

календарь здоровья и красоты

365

рецептов здоровья  
от лучших целителей



# **Людмила М. Михайлова**

## **365 рецептов здоровья**

### **от лучших целителей**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=647675](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=647675)*

*365 рецептов здоровья от лучших целителей: Центрполиграф; М.; 2011*

*ISBN 978-5-227-02859-4*

#### **Аннотация**

Природные лекарства: целебные растения, продукты пчеловодства, мумие, глина, – если правильно и своевременно их использовать, помогают справиться со многими заболеваниями. В нашей книге собраны самые действенные рецепты от лучших российских целителей с Алтая, Урала, из Сибири, Нечерноземья. Лечитесь смело, ведь уникальность природных лекарств заключается в том, что, в отличие от медицинских препаратов, они не только эффективны и дешевы, но и безопасны для нашего организма. Будьте здоровы 365 дней в году!

# Содержание

Предисловие	5
365 рецептов здоровья от лучших целителей	8
Абсцесс	9
Абсцесс	10
Абсцесс	11
Абсцесс легких	12
Авитаминоз	13
Авитаминоз	14
Авитаминоз	15
Алкогольная зависимость	16
Атеросклероз	17
Легкие и бронхи	18
Чистка желудочно-кишечного тракта	19
Чистка почек, мочевого пузыря	20
Чистка печени, желчного пузыря	21
Восстановление работы печени	22
Печень алкоголика	23
Алкогольная зависимость	24
Алкогольное поражение печени	25
Аллергия	26
Аллергия	27
Ларингит, стоматит, ангина	28
Ангина	29

Ангина	30
Анемия	31
Корь	32
Мерцательная аритмия	33
Полиартрит	34
Артрит	35
Уратный артрит	36
Боли в суставах	37
Болезни суставов	38
Подагра, спондилез	39
Очищение суставов лавровым листом	40
Лечение суставов	41
Метеоризм	42
Артроз	43
Панкреатит	44
Атеросклероз	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Людмила Михайлова**

## **365 рецептов здоровья**

### **от лучших целителей**

## **Предисловие**

Народное целительство существует тысячелетия, и столько же времени прошагало рядом с человеком, поскольку он теснейшим образом связан с природой, с растительным и животным миром. Человек понял, что в самой природе находится решение многих вопросов, связанных не только с возникновением отдельных заболеваний, но и с избавлением от них. Широко применяемые человечеством растительные и животные лекарственные препараты, убедительное доказательство того, что в природе надо искать возможности избавления от недугов.

Веками лекарственные растения, плодовые и овощные культуры использовались в практической медицине всех стран. Любая пища – лекарство. Благодаря накопленному тысячелетиями опыту, человечество отбросило все сомнительное, вредное, ненужное и сохранило в своей жизни все необходимое и полезное.

Если у нас заболела голова или горло, мучает приступ

кашля, нелады с кишечником, мы в первую очередь прибегаем к дарам природы. Пьем чай с лимоном при температуре, чай с малиной при простуде, завариваем кору граната при поносе.

Там, где защитные силы организма способны сами справиться с начинающим недугом, полезными могут оказаться растения, обладающие потогонным, жаропонижающим, тонизирующим, отхаркивающим, мочегонным или антитоксическим действиями.

Древняя традиционная медицина основывалась на главном принципе – ближе к природе! Опыт применения растений в качестве целебных средств накапливался веками и привел к зарождению народной медицины. В народной медицине имеется много полезных и рациональных способов лечения не только растениями. Древние медики в качестве лекарственных средств широко использовали лечебные свойства плодов, ягод, фруктов, овощей, растений. Народ использует для лечения не только растительные средства, но и продукты пчеловодства, смолу гор – мумие, глину, мочу (уринотерапия), пиявки. Человек научился лечить себя даже металлами. Все перечисленные средства лечения заимствованы у природы.

В нашей книге собраны рецепты знаменитых российских целителей с Алтая, Урала, Сибири, Нечерноземья. Если вы решили воспользоваться этими рецептами, то должны помнить, что лекарственное растение в больших дозах – яд, в

малых – лекарство.

