, жаропонижающее, кровоочистительное, кровоостанавливающее, ощелачивающее, мочегонное, тонизирующее для вегетативной нервной системы, кардиотоническое, противорвотное, противозудное, противоядное, противоревматическое, противоподагрическое, противосклеротическое, противощинготное, реминерализующее, сахароснижающее, капилляроукрепляющее, активирует лейкоциты в системе защиты организма, тонизирует вены, улучшает секрецию желудка, печени и поджелудочной железы.

Препараты из плодов, листьев, ветвей, коры лимона применяют при лечении и профилактике анемии, астении, атеросклероза, церебрального атеросклероза, ацидоза, бессонницы, повышенной нервной возбудимости, артериальной гипертонии, сосудистой гипотонии, головных болей, бронхиальной астмы, варикозного расширения вен и рвоты при ток-

сикозах, связанных с беременностью, гипо- и авитаминозов, водянки, гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока, метеоризма, запоров, геморроя, дизентерии, поносов, кишечных паразитов, диспепсии, болезней печени и желчных путей, поджелудочной железы, легких, сердечно-сосудистой системы, сердцебиении, опорно-двигательного аппарата, люмбаго, артралгии, различных инфекционных заболеваний, малярии и нейроревматизме, кожных болезней, мочекаменной болезни, кровотечений (желудочных, носовых, из десен и других органов), при недостатке внутренних жидкостей, соков (состояние после гриппа, после снижения высокой температуры), нарушениях минерального обмена и работы поджелудочной железы. Они полезны при стоматите, глоссите, мигрени, герпесе, нейродермите, ангионеврозах сосудов конечностей, носовых кровотечениях, ожирении, блефарите, отите, онкологических заболеваниях различной локализации, цинге, флебитах и сахарном диабете, старости.

Самые лучшие лимоны – с маслянистой, хорошей кожицей и тяжелые для своего размера. Такой лимон – очень сочный, с минимальным количеством косточек. Следует выбирать плод насыщенно-желтого цвета, крепкий, но не жесткий на ощупь. Сморщенные, толстокожие и грубокожие плоды или же мягкие и дряблые на ощупь могут быть сильно перезревшими, иссохшими, механически поврежденными или с гнилой мякотью. Как правило, лимоны сами не опадают

на первом году жизни. Если их не срезать до зимы желтыми, они снова начинают зеленеть весной. Летом их кожура очень утолщается. Осенью она снова желтеет, как бы поспевает вторично. Но двухлетние плоды, несмотря на величину, имеют меньше лечебных и вкусовых свойств, то есть содержат меньше витаминов и других биологически активных веществ. Поэтому не гонитесь за большими толстокожими плодами, они могут быть старыми. Надо учитывать и то, что, как правило, лимоны срывают еще зелеными, со спелыми их нельзя даже сравнивать по лечебным свойствам.

Именно лимонной кислотой, содержащейся в лимонах, объясняется их огромная целебная сила. Их воздействие на организм настолько велико, что больным, имеющим камни в желчном пузыре и почках, уместно напомнить о строгой дозировке лимона, принимаемого в качестве лекарства. Иначе при чрезмерном употреблении можно навредить организму. Ведь известны методики лечения, которые рекомендуют в течение дня принимать сок, отжатый из 25 лимонов, а на курс лимонотерапии требуется до двухсот плодов. При таком форсированном приеме порой возникают осложнения в виде закупорок желче- и мочевыводящих путей, приводящие к самым неблагоприятным последствиям.

Важное свойство лимона – способность растворять шлаковые отложения, большей частью соединения мочевой кислоты – ураты. При заболеваниях суставов, связанных с отложением солей, для профилактики мочекаменной болезни

лимонный сок может рассматриваться как одно из лучших средств. Но если камень в почке уже образовался и его размер превышает проходное сечение мочеточника, неконтролируемое поступление сока может вызвать преждевременное смещение конкремента из почки и перекрытие канала мочевыводящих путей. Аналогичная картина может наблюдаться в желчных протоках, когда размер накопившихся в желчном пузыре взрослого человека камней превышает 8–10 мм. Как правило, такие случаи сопровождаются различными осложнениями (боли, воспаления, задержка мочеиспускания, желтизна кожных покровов и др.) и часто устраняются только хирургическим путем.

