



Надежда Козымаева

*Рецепты
народной
медицины*

Моя Строка

Надежда Козымаева

Рецепты народной медицины

«Моя Строка»

2017

УДК 615. 322
ББК 5

Козымаева Н.

Рецепты народной медицины / Н. Козымаева — «Моя Строка»,
2017

ISBN 978-5-9500093-27

Эта книга ориентирована на людей, которые сталкиваются с проблемами здоровья, с повседневными жалобами своих близких и хотят помочь им по возможности народными рецептами, а также лечебными травами. Народная медицина имеет глубокие корни и огромный багаж опыта. Эта книга содержит различные методы лечения травами и уникальными рецептами народной медицины, которые проверены опытом работы и временем.

УДК 615. 322
ББК 5

ISBN 978-5-9500093-27

© Козымаева Н., 2017
© Моя Строка, 2017

Содержание

Ангина	8
Аритмия	9
Атрофия зрительного нерва	10
Бабушкины травушки	11
Бородавки	12
Водяника черная	13
Глаукома	14
Головокружение	16
Доступно и просто лечим панкреатит без таблеток	17
Если пить томатный сок каждый день	18
Если у вас давление 140 на 90	19
Если у вас на локтях сухая кожа...	20
Ихтиоз	21
Испытанные рецепты при заболеваниях почек и мочевого пузыря	22
Катаракта	23
Клюква от всех болезней	25
Крапивница	26
Как бросить курить	27
Как вывести из организма все ненужное и ядовитое	28
Как избавиться от жира на животе	29
Как избавиться от неприятного запаха в квартире	30
Как легко и просто очистить организм и кожу	32
Как очистить кровь в домашних условиях	33
Как повысить иммунитет	35
Как прочистить ваши артерии естественным путем	36
Как сделать волосы густыми и красивыми	37
Ларингит	38
Лейкозы	39
Лекарственные травы для укрепления иммунитета	40
Лечебные свойства крапивы и ее противопоказания	42
Лечение заболеваний прополисом в народной медицине	44
Лечение опущения стенок влагалища	46
Лечимся звуками: звукотерапия+тренировка сосудов	48
Лопух: и здоровье поддержит и красоты прибавит	49
Лучшие зимние маски для лица	51
Маска с удивительным эффектом!	52
Мощнейшее средство для омоложения	53
Нарушение сна	55
Насморк	56
Напитки, которые помогут прожить до 100 лет!	57
Народная медицина в лечении артрозов и болей в суставах	58
Народные методы лечения шпор	59
Народные средства для лечения миомы	60
Народные средства и способы борьбы со стрессом	62
Народные средства при инсульте	63
Народные средства при отравлении	64

Настой трав для очистки сосудов головного мозга	65
Невероятность в похудении	67
Несколько чайных запретов	68
О пользе орехов	69
Опоясывающий лишай	71
Основные правила по уходу за кожей зимой	72
Очистка толстой кишки этими средствами	73
Полынь – лекарство от многих болезней	74
Польза свеклы в народной медицине	75
Повышаем иммунитет	76
Полезные рецепты домашнего снотворного	77
Полезные свойства калины	78
Полезные свойства топинамбура	80
Полезные свойства хурмы	82
Полезные советы для зрения	84
Полезные советы при различных заболеваниях	86
Полезные способы снять стресс	88
Польза меда при заболеваниях эффект медовой воды	90
Польза чеснока для организма человека	91
Помощь кишечнику натуральными слабительными средствами	93
Почему стоит употреблять яйца	95
Приготовление лечебных квасов	96
Простая процедура для тех, кто страдает шейным остеохондрозом	97
Рак пищевода	98
Рецепт свекольного кваса от давления	99
Рецепты масок от седины	100
Рецепты народной медицины при разных заболеваниях	102
Рябина – кладезь красоты, молодости и здоровья	104
Синяки	106
Салотерапия	107
Склероз	109
Сабельник – боль побеждает и здоровье возвращает	110
Самые лучшие противопаразитарные растения	111
Сердечная недостаточность	114
Согрейте суставы цветами	115
Сонливость днем: причины, лечение	116
Старинные знахарские рецепты от отеков на ногах	118
Старинные знахарские рецепты ведуньи. Защита от стресса	120
Старческая немощь	122
Удивительные свойства яблочного уксуса	123
Уникальная смесь от хронических болей	125
Уникальные свойства красной рябины	126
Уникальный оздоравливающий рецепт из свеклы	127
Фиторецепты для лечения аритмии	128
Фиторецепты против стресса	129
Хлоазма	130
Хламидиоз	131
Целебные настои для восстановления сил	132
Целебные свойства кедровых орешков	133

Чистотел	135
Что лечит хозяйственное мыло	136
Чем полезна перекись водорода	138
Что происходит с нашим организмом после чашки кофе	139
Эффективные народные средства воспаления слизистой носа	140

Надежда Козымаева

Рецепты народной медицины

© Надежда Козымаева, 2017

© Издательство «Моя Строка», 2017

Ангина

Растворить в стакане теплой кипяченой воды 1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды и 3 капли йода. Полоскать горло с интервалом в 1,5 часа, после полоскания 15 минут не пить и не принимать пищу. Эффект от этого отличный, может пройти гнойная ангина. Каждые 2 часа разгрызать 2 таблетки Стрептоцида и глотать, стараясь чтобы они задержались на миндалинах. Полоскать каждые два часа.

Аритмия (нарушение сердечного ритма)

Разнообразные отклонения и нарушения ритма сокращений сердца называют аритмией, которая возникает при заболеваниях центральной и вегетативной нервной системы, а также при эндокринных заболеваниях.

Для нормализации ритма сердечных сокращений используют свежий сок одуванчика и тысячелистника. Рюмку сока (поровну) разводят водой и принимают 3 раза в день.

При сердцебиении эффективен отвар лепестков дикого мака: 1 ст. ложка сырья на 500 мл кипятка, варят 10 мин. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Очень полезна смесь: 1 часть валерианы и травы хвоща, по 2 части плодов боярышника и листьев мелиссы заваривают 1 стаканом кипятка. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

За день выпивают 2 рюмки некрепкого вина, в которое вливают по 24 капли сока тысячелистника и руты.

При сердцебиении, одышке, приливах крови к голове 1 ст. л. руты нагревают в 1 стакане спирта на водяной бане 10 мин. Принимают по 10 капель на кусочке сахара 1 раз в день.

Хороший эффект для уменьшения частоты сердцебиений: дает отвар репы. 2 ст. л. измельченной репы заливают 1 стаканом кипятка, варят 15 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день.

Ритм сердечных сокращений стабилизируется, если выпить 1–2 стакана обычной, но чистой питьевой воды и положить под язык 1–2 кристалла крупной соли, лучше морской. Это нормализует пульс и прекращается «трепетание» сердца, пропадает одышка и поднимается АД крови.

2 ч. л. сухих соцветий календулы залить 2 стак. кипятка, настоять час, процедить и пить по 0,5 стак. 3 раза в день по 3–4 мес. в году в течение 2 лет.

2 ст. л. измельченной коры козьей ивы, заготовленной в мае-июне, залить 1 стак. воды, кипятить 10 мин, процедить и пить по 1 ст. л. 4–5 р/д до еды.

Хорошо помогает, если 0,5 кг лимонов натереть, смешать с 500 г меда, добавить 20–25 измельченных абрикосовых ядер, перемешать и принимать по 1 ст. л. натощак утром и вечером перед сном.

0,5 л бутылку заполнить доверху перегородками грецких орехов и залить водкой, настоять в темном месте 2 недели. Принимать 1 раз в день по 30–40 кап. на 0,5 стакана воды.

Атрофия зрительного нерва

Взять лист клена – 1 часть, белое виноградное вино – 10 частей, сложить листья клена в эмалированную посуду, залить белым виноградным вином. Кипятить 5 мин, накрыв крышкой. Дать настояться в течение 30 мин. и прикладывать в виде компресса к глазам.

Взять лист ландыша – 1 часть, водка – 10 частей. Листья ландыша залить водкой поставить настаиваться на 10 дней в теплое место. Процедить и принимать по 7 капель 3 раза в день.

Сбор: взять измельченную хвою сосны или ели – 1 часть, раздавленные плоды шиповника 1 часть. Две столовые ложки сбора залить – 1–1/2 стакана воды. Кипятить на медленном огне 10 мин. Емкость в которой варился отвар, укутать и оставить на ночь настаиваться. Утром процедить выпить весь настой в течение дня. Пить понемногу. Можно к настою добавить мед. Употреблять настой каждый день в течение 3–4 мес. Параллельно прикладывать к глазам компрессы из запаренной травы очанки.

Сбор: взять коренья пырея 1 часть, плоды шиповника 1–1/2 части. Три столовые ложки смеси залить в термосе 3 стаканами кипятка, оставить на ночь. Утром процедить и принимать по 150 мл 4 раза в день перед едой.

Взять 1 стакан измельченных сосновых почек залить 2 л воды, кипятить под крышкой на слабом огне 30 мин. процедить и добавить в отвар 1 ст. л. меда, размешать и пить вместо воды, пока отвар не закончится. Затем сварить новый отвар и пить до улучшения состояния.

Бабушкины травушки

Из травок делают волшебные настойки, окуривают ими людей, зашивают в одежду, подушки....

Если травы-талисманы разложить в доме (шкафах, углах) они не только наполнят комнаты тонким приятным ароматом, но и защитят домочадцев от злых людей. А если носить их при себе, то такие растительные амулеты будут оберегать от порчи, колдовства и болезней, притягивать успех в любви, бизнесе, помогут справиться с неудачами и преодолеть трудности.

Крапива, полынь и боярышник защищают от сглаза, колдовства и нечистой силы.

Шиповник помогает справиться с жизненными трудностями.

Базилик привлекает любовь, если эту траву держать в кошельке или кармане, она будет приносить деньги.

Клевер притягивает удачу и успех.

Иван-да-марья сохраняет любовь и преданность.

Примула защищает в путешествии.

Тысячелистник придает смелости и наделяет уверенностью.

Папоротник – талисман счастья, наделяет удачей во всех начинаниях и любви.

Зверобой защищает от злых чар.

Подсолнечник – хорошее подспорье против недобрых сил. Если вы идете в компанию, где к вам враждебно настроены, опасаетесь столкнуться с энергетическими вампирами, коснитесь смоченными в подсолнечном масле пальцами висков, переносицы.

Чертополох – название означает «пугающий чертей». Черти действительно боятся этого растения, поэтому его пучки вешали у входа в дом.

Осока защищает от любовных и приворотных чар. Просто нужно разбросать дома по полу свежую осоку.

Лавр – исполняет желания. Достаточно написать сокровенное на лавровом листе, затем сжечь его и развеять по ветру. А если листочек положить в кошелек или карман, есть шанс улучшить свое финансовое положение и защититься от неприятностей.

Бородавки

Рецепты народной медицины:

Каждый день натирать бородавку соком свежего яблока. Она постепенно будет уменьшаться, темнеть, а потом совсем пропадет.

Размятые свежие листья каланхоэ быстро удаляют бородавки, если их накладывать в виде повязки.

Соль, растолченная в соке хрена – старинное средство против бородавок.

Небольшие бородавки можно свести млечным соком одуванчика. Натирать им надо 2 раза в день, можно прикладывать пластырь из сока.

Растолочь в порошок семена василька, обильно присыпать им бородавки и перевязать. Делать это ежедневно. Можно приготовить мазь, смешав порошок со свиным нутряным салом.

Размятые свежие листья ириса быстро удаляют бородавки, если их прикладывают в виде повязки (иногда достаточно трех приемов).

Растолочь свежий цветок календулы, приложить его к бородавке, заклеить лейкопластырем на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения ее.

Для удаления бородавок следует прикладывать к ним 2–3 раза в день растертые лепестки цветов шиповника до исчезновения бородавок.

Для удаления бородавок их следует 2–3 раза в день смазывать мазью, приготовленной на основе сока корней одуванчика и сливочного масла в пропорции 1: 4.

Для удаления бородавок к ним нужно 2–3 раза в день прикладывать смешанную с уксусом золу древесины ивы.

Для удаления бородавок их нужно 2–3 раза в день смазывать мазью из мела и конопляного масла в пропорции 1: 4.

Эффективно нужно каждый вечер перед сном, соблюдая осторожность, капать по 1 капле уксусной эссенции.

1 стак. листьев травы чистотел залить 3 л молочной сыворотки из сырого домашнего молока, настоять 10 дн., процедить и пить по 0,5 стак. 1 раз в день.

Полезно 2–3 раза в день смазывать мазью из мела и конопляного масла в пропорции 1: 4.

Водяника черная (шикша)

Растет шикша на торфяных болотах, в сырых лесах, на мхах и лишайниках в тундровой и лесной зонах европейской части России, включая Арктику, на Урале, в Сибири.

Для лекарственных целей у этого растения заготавливают веточки во время цветения.

Используют шикшу при гипертонии, эпилепсии, вегетососудистой дистонии, повышенном внутричерепном давлении, переутомлении, сахарном диабете, усталости, головной боли, бессоннице, водянке, отеках, затрудненном мочеиспускании, судорогах, параличах, хроническом гастрите, энтерите, колите, диарее, как витаминное средство.

В тибетской медицине шикша применяется при сибирской язве, заболеваниях печени и почек.

Для лечения готовят отвар: 1 столовую ложку травы (детям – 0,5 ст. ложки) измельчают, заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят на слабом огне 5 минут, дают настояться 30 мин., процеживают. Процеженный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Водяники отвар – эпилептику дар! При эпилепсии отвар шикши рекомендуется принимать до прекращения приступов, а потом для профилактики по 1 месяцу в год. Есть противопоказание!/: гипотония.

Если эту ягоду есть в течение месяца и голову ею смазывать, то можно от облысения избавиться. В ней существует вещество, стимулирующее рост волос.

Глаукома

Глаукома – заболевание глаз, основным признаком которого является повышение внутриглазного давления. В силу разных причин, чаще всего из-за сосудистых и сосудисто-нервных расстройств, циркуляция жидкости в глазу нарушается, ухудшается ее отток. Это, в свою очередь, приводит к накоплению внутриглазной жидкости и подъему внутриглазного давления.

Больным глаукомой нельзя носить темные очки, нельзя принимать препараты атропина и препараты, содержащие белладонну, т. к. они могут поднять внутриглазное давление. Повышенная чувствительность к пищевым аллергенам может быть причиной возникновения глаукомы.

Больному глаукомой придется во многом себя ограничить. Необходимо отказаться от спиртных напитков (особенно пиво!), от курения и значительно снизить физические нагрузки. Силовые нагрузки и наклоны запрещены категорически! Перед телевизором проводить не более двух часов, за компьютером – еще меньше. А самое страшное – резкая смена освещенности, например вспышки цветомузыки, белеющий экран в темном кино театре. И т. д.

Основа рациона – растительные продукты. Мяса ешьте поменьше, отдавайте предпочтение морепродуктам.

Обязательно обратите внимание на работу почек. Если жидкость задерживается в организме, глаукома протекает значительно тяжелее. Поэтому принимайте мочегонные и чистящие почки отвары и настои.

Зеленый цвет эффективно снижает глазное давление, поэтому носите очки с зелеными стеклами и почаще и долго гуляйте в зеленом лесу.

Рецепты народной медицины:

Натереть на терке или пропустить через мясорубку и отжать чисто помытые свежие корни сельдерея. Сок принимать по 2 ч. л. 3 р/д за 30 мин. до еды. Курс лечения – по месяцу весной и осенью.

Насыпать в пол-литровую бутылку стакан ягод шиповника, залить доверху водкой, настоять неделю. Принимать 2 р/д по 3–5 капель, растворив их в 1 ст. л. воды. Курс – по месяцу весной и осенью.

1 ч. л. цикория (порошка или травы) залить стаканом кипятка и настоять 5–10 мин. Лучше пить заваренный цикорий натошак. Курс – по месяцу весной и осенью.

Употребление в пищу клюквы и сока из ягод благоприятно при лечении глаукомы.

При глаукоме пить настой из смеси трав: душицы обыкновенной – 35 г, травы омелы белой – 35, дурнишника – 30 г, по 1/3 стакана 3 р/д после еды. Взять 2–3 ст. л. смеси залить в термос 1/2 л кипятка, настоять 2 часа, процедить.

Имбирь, корица, корень солодки, трава пустырника, цветки гречихи, мелисса – взять в одинаковых количествах (по 1 ст. л) хорошо перемешать. Одну ст. л смеси залить стаканом кипятка, настоять час, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 р/д как при лечении так и для профилактики заболевания.