# **365 рецептов здоровья от лучших целителей**





# Абсцесс

Для лечения абсцесса и гангрены легких можно применять настой из листьев мать-и-мачехи. Столовую ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

При абсцессе легких принимают синюху голубую в виде экстракта по 15 капель 3 раза в день, а также в виде отвара из расчета 6 г корней на 200 мл воды, по 3–5 ст. л. в день.

В ряде случаев применяют также настой, из расчета 3 г корней синюхи голубой и 8 г травы на 200 мл воды, по 1 ст. л. 3–5 раз в день. Курс лечения 30 дней.

Во избежание раздражающего действия синюхи, настой принимают после еды.

# Абсцесс

Очень успешно может быть лечение абсцесса прополисной мазью. Приготовление: 100 г какого-нибудь животного жира (без соли) поместить в металлическую посуду и нагревать в духовке до кипения. Затем несколько охладить и добавить примерно 10 г измельченного в порошок прополиса, тщательно размешать и нагревать на водяной бане около четверти часа. Профильтровать через один слой марли, дать остыть.

В качестве основы для приготовления мази можно использовать и масла растительного происхождения – подсолнечное, оливковое.

# Абсцесс

При запущенных абсцессах и долго не проходящих фурункулах рекомендуется пройти курс профилактического лечения настойкой, настоем или отваром золотого уса.

В том случае, если кожа вокруг абсцесса или фурункула краснеет и становится болезненной на ощупь, а также когда наблюдается увеличение лимфатических узлов и повышение температуры тела, необходима консультация специалиста.

Назреванию фурункулов и поверхностных абсцессов способствуют холодные примочки из целых листьев золотого уса. Листья размером не менее 20 см тщательно промывают, опускают на 30 секунд в кипящую воду, затем остужают, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженному участку кожи.

При осложнениях, вызванных абсцессами или фурункулезом, наряду с медикаментозной терапией, рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса.

Настойка золотого уса: одна часть порезанного золотого уса, две части водки. Настоять в темном месте две недели. Принимают по 1 ч. л. 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на неделю и повторяют курс лечения.

## **Абсцесс легких**

Пьют грудной сбор, который состоит из: листья мать-и-мачехи – 20 частей, цветы коровяка – 10 частей, плоды аниса – 10 частей, алтейный корень – 40 частей, солодковый корень – 15 частей, корневища касатика или фиалкового корня – 5 частей.

Сбор заваривают, как чай по столовой ложке на 2–3 стакана воды.

Помогает и такой сбор: листья мать-и-мачехи – 40 г, листья подорожника – 30 г, корень солодки – 30 г. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте теплым по 0,5 стакана на прием.

## **Авитаминоз**

При авитаминозе 2 л сока плодов рябины красной смешать с 1,2 кг сахара, варить на слабом огне, постоянно помешивая содержимое, до густоты сиропа. Хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

При авитаминозе внутрь применяется портулак огородный (травя и семена).

Настой портулака крупноцветкового: залить 1 стаканом воды 10 г сухого сырья (или 30 г свежего) кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из травы портулака: 25 г свежей травы кипятить 10 минут в 200 мл воды, настаивать

2 часа, затем процедить. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

При авитаминозе рекомендуется принимать сырые, моченые, вареные ягоды брусники.

# **Авитаминоз**

Регулярно принимать настой плодов шиповника коричневого по полстакана 3—4 раза в день.

Приготовление: сухие плоды шиповника измельчить, одну столовую ложку сырья поместить в предварительно прогретый термос и залить крутым кипятком, настаивать несколько часов, процедить. Не рекомендуется варить плоды шиповника, тем более в течение продолжительного времени, поскольку витамин С (аскорбиновая кислота), который в этих плодах содержится, не является термически устойчивым — под действием высокой температуры он довольно быстро разрушается.

Настой плодов шиповника станет намного вкуснее и целительные свойства его многократно усилятся, если в него добавить мед (по вкусу).