Лимон – прекраснейший антисептик. Обладает бактерицидными свойствами, активатор белых кровяных шариков, жаропонижающее средство, средство против лихорадки, тонизирует нервную систему, в частности симпатическую, кардиотоник, ошелачивает, диуретик, противоревматическое и противоаллергическое средство. Успокаивает боль при анацидном гастрите. Антисклеротическое действие – предупреждает старость! Лимон омолаживает ткани, влияет на железы внутренней секреции. Прекрасны противоязвенные свойства лимона. Тонизирует венозную систему. Снижает гиперкоагулябельность крови. Кровоочистительные свойства лимона, гематопоетик (антианемические свойства). Способствует секреции желез желудка, печени и поджелудочной железы. Гемостатик. Ветрогонное средство.



Успокаивает зуд. Лимон полезен при сердцебиении, тошноте, очищает лицо.

Лимон полезен в качестве диетически-целебного средства при интоксикациях, связанных с различными инфекционными, терапевтическими, хирургическими заболеваниями для усиления защитных сил организма.

# **Противопоказания для лечения лимоном**

В книге, которую вы сейчас читаете, представлено огромное множество самых разнообразных рецептов и способов поправить свое здоровье с помощью сока лимона. Однако не стоит забывать о том, что лимон, помимо своих чудодейственных и целебных свойств, обладает некоторым негативным действием.

Это связано с большим содержанием в нем лимонной кислоты. Отсюда вытекает первое предупреждение для любителей самолечения: ни в коем случае нельзя употреблять внутрь сок лимона (особенно концентрированный) людям, страдающим повышенной кислотностью, гастритом или язвой желудка. В этом случае происходит только усугубление заболевания посредством раздражения слизистой оболочки желудка лимонной кислотой. Также неумеренное потребление лимона не рекомендуется при болезнях печени, поджелудочной железы и желчного пузыря.

При наличии вышеперечисленных заболеваний лечение лимонным соком можно проводить только в период ремиссии. А это значит, что, прежде чем приступать к самостоятельному лечению, надо иметь представление о реальном состоянии своего здоровья, то есть обязательно проконсультироваться со специалистом. Только ваш лечащий врач может

дать вам совет: следует вам пытаться лечиться лимоном или нет.

Игнорирование противопоказаний при лечении лимонным соком может вызвать весьма серьезные последствия!

Применение лимонного сока в большом количестве также противопоказано при нервном возбуждении, поскольку он усиливает возбуждательные процессы в коре головного мозга.

Само целительное действие лимона связано с большим содержанием витамина С. Присутствующая в нем лимонная кислота оказывает бактерицидное воздействие, то есть убивает большинство бактерий как вредных, так и полезных. Поэтому не рекомендуется применять внутрь лимонный сок при нарушениях микрофлоры желудка или гипервитаминозе. И столь же недопустимо применение лимона при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью.

После употребления сока лимона следует тщательно прополоскать ротовую полость, поскольку содержание в этом фрукте ряда органических кислот может пагубно отразиться и на состоянии зубов, ведь кислая среда способствует разрушению зубной эмали. Также не рекомендуется лечение соком цитрусовых при воспалительных заболеваниях десен и стоматитах, поскольку в таком случае раздражение только усугубится.

Теперь поговорим о противопоказаниях при применении его наружно.

В некоторых случаях, когда кожа человека очень чувствительна или имеет разнообразные повреждения (порезы, ожоги, покраснения, вздутия, мозоли и тому подобное), лечение соком лимона следует проводить особо осторожно.

Целебные свойства лимона достаточно высоки, но не нужно слепо следовать рецептам, приведенным в этой книге. Если у вас в процессе лечения появляются жжение, покраснение кожи или другие побочные эффекты, нужно немедленно приостановить курс и обратиться к врачу-дерматологу. Не рекомендуется применять лимонный сок наружно при слишком чувствительной коже. В крайнем случае сок необходимо разбавить водой.

Если вы не воспользуетесь данными рекомендациями и продолжите самолечение, несмотря ни на какие ограничения, вы можете заработать весьма неприятные заболевания, например такие, как эрозия кожи, появление гнояников и фурункулов или даже нейродермит.

Не рекомендуется применять лимон людям, склонным к аллергическим реакциям на цитрусовые.

Поэтому, если вы заметили ухудшение самочувствия после применения лимона, прекратите его употребление и обратитесь в аллергоцентр. Если у вас обнаружат аллергию, постарайтесь отныне всячески избегать употребления цитрусовых в пищу или в лечебных целях.