Принимать витамин В₆ от 50 до 75 мг в день, он регулирует внутриглазное давление.

Установлено, что недостаток витамина С вызывает повышение внутриглазного давления, что является первым шагом к развитию заболевания. Суточная доза витамина С должна быть не менее 5 г.

Для профилактики глаукомы перед сном натирать верхние веки пчелиным медом, разведенным водой 1: 1.

Известен ряд случаев излечения глаукомы витамином Д и кальцием. Ежедневно от 200 до 400 мг витамина Д и от 800 до 1200 мг кальция.

Сок травы чистотела смешать в равных долях с водой. Намочить кусочек салфетки и прикладывать к пораженному глазу 2 раза в день при катаракте и глаукоме (но не в период приступа!)

В начале приступа сделайте точечный массаж точки, находящейся между большим и указательным пальцами. Массаж делать в течение 3 минут на обеих руках.

Черника, принимаемая в любом виде 2–3 раза в день, предотвращает приступы глаукомы и улучшает зрение.

Пить натошак, перед обедом и перед сном по 1 стакану воды с растворенным в ней 0,2 г мумие. Курс лечения – 20 дней.

Хорошо помыть лист алоэ, мелко порезать и залить стаканом кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и промывать глаза этим настоем. Процедуру проводить 3 раза в день.

Аптечную настойку укропного сиропа смешать с медом 1: 1, настоять 2 часа и закапывать в глаза по 2 капли 2 раза в день.

Смешать 1/2 стакана ягод черники и 1/2 стакана меда. Хранить в холодильнике и съедать в день по 1–2 ст. л.

Залить 1 ст. ложку чисто вымытой и измельченной травы ряски малой 1 стаканом воды, настоять 4 дня, процедить. Принимать настойку по 20 капель с 2–3 ложками воды 3 р/д. Принимать ряску в свежем виде с равным количеством меда по 1 ч. л. 2 раза в день.

1 ч. л. смеси листьев крапивы и ландыша поровну залить 1/2 стакана воды, настоять 9 час. в темном месте, добавить 1/2 ч. л. питьевой соды. (для примочек). Заодно делают массаж: между лопатками, затем массаж шеи, затылка, темени. Во время массажа пациент сидит с закрытыми глазами.

В 1 л кипятка добавить 4 ст. л. измельченной травы очанка, настоять 4 часа, процедить и пить по 0,5 стак. 3 р/д.

Закапывать ежедневно по 2–3 капли в каждый глаз свежеполученный сок растения «золотой ус».

Траву мокрицу пропустить через мясорубку, отжать сок и добавить в него спирта по 100 мл на каждый литр сока. Держать в холодильнике, принимать по 1/4 стак. 2 р/д за 30 мин. до еды, запивая водой. Курс лечения 2 месяца.

Для снижения внутриглазного давления 3 ч. л. сухих измельченных цветов календулы залить 0,5 л кипятка, настоять 3 часа, процедить и пить по 0,5 стак. 4 р/д. Этим же настоем полезно промывать глаза. В меню включить клюкву.

Полезно несколько раз в день промывать глаза свежееотжатым соком звездчатки средней.

Очень полезно несколько раз в день (перед едой) выпивать по стакану томатного сока с добавлением меда.

Бабушкин рецепт: Берут живую рыбу, которая еще бьется в руке, смотрят ей в тот же глаз, что у вас поражен, читают на убыльный месяц. Если у вас поражены оба глаза, то лечите глаза по очереди.

Заговор: «Гляжу в рыбий глаз. Как в реке месяц отражается, на себя глядит, любит, как солнышко на закат катится, валится, с себя зарю вечернюю смывает, сплескивает, так бы отразилась я в глазу рыбьим. И как рыбе глазом не моргнуть, теплым телом не бывать, так и моим глазам больным не бывать, не плакать, не страдать. Аминь!» (Рыбу отбрасывают от себя подальше и уходят от реки).

Промывание глаз настоем аниса снижает внутриглазное давление и улучшает зрение. Ст. л. травы залить стак. горячей воды, постоять 30 мин. и теплой жидкостью промывать глаза 4–5 раз в день.

Головокружение

При постоянном головокружении нужно обратить внимание на пищу и усиленно есть те продукты, в которых содержится много фосфора. Надо есть больше рыбы, сыра, яиц, редиса, огурцов, гороха и грецких орехов. Очень полезно заниматься физическими упражнениями, укрепляющими вестибулярный аппарат.

Люди, страдающие головокружением, должны стараться не смотреть на быстро вращающиеся предметы, избегать восхождений в горы, не находиться на высоких крышах домов, исключить работу на высоте.

Рецепты народной медицины:

1 ч. л. соцветий клевера лугового залить стаканом воды, кипятить 5 мин. на слабом огне, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 р/д.

Взять 100 г морской капусты в порошке. Ежедневно перед обедом глотать по 1 ч. л. 1 раз в день.

5–6 г сухих листьев и стеблей княжика сибирского залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в горячем виде.

Очень эффективно помогает отвар плодов боярышника. Залить 1 стаканом кипятка 20 г ягод и греть на слабом огне 10 минут. Пить, как чай.

Выпивать после обеда и ужина по 200 мл настоя липового цвета или настоя мяты перечной.

Если подышать камфарой 3–5 минут, головокружение становится меньше и часто совсем проходит.

При головокружении, бессоннице, ишемической болезни сердца, атеросклерозе: 2 ст. л. измельченных березовых листьев залить 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить и добавить питьевую соду на кончике ножа. Принимать отвар 1/2 стакана 3 р/д за 30 мин. до еды. Курс – не менее двух недель.

Полезно вдыхать пары эфирных масел камфары и розмарина, а также мятное масло.

Принимать по 2–3 г семян базилика огородного за 20 мин. до еды.

Помассируйте точку, которая находится на верхней губе ближе к носу. Это помогает при всех видах головокружения, укрепляет чувство равновесия. Давление производится слегка вверх концом большого пальца.

Доступно и просто лечим панкреатит без таблеток

1 кг промытых, но неочищенных семян подсолнечника залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 5 часов, процедить и пить отвар теплым по 1 ст. л. 3 р/д за 30 мин. до еды.

1 ст. л. сухой травы спорыш залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и смешать с 0,5 стак. сока свеклы. Добавить по 0,5 стак. сока черной редьки и сока моркови, настоять 30 мин. И пить по 1 ст. л. 3 р/д за 15 мин. до еды.

При хроническом панкреатите: 5 очищенных головок чеснока растолочь в ступе, залить 1 л молока и в эмалированной посуде кипятить пока не выкипит наполовину, процедить и пить по 1 ч. ложке 3 р/д за 30 мин. до еды.

Взять 0,5 стак. сока картофеля в розовой кожуре смешать с 0,5 стак. морковного сока, выпить залпом за 30 мин. до еды и прилечь. Курс – 10 дней. Сделать перерыв неделю и прием соков повторить еще 2 раза. Общий курс лечения 30 дней.

При панкреатите и гастрите очень эффективно: положить на язык 1 г пищевой соли подержать 10 сек. и проглотить соленую слюну.

Полезно принимать по 1 ст. л. кедрового масла 3 раза в день до еды.

Купите в аптеке 10 %-ую настойку прополиса. Пузырька 25 мл хватит надолго. Можно приготовить самому: взять 5 граммов прополиса на 50 мл 75 %-ного спирта. Прополис порезать положить в спирт и настаивать 10 дней в темном месте, 1 раз в день встряхивая банку. Процедить и поставить в холодильник. Этого хватит всей семье на несколько лет.

20 капель настойки добавляют в полстакана горячего молока. Это сочетание дает особый эффект: помимо лечения улучшается общее самочувствие, сон, повышается настроение. Принимать вечером перед сном.

Если пить томатный сок каждый день

Томатный сок очень питателен, в нем содержится множество полезных веществ, и если вы начнете регулярно употреблять его в пищу, это определенно пойдет на пользу вашему здоровью.

Он полон витаминов А и С. Регулярно употребляя его в пищу, вы снижаете вероятность заболевания многими хроническими болезнями глаз, укрепляете иммунную систему, и способствуете укреплению зубов и костей.

Он понижает уровень холестерина в крови. Томатный сок полон полезных волокон, помогающих вашему организму увеличить уровень хорошего холестерина, и снизить – плохого.

Он помогает организму выводить токсины. А еще в помидорах содержатся соединения хлора и серы, стимулирующие работу печени и почек. Именно поэтому помидоры – один из лучших продуктов для тех, кто хочет очистить свой организм для токсинов.

Он стимулирует работу кишечника. Регулярное употребление томатного сока способствует улучшению пищеварения, а также помогает избежать запоров.

Он способствует избавлению от лишнего веса. Регулярное употребление томатного сока помогает вашему организму получать достаточное количество воды, к тому же он содержит большое количество волокон, способствующих быстрейшему возникновению чувства насыщения. А еще он обеспечивает ваше тело практически всеми необходимыми ему питательными веществами, и нормализует ваш метаболизм.

Он помогает избежать заболеваний сердечно-сосудистой системы. Помидоры богаты витамином В₆, и потому томатный сок – одно из лучших натуральных средств для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Он способствует лучшему загару. Его можно не только пить, но и наносить на кожу в качестве средства для загара. Он действует, как средство от угрей, способствует обновлению кожи и даже закрывает поры.

Он разрушает свободные радикалы. Выпивая всего один стакан сока в день, вы предотвращаете возникновение в вашем теле так называемых «свободных радикалов».

Он снижает вероятность заболеть раком. Кроме всего прочего, помидоры богаты ликопеном, веществом, существенно снижающим вероятность возникновения в организме раковых заболеваний, включая рак легких, груди, простаты, кишечника и поджелудочной железы.

Если у вас давление 140 на 90

Артериальное давление 140 на 90 называют пограничной гипертензией. С возрастом такое давление устойчиво повышается, соответственно повышается риск развития сердечных болезней.

Давление 140 на 90 является основанием для постановки диагноза артериальная гипертензия. Существует много причин повышенного давления. В остальных случаях причинами повышения давления до показателей 140 на 90 и выше могут быть:

- Ожирение. Каждый кг лишнего веса увеличивает давление на 1 мм рт. ст. т. е. лишние 20 кг приведут к гарантированной гипертензии.
- Патологические процессы в организме: например, высокое давление часто сопровождает болезни почек.
- Возраст. Стенки артерий с годами теряют эластичность, сопротивление сосудов кровотоку повышается, давление растет.
- Наследственная предрасположенность.
- Курение
- Гипертонии больше подвержены мужчины. Повышение давления у женщин препятствуют половые гормоны эстрогены.
- Жирная и соленая пища
- Злоупотребление алкоголем
- Гиподинамия
- Пороки сердца
- Повышенное содержание адреналина в крови
- Постоянный прием гормональных контрацептивов
- Осложненная беременность. Например, поздний токсикоз.

Лечение народными средствами:

Этот старинный способ терапии используют на ранних стадиях гипертонии. К растениям, которые понижают давление, относятся:

Тысячелистник обыкновенный, сухоцвет болотный, софора японская, подорожник большой, омела белая, мята перечная, каштан конский, калина обыкновенная, календула лекарственная, адонис весенний.

Медикаментозная терапия: Мочегонные средства – Фуросемид, Индапамид – способствуют выведению жидкости из организма, за счет чего и происходит снижение давления.

Антагонисты кальция – Верапамил, Нефедипин – блокируют кальциевые каналы и не дают сокращаться стенкам сосудов. В результате происходит увеличение просвета сосудов, кровоток восстанавливается и давление нормализуется.

Ингибиторы АПФ (Эналаприл, Беназеприл).

Антагонисты ангиотензина «Козаар», Лозартан).

Адреноблокаторы – Бетаксолол, Атенолол – блокируют воздействие адреналина на сосуды.

В современной медицине для лечения артериальной гипертензии назначают не один, а сразу несколько препаратов. Они имеют разные механизмы действия и соответственно воздействуют на все причины высокого давления.

Если у вас на локтях сухая кожа...

Причиной того, что ваши локти стали грубыми, могут быть перепады температур, некачественная синтетическая одежда, особенно если вы любите сидеть за столом ерзать локтями.

Кожа на локтях бывает очень грубой, может сильно шелушиться, покрывается сухой сыпью, приобретает коричневый цвет. Шершавые грубые локти – это авитаминоз, а конкретно нехватка витаминов А и Е.

Чтобы вернуть коже локтей мягкость, а своим рукам привлекательный вид, пересмотрите свой рацион питания и делайте ей процедуры для кожи.

1. Включите в питание злаки, зелень, поливитамины из аптеки.

2. Лимон в косметологии используют как отбеливающее и смягчающее средство. Осветлить коричневую кожу локтей поможет разрезанный на пополам лимон, который нужно втирать в жесткую кожу в течение 15 минут, а затем обильно смазывать питательным кремом. Особенно эта процедура помогает, когда кожа начинает трескаться.

3. Смягчить кожу поможет смесь натертого на терке сырого картофеля и 1–2 чайных ложки меда. Зафиксируйте на локте на 30 мин. эту кашицу, затем смойте и обильно помажьте питательным кремом.

4. От трещин на локтях хорошо спасает смесь эфирного масла авокадо, сандалового или мандаринового. Можно по 1–2 капли добавить в тот крем, которым вы смазываете кожу локтей.

5. 2 раза в неделю используйте скрабы для тела. Скрабы можно сделать самой. Это может быть 1 ст. л. сметаны с 1 ч. л. соли или гуща после кофе с медом.

6. Отлично помогают компрессы из обычного подсолнечного или оливкового масла, оставленные на всю ночь.

7. Если локти сильно покраснели, снять раздражение помогут листья белокачанной капусты, их предварительно нужно размять.

Даже если результат будет виден уже через пару процедур, продержитесь хотя бы месяц и не забывайте есть побольше витаминов.

Ихтиоз **(«Рыбья чешуя»)**

При ихтиозе кожа становится очень сухой и шелушится. Болезнь носит наследственный характер. При исследовании кожи больного можно заметить островки распространения ороговения кожи, на которых отсутствуют потовые и сальные железы. Роговой слой кожи утолщен, постоянно идет образование чешуек, отчего она становится похожа на рыбью или змеиную.

В лечении ихтиоза большое значение имеет повышенное использование витаминов групп В, А, С, Е, а также применение различных ванн и физиопроцедур. Очень полезны солнечные ванны, морские купания, ванны с добавлением соды, буры, крахмала, морской соли. Наружно применять растирания свиным жиром или кремом, с 10 % хлоридом натрия.

Рецепты:

Применять препараты рябины, крапивы, овса, облепихи, пижмы, подорожника, пиона. Использовать и биостимуляторы – аралию маньчжурскую, элеутерококк, левзею.

Приготовить сбор: цветки пижмы 10 г, цветки пустырника 5 г, солома овса 10 г, ягоды рябины – 10 г, листья крапивы 20 г, листья подорожника 10 г, корневища пырея 20 г, трава хвоща – 10 г. Все смешать, измельчить. Взять 2 ст. л. смеси, залить 1/2 л кипятка, настоять час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 мес.

В течение длительного времени принимать витамин А (до 30 капель 2 раза в день).

Втирать в больные места чайный гриб и одновременно пить «Ацедофилус экстракт» (смесь молочнокислых бактерий, витаминно-минеральных добавок и лекарственных растений).

Взять листья смородины, ореха и цветы календулы по 1 ст. л. залить 3 л кипятка, настоять ночь, процедить, добавить мед по вкусу и залить чайный гриб, 7 дней настоять, пока гриб не всплывет наверх. Отцедить настой, а гриб снова залить новым настоем трав, плюс мед по вкусу. Полученным настоем гриба намочить х/б ткань, обернуть пораженные места, прикрыть компрессной бумагой и завязать, а также пить настой вместо воды.

Приготовить мазь: 10 г корней лопуха, 20 г цветов календулы, 5 г лепестков чайной розы, 5 г мелиссы, 5 г хвоща полевого, 5 г укропа, 5 г коры дуба, залить 250 г оливкового масла, поместить в глиняный горшок и кипятить на слабом огне 15 мин, добавить 20 г пчелиного воска и настоять 2 часа в духовке, процедить, смазывать больные места 3–5 раз в день.

Испытанные рецепты при заболеваниях почек и мочевого пузыря

Рецепты народной медицины:

- Березовый чай. Взять 2–3 ч. л. березовых листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Ежедневно выпивать 3 стакана. Для более эффективного действия после каждого стакана чая выпивать 1 стакан воды!