## **Авитаминоз**

Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук. Можно вместо этого принимать свежееотжатый сок лука репчатого по одной чайной ложке 3 раза в день, репчатый лук – известный источник витамина С.

Прополисово-чесночная смесь: 200 г головок чеснока дважды пропустить через мясорубку, добавить 100 г 96 %-го спирта. Смесь держать в темной бутылке 20 дней, затем пропустить через полотно и удалить остатки; через 3 дня добавить 150 г меда и 10 г 30 %-го прополиса. Применять 3 раза в день до еды в возрастающей дозе от 1 до 15 капель, затем с 6-го дня снижать дозу, на 12-й день прием по 25 капель.

# **Алкогольная зависимость**

Для лечения алкоголизма используют отвар и настой золотого уса. Лечение алкоголизма проводят по следующей схеме: прием настоя – 21 день, перерыв – 5 дней, прием отвара – 21 день, перерыв – 5 дней и т. д. до полного выздоровления.

Отвар: 2 чайные ложки измельченного сырья (сухого или свежего) заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 3 часов. Затем отвар процеживают. Отвар пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

Настой: 1 лист золотого уса, или 10–15 коленец вымыть, слегка обсушить, измельчить и поместить в термос. Залить 1 л кипящей воды и настаивать 5–6 ч. Готовый настой процедить, охладить. Настой принимают по 1 дес. л. 3–4 раза в день за 40 минут до еды. После первого курса лечения, то есть приема настоя, а затем отвара, дозировку препаратов начинают постепенно уменьшать.

Во время приема препаратов золотого уса из рациона необходимо исключить следующие продукты: соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, алкогольные напитки, квас и газированные напитки, картофель, мясо, дрожжевой хлеб, молочные продукты с большим содержанием жира.



# Атеросклероз

Для необходимой при атеросклерозе очистки сердечно-сосудистой системы используется кардиологический фиточай Кардиовиш, который расширяет сосуды сердца и головного мозга, очищает их от холестериновых бляшек, понижает уровень холестерина и протромбина.

Из этого фиточая и отдельных растений (барвинок, боярышник, валериана, мята, Melissa, омела, пустырник, сушеница, якорцы, астрагал в равных пропорциях) готовят настой. 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 15 минут. Настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–4 месяца и больше.

# Легкие и бронхи

Для очистки легких и бронхов от избытка мокроты и вредных веществ, необходимо принимать лекарственные растения, оказывающие отхаркивающее действие. Это алтей, коровяк, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет, подорожник, чабрец, цетрария. С этой же целью рекомендуется фиточай «Бронховиш».

Из этого фиточая и перечисленных растений готовят настой. 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 5–6 раз в день, независимо от приема пищи.

Курс лечения: 2–3 месяца и больше.

# **Чистка желудочно-кишечного тракта**

Для очистки желудочно-кишечного тракта от шлаков и токсинов применяют сбор из растений: аир, зверобой, алтей, подорожник, кассия, крушина, мята, мелисса, ромашка, одуванчик, тысячелистник. Растения (все или которые имеются) взять в равных пропорциях в измельченном виде, смешать. 2 ст. л. смеси залить 1 л воды, кипятить в эмалированной кастрюле 20 минут. Настоять 35 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Курс лечения: 1–2 месяца. Потом можно продолжить.

# Чистка почек, мочевого пузыря

Необходимо очищать органы выделительной системы (почки, мочевой пузырь и др.).

Приготовить сбор: спорыш, грыжник, толокнянка, брусника, береза, хвощ, подмаренник. Травы взять поровну.

Если каких-либо растений не хватает, использовать какие имеются. 2 ст. л. смеси залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде на малом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день, независимо от еды.

Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно повторить.

Если вы в отвар добавите 0,5 ч. л. меда, эффект будет более значительным. Но не забывайте, что мед обладает легким потогонным действием.

# **Чистка печени, желчного пузыря**

Для очистки печени и желчного пузыря рекомендуют сборы из следующих растений: пижма, бессмертник, расторопша, мята, ромашка, цикорий, кукурузные рыльца, календула в равных частях.