Вышеперечисленное написано не для того, чтобы вы исключили лимонный сок из потребления. Просто мы хотим

сказать, что все хорошо в меру. И это касается не только сока лимона. В любом деле, за которое берешься, должен присутствовать порядок и отлаженный механизм действий.

Важно не только соблюдать строгую дозировку, но и подробно ознакомиться с действием лимона и противопоказаниями, ибо от этого зависит положительный результат лечения.

# Болезни органов дыхания

## Ангина

При ангине можно пить лимонный сок и полоскать горло лимонным соком, смешанным с водой. Можно также ошпарить лимон, взять срезанную кожуру и медленно ее пожевать. Полезно съесть половину лимона средней величины вместе с кожурой. Жевать нужно медленно, давая возможность соку омывать воспаленные участки слизистой оболочки горла. Через 2–3 часа съесть оставшуюся половину. Так поступают до тех пор, пока больной не почувствует облегчение. Но при этом должно соблюдаться одно условие: лимон ничем не запивают, а пищу можно принимать не ранее чем через час после лечебной процедуры.

Если вкус кожуры кому-то покажется неприятным, то тогда нарезают 2–3 дольки лимона, очищают их от кожуры и последовательно, не торопясь, одну за другой рассасывают во рту у самого горла и проглатывают. Через час готовят новую порцию из нескольких долек и повторяют процедуру. Общее количество процедур определяется индивидуально, по самочувствию.

При лечении ангины: 1 ст. л. измельченных веток или ягод ежевики или малины залить 1,5 стакана кипятка, настоять в

закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить, добавить сок половины лимона и пить горячим мелкими глотками.

При болях в горле добавьте 1 ч. л. сахара и сок 1 лимона в стакан теплой кипяченой воды и пейте каждые два часа.

При болезнях горла, ангине: выжать сок из лимонов в несколько серебряных рюмок, сутки настаивать в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая. Взрослым принимать по 1 ст. л. каждый час; детям – по 1 ч. л. каждый час. При больных почках это средство не принимать. Курс лечения – неделя. При необходимости можно повторить через 2 недели.

## **Бронхит**

При остром бронхите взять 2 лимона (смолоть с кожурой, но без семян), 300 г меда и 0,5 л пива; варить на водяной бане 30 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Для лечения и профилактики бронхита как в острых стадиях, так и при хронических формах, сильном кашле полезна следующая методика:

### *1-й курс*

Стакан сухих плодов шиповника быстро помыть холодной водой, размять и всыпать в 1 литр кипящей в эмалированной кастрюле воды. Кипятить не больше 10 минут. Снять с

огня и дать настояться 1 сутки, после чего профильтровать, добавить мед по вкусу и хранить раствор в холодильнике.

В эмалированную кастрюлю нашинковать 1 кг крупного репчатого лука, залить его 1,5 л холодной кипяченой воды. Посуду закрыть крышкой. На умеренном огне кипятить в течение 1 часа. Добавить в емкость 1 стакан сахара, перемешать и вновь поставить на огонь на 1 час. Затем влить 1 стакан меда, перемешать и кипятить еще 30 минут. Лишь после этого в кастрюлю засыпать специальный сбор трав – 2 ст. л. травы душицы, по 1 ч. л. травы зверобоя, чабреца, цветков липы, ромашки аптечной, листьев кипрея, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, по 1 ст. л. листьев малины дикой, по 1 дес. л. травы марьянника дубравного, листьев мяты, цветков тысячелистника, по 1/4 ч. л. корня девясила и 1 ч. л. цветков лаванды. Сбор хорошо перемешать с массой в кастрюле и прокипятить в течение 30 минут. Теперь смесь готова. Ей надо дать остыть, отстояться в течение 45–50 минут, после чего раствор, не взбалтывая, профильтровать через марлю и дуршлаг. Оставшуюся массу также положить на фильтр и отжать. Полученную микстуру слить в бутылку темного стекла. Хранить ее необходимо в холоде, но не более семи дней. Естественно, что перед употреблением настой необходимо подогреть.

В течение 5 дней за 1 час до еды пить в теплом виде смесь, состоящую из 1/2 стакана настоя шиповника и 1 ст. л. медо-лукового отвара (для ребенка – 1 дес. л.), а за 30 минут



до еды взрослому выпить только медово-луковой микстуры в дозе 50 мл (2,5 ст. л.), а ребенку – 1 дес. л. И так 4 раза в день. Затем перейти ко второму курсу.