- Чай из хвоща полевого. 1 стол. л. травы хвоща залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, настаивать 10 мин., процедить. Ежедневно выпивать 3 стакана чая.

- Чай из любистка. 2 ч. л. измельченного корня любистка залить 1 стаканом кипятка, накрыть посуду крышкой, настаивать 15 мин, процедить. Ежедневно выпивать 2–3 стакана чая. **НО!** Нельзя употреблять при воспалении почек и во время беременности!

- Чай из одуванчика. 2 ч. л. корня и травы одуванчика залить 1 стаканом воды, вскипятить, настаивать 10 мин., процедить. Ежедневно выпивать 2–3 стакана чая.

- Если мочеиспускание вызывает боль и возникает ощущение, что мочевого пузыря не может полностью опустошиться, вероятно в мочевыводящие каналы попала инфекция. Для здоровья полезно ежедневно выпивать 300 мл сока брусники, 200 мл сока смородины и 200 мл сока малины. Малина содержит феноловую кислоту и флавоноиды, которые препятствуют развитию микроорганизмов. Брусника и смородина оказывают бактерицидное действие в мочевыводящих каналах.

- Сок хрена свежесжатый принимать 2 раза в день по 1 ч. л. после еды. Нельзя давать детям и принимать больше 2 недель, т. к. он содержит горчичное масло которое раздражает желудок и кишечник. При язве желудка – противопоказано!

При почечной колике полезна травка толика (белозор) незаменима, применяется в качестве мочегонного средства, при циститах, против поносов, острых болей печени и почек. 2 ст. л. травы заливают 0,5 л кипятка, держат на водяной бане 10 минут, процеживают, отжимают. Принимать по 1–3 ст. л. 3–4 раза в день, настой можно хранить в холодильнике.

Катаракта

Катаракта – это помутнение хрусталика глаза. Катаракта может возникать вследствие повреждений глаза, болезней (например диабета), длительного употребления некоторых лекарств, продолжительного пребывания на солнце. Кроме того болезнь может быть и врожденной.

Рецепты народной медицины:

В маленькую бутылочку наливают майский мед и дистиллированную воду в соотношении 1: 1. В течение 3 мес. готовить такое лекарство и закапывать в оба глаза.

Принимать по 3/4 стакана смеси соков из моркови и петрушки 3 раза в день перед едой.

При катаракте, глаукоме, бельме помогает такое средство: варят яйцо, охлаждают, разрезают на равные «лодочки» а на место желтка насыпают сахар, ставят в горячую духовку и держат до тех пор, пока в выемке не образуется жидкость. Ее закапывают в глаза по 3 капли 4 раза в день. Через 15 мин. глаза промывают отваром зверобоя.

Свежий корень валерианы заливают 100 г 75 %-ного спирта. Настаивают 10 дн. Перед сном вдыхают пары валерианы (только через нос)!

Залить 2 ч. л. цветков календулы лекарственной 2 стак. кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стак. 4 р/д. Этим же настоем промывать глаза.

Пить в большом количестве крепкий зеленый чай любым ухудшении зрения. Намочите ватные тампоны в заварке зеленого чая и положите на 10 мин. на закрытые глаза 2–3 р/д.

Взять из погреба ростки картофеля, высушить, настоять на водке (1 ст. л. на 200 мл) 15 дн. процедить и пить по 1 ч. л. 3–4 р/д не только при катаракте, но и при любом ухудшении зрения.

Марьян корень используется при лечении катаракты. 1 ст. л. измельченного корня залить 1/2 л кипятка. Плотнo закрыть крышкой и настоять 3 часа, после чего прокипятить 5 мин, процедить и охладить, пить по 1 ст. л. 4 р/д.

Приготовьте настой из цветков календулы лекарственной: 3 ч. л. сухих измельченных цветков залить в термосе 1/2 л кипятка, настоять 2 часа, процедить, пить по 1/2 стакана 4 р/д. Использовать и для промывания глаз, настой способствует рассасыванию помутнений.

Катаракту рекомендуется лечить желчью еще живой щуки (или налима). 1 каплю желчи закапывать в пораженный глаз на ночь, будет ощущение жжения, но нужно потерпеть. Закапывать через день в течении 10 дн. Затем перерыв 10 дней и можно повторить.

— 2 —

1 ч. л. меда растворите в стакане холодной воды, дайте постоять 2 часа, затем вскипятите и остудите. Делайте примочки на 10 мин. 2 р/д.

У свежего яблока срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда мед. Яблоко с медом накрыть срезанной верхушкой и дать настояться 2 дня. Полученный яблочный сок перелить в пузырек и закапывать по 2 капли в каждый глаз утром и вечером. Капли будут щипать, потерпите. Лечение проводите в течение полутора недель.

100 г измельченной в пудру сухой травы чабреца смешать с 500 г меда, настоять на кипящей водяной бане час, периодически помешивая. Хранить в темном прохладном месте. Каждый вечер перед сном съедать по 1 ч. л. смеси. Это предохраняет от возникновения катаракты.

Сок травы очного цвета полевого смешать с медом и закапывать в глаза по 2–3 капли 3 р/д. Хранить в холодильнике.

Развитие катаракты эффективно замедляет и останавливает ее прогрессирование, если взять из ячейки медовых сот 2 капли меда, смешать с 2 каплями свежеполученного лука и закапывать в глаз по 2 капли утром и вечером.

При помутнении хрусталика эффективно: 2 ст. л. морских водорослей (есть в аптеке) залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить в формочки для льда. Заморозить и ежедневно утром и вечером ледяным кубиком протирать вокруг глаз так, чтобы лекарство попадало на слизистую век обеих глаз.

2 ст. л. измельченной травы астрагал залить 1,5 стак. охлажденной кипяченой воды, настоять 6 час, процедить и пить по 1/4 стак. 4 р/д до еды. В меню постоянно: морковь, баклажаны, шпинат, черная смородина, красный перец, свекла, лук, чеснок, тыква, орехи, фасоль, овсяная и гречневая каши.

Одуванчик лекарственный (сок) – 3 г, (1,5 ст. л), лук репчатый (сок) – 2 г (1 ст. л), мед пчелиный – 4 г (неполная ст. ложка). Все смешать, настоять 3 часа в темном месте. Закладывать за веко 2 раза в день.

Клюква от всех болезней

Ягоды клюквы обладают бактерицидным, жаропонижающим, ранозаживляющим, поливитаминным, общеукрепляющим, потогонным, мочегонным и «разжижающим» кровь действием.

При тромбофлебите, гипертонии – 3 раза в день за полчаса до еды съедать по 2 ст. ложки спелых ягод.

При мочекаменной болезни и атеросклерозе – 20 г смеси свежих ягод и сухих листьев клюквы залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 3–4 часа. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Средство для повышения иммунитета. Смешать 1 кг клюквы, 1 кг порезанных яблок, 2 стакана очищенных и порезанных грецких орехов и залить смесь сиропом приготовленным из 1 стакана воды и 2,5 кг сахара. Проварить смесь на медленном огне 30 мин. и переложить в банку. Принимать по 1 ст. л. утром запивая теплой водой.

При цистите, а также для профилактики мочеполовых заболеваний – принимать по 2 ст. л. свежесжатого сока клюквы 2 раза в день за полчаса до еды.

При пародонтозе – массировать десны раздавленными ягодами клюквы 2–3 раза в день после еды.

При варикозных язвах – промывать больные участки свежим соком клюквы наполовину разведенных водой.

При веснушках и пигментных пятнах – смазывать проблемные места свежим соком клюквы (предварительно проверив на аллергические реакции) 2 раза в день.

Внимание! Клюквы нельзя употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Также недопустимо сочетание клюквенных напитков с сульфониламидными препаратами!

Крапивница

Крапивница – заболевание, характеризующееся зудом и высыпанием на коже, реже на слизистых оболочках. Причиной заболевания могут быть внешние раздражители (укусы насекомых, укусы пчел, клопов, крапивный ожог и т. д.) Острая крапивница может возникнуть как симптом какого-либо заболевания. К пищевым продуктам, вызывающим крапивницу, относятся некоторые сорта мясных и рыбных консервов, земляника, раки, яйца. К лекарственным – антибиотики, сульфаниламиды, сантонин и др. Крапивница может развиваться при введении чужеродного белка: молока, вакцин, лечебных сывороток, после переливания крови. Причиной заболевания могут быть колиты, энтериты, заболевания желчных путей и печени, сахарный диабет, заболевание почек и др.

Рецепты народной медицины:

- Приготовить настой на 200 г растения майоран на 2 л кипятка использовать этот настой для ванн (долить настой в ванну для купания).
- Приготовить настой из мяты перечной: взять 2 ст. л. мяты, залить 300 мл кипятка, настоять час. Применять по 50 мл 3 раза в день.
- Сок хрена и пчелиный мед смешать в равных дозах, принимать по 1 ч. л. 3 р/д в течение 2–3 недель.
- Для местного лечения (ванны, обливание, обтирания, примочки) используются отвары и настои коры дуба, ромашки, можжевельника, семян льна, листьев грецкого ореха, листьев бузины.
- Взять 1 ч. л. листьев омелы белой на 1 стакан холодной воды. Настоять 12 час, процедить. Стакан – суточная норма.
- Постоянно употреблять корень солодки голой размером с фасолину 1–2 раза в день.
- Применять при крапивнице для салатов молодые листья крапивы.
- Крапива применяется как антиаллергическое средство. Готовят настой из надземной части – 1 ст. л. на стакан кипятка, настоять час, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
- Настой хмеля (1 ст. л. на стакан кипятка, настоять час) пить по 1 ст. л. 3 р/д.

Как бросить курить

Хочу дать несколько советов для людей, которые хотят, но никак не могут бросить курить. Данные рецепты опробованы на многих знакомых – всем помогло. Главное, помнить, что курение – первый враг долголетия.

1. Возьмите сигарету, вымочите ее в молоке, высушите, а затем выкурите.
2. Курите самокрутку из чабреца.
3. Когда очень хочется курить, полощите рот содовым раствором: 1 ст. л. соды на 200 г воды.
4. Прежде чем закурить, пожуйте веточку черемухи. Это способ подавляет влечение к сигарете. Результат уже почувствуете через 2 недели.
5. Сделайте отвар овса: 2 ст. ложки сырья залейте 200 мл воды и варите 10 мин. Полощите этим отваром рот каждый раз, когда очень хочется курить.
6. При остром желании закурить жуйте смолы фруктовых деревьев: абрикоса, яблони, вишни. К тому же это средство оказывает дезинфицирующее действие на полость рта, укрепляет и очищает зубы.
7. Никотин из организма курящего выводит натрий. Очень много натрия в пророщенной пшенице, моркови, чесноке.

Как вывести из организма все ненужное и ядовитое

Лучшие рецепты детоксикации:

1. Яблоко и корица. Тонко нарежьте одно яблоко и залейте 500 мл чистой воды, добавьте 1 ч. л. солотой корицы, охладите и выпейте в течение дня. Сочетание яблок и молотой корицы поможет вам нормализовать обмен веществ и очистить пищеварительный тракт.

2. Лимонный сок и мед. 2 ст. ложки свежавыжатого лимонного сока смешайте с 200 мл теплой воды, добавьте 1 ч. ложку натурального меда, щепотку молотого имбиря. Принимать натошак, за полчаса до завтрака. Это поможет очистить пищеварительную систему, укрепит стенки сосудов и подарит заряд жизненной энергии!

3. Имбирный напиток. Небольшое количество свежего корня имбиря (3–4 см) очистить от кожуры и мелко нарезать, залить 1 литром горячей воды, довести до кипения и варить на среднем огне 10 мин., процедить. После остывания добавьте щепотку молотой корицы и несколько столовых ложек сиропа шиповника. Принимать в течение дня по 100–150 мл за полчаса до еды. Нормализуется пищеварение, обмен веществ, напиток окажет тонизирующее и общеукрепляющее действие.

4. Свекольный сок. Приготовьте свежавыжатый сок из 1 свеклы, 2 яблок и 4 стеблей сельдерея, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за полчаса до еды.

5. Коктейль здоровья. Приготовьте свежавыжатые соки из 1 апельсина, 1 лимона и 1 моркови, смешайте с 100 мл минеральной воды. Пейте натошак за полчаса до еды. Этот коктейль прекрасное средство от усталости, в нем большое количество антиоксидантов.

6. Огурец и сельдерей. Измельчите 1 огурец и 1 корень сельдерея, добавьте 300 мл воды. Пейте в течение дня идеально подходит для разгрузочных дней.

Как избавиться от жира на животе

Ингредиенты:

- 3 лимона
- 125 г хрена
- 3 ст. ложки меда

Все перемешать в блендере. разрежьте неочищенный лимон на ломтики, выньте косточки и поместите их в блендер. Смешайте смесь, пока она не станет однородной. Затем добавьте 3 столовые ложки меда и смешайте еще раз.

Храните эту смесь в стеклянной банке в холодильнике. Используйте 1 столовую ложку смеси, два раза в день в течение 3 недель.

Употребляйте эту смесь вместо завтрака, и вы заметите положительный эффект уже через неделю. Эффект потрясающий!

Как избавиться от неприятного запаха в квартире

Обоняние – одно из пяти чувств, данных человеку. Запахи окружают его повсюду. Хорошо еще приятные, а если нет? Особенно нас беспокоит, когда дурно пахнет дома. Как устранить неприятный запах в квартире – приведу несколько полезных советов и рекомендаций:

Самый простой способ: откройте окна и форточки, создайте сквозняк в квартире – и запахи улетучатся. Однако такой способ не всегда достаточно эффективен. Многие запахи, например, табака или краски, быстро впитываются в ковры, мебельную обивку, шторы, и избавиться от них с помощью простой циркуляции воздуха невозможно.

Существуют народные способы:

1. Запаха табачного дыма помогут устранить несколько мокрых полотенец разложенных в разных местах комнаты.

2. От запаха краски можно избавиться, потерев в помещении зубчик чеснока.

3. Еще один попутный совет. Когда вы приглашаете гостей и разрешаете им в качестве исключения курить в комнате, не поленитесь зажечь возле пепельницы декоративную свечку. Дым будет поглощаться ею и не распространится по квартире.

4. Устранить неприятный запах в помещении можно и китайским способом. Для этого повесьте несколько маленьких холщевых мешочков, заполненных обыкновенным чаем, в дверном проеме, на окне или под люстрой и устройте сквозняк на 10 мин. Воздух в квартире не только очистится от запахов, но и станет более свежим.

5. В шкафы с одеждой и комоды с бельем заботливые хозяйки кладут льняные мешочки, заполненные такой смесью: высушенные в духовке корочки апельсина и лимона, кофейные зерна, яблочка или щепотка корицы, стручок ванили. Обновить издаваемый этой смесью аромат можно, добавив в нее каплю эфирного масла.

Существует один вопрос, как избавиться от неприятного запаха на кухне. Вот несколько советов:

1. Прокипятите на плите в открытой посуде воду с уксусом, а потом проветрите помещение

2. Промойте все кухонные поверхности кипятком, а затем протрите их кожурой апельсина или лимона.

3. Просто насыпьте немного соли прямо на горячую плиту.

4. Для срочного удаления неприятных запахов в квартире, поджарьте кофейные зерна на сковородке. Приятный кофейный аромат вытеснит все посторонние запахи. Если у вас газовая плита, то перед тем, как зажечь конфорку, включите вытяжку над ней-она уберет запах газа.

– 2 –

Как избавиться от неприятного запаха в холодильнике? Существует несколько вариантов:

1. Черный хлеб, нарезанный кусочками и разложенный по полкам холодильника

2. Открытая пачка пищевой соды, поставленная в холодильник

3. Ватный шарик, смоченный в водном растворе ванили, помещенный в открытую баночку и поставленный на нижнюю полку холодильника (вместо ванили можно использовать корицу или молотый кофе).

Для того, чтобы неприятный запах не проникал из-под крышки мусорного ведра, самый простой способ-почаще выносить на помойку или в мусоропровод. Существует угольный

фильтр, поглощающий запахи, который можно приклеить в любое место. Восстановить действие такого фильтра можно, просто подержав его под прямыми солнечными лучами.

Как легко и просто очистить организм и кожу

Купите в аптеке березовый деготь и пипетку.

Когда ложитесь спать, на маленький кусочек хлеба капаете 5 капель березового дегтя, быстро жуete и глотаете. Сначала будет неприятно, но затем пройдет.

Далее капаете 6 капель и так увеличиваете по 1 капле ежедневно и доходите до 10.