2 ст. л. смеси всех или части перечисленных растений залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут. Настоять 40 минут.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно продолжить.

# Восстановление работы печени

Цмин (бессмертник песчаный) активизирует образование и секрецию желчи, восстанавливает клеточки печени, пострадавшие от алкоголя и от самых разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе.

Из цмина готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

# Печень алкоголика

Взять в сухом виде в равных весовых долях следующие девять трав: дягиль (корень), зверобой (травя), левзея (корень), мята перечная (травя), можжевельник (ягоды), полынь горькая (травя), черная смородина (лист), тысячелистник (травя), чабрец (травя).

Компоненты перемешать и залить водкой в соотношении 1:15 (10 г смеси – 150 г водки). Настаивать в темном месте 4 недели, процедить. Растительные остатки (смесь трав) не выбрасывать, а залить кипятком в соотношении 1:5, и настаивать еще 2 дня. Процедить и смешать с водочной настойкой. Получившуюся настойку хранить в холодильнике, принимать по 1 ч. л. на стакан теплой воды или чая 2–3 раза в день. Курс приема – около двух месяцев.

Если ваш близкий человек не хочет излечиться от пагубной привычки, эту настойку вы можете пить со своим пьяницей – пусть он ничего не заподозрит. Приготовленную таким образом настойку можно пить всем людям, страдающим заболеваниями печени, желудка, кишечника, а также людям, страдающим расстройствами нервной системы.

# Алкогольная зависимость

Полынь горькая и чабрец обыкновенный в соотношении 1:4, в виде отвара используются при лечении хронического алкоголизма. Собирают надземную часть растений. Сушат под навесом, хранят в бумажных пакетах. Полынь оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, улучшает пищеварение, активно используется для лечения алкоголизма. Чабрец оказывает успокаивающее, антисептическое, антибактериальное действие.

Приготовление отвара: 1 ст. л. сухой смеси этих трав залить 200 мл воды. Кипятить 20 минут. Настоять 30 минут. Пить по 1 ст. л. 6–8 раз в день, независимо от еды. Курс приема 2–6 и более месяцев. У большинства алкоголезависимых людей уже через 2–4 недели появляется отвращение к употреблению алкогольных напитков. А некоторые бросают пить навсегда.

Полынь горькая имеет противопоказания, к которым относятся: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни и другие. Не разрешено применять беременным. В каждом конкретном случае требуется консультация врача.



# **Алкогольное поражение печени**

Мед и продукты пчеловодства (маточное молочко, обножка, пыльца) благотворно действуют на печень. Объясняется это, в частности тем, что углеводы меда и биологически активные вещества продуктов пчеловодства, являются питательным материалом для печени, повышают запасы гликогена и улучшают обменные и обезвреживающие свойства печени. Поэтому при алкогольных поражениях печени (хронический гепатит, цирроз) рекомендуется принимать мед, особенно в вечернее время. Вечером, перед сном съедать 1 ч. л. пчелиного меда. Хорошо подержать мед во рту, а не глотать его сразу. Это способствует лучшему всасыванию и усвоению биологически активных веществ меда и оказывает более выраженное оздоравливающее действие меда на организм.

# Аллергия

При аллергической реакции на пыльцу растений каждый раз, придя домой с улицы, полоскать горло (и желательно промывать полость носа и носоглотки) теплой водой. Эффективность процедуры увеличится, если в воду для полосканий (промываний) добавлять немного настоя валерианы, пустырника.

Минимум 3 раза в день надо принимать душ. Когда больные начинают принимать эти процедуры, они уже через две недели чувствуют облегчение даже без приема лекарств.

При любой аллергии ежедневно пить смеси овощных соков. Например: морковный сок (3 части), свекольный сок (1 часть), огуречный сок (1 часть); или: морковный сок (2 части), сок шпината (1 часть).

Жуйте при аллергии медовые соты, если нет аллергии на мед.