### *2-й курс*

В эмалированную кастрюлю всыпать 1 ст. л. корней дикой малины (корни копать рано весной или же осенью), залить 0,5 л кипятка и настоять 1 сутки. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, каждый раз добавляя по 1 ч. л. для взрослого 3-процентного, детям 1-процентного раствора мумие.

Курс лечения 5 дней. Затем перейти к третьему курсу.

### *3-й курс*

По рекомендации Д.С.Джарвиса, один целый лимон варить в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 минут. Вынуть его из воды, остудить, разрезать на две половинки и из каждой отжать сок в стакан. Добавить к соку 2 ст. л. глицерина, смесь хорошо перемешать и долить стакан медом, перемешать. Принимать в течение 5 дней по 1 ч. л. 4 раза в день. Через 10 дней перерыва повторить 1-й и 2-й курсы. Сделать трехмесячный перерыв и пройти все лечение снова. Как правило, болезнь отступает уже после одного полного курса лечения.

Помогает в лечении бронхитов хрен: 150 г корня хрена вымыть в холодной воде, прокрутить через мясорубку и выжать в эту кашицу сок лимона. Хорошо перемешать и поставить в холодильник. Принимать утром взрослым по 1 ч. л.

натошак, детям с пяти лет по 1/2 ч. л. с 1 ч. л. меда. Эту смесь можно принимать, когда начинается приступ кашля. Лечение не прекращать, пока не наступит улучшение.

Лечение хреном хорошо не только при бронхите, но и при бронхиальной астме, воспалении легких.

На водяной бане смешать и растопить по 100 г козьего жира и сливочного масла, 1 ст. л. меда, после чего добавить по 1 ст. л. сока лимона и алоэ, 1 ч. л. какао и размешать. Принимать на ночь по 1 ст. л., запивая молоком при лечении хронического бронхита.

## **Ларингит**

Эффективный способ лечения заболевания: полстакана лимонного сока и стакан меда слегка прокипятить на слабом огне и принимать с пятиминутным интервалом по 1 ч. л. до наступления улучшения.

## **Одышка**

Прекрасное средство от одышки и для омоложения крови, особенно у тучных людей с вялым дряхлым организмом: 400 г чеснока размолоть, выжать сок из 24 лимонов. Размолотый чеснок и сок 24 лимонов налить в банку с широким горлом, сверху завязать легкой, прозрачной тряпочкой и настаивать содержимое банки 24 дня. При приеме взбалтывать.

Принимать 1 раз в день перед сном 1 ч. л. этой смеси на 1/2 стакана медовой воды, предварительно размешав. По истечении 10–14 дней человек перестает чувствовать усталость, сон укрепляется, появляется бодрость.

Кашицу двух головок чеснока залить 2 стаканами нерафинированного растительного масла, тщательно размешать. Хранить в холодильнике. 1 ч. л. масла смешать с 1 ч. л. свежесжатого сока лимона. Такую смесь принимать 3 раза в день за 30 минут до еды при одышке, спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах, склерозе сосудов головного мозга. Курс лечения – 1 месяц. После месячного перерыва лечение повторять 3–4 раза в год.

## **Бронхиальная астма**

Около столетия назад была переведена на русский язык, а впоследствии незаслуженно обойдена вниманием издателей книга А. Эрета, в которой подробно рассматривались причины образования слизи и описывалось ее негативное действие на организм человека. С избытком слизи, вызванным чрезмерным употреблением сахара, молочных и крахмалосодержащих продуктов, автор связывал ухудшение общего самочувствия и появление многих болезней. К примеру, среди причин, вызывающих возникновение бронхиальной астмы, упоминалось значительное накопление слизи в дыхательных путях.

Несколько позже представители американской школы натуропатии, развивая традиции народной медицины, предложили способ, с помощью которого можно улучшить состояние астматиков именно за счет удаления избытка вязких мокрот. Свежевыкопанный корень хрена необходимо натереть на терке, заполнить им 1/4 стакана и отжать в стакан сок 2–3 лимонов. Перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1/2 ч. л. дважды в течение суток: утром и во второй половине дня. Обязательным условием лечения является запрет на питье воды или других жидкостей в течение 30–40 минут после приема лекарства. Высокие бактерицидные свойства хрена обеспечивают сохранность состава продолжительное время.