Десять капель принимаете 2 недели, потом начинаете уменьшать по одной капле и доходите до 5 капель. Весь процесс занимает 24 дня!

После того как прожевали маленький кусочек с березовым дегтем, ничем не запиваете и ничем не закусываете!

Уже на половине курса – чистая кожа лица, 100 % свободная от прыщей. Бархатная и идеально нежная кожа всего тела, как шелк! Вы забудете о запорах! Распрощаетесь со шлаками, которые до этого времени придавали объем животу! Перестанут болеть суставы! И никакой потливости!

Как очистить кровь в домашних условиях

Древние люди считали, что душа человека находится в его крови. Кровотечение считалось опасным по той причине, что вместе с кровью выходила душа. Отчасти наши предки были правы. Кровь-важнейшая часть нашего организма, поэтому ее состояние отражается на состоянии организма.

К ухудшению состава крови приводят такие факторы: неправильное питание, курение и употребление спиртных напитков, вредные примеси в воздухе, лекарственные препараты, хронические заболевания.

Очистить кровь можно разными методами: озонотерапией, ультрафиолетом, лазером и другими. Однако очищение крови в домашних условиях дает хорошие положительные результаты.

Очищать кровь необходимо хотя бы раз в год. Если чистка проведена правильно, после нее улучшится общее состояние, прибавится активности и бодрости. Очищению крови способствуют продукты красного цвета: гранат, клюква, свекла, черешня, вишня и др.

1. Очищающий чай. Кроме очищения употребление этого чая способствует укреплению иммунной системы. Для его приготовления взять по 0,5 ст. л. шиповника и корня девясила. Залить 5 л воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, огонь уменьшить и томить отвар три часа. Затем добавить по 1 ст. л. зверобоя и душицы, 1 г корня шиповника, 2 ч. л. черного чая. Смесь кипятят на слабом огне еще час. Чай можно пить в любом количестве и в любое время суток. Травы можно заварить повторно, но на 3 л воды и кипятить на медленном огне 2 часа.

2. Очищающий отвар. 50 г календулы заливают 3 литрами воды и варят полчаса. Оставляют настояться 8 час, после чего процеживают, вливают 2 стакана сока калины и стакан меда. Все хорошо перемешивают и ставят в холодильник. Напиток пьют по утрам по полстакана.

3. Очищающая настойка. Соедините по полстакана крапивы и одуванчика. Применяют растение целиком. Добавьте по 1 ст. л. полыни и корня аира. Сырье необходимо пропустить через мясорубку или блендер и залить 0,5 л водки. Настойку укутывают и ставят в темное и теплое место на 10 дней. После процеживания настойку пьют дважды в день натощак по 1 ч. л. разведенной в 50 г воды. Настойка очищает кровь и улучшает общее состояние.

4. Очищающий бальзам. Способствует очищению крови, дарит бодрость, улучшает деятельность сердца, избавляет от склероза. Возьмите 200 г крапивы и залейте 0,75 л водки. Горлышко емкости обвяжите марлей и поставьте на подоконник на 1 день. После переместите в темное место на 8 дней. После процеживания пейте бальзам 2 раза в день по 1 ч. л. утром натощак и 1 ч. л. вечером перед сном.

5. «Семь стаканов» – этот рецепт помогает очистить не только кровь и сосуды, но и омолодить организм. Все компоненты надо взять по 1 стакану: вино Кагор, сок из чеснока, моркови, свеклы, редьки, лимона, мед. Компоненты надо смешать и поставить в холодильник. Бальзам пьют по 1 ст. л. трижды в день перед едой.

6. Кровоочистительный сбор. Используется китайскими целителями, как средство, которое хорошо выводит из крови радиоактивные и тяжелые металлы. Отвар полезно пить тем, кто был облучен радиацией. Сбор готовится из порошка астрагала, готового отвара пуэрарии, фиалки маньчжурской, глати-кодона крупноцветного. Сбор пьют ежедневно в течение трех недель раз в год.

7. Петрушка. Способствует очищению крови, улучшает состояние всего организма. Залейте 1 ч. л. семян петрушки 0,5 л воды и оставьте настояться 10 час. После процеживания пейте по полстакана трижды в день. Залейте 2 ст. л. сушеных корней 1,5 стак. кипяченой воды и оставьте настояться в течение трех часов. После процеживания пейте по 1 ст. л. настоя перед едой в течение двух недель.

8. Белая ива. Залейте кипятком 1 ст. л. коры и проварите в течение 10 мин. Оставьте настояться в течение часа, после чего процедите. Принимайте 3 раза в день натощак по 2 ст. л. в течение 10 дней.

Как повысить иммунитет

Народные средства повышения сопротивляемости организма вирусам и развитию опухолей:

Приготовьте 1/2 стакана красного вина, 1 стакана яблочного сока, половину лимона и 2 зубчика чеснока. Лимон вымыть под струей проточной воды и не очищая от кожуры, натереть на мелкой терке. На малом огне подогреть вино и смешать с приготовленной лимонной кашцей, затем влить яблочный сок. Все хорошо перемешать и оставить настаиваться. Очистить зубчики чеснока и измельчить с помощью чесночницы. Полученную кашицу из чеснока залить приготовленной смесью лимона, вина и яблочного сока. Все тщательно перемешать и настаивать в течение 3 часов. Затем процедить через мелкое сито и принимать внутрь 1 раз в день.

Эффективное народное средство при комплексном лечении опухолей женских половых органов:

Приготовьте 1 стакан красного сухого вина, 2 зубчика чеснока, половину лимона, 2 горошка черного перца, 1/4 чайной ложки кардамона, молотый красный перец-на кончике ножа. В эмалированную посуду влить вино, добавить красный и черный перец, кардамон, лимонный сок и цедру. Все хорошо перемешать, поставить на огонь и греть, не доводя до кипения 2–3 минуты. Затем снять с огня и охладить при комнатной температуре. Чеснок очистить, размять и залить полученным ранее приготовленной смесью вина, лимона и перцев. Все тщательно перемешать и настаивать не менее 2 часа. Затем процедить через сито с мелкими отверстиями или многослойную марлю. Приготовленное целебное средство принимать внутрь по 1 стакану 1 раз в день вечером, перед сном.

Народное средство общеукрепляющее и повышающее иммунитет:

Для приготовления средства понадобятся – репчатый лук – 2 головки, натуральный пчелиный мед-2 ч. л., антоновские яблоки – 4 шт, тыквенный сок – 10 ст. л. Репчатый лук очистить, натереть на мелкой терке и из полученной кашицы выжать сок. Антоновские яблоки нужно вымыть под проточной водой не очищая от кожуры, натереть на мелкой терке. В приготовленное яблочное пюре влить сок репчатого лука, добавить тыквенный сок и мед. Все перемешать и принимать по 1 ст. л. до 4 раз в день.

Средство в качестве иммуностимулятора – вино красное 5 стаканов, вишневый сок 1 стакан, чеснок – 5 зубчиков, молотая корица 1/2 ч. л., гвоздика – 2 бутона, кориандр 1/2 ч. л. мед – 2 ст. л. Красное вино налить в посуду и поставить на медленный огонь на 5 мин. Затем добавить корицу, гвоздику сок и мед. Чеснок залить смесью, процедить и принимать внутрь по 1/3 стак. до 3 раз в день.

Как прочистить ваши артерии естественным путем

Витамины группы В

Вы можете существенно снизить артериальную толщину с использованием 2,5 мг фолиевой кислоты, 0,5 мг витамина В₁₂, а также 25 мг витамина В₆ в течение 1 года. Вместо того, чтобы использовать синтетические или полусинтетические витамины, не забудьте выбрать природные источники витаминов В-группы, в том числе пробиотика.

Гранат

Гранат удивительный фрукт с многочисленными целебными свойствами. Он может предотвратить закупорку артерий.

Чеснок

Чеснок-овощ, который может быть весьма полезным для вашего здоровья. Несмотря на множество преимуществ для здоровья, он может предотвратить накопление бляшек в артериях.

Капуста

Кимчи – популярный корейский рецепт, который включает в себя ферментированную капусту, острый перец, ферментированную рыбу и многие другие ингредиенты. Это мощное средство позволит устранить токсичные вредные химические вещества из вашего тела, которые могут оказать вредное воздействие.

Куркума

Куркумин, активный полифенол куркумы может значительно защитить здоровье вашего сердца. Было доказано, что куркумин может предотвратить повреждение артерий.

L-аргинин

L-аргинин является аминокислотой, которая обладает способностью предотвращать артериальное утолщение.

Семена кунжута

Несмотря на то, что они не ценятся достаточно, семена кунжута могут предоставить много преимуществ и защитить ваше здоровье сердца. Они обладают способностью предотвращать развитие атеросклероза.

Как сделать волосы густыми и красивыми

Нужно купить в аптеке «Ессенциале-Н» в ампулах (то, которое обычно используют для восстановления клеток печени).

В нем сбалансированный состав витаминов плюс фосфолипиды, последние хорошо поддерживают клеточные мембраны. А это как раз то, что нужно ослабленным корням волос. Поскольку в составе лекарства присутствуют и водо- и жирорастворимые витамины, наносить их на волосы нужно в среде, где есть вода и жир.

Рецепт:

1 желток, 2 ч. л. сметаны, 0,5 ампулы «Ессенциале-Н»

- Помыть голову, хорошо отжать волосы и сразу наносить смесь.
- Нанести на корни чистых волос, помассировать, укутать целлофаном и полотенцем.
- Держать 1 час (для коротких волос достаточно 1/3 ампулы).

После маски смыть просто водой и высушить естественным способом (без фена)

Повторить 3–5 раз (через неделю). Эффект виден уже на следующий день.

Желательно проконсультироваться с врачом, т. к. имеются противопоказания.

На 1 стакан воды взять 15 г мелко нарезанной коры ивы козьей и кипятить 15 мин., процедить и мыть голову каждые 5–6 дней без мыла и шампуней.

1 желток куриного яйца, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. кашицы лука смешать и втирать в кожу головы.

Полезно мыть голову сывороткой 1–2 р/неделю. За 2 часа до мытья головы втирать в корни волос обычный кефир или простоквашу, сверху прикрыть его целлофаном и утеплить голову.

1 ст. л. листьев крапивы залить 1 стак. кипятка, настоять час, процедить и настоем втирать после мытья в кожу головы 1 раз в неделю. Курс до 3 мес.

200 г коньяка смешать со 100 г кашицы лука. Настоять 1 ночь, процедить и втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю.

4 стручка жгучего перца залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, процедить и настойку втирать в кожу головы 1 раз в неделю.

Началу роста волос дает массаж головы деревянной расческой (лучше березовой) утром и вечером.

Ларингит

Ларингит – воспаление голосовых связок. Голосовые связки в этом случае утрачивают способность к вибрации, голос становится хриплым или пропадает. Чаще всего ларингит возникает у людей, которые в силу своей профессии вступают в длительную коммуникацию (врачей, учителей, актеров) или у вокалистов.

Одним из наиболее эффективных средств при боли в горле является имбирь, который можно использовать при полоскании, ингаляции, пить в виде чая или просто сосать во рту, постоянно проглатывая слюну. Имбирь прекрасно согревает, обеззараживает и тонизирует организм.

При появлении болей в горле полезно съедать дольки чеснока с медом, разжевывать смолу сосны или ели.

Лейкозы

Лейкозы представляют собой злокачественные заболевания систем крови. При анемиях больным нужно постоянно соблюдать режим труда и отдыха, пища должна содержать большое количество животного белка. В рацион нужно включать овощи, фрукты, свежую зелень.

При всех анемиях хорошо действуют отвары ячменя и геркулеса.

Плоды черной шелковицы есть при малокровии в любом виде. При всех видах болезни крови пить морковный сок. Свежий сок крапивы двудомной пить по 1 ст. ложке 3 р/д.

Взять скорлупу кедровых орехов насыпать в бутылку, не утрамбовывая и залить водкой. Настоять в теплом виде 10 дн. Пить настой по 1 ст. л. 3–4 р/д.

Полезно принимать зелень пшеницы и пшеничные ростки.

20 г сухих листьев и сухого измельченного корня череды залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить и пить по 1 ст. л. 3–4 р/д.

15 г сухой измельченной травы чабреца залить 200 мл кипятка. Запаривать 30 мин, процедить и пить по 1 ст. л. 3–4 р/д.

Взять 10 г сухой травы медуницы залить стаканом кипятка, настоять час, процедить и пить по 1 ст. л. 3–4 р/д.

Приготовить отвар из всего растения голубики с корнями или клюквы с корнями: 1 ст. л. сырья на 300 мл воды, кипятить 5 мин, процедить и принимать по 2 ст. л. 3 р/д.

Для очистки крови взять 2 лимона средней величины с цедрой, 1 луковица, 3 головки чеснока, 1 л молока. Измельчить лимоны, луковицу и чеснок, залить молоком, кипятить 5 мин, настоять час, процедить и принимать по 1/2 стакана 2–3 р/д в течение месяца.

Смесь соков редьки черной, моркови и свеклы смешать в равных частях и поставить в глиняном горшочке на 2 часа в предварительно протопленную печь или духовку. Пить по 1 ст. л. 3–4 р/д.

Яблоки обладают антирадиционными свойствами (особенно кожура) поэтому их полезно принимать в большом количестве при любом виде облучения.

Лекарственные травы для укрепления иммунитета

Иммунитет стоит на страже здоровья человека и представляет собою довольно сложный механизм защиты от внешнего воздействия на организм, осуществляемого вирусами или бактериями. На протяжении всей жизни иммунная система тренируется, изыскивая пути борьбы с новыми агрессорами, подрывающими здоровье.

Укрепление иммунитета при помощи лекарственных трав не такая уж и новая идея, люди издревле использовали различные травы для лечения болезней, нередко помогающие организму бороться с возбудителями инфекции.

Одним из самых популярных лекарственных растений, благоприятно воздействующим на иммунитет, считается эхинацея. Давно известно, что экстракт, получаемый из эхинацеи, при определенных обстоятельствах может использоваться, как профилактика простудных заболеваний. А если человек заболел, эхинацея поможет ему быстрее встать на ноги.

Ункария опушенная или в просторечии «кошачий коготь» является близким родственником кофейного дерева. Укрепление иммунитета при помощи кошачьего когтя на южно-американском континенте – явление довольно распространенное. Целебные свойства ункарии издавна использовались индейцами для лечения воспалений, инфекций и даже рака. Современные исследования показали, что кошачий коготь действительно обладает противовоспалительным, а также антимуtagenным т. е. защищающим ДНК, воздействием.

Ягоды шиповника – настоящий клад витаминов, минералов, эссенциальных аминокислот и антиоксидантов. В этих ягодах содержится очень много фенольных соединений, обладающих противовоспалительным действием. Эффективность плодов шиповника эффективны с воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и снижения уровня холестерина в крови. Для укрепления используются отвары и чаи из шиповника.

Целебные свойства чеснока который обладает антибактериальным действием. При переработке чеснока в пищеварительном тракте человека, обладают противовирусным эффектом и помогают укреплять иммунитет. Для наибольшей эффективности чеснок перед употреблением следует мелко порубить или раздавить для того, чтобы кислород активировал фитохимикаты. Слишком длительная обработка сводит полезные свойства чеснока практически до нуля, поэтому лучше употреблять его в сыром виде.

Вытяжка из хрена и иммунитет. Некоторые рецепты народной медицины как например очищенный корень хрена, а поутру выпить получившийся напиток, никакая болезнь будет не страшна. Все дело в белке, обладающем антиоксидантным воздействием и уберегающим клетки тканей организма от атак свободных радикалов.

– 2 –

Черный тмин или римский кориандр – специя, свойства которого не только хорошо известны, но и даже отражены в религиозном писании. Наибольшими лечебными свойствами обладает масло черного тмина, в котором содержится тимохинон-биологически активное вещество, укрепляющее иммунитет, обладающее антиоксидантным и противоопухолевым эффектом. Восточные целители рекомендуют для профилактики болезней принимать масло черного тмина по утрам вместе с медом (из расчета 1 капля масла на ст. ложку меда) или добавлять по каплям в чай.

И напоследок хотелось бы отметить, что даже самое действенное лекарственное растение не окажет на иммунитет того воздействия, какое на него могут оказать спорт, закаливание, правильное питание и здоровый образ жизни. Данное утверждение звучит несколько пафосно,

но ежедневная работа над собой всегда оказывается более эффективной, чем профилактический прием лекарств, даже если они и дарованы самой природой.

Лечебные свойства крапивы и ее противопоказания

Неприхотливое растение можно встретить возле жилья, в саду, в огороде, вдоль канав, на пустырях.