# Аллергия

Поскольку золотой ус является одним из самых богатых флавоноидами растений, в профилактических целях рекомендуется пить отвар или настой этого растения, особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию. Отвар: измельченные листья растения 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка, варить 10 минут, охладить. Настой: 1–2 листа растения залить 1 л холодной воды и настоять сутки, выпить в течение дня. Лечение аллергии проводят с помощью настоя или отвара золотого уса, принимая лекарство по 1 дес. л. 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. После недельного перерыва курс можно повторить, уменьшив дозировку препарата (1 ч. л. 2 раза в день).

При аллергическом рините рекомендуется делать ингаляции: в горячую воду добавляют 1 ст. л. измельченных сухих листьев золотого уса и дышат над паром в течение 2–3 минут.

При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом золотого уса или протирают ватным тампоном, смоченным в отваре или настое данного растения.

# **Ларингит, стоматит, ангина**

Кроме ангины – при ларингитах, стоматитах, а также как противопростудное, противолихорадочное – могут быть полезны корни и кожура граната. Кору корней граната применяют в качестве противопростудного, противолихорадочного средства. Кору древесную и кожуру плодов используют для полосканий при ангинах, ларингитах, стоматитах.

Древесную кору граната, кору корней и кожуру плодов применяют в виде отваров.

Используют для полоскания 10–15 г коры, которую предварительно размачивают в течение 6 часов в 400 мл воды, затем этот настой кипятят и выпаривают до 200 мл.

# Ангина

Собирают венчики цветов коровяка скипетровидного в сухую ясную погоду, выдергивая их из чашечки, сейчас же сушат, расстилая тонким слоем. Следует крепко спрессовать цветки и хранить в хорошо закупоренной коробке.

Для полоскания горла, коровяк мешают в равных частях с цветами лесной мальвы, листьями мать-и-мачехи. На 1 л кипятка берут по 1 ст. л. всех составляющих трав. Кипятят 5 минут, в горячий отвар добавляют нарезанные корни окопника и валерианы по 10 г. Все вместе парят в закрытом сосуде 1 час. Отцеживают.

Перед употреблением подогревают.

Одновременно с таким полосканием горла полезны компрессы из теплого творога – на марлю накладывают лепешку из теплого творога, накрывают пергаментной бумагой или непромокаемой пленкой, накладывают утеплитель и заматывают шерстяным шарфом. Такой компресс можно держать всю ночь. Очень помогает.

# Ангина

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей (трава), гледичия трехколючковая (листья и плоды), чистотел (трава), пастушья сумка (трава), пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами).

Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 л воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее.

Обычные дозы: взрослым – 10–15 капель с водой, 3 раза в день до или после еды. При приступах удушья, бронхиальной астме, можно принимать 30–40 капель, 4–6 раз в день.

Чистую настойку используют для растираний, согревающих компрессов на ночь.

# Анемия

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Или свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

# Корь

Ребенку принимать настой листьев салата посевного на оливковом (прованском) масле; это очень эффективное средство против кори. В народе такое средство называют салатовым маслом.

Приготовление масла простое – свежие листья салата нужно как можно мельче порезать, взять 8–10 граммов этого сырья, залить половиной стакана оливкового масла и настаивать в каком-нибудь прохладном месте сутки, время от времени помешивая, затем готовое средство с осадка слить, а осадок хорошо отжать. Масло слитое и масло отжатое смешать.

Ребенку нужно принимать по чайной ложке салатового масла один – два раза в день.

Два – три раза в день прикладывать грелку к животу.



# Мерцательная аритмия

При мерцательной аритмии (а также хронической сердечно-сосудистой недостаточности 2–3 степени, одышке, сердцебиении, цианозе, отеках, гипертонии) принимают порошок наперстянки пурпурной.

Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки пурпурной (красной) назначают внутрь взрослым в дозе 0,05–0,1 г на прием 2–3 раза в день. Высшая разовая доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г.