Начинающуюся астму можно попытаться лечить так: скорлупу 10 сырых яиц подсушить и растереть в порошок. Сок 10 лимонов вылить в порошок из скорлупы яиц. Поставить в темное место на 10 дней, процедить через марлю, добавить половину стакана меда. Взбить 10 желтков с 10 ст. л. сахара и влить туда бутылку коньяка. Соединить обе смеси и перемешать. Пить по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Желательно приготовить две порции – этого будет достаточно для курса лечения.

*Эффективная методика лечения бронхиальной астмы и бронхита с астматическим компонентом*

*1-й курс*

Стакан сухих плодов шиповника быстро помыть холодной

водой, размять и всыпать в 1 литр кипящей в эмалированной кастрюле воды. Кипятить не больше 10 минут. Снять с огня и дать настояться 1 сутки, после чего профильтровать, добавить мед по вкусу и хранить раствор в холодильнике.

Приготовить отвар, как и для лечения и профилактики гриппа, с той лишь разницей, что воды следует взять 1,5 литра и в лекарственном травяном сборе корня девясила – 1/4 ч. л., травы душицы – 2 ст. л. и добавить 1 ст. л. листьев дикой малины. Раствор хранить в холодильнике не больше 5 дней в бутылках темного стекла.

В течение 5 дней за 1 час до еды пить в теплом виде смесь, состоящую из 1/2 стакана настоя шиповника и 1 ст. л. медово-лукового отвара (для ребенка – 1 дес. л.), а за 30 минут до еды взрослому выпить только медово-луковой микстуры в дозе 50 мл (2,5 ст. л.), а ребенку – 1 дес. л. И так 4 раза в день. Затем перейти ко второму курсу.

### *2-й курс*

В эмалированную кастрюлю всыпать 1 ст. л. корней дикой малины (корни копать рано весной или же осенью), залить 0,5 литра кипятка и настоять 1 сутки, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, каждый раз добавляя по 1 ч. л. для взрослого 3-процентного, детям 1-процентного раствора мумие.

Курс лечения 5 дней. Затем перейти к третьему курсу.

### *3-й курс*

По рекомендации Д.С. Джарвиса, один целый лимон ва-

рить в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 минут. Вынуть его из воды, остудить, разрезать на две половинки и из каждой отжать сок в стакан. Добавить к соку 2 ст. л. глицерина, смесь хорошо перемешать и долить стакан медом, перемешать. Принимать в течение 5 дней по 1 ч. л. 4 раза в день. Через 10 дней перерыва повторить 1-й и 2-й курсы. Сделать трехмесячный перерыв и пройти все лечение снова. Как правило, болезнь отступает уже после одного полного курса лечения.

1 ч. л. кашицы имбиря, сок половины лимона и 1 ч. л. меда залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками. Регулярное употребление этого напитка облегчает страдания астматиков.

При лечении и профилактике бронхиальной астмы, туберкулеза легких: в широкую посуду нарезать 7 лимонов и сверху положить 3 свежих домашних куриных яйца целыми, поставить посуду в прохладное темное место. Каждый день добавлять столько же лимонов и яиц. Количество уложенных лимонов довести до 49 штук, яиц – до 21. Через день после этого залить содержимое 3 литрами меда и поставить в погреб или нижнюю часть холодильника на один месяц.

Процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды – одну неделю. Перерыв – две недели. Три недели вновь принимать лекарство. Так в течение года, пока состав не кончится.

При болезнях легких и бронхов: три лимона с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку, смешать с 300 г кашицы листьев алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 200 г вина типа «Кагор», кашницей из ядер 20 грецких орехов. Все тщательно смешать в эмалированной посуде деревянной ложкой. Принимать как рассасывающее средство по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

При бронхиальной астме можно посоветовать такой рецепт: взять 2 стакана сока моркови, 2 стакана сока свеклы, 2 стакана сока черной редьки, 2 стакана сока клюквы, 1 стакан сока алоэ (возраст от 3 до 5 лет, за неделю до срезания листьев растение не поливать). 10 лимонов с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку, смешать с 200 г спирта и по 500 г меда и сахарного песка. Все ингредиенты слить в стеклянную посуду и поставить на 20 дней в темное место, периодически помешивая деревянной ложкой. Затем смесь процедить, остаток отжать. Принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды строго по часам. Бальзам способствует улучшению функционального состояния системы дыхания и предупреждает обострение заболевания.