Лечебные свойства крапивы применяют для улучшения состояния волос, в случае экзем, дерматитов, фурункулеза. При кожных заболеваниях особенно эффективен настой цветков. Семена растения помогают при болях в желудке, почечнокаменной болезни.

Крапивные настои и отвары полезны при сахарном диабете и его сосудистых осложнениях, снижают уровень глюкозы. Применяются в качестве мочегонного, при маточных кровотечениях, для улучшения состава крови, помогают при нарушениях обмена веществ (ожирении), при заболевании печени и желчных путей.

Состав крапивы: в составе растения витамины А, С, В, К, а также дубильные вещества, полезные аминокислоты (лецитин), ферменты (пероксидаза, оксидаза, хлорфиллаза), органические кислоты (муравьиная кислота) – причина, почему жжется крапива. По содержанию аскорбиновой кислоты растение в 4 раза превосходит лимон. Микроэлементы – кремний, калий, кальций, железо. Издавна крапивные семена и зеленую массу добавляли в корм скоту, отчего он вырастал сильным и здоровым.

Растение цветет с мая по июль. Листья собирают в период цветения. Растительное сырье высушивают в тени, разложив тонким слоем. Перед хранением обязательно удаляют почерневшие листья и цветки. Хранят до 2 лет в матерчатых мешочках в сухом проветриваемом помещении.

Крапива двудомная лечит или снижает метеоризм, уровень холестерина в крови. Оказывает мочегонное действие, обладает противовоспалительными свойствами, нормализует углеводный обмен, стимулирует деятельность органов пищеварения.

Разновидность растения применяется в качестве кровоостанавливающего средства. Увеличивает свертываемость крови, что полезно при климатических кровотечениях, геморрое, желудочно-кишечных заболеваниях, для укрепления стенок сосудов.

Крапиву назначают при воспалениях в почках, желчном пузыре, при простатите, авитаминозе. Ее лечебные свойства улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, помогают справиться с заболеванием печени.

Крапива двудомная увеличивает уровень гемоглобина, при лечении малокровия, ускоряет процессы заживления. Прием настоя усиливает сокращение матки.

— 2 —

Растение оказывает стимулирующее действие, тонизирует. Восстанавливает процессы воспроизводства клеток, хорошо дезинфицирует, нормализует водно-жировой баланс. Применяется крапива в качестве отхаркивающего средства, эффективно очищает кровь.

Лечебные свойства крапивы данной разновидности применяются для нормализации обмена веществ, в случае подагры, аллергии, заболеваний печени, анемии. Настой и отвар стимулирует аппетит, помогают при нервных расстройствах, крапивнице, бронхите, удушье, ревматизме, угрях.

Залить 2 стол. л высушенных листьев двудомной разновидности 0,5 л горячей воды, настаивать в закрытой посуде два часа, процедить. Принимать по трети стакана за полчаса до еды 3–5 раз в день – так заваривать листья крапивы для профилактики авитаминоза.

Для профилактики и лечения различных заболеваний помогает свежий крапивный сок, полученный до начала цветения: растительное сырье вымыть, добавить немного воды, пропу-

стить через миксер, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, для вкуса добавить мед. Готовый сок хранится в холодильнике 2 дня.

Рецепт для пожилых: наполнить стакан молодыми ростками крапивы, вымыть, измельчить. Поместить в стеклянную емкость, залить 0,5 л водки. Горлышко завязать несколькими слоями марли. Настаивать первые сутки на окне, затем неделю в темном прохладном месте. Процедить отжав растительное сырье. Принимать по 1 ч. л. за полчаса до завтрака и 1 ч. л. перед сном.

Крапивные семена стимулируют сексуальное влечение, если их употреблять вместе с портвейном или вином из натурального винограда. Аналогичное действие оказывают ошпаренные кипятком листья, употребленные с луком и яйцами.

Варить: 5 ст. л. измельченных крапивных семян с 0,5 л портвейна или вина 5 минут. Принимать по 50 мл на ночь.

Для нормализации половой функции – приготовить порошок из семян крапивы, смешать его с молотым черным перцем, разбить в рюмку сырое куриное яйцо, добавить на кончике чайной ложки смесь, перемешать и принимать в течение 5 дней за полчаса до завтрака. Полезно от перхоти и выпадения волос.

Противопоказания: не стоит лечиться крапивой в случае беременности, при тромбозах, повышенной свертываемости крови, угрозе инфаркта.

Лечение заболеваний прополисом в народной медицине

Народная медицина рекомендует применять прополис как наружно, так и внутрь. Его полезные свойства обусловлены биологическими и химическими свойствами.

Прополис обладает противовирусным, антибактериальным, анестезирующим и противогрибковым свойствами. Он способен также к регенерации тканей (заживлению, восстановлению клеток), а самое главное – активизировать защитные силы организма (иммунитет).

Прополисом лечат все кожные заболевания, простые раны и раны длительно незаживающие, язвы кожные, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гинекологические заболевания воспалительного характера, геморрой, насморк, грипп, невриты, радикулиты.

Сочетание прополиса и молока дает особый эффект: помимо лечения простудных и легочных заболеваний улучшается общее самочувствие, сон, снимается раздражительность, усталость.

Принимать средство следует вечером, перед сном по 20 капель в 100 мл горячего молока в течение 10 дн 1 раз в месяц. Курс повторять в течении 4 мес. (10 %-настойка прополиса, есть в любой аптеке).

При лечении простудных заболеваний у детей положительный эффект наступает после первых капель приема настойки прополиса. Для детей дошкольного возраста на ночь дать 1–2 капли прополиса на 1/3 стакана горячего молока.

Панкреатит, гастрит, язва желудка, заболевание печени принимать настойку в течение 6 мес. Прополис с молоком уменьшает содержание холестерина в крови, лечит экземы и др. кожные заболевания, нормализуется менструальный цикл.

Спиртовой экстракт прополиса

Спиртовой экстракт прополиса бывает различной концентрации – от 10 до 30 процентов. Эта концентрация выражает количество растворенного прополиса в 100 г раствора (спирта).

Например, если нам нужно приготовить 10 % спиртовой экстракт, измельчаем 10 г сырья и заливаем 100 мл 70 %-го спирта, периодически взбалтывая: настаиваем 7–10 дн, фильтруем, затем храним при комнатной температуре. При возникновении трудностей при измельчении прополиса поместите предварительно на 10–12 часов в морозильную камеру, после чего он станет хрупким и будет возможным натереть на терке.

— 2 —

Эмульсия прополиса для смазывания горла

Для смазывания горла при фарингите и тонзиллите применяется эмульсия прополиса. Чтобы приготовить ее, смешиваем одну часть 10 % экстракта прополиса с двумя частями аптечного глицерина и хорошенько перемешиваем. Горло смазывать нужно 5 раз в день.

Лечение болезней прополисным маслом

Прополисное масло применяется для лечения ожогов, долго незаживающих язв и инфицированных ран. Растапливаем на слабом огне 100 г несоленого масла и 15 г прополиса. В

горячем виде перемешиваем и фильтруем смесь через марлю, после чего опять перемешиваем до образований густой массы. Хранить в холодильнике можно до года.

Бальзам зверобойно-прополисный

Как и прополис зверобой обладает восстанавливающим (репаративным, заживляющим) свойством. Заливаем нерафинированным маслом сухую траву 1: 10 и томим на водяной бане, периодически помешивая, в закрытой посуде 3 часа.

Отжать через марлю и смешать с 10 % спиртовым экстрактом прополиса 2: 1, применяется наружно для лечения плохо заживающих ран.

Мазь прополисная

Прополисную мазь широко используют гинекологи для лечения эрозии шейки матки с помощью тампонов, предварительно обработав пораженный участок слизистой 2 % раствором гидрокарбоната натрия в виде спринцевания. Эффект лечения после 10 процедур.

Расплавить в закрытой посуде 15 г свежего прополиса и добавить 200 г рыбьего жира, тщательно перемешать и профильтровать в теплом виде, процедить через один слой марли.

При бронхитах, фарингите, ангине используется ингаляция прополисом. В фарфоровом чайнике разбавляем пополам с водой 2 ст. л. экстракта прополиса, закрываем крышкой чайник и ставим его в горячую воду. Берем в рот носик чайника и втягиваем 5–7 раз подряд в себя прополисные испарения, секунд на 10 нужно задерживать выдох.

Всем мужчинам старше 45 лет рекомендуется для профилактики аденомы и простатита принимать спиртовую настойку прополиса.

Лечение опущения стенок влагалища

Опущения стенок влагалища – патология женских половых органов, вызванная ослаблением мышц тазового дна и связочного аппарата матки. Чаще всего встречается у много рожавших женщин пожилого и старческого возраста.

Причины: непомерные физические нагрузки, поднятие тяжестей, неоднократные или сложные роды, сопровождающие родовыми травмами, возрастные изменения, ожирение, частые запоры, заболевания дыхательной системы.

Симптомы опущения стенок влагалища характеризуется: возникновение язв, раздражение тканей, сухостью слизистой оболочки, нарушением кровоснабжения, ноющими болями внизу живота, тянущими болями в пояснице, болью во время полового акта, непроизвольным мочеиспусканием, зудом, резами в момент натуги.

Опущение влагалища отрицательно сказывается на всех органах, находящихся в области таза. Поэтому в тяжелых случаях проявления заболевания происходит выход наружу прямой кишки, выпадение мочевого пузыря вместе с уретрой, смещение матки.

Лечение народными средствами:

Общее требование: никогда не поднимать тяжести, не прыгать через препятствия, постоянно носить бандаж и пролечиться одним из следующих рецептов:

Айва – эффективное средство возвращения тонуса мышцам матки. Из нее готовят настой, исходя из соотношения: одна часть сушеных плодов и десять частей воды. Средство заваривают на водяной бане и пьют как чай.

Корень астрагала используют в виде спиртовой настойки. Для ее приготовления одну часть корней астрагала заливают девятью частями водки и дают настоять две недели. Пьют по чайной ложке трижды в день до еды, запивая водой. Курс-месяц, 12 дней перерыв и можно возобновить.

Смесь трав из 70 граммов белой яснотки, 50 г мелиссы, 50 г цветков липы, 10 г корня ольхи. Залить стаканом кипятка 2 ст. л. сбора, как остынет пить перед едой по половине стакана трижды в сутки. Употреблять отвар 21 день затем 12 дней перерыв и можно возобновить прием.

Дурман используют при частичном опущении в качестве настоя для сидячей ванны. В 7 л воды заваривают 20 г травы и 15 мин. настаивают на водяной бане. После охлаждения настоя принимают 10–минутную сидячую ванну.

Взять 100 г травы мать-и-мачехи, 75 г душицы, перемешать 2 ст. л. смеси залить в термосе 2 стак. кипятка настоять ночь разделить на 3 части и принимать за час до еды.

— 2 —

Взять 2 ст. л. сухой травы манжетки, залить 0,5 л кипятка, настоять час, процедить и пить по 1/2 стакана 3–5 р/д.

Взять сухого корня девясила залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте, процедить и пить по 1 ст. л. 1 р/д утром натощак.

При лечении народными средствами не следует забывать о специальных гимнастических упражнениях для укрепления мышц влагалища.

- Утром и на ночь делать упражнения: лечь на спину, руки вдоль туловища, а ноги согнуть в коленках. Опираясь на подошвы и пятки ног поднимать заднюю часть туловища до 10 раз

подряд. Делать также упражнения «езда на велосипеде» и «ножницы», поднимать коленки до подбородка. Кроме того, взять 70 г коры дуба, залить 2 л воды, кипятить на слабом огне 2 часа, процедить и отваром спринцеваться ежедневно перед сном – 1 месяц.

- Взять 100 г тысячелистника, запарить 5 литрами кипятка настоять до температуры тела вылить в глубокий таз и принять сидячую ванну 20 мин. Выполнять эту процедуру 3 раза в неделю до улучшения состояния.

- После дефекации (освобождения кишечника от кала) лежа на спине втягивать влагалище и мышцы промежности внутрь живота к пупку по 30 сек. От 5 до 15 раз с перерывами ежедневно. Улучшение наступает через несколько дней такого массажа даже в запущенной форме болезни, но он противопоказан при хроническом спастическом колите и геморрое.

- Ладонь левой руки сжать плотно в кулак и положить его на мягкую ткань живота над лобком, на кулак положить ладонь правой руки и с силой нажав, двигать по часовой стрелке обе руки не отрывая друг от друга и от живота в форме круга на уровне лобка и пупка 2–3 раза. Такой же массаж делать и против часовой стрелки. Ежедневно добавлять по одному кругу в каждую сторону, достичь 20 оборотов и продолжать его в течение 3 мес. до улучшения состояния.

Лечимся звуками: звукотерапия+тренировка сосудов

Звукотерапия была хорошо известна в Древнем Китае, применяется китайскими специалистами и в наши дни.

«ХЭ» – звукосочетание применяется для лечения онкологических болезней. Произносить звук следует 9 раз за каждую процедуру. Левую руку надо положить на больной орган, правую положить на нее сверху. Если после применения химиотерапии состав крови изменился в худшую сторону, после 9–кратного произношения звука следует шесть раз произнести звукосочетание «СИ».

«ГУ-О» – используется при лечении болезней печени, желчного пузыря, сухожилий и глаз. При произношении руки следует таким же способом на область печени.

«ЧЕН» – рекомендуется при заболеваниях сердца, тонкого кишечника, языка. Произносится 9 раз. Руки кладутся на область сердца.

«ДОН» – оказывает помощь при заболеваниях селезенки, желудка, мышц рта. Произносится 12 раз. Руки накладываются на солнечное сплетение.

«ШЭН» – применяется для лечения болезней легких, толстой кишки.

«Ю» – звук используется при заболеваниях почек, мочевого пузыря, костной системы. Произносится 9–12 раз. Ладони при этом располагаются на области копчика.

Количество произношений за одну процедуру колеблется от 9 до 12 раз.

Лопух: и здоровье поддержит и красоты прибавит

В составе лопуха – витамины А, В, С, ЕК, Р и минеральные соли магния, железа, калия, кальция, цинка, фосфора, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, дубильные вещества которые известны благодаря своим противовоспалительным свойствам, эфирные масла, которые выступают естественными иммуномодуляторами, а также полисахариды инулина, которые очищают организм человека от шлаков и токсинов.

Если у вас проблемы с пищеварением, корень лопуха поможет исправить ситуацию. Отвар из его корня поможет при лечении гастрита и даже язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержащиеся в отваре слизистые вещества обволакивают желудочно-кишечный тракт, тем самым защищая органы от негативного воздействия извне.

Настой корня используют при дисбактериозе кишечника и для нормализации стула. При запорах помогут семена лопуха. Одну столовую ложку семян залейте стаканом холодной кипяченой воды и настаивайте в течение 7 часов в прохладном месте. Пить настой по полстакана в день.

Лопух может помочь при проблемах с опорно-двигательным аппаратом, с помощью его можно регулировать водно-солевой обмен. Он выводит излишне накопившиеся соли в суставах, используется при ревматизме и полиартрите. Благодаря живительной силе растения снижается порог воспалительных процессов в суставах, проходит мышечное напряжение и отечность. Настой из корня лопуха способствует уменьшению болей в суставах. Аналогичными свойствами обладает комплекс «Милона-6» в составе которого помимо лопуха есть корни девясила, одуванчика и сабельника.

Сок из свежих листьев лопуха поможет и при заболеваниях печени. Сок на вкус будет горьковатым. Измельчите на мясорубке молодые листья лопуха и пейте по одной столовой ложке перед едой 7 дней. Затем сделайте перерыв и повторите курс еще неделю.

Помимо этого отвар из лопуха можно использовать как мочегонное очистительное средство, которое стимулирует работу печени и нормализует желчевыводящие пути. Для этой цели подойдет фитокурс «Милона-10», который предназначен для лечения острых и хронических гепатитов, цирроза и хронических заболеваний печени. Препарат содержит 7 лекарственных трав: бессмертник, корни одуванчика, лопуха, аира, девясила, солодки, кукуруза (столбики с рыльцами).

– 2 –

Лопух – уникальное растение, которое отлично помогает при кожных заболеваниях. Благодаря своим антибактериальным и противовоспалительным свойствам, отваром можно вылечить угревую сыпь и гнойнички. Примочки также помогут при аллергических реакциях, ссадинах и порезах. Сыпь и покраснение кожи быстро пройдут после компресса из лопуха. Залить 2–3 ст. ложки корня лопуха кипяченым растительным маслом (4 ст. ложки) настоять смесь в течение двух дней. После нагрейте отвар на водяной бане и процедите.