Детям до 6 месяцев назначают по 0,005 г;

от 6 месяцев до 1 года – 0,01;

2-х лет – 0,02 г;

3–4 лет – 0,03 г;

5–6 лет – 0,04 г;

7–9 лет – 0,05 г;

10–14 лет – 0,05–0,075 г.

Иногда этот препарат назначается в свечах.

Обладает кумулятивным свойством!

# Полиартрит

При лечении плечеволопаточного полиартрита (а также ушибы, растяжение связок, остеохондроз, артроз коленных суставов и т. д.) можно проводить массажные процедуры.

Приготовить «массажный прибор» – маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом.

Больное место растирается льдом по часовой стрелке и обратно и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови.

Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более.

Массаж проводят несколько раз в день.

# Артрит

Если вас настиг артрит, поможет мякоть или сок черной редьки.

Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут. Для этого следует натереть на мелкой терке черную редьку, в теплом виде через марлю наложить на больное место, сверху покрыть изолирующим материалом (бумагой или пленкой) и замотать теплым шерстяным платком. Такой компресс держать не менее 2-х часов.

Свежеприготовленный цельный сок редьки или разбавленный водой или растительным маслом в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела. После этой процедуры обязательно сделать согревающий компресс.

Сок редьки – 2 стакана, водка – 0,5 стакана, мед – 1 стакан, соль поваренная – 1 ч. л. Все хорошо размешать до состояния однородной массы. Втирать в болезненные участки 1 раз в день.

Данные рецепты можно использовать и при радикулите, подагре, межреберной невралгии, миозите, простреле (люмбаго).

# Уратный артрит

При лечении уратного артрита и суставного артрита (а также ревматизма и подагры) применяется следующий сбор: цветки коровяка – 5,0 г, цветки календулы – 5,0 г, цветки ромашки – 5,0 г, плоды можжевельника – 5,0 г, побеги паслена сладко-горького – 5,0 г, кора крушины – 5,0 г, цветки бузины черной – 20,0 г, листья крапивы двудомной – 20,0 г, кора ивы – 20,0 г, трава хвоща полевого – 20,0 г, листья березы – 20,0 г.

3 ст. л. сбора залить 0,5 литрами кипятка, через 10 минут довести до кипения и процедить.

Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

# Боли в суставах

В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из листьев золотого уса, а также растирания настойкой этого растения областей больных суставов. Лечение артрита проводят с помощью приема внутрь препаратов золотого уса. Однако, если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и при этом наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту.

Для растирания суставов, а также для внутреннего применения при лечении артрита используется настойка каллизии, приготовленная по следующему рецепту: 40 суставчиков растения заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте в течение 20 дней, периодически взбалтывая.

Изготовленной таким образом настойкой растирают больные суставы 1–2 раза в день.

Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутрь лекарство принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.

# Болезни суставов

Снять боли в суставах можно при помощи красного мухомора. Приготовление: красный мухомор (ножку вместе со шляпкой) сорвать руками, ножом не срезать. В темном месте разложить на газету в один слой, накрыть сверху газетой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или рукой набить в стеклянную банку до отказа и налить спирт (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и закопать в землю на глубину 0,5–1 метра (как термостат). Можно поплотнее укутать темными тряпками (чтобы не проникал свет) и поставить либо в холодильник внизу, либо в погреб на 2 недели, после этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить отжатое, слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте.

Свежеотжатые грибы можно использовать для лечения, прикладывая их к больным местам. Жидкостью растирать больные места и делать компрессы на ночь.

# Подагра, спондилез

При артрите, а также отложении солей, подагре, ревматизме, спондилезе рекомендуется принимать ванны со следующей эмульсией.

Растворить в эмалированной кастрюле 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты, кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. Горячую смесь соединяют с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранят в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн.

Ванны делать 2 дня подряд, 2 дня – перерыв и так далее. Продолжительность ванны 15 минут, температура 37–38 градусов. В первые 2 ванны налить по 10 мл эмульсии, во вторые – 20 мл, затем 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл, во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

# Очищение суставов лавровым листом

Для очистки суставов приготовить 30 г лаврового листа (на курс лечения). Взять 5 г лаврового листа, залить 300 мл кипяченой воды, кипятить на слабом огне 5–8 минут, настаивать в термосе 2 часа, отжать, процедить.