Холодный настой чеснока и лимона – прекраснейшее и доступнейшее средство лечения бронхиальной астмы и астматоидных состояний: 2 головки чеснока и 5 лимонов (без семян) натереть на мелкой терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить и отжать. Принимать по

1 ст. л. 5 раз в день за 20 минут до еды. Думаю, что можно значительно расширить показания для этого настоя.

Истолочь в кашицу 1 кг чеснока и дать ей отстояться 30 минут. 400 г пропитавшейся соком кашицы чеснока поместить в 3-литровую банку, залить соком 24 лимонов. Завязать банку легкой марлей и настаивать содержимое 24 дня, периодически помешивая. 1 ст. л. размешать в 1/2 стакана воды и пить на ночь при бронхиальной астме. Курс лечения – 20 дней.

## Кашель

Успокаивает, смягчает кашель, особенно застарелый, такая смесь. Лимон варить на медленном огне 10 минут. Он становится мягким, из него легко можно выжать большое количество сока. Сок слить в стакан, добавив в него 2 ст. л. очищенного глицерина и все тщательно размешать. После этого добавить 1 ст. л. меда. Если кашель не сильный, то принимать по 1 ч. л. на ночь. Смесь поставить возле постели и принимать ложечку ночью, если проснетесь, или рано утром, натошак. При сильном кашле – 1 ч. л. утром, до обеда, после ужина и на ночь. По мере ослабления кашля число приемов сокращается. Смесь хранить в прохладном месте, перед употреблением взбалтывать.

При простуде и ангине, а также для снятия кашля народная медицина рекомендует лечебную смесь: сок половины



лимона и 1 ст. л. меда. Пьют смесь каждый час, пока не исчезнет кашель. Лимон является отхаркивающим средством, а мед смягчает горло, снимает сухость и воспаление слизистых оболочек.

При упорном кашле, болезнях бронхов, трахеи, легких прокрутить через мясорубку 3 лимона средней величины (косточки вынуть), ядра 10 грецких орехов, добавить 300 мл сока алоэ, 300 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 250 мл вина «Кагор», перемешать и поставить в прохладное место. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Тот же целебный состав поможет при ослабленном состоянии, нервном расстройстве, вегетососудистой дистонии, неясной тревоге, заболевании сердца. В этом случае принимать через 1 час после приема пищи. Курс лечения – до исцеления.

## Простуда

Теплый, среднезаваренный чайный напиток с лимоном, черным перцем и медом – мочегонное и потогонное средство при простуде.

Смешать по 2 ст. л. мед, малиновое варенье, водку или коньяк и сок одного лимона. Маленькими глотками выпить перед сном. Если нужно – повторить.

Из многих домашних средств от простуды лимон с медом – самое эффективное. Он полезен при всех формах простуды.

ды, сопровождающейся жаром. Сок лимона, богатый витамином С, повышает сопротивляемость организма, выводит шлаки и уменьшает продолжительность болезни. При простуде рекомендуется пить горячую воду с лимонным соком, это средство помогает организму бороться с инфекцией и токсинами.

Лимонад (кусочки свежего лимона в воде или лимонный сок из одного плода на полстакана воды). При первых признаках простуды выпейте стакан теплого лимонада, им также полезно полоскать горло при ангине, дифтерите, фарингите и других воспалительных заболеваниях слизистой оболочки.

Один-два раза в день пить сок одного лимона, растворенный в стакане воды с 1 ч. л. меда.

Рекомендуется принимать мед с соком лимона (сок 0,5–1 лимона на 100 г меда).

Подготовьте 1 банан, сок одного лимона. Банан размять в пюре. К нему добавить сок одного лимона, стакан белого сухого вина. Смесь довести до кипения и варить 1–2 минуты. Подавать в горячем виде. Лимон лучше натереть с корочкой и добавить гвоздику. Белое сухое вино можно заменить белым португальским вином.

Лимонад (кусочки свежего лимона в воде или лимонный сок из одного плода на полстакана воды). При первых признаках простуды выпейте стакан теплого лимонада, им также полезно полоскать горло при ангине, дифтерите, фарингите и других воспалительных заболеваниях слизистой оболочки.