Репейное масло обладает удивительными лечебными свойствами. Его применяют для укрепления волос. Масло помогает избавиться от перхоти, выпадения волос, его используют в качестве восстанавливающих масок для головы. Отваром корня лопуха можно вылечить и жирные волосы. Необходимо заварить корень лопуха литром воды и полоскать полученным отваром голову дважды в неделю.

Если добавить в репейное масло календулу и хмель, получится отличное средство для питания и восстановления функций волосяных луковиц. Цветки календулы предотвращают

развитие дерматозов, которые ведут к выпадению волос, а хмель останавливает процесс облысения.

Репейное масло хорошо сочетается с чередой, крапивой, экстрактом хвоща. Череда обладает успокаивающим и смягчающим действием, крапива – питает и укрепляет волосы.

Листья следует собирать в фазе цветения растения. Сушить в прохладном темном месте. Корни набирают живительную силу в конце сентября. Для сбора годятся только молодые и сильные корни. Когда выкопаете корневище, очистите от земли, промойте и сушите в течении на открытом воздухе.

Используйте силу лекарственных растений для красоты и здоровья. Природа одарила нас уникальными источниками исцеления. Используйте их всегда в своих целях и будьте здоровы!

Лучшие зимние маски для лица

Маска из овсяных хлопьев. 3–4 ст. л. хлопьев залейте горячим молоком или сливками. Полученную массу наложите на лицо. Подержите 20 мин. Смойте теплой водой. Эта маска поможет смягчить сухую, обветренную и огрубевшую кожу.

Кефирная маска. Для процедуры потребуется 200 мл жирного кефира (простокваши или сметаны). В течение 20 мин. несколько раз смазывайте лицо кисломолочным продуктом. Затем умойтесь теплой водой. Обратите внимание: если выбрали сметану высокой жирности или сливки, нанесите ее на кожу лица один раз толстым и подержите 15 мин.

Масло из творога. 2 ст. ложки творога, 2 ст. л. морковного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. молока (все компоненты должны быть в одинаковом соотношении, затем нанести на кожу лица плотным слоем. Подержать 20 мин и смыть теплой водой.

Медовая маска. 2 ст. ложки меда смешать с 1 ст. л. овсяных хлопьев, добавить 2 ч. л. молока. Смесь нанести на кожу лица и подержать на 20 мин. Учтите: маска противопоказана при аллергии на мед.

Банановая маска. размять 1 средний банан, добавить 1 ч. л. питательного крема, 1 ч. л. оливкового масла, пол чайной ложки лимонного сока и тщательно перемешать. Нанести на лицо на 20 мин. Смыть теплой водой.

Маска с удивительны эффектом!

Хотите помолодеть на несколько лет? Предлагаю простой рецепт домашней омолаживающей маски, которая буквально стирает морщины. Благодаря уникальным компонентам она оказывает удивительный эффект. Мелкие морщинки разглаживаются. Кожа становится гладкой и бархатистой!

Состав очень простой:

- 1 столовая ложка перемолотого в кофемолке зеленого чая или порошкового зеленого чая
- 1/2 столовой ложки какао-порошка
- 1 ч. ложка жидкого меда
- кипяченая горячая вода 80 градусов

Смешайте зеленый чай с порошком какао и залейте горячей водой до образования густой несколько суховатой кашицы.

Дайте получившейся массе остыть до приятной для кожи лица температуры и добавьте к маске мед, если маска получилась слишком густой разбавьте водой или растительным маслом.

Также в маску можно добавить несколько капель вашего любимого эфирного масла, лимонный сок, натуральный йогурт, сливки, сметану, оливковое или миндальное масло, масляной раствор витамина Е и др. компоненты, которые нравятся вашей коже и хорошо сочетаются с шоколадом и зеленым чаем.

Все тщательно перемешайте до сравнительно однородного состояния и наложите готовую маску на чистую слегка влажную кожу. Через 20 минут маску смойте прохладной водой и нанесите на лицо легкий увлажняющий крем.

Делайте такую маску через 3–4 дня в течение 6 недель 2 раза в неделю.

Используйте регулярно эту маску и вы станете внешне моложе на несколько лет! Быть красивой просто – пользуйтесь проверенными рецептами красоты.

Мощнейшее средство для омоложения

В одном из древних языков (санскрит) слова, относящиеся к куркуме, означают, что она способна «изгонять червей из тела», улучшать цвет и внешнее строение тела», «кожа выглядит более чистой и ясной», «красив, как звездное небо». Целебные свойства куркумы настолько сильны, что ее компоненты способны остановить развитие раковых опухолей даже на поздних стадиях болезни.

В куркуме содержится кальций, железо, фосфор и йод. Витамины С, В₁, В₂, В₃.

Восстанавливающие свойства куркумы

Эта пряность-незаменимая поддержка для тех, кто ослаблен после хронической болезни или болен. Она согревает и очищает кровь, улучшает кровообращение, согревает и стимулирует образование новых кровяных клеток.

Желудочно-кишечное снабдье из куркумы

Куркума подавляет гнилостную микрофлору в кишечнике, очищает кишечник от излишков слизи, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует работу поджелудочной железы. Оказывает стимулирующее, заживляющее и антибактериальное действие, улучшает обмен веществ. Используется при лечении систем пищеварения и кровообращения. Является натуральным антибиотиком. Способствует улучшению пищеварения, помогает поддерживать нормальную кишечную флору, уменьшает количество газов, имеет тонизирующие свойства. Из заболеваний пищеварительной системы лечит несварение, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Куркума-косметический лекарь

При кожных заболеваниях куркума незаменима. Она способствует хорошему обмену веществ. Куркумная паста-отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы. В Индии куркума широко используется как косметическое средство: улучшает цвет лица, чистит кожу, открывает потовые железы.

Куркума используется для массажа, а также в качестве присыпки при всевозможных кожных заболеваниях.

Для очищения организма и повышения тонуса куркуму пьют на ночь с горячим молоком, маслом и медом. Это средство также способно тонизировать кожу, применяется для лечения растяжений связок, ушибов и при зуде.

Омлаживающее действие куркумы

В составе куркумы входят разные масла: эфирные и жирные, фенольные соединения (куркумины) и даже жиры.

Куркумин даже в небольших дозах существенно ослабляет разрушительное воздействие свободных радикалов на клетки, а это замедляет процесс старения. При регулярном применении косметических средств, содержащих куркуму Вы можете предотвратить появление мор-

цин. Регулирует работу сальных желез, улучшает цвет лица, питает, смягчает и придает коже молодой и здоровый вид.

Во многих странах мира экстракт куркумы продается в капсулах, они используются в косметике для поддержания качества кожи. Чтобы кожа была красивой, принимайте ежедневно капсулу с куркумой. Она также входит в состав омолаживающих кремов, масок и лосьонов. Улучшает цвет, разглаживает трещинки и заживляет, улучшает приток крови. Улучшает цвет лица, используется для избавления от шрамов и послеоперационных швов.

Чтобы удалить темные пятна применять пасту куркумы с базиликом.

Очищающая маска из куркумы

Смешайте две столовые ложки косметической глины для лица с четвертью чайной ложки порошка куркумы.

Выложите треть смеси в миску, разведите ее небольшим количеством воды и добавьте две капли эфирного масла лаванды. Оставшуюся сухую смесь можно хранить в герметично закрытой баночке.

Если у вас сухая кожа, нанесите маску тонким слоем, если кожа жирная-толстым. Оставьте на 15 мин. а затем смойте прохладной водой.

Вместо молока можно использовать сок лайма или лимона с небольшим количеством воды.

1 ч. ложка куркумы, 1 ч. л. молока или сливок, 1 ч. л. меда смешать компоненты и нанести на очищенное лицо на 30 мин. Делать маски курсом через день. Видимый результат после 2–3 маски. Эффект: снимает воспаление, омолаживает кожу, сглаживает шрамы, улучшает цвет лица.

Маска из куркумы: смешайте чайную ложку куркумы с небольшим количеством молока, размешайте и намажьте получившуюся смесь на лицо. Через 30 мин. смойте маску теплой водой.

Нарушение сна

Нервозность и беспокойство часто сопровождаются плохим сном.

Сначала необходимо установить, сколько часов сна вам необходимо, продолжительность сна с возрастом иногда меняется. Бывают активные люди, которым в любом возрасте достаточно поспать шесть 6 часов в сутки, другие же, не проспав положенных восьми часов, просто ни на что не годны. Определение собственного ритма помогло многим людям избежать бессонницы.

Если вам трудно уснуть, попробуйте:

- выяснить, что вас беспокоит
- отказаться от таких возбуждающих средств, как кофе, черный чай.
- в течение дня устраивать перерывы в работе, почаще несколько минут смотреть в никуда.
- научиться успокаиваться при помощи медитации, дыхательных упражнений, йоги и т. д.
- ужинать до 19 часов
- гулять перед сном
- выключать телевизор и компьютер за час до отхода ко сну
- принимать на ночь расслабляющую ванну
- хорошо проветривать спальню
- заботиться о прохладе в помещении и достаточной влажности воздействие в спальне электромагнитных излучений
- выпивать вечерний чай, а также иногда антистрессовый чай в течение дня.

Вкусный чай на ночь: 30 г валерианы, 20 г мяты, 15 г хмеля, 10 г лаванды, 20 г поморанцевой кожуры. Смешайте, храните в закрытой посуде. Пейте вечером или в течение дня: 1 ч. л. на чашку воды, настаивать 10 мин.

Чудесная травяная подушка: всыпьте 2 пригоршни вашего вечернего чая без валерианы в непряную шерсть и набейте этой смесью красивую шелковую наволочку. Положите подушку под голову или рядом с носом.

На хороший сон влияют средства, поддерживающие печень, у которой как раз ночью наступает активная фаза. Принимайте чай из расторопши, репейника, чистотела, одуванчика, артишока или цикория.

Насморк (ринит)

Насморк (ринит) – воспаление слизистой оболочки носа. Острый насморк может быть как самостоятельным недугом, так и симптомом многих инфекционных и аллергических заболеваний. Возникновению острого насморка способствует переохлаждение.

Рецепты народной медицины:

Насморк можно лечить голоданием: лежать в постели, регулярно проветривая комнату и 3 дня ничего не есть. При длительном насморке: нюхать порошок травы душицы или порошок травы буквицы.

Тщательно смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда и 5 г прополиса. Смоченную этим составом ватку вводить в нос на 20 мин.

Полезно париться в бане и пить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогревать сваренными вкрутую яйцами прикладывая их в скорлупе по обе стороны носа и выдерживая так до полного остывания.

При насморке следует 2 раза смазать слизистую носа соком свежего каланхоэ.

При хроническом насморке мелко нарезать листки алоэ и смешать их с таким же количеством меда. Настоять 5 час. Закапывать в нос этим прогретым средством 3–4 р/д.

При полипах капать в нос 3 р/д состав: настоять в 100 мл спирта 15 г травы аниса в течение 9 дн. Для закапывания настойку развести кипяченой водой 1: 3.

Заварить по отдельности в стакане кипятка следующие травы: 10 г мяты перечной, 10 г листьев и цветков мелиссы, 10 г листьев подорожника. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 р/д. Их можно использовать для ингаляции длительностью по 5 мин. Курс 12 процедур.

Напитки, которые помогут прожить до 100 лет!

Вот некоторые полезные напитки, которые позволяют сохранить красоту, здоровье, бодрость и ясный ум на протяжении долгого времени.

Каркаде

В Арабских странах его называют напитком фараонов и лекарством от всех болезней. Красный цвет каркаде придают антоцианы, а именно эти вещества обеспечивают основной антивозрастной эффект-снижение воспалительных процессов в организме. Также каркаде обладает мочегонным и спазмолитическим свойствами. Однако нужно иметь в виду: напиток повышает кислотность желудочного сока. Поэтому его не следует пить натощак, а также при наличии гастрита или язвенной болезни.

Зеленый чай

Издавна считается целебным напитком в Китае. Именно зеленый чай препятствует росту раковых клеток и заметно снижает риск онкозаболеваний.

Особенно это касается рака легких, простаты, молочной железы и кожи. Также чудо-чай замедляет старение кожи и поддерживает в хорошем здоровье наш мозг.

Томатный сок целебный потому, что имеет в своем составе ликопин. Это каротиноид, который известен своими противораковыми свойствами. Положительно влияет на состояние кожи: делает ее упругой и предохраняет от образования морщин.

Отвар шиповника

Источник витамина С, который необходим для нормального функционирования соединительной и костной ткани, поэтому этот витамин стимулирует выработку интерферонов-белков, которые делают наши клетки невосприимчивыми к вирусам. За счет этого повышается иммунитет, защищает организм не только от простуды, но и от опасных возрастных заболеваний, в первую очередь-онкологических.

Красное вино

В эликсир молодости вино превращает вещество ресвератрол, содержащийся в кожуре винограда. Сегодня доказано что он обладает противодиабетическими свойствами, замедляет рост раковых клеток и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Все эти напитки помогают бороться с возрастными болезнями, а значит продлевают жизнь на 20 лет.

Народная медицина в лечении артрозов и болей в суставах

Мы все знаем, какая адская боль в суставах. Почти неизбежно: проблемы с коленями, плечами, локтями, запястьями сопровождают почти всех, кто сидит за компьютером целый рабочий день.

Конечно, у болей в суставах могут быть и другие, не связанные с компьютером и сидячим образом жизни. Это и травмы, и перегрузки, и переломы. И артрит, и ревматизм.

Поделюсь с вами знахарским рецептом который включает в себя только самые простые ингредиенты и помогает уже прямо с первого применения.

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка меда
- 1 столовая ложка горчицы (острой)
- 1 столовая ложка мелкой соли
- 1 столовая ложка воды.

Тщательно перемешайте все ингредиенты, доведя их до однородной смеси. Потом перелейте ее в пустую банку.

При болях просто намажьте этим «кремом» болезненное место. Затем накройте его пластиковым пакетом, а сверху повяжите теплым шарфом, желательно из шерсти.

Такой компресс должен находиться на своем месте полтора-два часа. Лучше всего эту процедуру повторять перед сном, чтобы суставы смогли отдохнуть после «лечения». Утром смойте крем. Повторяйте этот процесс 5 дней подряд и вы почувствуете уже после первого раза эффект лечения.

Важно помнить что смесь нужно хранить в холодильнике причем не дольше 6 дней.

Народные методы лечения шпор

Лечение пяточной шпоры средствами народной медицины, так же как и лечение лекарственными средствами, направлено на ликвидацию воспаления в фасции и тканях ее окружающих. В зависимости от стадий заболевания процесс лечения может быть очень длительным.

Йод с аспирином. Смешайте 1 таблетку аспирина с 3 %-м раствором йода, полученную кашицу накладывайте на область шпоры 1 раз в день при помощи ватной палочки. При регулярном применении этого средства не только облегчается боль, но и стихает воспаление.

Йод, мед и соль. Смешать 1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку мелкой поваренной соли, добавить 50 мл 3 %-го раствора йода. Смесь наносится в марлевую салфетку и прибинтовывается к больной пятке на всю ночь.

Компресс медицинской желчью. Ватный диск обильно смочить медицинской желчью и приложить его к больной пятке, сверху надеть полиэтиленовый пакет, а затем теплый носок. Оставить на всю ночь.

Черная редька. Хорошо помытую черную редьку натереть на мелкой терке вместе со шкуркой. Кашицу прикладывать на ночь к пятке. Сверху наденьте полиэтиленовый пакет и носок. Утром обмойте теплой водой.

Картофельный компресс. Натертый сырой картофель накладывают на область пяток и подошвы на всю ночь. Сверху надевают полиэтиленовый пакет и теплый носок. Этот компресс примерно через неделю уменьшает боль в стопе.

Белая или голубая глина. развести белую или голубую теплой водой до состояния густой сметаны, наложить на пятку, накрыть пленкой и одеть теплый носок. Оставить на всю ночь. Делать ежедневно до исчезновения боли.

Прополис. После ванночки с морской солью наложить на пропаренную кожу пятки размягченную лепешку прополиса и прибинтовать к ноге. Делать на ночь, но и днем желательно не снимать. Повторить несколько раз.

Грецкий орех. Горячие ножные ванночки с крепким настоем зеленых оболочек грецкого ореха. После ванночки ноги не вытирать и не ополаскивать. Курс лечения – 10 дней.

Подорожник. Лист подорожника прикладывать обратной стороной к больной пятке, когда высохнет-заменить на новый.