Выпить маленькими глотками в течение дня. Больше 1 ст. л. настоя не принимать во избежание кровотечения. Лучше настой готовить вечером, а принимать днем. Питание – вегетарианское.

На 2 и 3 день повторить то же самое лечение. После 7-дневного перерыва снова принимать настой из лаврового листа. При выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно делать сначала 1 раз в 3 месяца (4 курса в год), а затем 1 раз в год. Очистка суставов проводится после тщательной очистки кишечника во избежание аллергии.



# Лечение суставов

Испытанным средством лечения суставов, пораженных артритом, является натуральное коровье молоко с поваренной солью.

На стакан неснятого молока взять столовую ложку соли, варить 15 минут.

Перед лечением принять гигиеническую ванну и на ночь смазать молоком места отложения солей (суставы, позвоночник и т. д.). Смазывают их и вечером, и утром.

Сначала отмечается сильное потоотделение, но принимать душ следует только через три дня от начала лечения, еще через 3 дня можно мыться, как вы привыкли.

Курс лечения 30 дней, затем 10 дней перерыва. Провести 3 таких курса.

Во время лечения могут появляться неприятные ощущения в области сердца, но отказываться от процедуры не следует.

# Метеоризм

При усиленном газообразовании избегайте употребления фасоли, гороха, яиц, молока, изюма, чернослива, газированных напитков. Не жуйте жевательную резинку, при этом автоматически заглатывается лишний воздух.

Для уменьшения газообразования пейте имбирный чай – четверть чайной ложки имбирного порошка настаивайте 5 минут в стакане кипятка. Выпивайте этот чай в течение дня, после еды.

При скоплении газов также хорошо помогает сахар. На кусочек сахара капните 5–7 капель укропного или анисового масла и пососите его.

В старину эту напасть лечили настоем семян укропа. 2 ч. л. семян укропа заваривают стаканом кипятка, настаивают один час и пьют по 0,3 стакана 4 раза в день.

Полезно как можно больше употреблять в пищу свежую зелень укропа.

Иногда причиной метеоризма является наличие в организме лямблий. Лямблии можно излечить и народными методами. Выпивайте утром натощак по 0,5 стакана рассола квашеной капусты в течение 10–15 дней, а потом сдайте необходимые анализы.

# Артроз

Один раз в день делать ванночки с настоем хвои и почек сосны. Настой хвои сосны: 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов как болеутоляющее средство.

Другой способ: иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3 или 9 кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают от 50 до 100 мл в день.

Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

Для лечения подходит хвоя любых хвойных деревьев. Она может быть свежая или сухая.

При использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при болезнях почек.

# Панкреатит

Помогает такой сбор трав: укроп, плоды – 3 части, мята, лист – 3 части, боярышник, плоды – 3 части, ромашка, цветы – 3 части, бессмертник, цветы – 3 части.

1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка и настаивать 30 минут. Отжать, принимать по 0,5 стакана в день.

Во время приема пищи пить по 1 ч. л. шрота расторопши.

Исключите из рациона: супы (капустные, пшенные, крепкие мясные, грибные и рыбные навары); блюда из жирных сортов мяса; жареные блюда; жирные сорта рыбы; говяжий и бараний жир; овощи и зелень (редис, капуста, репа, редька, брюква, щавель, шпинат); копчености, колбасы и консервы; острые блюда; хлеб и хлебобулочные изделия (ржаной хлеб, сдобное тесто); мороженое; алкогольные напитки.

# Атеросклероз

Довольно быстро улучшит общее состояние регулярный прием внутрь следующего простого средства: чесночного масла с лимонным соком. Очистить 1 головку свежего чеснока, измельчить до кашицеобразного состояния, залить стаканом любого растительного масла и настаивать в холодильнике сутки.

# 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.