3 сырых яйца тщательно промыть, вытереть. 5–6 крупных лимонов порезать и обложить ими яйца со всех сторон в стеклянной банке, закрыть крышкой и поставить на 10 суток в холодильник. Марлю сложить в 3 слоя и через нее выдавить смесь в чистую стерильную банку. Добавить 120 мл коньяка и 120 г меда, перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 дес. л. за 30 минут до еды.

При простудных заболеваниях: сок 1 лимона, 1 ст. л. меда и 2 свежих куриных яйца тщательно перемешать, добавить стакан прохладной кипяченой воды и вновь хорошо смешать. Пить в течение дня мелкими глотками по 2–3 ст. л. каждый час.

При простуде и гриппе: сок от двух лимонов смешать со 100 г меда и растворить все это в трех стаканах кипяченой воды. Пить вместо воды.

**Бургундский глинтвейн.** Вам понадобится: 2 бутылки красного вина, 0,5 л воды, 30 г коры корицы, мед по вкусу, немного гвоздики, кардамон, 1 лимон.

Приготовление и применение: кору корицы крупно измельчить и настаивать на воде сутки. Затем процедить и воду смешать с вином, добавить мед, немного пряностей, ломтики лимона, очищенного от кожицы. Кипятить глинтвейн на слабом огне 2–3 минуты. Пить горячим не более 200 мл за раз. Сразу после приема глинтвейна лечь в постель и хорошенько укрыться.

**Глинтвейн.** Вам понадобится: 750 мл красного или бело-

го сухого вина, 400 мл воды, 125 г меда, 2 бутона гвоздики, кусочек корицы, 1 лимон, 50 мл коньяка.

Приготовление и применение: в эмалированную посуду положить гвоздику, корицу, сок и цедру лимона, мед, залить воду и кипятить 1–2 минуты. В процеженный отвар добавить вино, вторично подогреть до 60–65 °С, влить коньяк. Выпить 200 мл готового горячего глнтвейна и лечь в постель.

Помимо всего прочего глнтвейны хорошо снимают физическую усталость, способствуют скорейшему излечению бронхитов и пневмоний.

## **Тонзиллит**

Лимон – отличное средство для лечения острого тонзиллита. Свежий лимон выжать в стакан теплой кипяченой воды, добавить 4 ч. л. меда и 1/4 ч. л. поваренной соли. Размешать и медленно выпить глоток за глотком.

# Острые респираторные заболевания

При первых признаках респираторных заболеваний полезно принимать имбирный чай. Готовят его так. 1 ч. л. кашицы имбиря, сок половины лимона и 1 ч. л. меда залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

При ОРВИ вам понадобится: по 1 стакану грецких орехов, изюма, чернослива и кураги, 2 лимона, 1 стакан меда, 1 стакан измельченного листа алоэ.

Приготовление и применение: с 3–4-летнего растения алоэ, которое неделю не поливали, снять нижние листья, положить их в холодильник на неделю. Затем листья мелко изрубить стальным ножом на пластиковой доске, смешать с мелко рубленными орехами. Сухофрукты промыть в горячей воде, залить кипятком и выдержать под крышкой 2 часа. Затем изрубить и добавить в смесь, подмешать мед, лимоны, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. утром за 30 минут до еды. Можно использовать в виде завтрака, намазав смесь на зерновой хлеб.

## Грипп

Чтобы уберечься от гриппа, находясь в контакте с больными, надо ломтик лимона положить за щеку и переклады-

вать его языком из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны.

**Настойка.** На 200 г красного вина типа «Кагор» взять 5 штук гвоздичек (пряность), по 1 ч. л. порошка корицы, кожуры плодов апельсина, лимона, яблок, 3 зерна черного перца, варить в закрытой посуде 10 минут, охладить, процедить, добавить 3 ст. л. меда. Давать пить больному гриппом при температуре тела выше 38,5 °С.

Корица – универсальное лекарственное средство, подходящее для лиц со слабой (астенической) конституцией. Особенно подчеркиваю способность корицы улучшать настроение и веселить, укреплять силу мозга и сердца, противостоять тяжелым неврозам, депрессии, стрессам, усиливать физическую и умственную работоспособность, что немало важно при заражении гриппом, протекающим с различными осложнениями.

Настой, отвар, порошок корицы полезен при гриппе, заложенности и застое слизи в придаточных пазухах, сильном кашле. В настой, отвар полезно добавлять лимонный сок по вкусу.

# 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.