Молочная сыворотка. Парить ноги в горячей молочной сыворотке. Эффект особый после ножной ванны с морской солью или содой. Вода должна быть горячей, чтобы ноги терпели. Ванночку делать в течение 40 мин.

Народные средства для лечения миомы

Миома матки диагностируется более чем у трети женщин старше 35 лет. Это доброкачественное новообразование, которое на ранних стадиях успешно рассасывается с помощью лекарственных препаратов. Прибегать к оперативному вмешательству приходится только в тех случаях, когда пациентки слишком поздно обращаются к специалистам, либо терапевтические методы не дают ожидаемого эффекта из-за индивидуальных особенностей организма. Кроме того, существует большое количество вполне эффективных народных средств, помогающих в течение нескольких месяцев основательно уменьшить размеры новообразования и даже полностью избавиться.

Настойка скорлупы кедровых орехов. стакан скорлупок кедровых орешков заливают 500 мл водки и настаивают 7 суток без доступа света. Принимают в течение полугода по одной столовой ложке в день. Затем сделать перерыв на два месяца и повторить лечение. Уменьшение или полное рассасывание опухоли наступает после двух курсов такой терапии.

Картофельный сок. Чтобы избавиться от миомы, нужно ежедневно натощак выпивать по 100 мл свежевыжатого картофельного сока. Для его получения выбирают только качественные клубни с полностью оформившейся кожурой (свежевыкопанная картошка для этой цели не годится). Клубни тщательно промывают, вырезают из них «глазки» (места будущего роста побегов) и выжимают сок любым удобным способом. Принимать в течение месяца и повторить курсы неоднократно, перемежая их десятидневными перерывами. Положительный эффект обычно замечен после полугода лечения. Прием этого средства может негативно отразиться на работе желудка. Если картофельный сок плохо воспринимается организмом, можно попробовать принимать смесь картофельного и морковного сока 1: 1.

Каменное масло. Так называется раствор квасцов (3 г на один литр кипяченой воды). Его пьют по 1 стакану три раза в день за 20 мин. до еды. Прием средства внутрь можно совместить с введением влагилистных тампонов, пропитанных раствором вдвое большей концентрации (3 г квасцов на 500 мл воды). Тампонируют делают на ночь.

Настойка белых грибов. Для приготовления этого средства свежие белые грибы измельчают, заполняют ими литровую банку и доливают водкой до горлышка. Плотную закрытую емкость настаивают в темном месте в течение двух недель, а затем процеживают. Принимают по два раза в день, разводя одну чайную ложку настойки в 50 мл воды.

Препарат из смеси лекарственных трав. Смесь лепестков календулы, травы подорожника, тысячелистника и ромашки (по одной столовой ложке) заливают 400 мл кипятка и настаивают 8 часов. Принимают по 1 стол. л 4–5 раз в сутки. Эффект лечения начинает проявляться через полгода.

Конопляное семя. Это растительное сырье широко применяется для лечения болезней женской половой сферы. С миомой помогает бороться настой из чайной ложки семян и 200 мл кипятка. Средство готовят с вечера, утром процеживают и принимают по 3 ст. л. 3–4 р/д (одной порции хватает на сутки).

Тампоны с соком алоэ. Для приготовления лечебного раствора нужно взять 2 чайных ложки сока растения и добавить к предварительно разогретой смеси, состоящей из меда и прополиса (по 1 ч. л.) Тампон, пропитанный полученным средством, помещают в полость влагалища на ночь. Можно проводить процедуры и днем, но тампоны в этом случае придется менять через каждые 3–4 часа. Способ очень трудоемкий, но эффективный – как правило, новообразование начинает уменьшаться уже через два месяца.

Настой календулы. Миому, диагностированную на раннем сроке развития, можно попробовать ликвидировать, ежедневно принимая натощак по стакану водного настоя календулы.

Для приготовления лекарства столовую ложку лепестков заливают 200 мл кипятка и оставляют на ночь.

Марьин корень. Спиртовая настойка готовится так: 50 г измельченной травы пиона уклоняющегося (марьиного корня) заливают 500 мл водки и 10–12 дней выдерживают в темном месте. Процеженный раствор принимают по 1 стол. л 3 р/д в течение месяца. После начального перерыва курс лечения можно повторить.

Боровая матка. Траву боровой матки и кровохлебки лекарственной смешивают в равных долях. Стол. л лекарственного сырья заливают стаканом горячей воды, настаивают 5 минут и процеживают. Средство принимают по 1 ст. л. 3 р/д.

Внимание! Женщинам, у которых диагностирована миома матки, необходимо знать, что это новообразование не является злокачественным и вполне поддается лечению. Известно немало случаев, когда миома исчезала сама, вследствие изменения гормонального фона с возрастом. Больные миомой матки должны находиться под постоянным наблюдением гинеколога, который подбирает оптимальный режим лечения для каждой пациентки. Кроме того, важно учитывать тот факт, что многие растительные средства растительного происхождения могут вызывать аллергические реакции или индивидуальную непереносимость!

Народные средства и способы борьбы со стрессом

Ни в коем случае не заедайте стресс сладостями и высококалорийной пищей, справиться с ним поможет банан. Этот популярный тропический фрукт является источником значительного количества антистрессовых веществ, которые способны быстро улучшать настроение. Похожими качества обладает также зеленый и имбирный чай.

Многим людям справиться со стрессами помогут ароматы, которые несут отличные воспоминания, и разные эфирные масла. Запах духов, которые вы использовали на море, вернет вас мыслями в то время и поспособствует возвращению душевного равновесия.

Успокоить нервы помогут легкие цветочные ароматы ромашки либо лаванды. Отличный эффект оказывает эфирное масло цитрусовых, валериана, базилик и анисовое масло.

Замечательны средством для устранения стрессов принято считать музыку, можно даже потанцевать под нее.

Справиться со стрессом помогут витаминные препараты или просто продукты, богатые витаминами.

Победить стресс помогут народные средства – 1 ст. л. измельченных корешков валерианы заварите в термосе стаканом вскипевшей воды. Оставьте на всю ночь, процеженный настой по 70 мл в три приема.

10 гр высушенных листиков толокнянки заварите 1 стак. кипятка, проварите в течение четверти часа затем процедите и потребляйте по ст. л. 5–6 раз в день.

15 гр пустырника заварите стак. кипятка, настаивайте в теч. 30 мин. процедите и принимайте по ст. л. 3–5 раз в день.

Полезны чабрец, ромашка плоды фенхеля и тмина, листики мяты и корни валерианы. 10 гр полученного сбора заварить 1 стак. кипятка настоять 30 мин. охладить, процедить, пить по четверти стакана с утра и половинку стакана перед сном.

Полезен прием сбора боярышника, заварить ст. ложку 250 мл кипятка настоять 8 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 р/д спустя час после еды.

Свежеотжатый свекольный сок соединить с медом, принимать по 100 мл 4 р/д в течение 2 недель. Полезен успокоительный зеленый чай.

Народные средства при инсульте

Повышенное кровяное давление можно снизить настойкой или экстрактом цветов боярышника.

Кроме того, хорошо действует настой травы сушеницы болотной: 1 ст. л. травы заливают стаканом горячей воды и держат на водяной бане в течение 15 мин. Принимать по 2 ст. л. 3 р/д, добавив настойку валерианы (30 капель).

Очень важно беречь свою нервную систему и сон. Если вы плохо засыпаете смажьте настойкой валерианы верхнюю губу а под подушку положите полотняный мешочек с шишками хмеля.

При наличии предвестников инсульта: сильном головокружении, резком падении зрения очень эффективно делать стойку на голове по 5 мин. 2 д в течение 2 мес.

В 1 стак. обычного горячего чая добавить 1 ст. л. коньяка и сахар по вкусу. Принимать утром и вечером за 10 мин. до еды.

Для восстановления речи: 0,5 стак. меда смешать с 0,5 стак. сока лука репчатого. Хранить в холодильнике и принимать смесь по 1 ст. л. 3 р/д за 20 мин. до еды.

Рекомендуется очищение организма употребление в пищу свежей моркови, капусты, яблок, вымоченного риса, вместо поваренной соли – морской капусты. Рот полоскать подсолнечным маслом.

Обязательно займитесь аутогенной тренировкой. Для этого сядьте поудобнее, расслабьтесь. На выдохе говорить про себя медленно следующие формулы: «Я спокоен. У меня никаких тревог. Я совершенно спокоен. Сосуды моего мозга расслабляются. Спазмы проходят. Я чувствую приятную легкость в голове»

Хорошо действует настой травы сушеницы болотной: 1 ст. л. травы залить стаканом горячей воды и держать на водяной бане 15 мин. Принимать по 2 ст. л. 3 р/д, добавив настойку валерианы 30 капель.

Народные средства при отравлении

Отравление является заболеванием, которое обусловлено воздействием на организм ядов различного происхождения. Причиной отравления зачастую бывает попадание в организм некачественных пищевых продуктов.

Могут быть отравления лекарственными препаратами, которые употреблялись в повышенной дозе, отравления химическими веществами, отравление алкоголем, попадание в организм ядовитых лекарственных растений.

Симптомы отравления: боли в животе, рвота, понос, тошнота, головокружение, учащенное сердцебиение, обморок, бледность лица, головная боль, озноб, повышение температуры тела.

Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами: промыть желудок теплой водой с небольшим количеством соли, т. е. выпить 2–3 стакана подсоленной воды и искусственно вызвать рвоту, надавив на корень языка двумя пальцами. Повторить промывание до 10–20 раз.

Дать солевое слабительное сернокислых солей или натрия: 20–30 г растворить в 400 мл воды. Детям давать слабительное из расчета 3 г на 1 год жизни.

Дать кашичу из 1 ст. л. активированного угля или жженой магнезии. Запить солевым слабительным в 1/2 л воды с добавлением 1 г танина или чая.

Для задержки всасывания ядов дать обволакивающее средство: молоко, молочную сыворотку, ки сель, муку, крахмал.

Детям для промывания желудка давать пить большое количество молока.

При отравлении щелочами-промывание желудка подкисленным раствором уксусной или лимонной кислоты. Пейте оливковое или подсолнечное масло по 200 мл в сутки.

При отравлении кислотами промывайте желудок слабым раствором щелочей (окись магния по 3–5 г на прием) пейте оливковое или подсолнечное масло по 200 мл

Пищевое отравление – заварите 1 ст. л. травы цикория вместе с цветочками 1 стак. кипятка настоять 4 часа в термосе, процедить и разделить на 3 дозы и пить за полчаса до еды в течение дня.

При отравлении угарным газом взять 200 г брусники, 100 г клюквы, сушеные ягоды растираем добавляем 250 мл кипятка, настаиваем 2 часа. Принимать 6 раз в день по 50 мл.

При отравлении грибами: вызвать рвоту, выпить стакан мыльной воды. Поставить клизму из ромашки \ ст. юл на кружку. Давать пить крепкий чай. На живот-грелку, на голову-холод.

Настой трав для очистки сосудов головного мозга

Благодаря этому средству сосуды становятся эластичными, исчезает головокружение и шум в ушах, улучшается обмен веществ, очищается организм.

Измельчите и смешайте по 100 гр ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Одну ст. ложку этой смеси залейте кипятком 0,5 л, настаивайте 20 мин. процедите и отожмите. Вечером, перед сном, перелейте половину настоя в стакан, добавьте 1 ч. л. меда и аптечной пипеткой 1 каплю лаврового масла и выпейте перед сном. После этого ничего не есть, не пить. Утром оставшуюся смесь подогрейте на водяной бане, снова добавьте 1 ч. л. меда и 1 каплю лаврового масла и выпейте за 20 мин. до завтрака. Так поступайте ежедневно, пока не кончится содержимое флакончика лаврового масла. Положительный результат обязательно будет примерно через 1,5 месяца. Масло лавра по 5 г, на курс нужно будет 3 упаковки масла.

Еще один замечательный рецепт который поможет очистить сосуды головного мозга – рецепт с сосновыми иголками. Сосновая хвоя поможет избавиться и от болезни почек, сердечно-сосудистых заболеваний, при атрофии зрительного нерва, судорогах.

Рецепт для восстановления сосудов головного мозга из сосны

Смешать 5 стол. ложек сосны, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи. Стакан сырья залить 1 л воды, довести до кипения. Дать настояться в течение ночи, завернув во что-то теплое и принимать вместо воды от 0,5 л до 1 л в день. Норму дневную потихоньку увеличивать. Пьется очень приятно. Можно делать рецепт и без луковой шелухи (она очень хороша у кого больные почки).

При инсульте одновременно с отваром принимать по 2 лимона в день, пол-лимона на прием. Очистить лимон от кожуры, мелко измельчить, залить отваром хвои и залпом выпить. Принимать за час до еды или через час после еды. Лимоны употреблять в течение 2 недель, при тяжелых случаях срок можно увеличить до 3 недель. Затем 2 недели перерыв и можно повторить снова.

Очищение сосудов головного мозга с помощью грецких орехов, мандарина и изюма

Нужно, прежде всего, все делать систематически, длительно. Каждое утро нужно съедать 1 мандарин, маленькую щепотку изюма и 3 грецких ореха. Вот именно в такой последовательности. Не смешивать. Есть строго в таком количестве. После этого нельзя не есть, не пить 20 мин. Потом можно выпить стакан прохладной воды и позавтракать. Лучше всего этот курс «проесть» не меньше 3 мес. Можно и полгода. Вкусно, полезно, но нужна система.

— 2 —

Очищение сосудов головного мозга с помощью чеснока

Взять 1 головку чеснока, пропустить через пресс, залить его стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить на нижнюю полку холодильника. На следующий день сделать следующее: выдавить из 1 лимона сок. Принимать смесь нужно так: 1 ч. л. сока лимона смешать с 1 ч. л. настоя чеснока. Принимать за 30 мин. до еды 3 раза в день. Курс 3 мес. Затем перерыв 10 дн. И можно повторить курс.

«Эликсир жизни» – в равных пропорциях взять мед, оливковое масло и лимонный сок (1: 1: 1). Все перемешать и принимать утром натощак за 30 мин. до еды по 1 ч. л. Прекрасно очищает сосуды, устраняет головные боли, улучшает общее состояние.

Невероятность в похудении

Многие эксперты утверждают, что это лучший способ потерять лишний вес – это ускорить ваш метаболизм. Каждый человек имеет различную скорость метаболизма. В этом случае низкого уровня метаболизма похудеть достаточно сложно.

Но есть несколько способов ускорить метаболизм. Самый удобный это сделать с помощью продуктов питания. Да, к счастью, есть некоторые продукты питания, которые могут помочь вам ускорить ваш метаболизм.

Хочу поделиться с вами наиболее эффективной специей, которая поможет ускорить метаболизм. Если ежедневно добавлять эту специю в вашу еду, вы сможете увеличить ваш метаболизм и достичь желаемого веса.

В исследовании приняли участие много женщин, страдающие лишним весом, которые были разделены на две группы. Все женщины из обеих групп ели здоровую пищу в течение трех месяцев. Максимальное количество калорий, которые они употребляли каждый день составляло 500 калорий.

Обе группы потребляли одинаковое количество калорий. разница заключалась лишь в том, что первая группа добавляла 3 гр измельченного в порошок тмина в 140 г в обычный йогурта, но без тмина.

Исследование показало удивительный результат. Первая группа которые добавляют тмин в их йогуртом потеряли 14 и более сравнить ко второй группе, которые не принимали тмин.

Кроме того доказано, что тмин может уменьшить содержание жира в организме. Первая группа, которая употребляла тмин с йогуртом потеряла 14,64 %, в то время как вторая только 4,91 % жира.

Тмин является очень эффективным в вопросе снижения веса и уменьшения жира, потому что он богат фитестеролом, который может предотвратить хранение холестерина в организме. Многие эксперты приписывают способность тмина ускорять метаболизм. Так что, вперед, начинайте добавлять тмин в пищу уже завтра!

Несколько чайных запретов

Не пить чай на пустой желудок. Когда пьешь чай на пустой желудок, холодная природа чая, проникая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок, что подобно «проникновению волка в дом». В Китае говорят: «не пить чай на пустое сердце».

Не пить обжигающий чай. Слишком горячий чай сильно раздражает горло, пищевод и желудок. Длительное употребление очень горячего чая может привести к болезненным изменениям этих органов. Температура чая не должна превышать 56 градусов.

Не пить холодный чай. В то время, как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты. Например, так называемый «застой холода». Вам будет холодно изнутри.

Не пить слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина в крепком чае может стать причиной головной боли и бессонницы.

Долго не заваривать. Если чай заваривать слишком долго, чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, что лишает чай прозрачности, вкусовых качеств и аромата. Кроме того, если чай долго томится в тепле, то в нем значительно увеличивается содержание микроорганизмов (бактерий и грибов).

Не заваривать многократно. Обычно после 3–4 заварок в чайных листьях уже мало что остается. Эксперименты показывают, что первый настой вытягивает приблизительно 50 % полезных веществ из чайных листьев. Второй – 30 %, а третий всего лишь около 10 %, четвертая заварка добавляет еще 1–3 %. Если же продолжать заваривать чай дальше, то в настой могут выходить и вредные составляющие, поскольку вредные элементы, содержащиеся в очень большом количестве в чайных листьях, выходят в настой в последнюю очередь.

Не пить чай перед едой. Большое количество чая, выпитое перед едой, ведет к разжижению слюны, пища начинает казаться безвкусной, кроме того, может временно снизиться усвоение протеина пищеварительными органами. Следовательно, пейте чай за 30 мин. до еды.

Не пить чай сразу после еды! Впрочем это касается вообще любой жидкости. Дайте своему организму нормально поработать. Между ужином и чаем должно пройти по крайней мере 30 мин.

Не запивать чаем лекарства. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образуют танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются. Чай разрушает лекарства.

Не пить вчерашний чай. Чай, простоявший сутки не только теряет витамины, но также становится идеальной питательной средой для бактерий. Но если чай не испортился, его вполне можно использовать в лечебных целях как наружное средство. Настоявшийся за сутки чай богат кислотами и фтором, которые препятствуют кровотечению из капилляров. Им можно полоскать горло и промывать глаза. Полоскание чаем рта перед тем, как чистить зубы и после еды не только оставляет ощущение свежести, но и укрепляет зубы.

О пользе орехов

В том, что орехи действительно полезны, не сомневается никто, об этом известно очень давно и воспето тысячу раз.

Бразильский орех

Крупный, цельный орех, растет в основном в Южной Америке. Вкус ореха приятный, нейтральный, после потребления 4–5 орешков, приходит чувство полной сытости. Бразильский орех содержит до 70 % необходимых человеку жиров, а так же большое количество питательных веществ-протеин, клетчатку, селен, магний, фосфор и тиамин. Однако при всей полезности ореха, не стоит пренебрегать его дозировкой – до 5 штук в день, детям-2 штуки.

Орех полезен благодаря высокому содержанию селена. Этот элемент выводит большинство ядов и токсинов из организма, повышает способность иммунитета сопротивляться вирусам, а также резко снижает риск развития онкологических заболеваний. Всего один орешек обеспечивает суточную норму селена. А если их есть больше 5 штук – можно получить отравление.

Пекан

Обладает исключительными полезными свойствами, одно из которых – избыток антиоксидантов, витамина Е и дубильной кислоты. Антиоксиданты успешно борются за молодость клеток кожи и органов, а витамин Е – за наш подтянутый свежий вид. Однако стоит помнить, что пекан – самый жирный орех (500 г пекана содержит 3500 калорий) и есть его следует совсем немного.

Миндаль

Миндаль бывает «безопасный» и «горький». Второй вид очень вредный, непригодный для принятия в пищу. 50 штук «горького» миндаля – смертельная доза. Сладкий же миндаль – вкусный и чрезвычайно полезный орех, содержащий витамины Е, В, В₂ в большом количестве, богат жирами, минеральными солями, ценными эфирными маслами, содержит фосфор, цинк, медь, железо, кальций, магний. миндаль способствует выработке полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте, которое улучшает пищеварение. миндаль обладает обезболивающим и антисептическим качествами, имеет способность уменьшать судороги, изгонять из организма паразитов, облегчать симптомы астмы, бессонницы, облегчать головную боль.

Кедровый орех

Кедровые орехи – семена сибирской кедровой сосны. Самые нежные и деликатные орехи, которые почти в любом количестве можно давать детям. Кедровые орешки богаты на полезные жиры и витамины, на 60 % которое по целебным свойствам близко к оливковому и миндальному. В них насчитывают до 20 % белка, по составу близкого к яичному. В медицине эти орехи используют для лечения судорог в мышцах, бессонницы, нервозности, усталости, заболеваниях поджелудочной железы, щитовидки, ослаблении иммунитета и даже при «мужской слабости».

Орехи кедра широко используются в кулинарии для приготовления соусов, как ингредиент для салатов, сладостей.

Грецкий орех

Именно этот орех является абсолютным чемпионом среди своих коллег. По калорийности грецкий орех вполне сопоставим с мясом или маслом, т. к. на 75 % состоит из жиров, а по количеству витаминов в 50 раз превосходит цитрусовые и в восемь раз – черную смородину.

Грецкий орех богат всевозможными витаминами – ситостерины, витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, дубильные вещества, хиноны и жирное масло, в состав которого входят линолевая, олеиновая, пальмитиновая и др. кислоты, а также клетчатка, соли железа и кобальта.

Грецкий орех не зря называют пищей для мозга – регулярное употребление полезно для мозга и улучшает память. 5–7 орехов в день надежно защитит ваше сердце от инфаркта. Эффективно снимает нервное напряжение, улучшает состояние сосудов головного мозга.

Фундук (Лесной орех)

Лесной орех или фундук считается одним из самых вкусных в мире орехов. Активно используется в кулинарии, а также употребляется в чистом виде. В них содержится до 80 % жиров, по своему составу очень похожих на оливковое масло. Богат белками, витаминами В, Е, каротином, железом. Его прописывают людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и малокровием. Главные полезные свойства этого ореха-он обладает сосудорасширяющим и противовоспалительным действием, что делает фундук крайне полезным при варикозе, флебитах, а также при любых воспалительных процессах.

Фисташки

Обладают ярко выраженным тонизирующим качеством, содержат множество полезных веществ. Они способны оздоравливать сердечно-сосудистую систему и выводить из организма холестерин. Весьма полезны при стрессах, депрессиях, хронической усталости, при физической и умственной нагрузке, дают бодрость, снимают усталость, способствуют резкому снижению вредного холестерина.

Кешью

Укрепляют иммунитет, понижают холестерин. Полезны при анемии, расстройстве желудка, бронхите, гипертонии и гриппе.

Арахис

Отличный источник для нервной системы человека, нормальной работы сердца, улучшает память и внимание, помогает снизить риск развития рака желудка.

Опоясывающий лишай (герпес)

Рецепты народной медицины:

Очень полезно купание в морской воде или принимать ванны с морской солью.

Приготовить мазь: 100 г меда, 1 ст. л. золы, 3 дольки толченого чеснока, все смешать. Смазывать пораженные места до получения положительного эффекта.

При лишаях и чесотке больные места смазывать отваром из травы мяты перечной. 1 ст. л. мяты залить 1 стак. горячей воды кипятить на водяной бане 15 мин., процедить.

Смазывать пораженные места маслом горького миндаля.

Смазывать пораженные места соком плодов калины или соком ягод земляники.

Рекомендуется 2 р/д втирать в пораженные места хорошо просеянную ржаную муку. Полезен компресс из настоянных в течение 15 мин. В кипятке листьев лопуха, поставленный на ночь.

Полезны компрессы или протирание 2 раза в день настоем из травы бессмертника. Заварить 1 ст. л. травы 1 стак. кипятка настоять час, укутав.

Рекомендуется 2 р/д протирать пораженные места отваром из гречневой крупы. 1 ст. л. крупы на 2 стакана воды, варить как кашу.

Полезно делать примочки или припарки из свежей травы льнянки с цветами, или сваренной в молоке, или мазью из сока свежей травы, смешанного со сливочным маслом 1:1.

Приготовить мазь: смешать 4 ст. л. натертого чеснока, 4 ст. л. листьев ясеня, 6 ст. л. меда. Этой смесью 3 р/д смазывать пораженные места.

Прикладывать руту с топленным маслом и медом. Полезно смазывать миндалем с уксусом и вином. Смазывание пораженных мест 2 р/д хлебом смешанным с водой и солью, или компрессы из этой смеси.

Рекомендуется 1–2 раза в день смазывать лишай золой сожженной коры дуба, смешанной с парным коровьим молоком до консистенции мази.

Основные правила по уходу за кожей зимой

Как правильно ухаживать за кожей в зимнее время, чтобы она не шелушилась и не пересыхала? Косметологи утверждают, что для этого ее нужно увлажнять. Однако помните, что летнее увлажнение значительно отличается от такого процесса зимой.

Для умывания используйте правильные средства: откажитесь от умывания средствами, в составе которых есть агрессивные моющие средства, например лаурилсульфат аммония. Это вещество сильно пересушивает кожу, а зимой подобное ни к чему. Лучше использовать средства, в которых есть натуральные растительные масла: они смягчают и одновременно служат отличным увлажнителем кожи.

Защищайте кожу лица от воздействия мороза. Если на улице минусовая температура, самые чувствительные места на лице (щеки и нос) нужно обязательно защищать от воздействия мороза. Иначе это может стать причиной появления покраснения, лопнувших сосудов, шелушения и микротрещин. За 20 минут до выхода на улицу нанесите на кожу лица защитное средство от мороза, подождите пока впитается, а остатки снимите салфеткой.

Увлажняйте и защищайте губы. Чтобы губы не пересыхали и не шелушились, не позволяйте им обветриваться и обязательно используйте смягчающую помаду или бальзам для губ.

Не забывайте о коже рук. Зимой больше всех страдает кожа рук. Мы часто их моем, пренебрегаем перчатками или варежками, а это приводит к пересушению кожи, преждевременному ее старению, появлению микротрещин и ранок.

Быстрому восстановлению кожи рук способствует нанесение на них смягчающих, питательных и увлажняющих средств, в составе которых есть масло Ши. Массажными движениями втирайте средство в кожу рук на ночь.

Массируйте кожу специальной щеткой. Массажировать свою кожу лучше всего специальной сухой щеткой для отшелушивания. Начните массаж с кистей рук и двигайтесь вверх к сердцу, проводя движения в виде штрихов. Грудь, спину и живот нужно массировать круговыми движениями против часовой стрелки.

Пользуйтесь лосьоном для тела после купания.

Ухаживайте за кожей перед сном. Перед сном наносите на кожу увлажняющие и питательные средства.

Очистка толстой кишки этими средствами

Ваша толстая кишка может содержать килограммы токсинов. Есть несколько способов очищения толстой кишки.

1. Выпивайте много воды. Вы должны выпивать не менее 2 литров воды каждый день. Это поможет толстой кишке быстрее и эффективнее справиться со своей основной функцией.

2. Сливовый сок для очистки содержит огромное количество клетчатки. Именно поэтому он подходит для очистки. Выпивайте стакан до завтрака, и стакан сливового сока после обеда.

3. Ешьте много клетчатки. Чернослив-хороший источник его. Еще несколько продуктов с высоким содержанием клетчатки: авокадо, ягоды, кокос, инжир, окра, брюссельская капуста.

Женщины в возрасте от 19 до 50 лет должны получать 25 гр клетчатки в день, чтобы обеспечить здоровый проход отходов. Мужчинам в этом возрасте необходимо 38 гр. После 50 лет, женщины нуждаются в 21 гр клетчатки в то время как мужчины в 30 гр.

4. Пейте лимонный сок регулярно. Высокое содержание витамина С в лимонном соке обеспечивает его антиоксидантными свойствами. Согласно исследованиям, это отлично подходит для общего состояния здоровья толстой кишки. Лимоны также повышают скорость метаболизма. Пейте теплую лимонную воду каждое утро.

5. Восстанавливайте уровень пробиотиков. Пробиотики-здоровые бактерии. Ваш организм содержит достаточное количество пробиотиков, но некоторые лекарственные препараты, такие как антибиотики, могут убить их. Вы можете восстановить свой уровень пробиотиков при употреблении в пищу следующие продукты: йогурт, кефир, квашеная капуста, темный шоколад, соленья, чай.

6. Добавляйте в пищу льняное семя. Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в льняном семени делают большую работу ослабив прямую кишку. Льняное семя также содержит больше клетчатки, чем любой другой вид зерна. 100 гр семени содержит 27 гр клетчатки.

7. Делайте чистку с помощью яблочного уксуса, которая помогает при токсичной закупорке кишечника. Смешать 200 мл теплой воды, 2 ст. уксуса, 2 ст. л. меда. Каждое утро пить пока не заметите движение вашего кишечника стали более регулярными.

8. Выпивайте имбирный чай, который ускоряет процессы пищеварения и дефекации. 2 ч. л. имбиря свеженатертого, четверть ч. л. куркумы, 5 чашек воды, мед по вкусу.

Полынь – лекарство от многих болезней

Полынь – это сильнейшее средство дано для быстрого приведения больных в порядок.

Лечение полынью очищает тело от всяких вредных организмов, находящихся в нем (это разного рода простейшие – трихомонады, хламиды, герпес, кандиды, лямблии, эхинококковая инфекция), излечивает бессонницу, нервные болезни и восстанавливает обмен веществ, в результате чего исчезает ожирение и лишний вес.

Полынная терапия снимает почти все воспалительные процессы, особенно при поражении пищеварительного тракта и половых путей. Полынь принимают при гинекологических заболеваниях, простатитах, уретритах, болезнях кожи, желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, почек и т. д. Полезна людям имеющим кошек и собак.

Заготовленную сухую полынь протереть руками и просеять через дуршлак. Просеянную проглатывать в сухом виде, а непросеянная пойдет на приготовление настоя для клизмы, спринцевания, закапывания в глаза, уши и полоскания рта.

На курс достаточно 100 г сухой полыни, курс – 7 дней. Первые 3 дня каждые 2,5 часа принимают по щепотке сухой полыни независимо от времени приема пищи. Щепотку кладут в рот, смачивают слюной и проглатывают, запивая водой. Следующие 4 дня по 5–6 раз в день.

В очищение вовлекается сразу весь организм, и важно, чтобы перерывы между приемами не превышали 2,5 часа. Эти 3 дня полынь принимают 5–6 раз в день. Ночью делается перерыв.

Все 7 дней полынотерапии соблюдают строжайшую диету. Абсолютно исключается: вся животная и рыбная пища, все молочные продукты и яйца, кондитерские изделия. Не рекомендуется пить спиртное и не курить.

В эти дни можно есть: овощи, фрукты, орехи, крупы, растительное масло, картофель. Хлеб ограничивается до 2 небольших кусочков за прием, причем не свежий а подсушенный. Во время терапии возможна сильная слабость и поочередное обострение всех имеющихся и скрытых недугов.

Если пойдут большие камни, режущие боли – выпить сосудорасширяющее (2 табл. нитроглицерина или 1 табл. папаверина) Можно спринцеваться 2 раза в день. Затем профилактически проводить полынотерапию 2 р/год – весной и осенью.

Полезьа свеклы в народной медицине

Свекла имеет широкий спектр применения в народной медицине. Полезные свойства свеклы обусловлены наличием в корнеплодах различных витаминов (группы В, РР и др.), бета-ина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа и др.), биофлавоноидов. Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.

Свекла – хороший источник витамина С, меди и фосфора. Она устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержит много витамина А, а корни – витамин С. Прием в пищу свеклы предотвращает появление или рост злокачественных опухолей.

Содержание витамина В₉ в свекле идеально подходит для предотвращения болезней сердца.

Прием в пищу этого витамина существенен для производства гемоглобина или предотвращения анемии, лейкемии.

Свекла имеет омолаживающие свойства. Эти свойства вступают в силу благодаря наличию в свекле фолиевой кислоты, которая способствует созданию новых клеток.

Свекла имеет мочегонный, слабительный эффект, используется как средство от запоров.

Свекла благоприятно действует на женский организм, особенно во время менструаций, оказывает положительное влияние на мужскую половую систему, повышая активность мужчин.

Удивительная свекла обычно используется против анемии, высокого кровяного давления, атеросклероза, проблем с щитовидной железой, нарушения сна и диабета. Она также будет укреплять вашу иммунную систему и поможет ей бороться с болезнями и инфекциями.

Овощ не имеет никаких побочных эффектов! Начните кушать его уже сегодня!

Повышаем иммунитет

Защитные функции организма важно, как поддержать, так и помочь восстановить.

Сниженный иммунитет проявляется общей слабостью, частыми простудами, присоединением различных инфекций, которые долго не проходят и дают осложнение. В первую очередь страдает кровеносная и лимфатическая система. Снижается уровень гемоглобина-главного поставщика кислорода к органам и тканям. Повысить его показатели поможет питание, богатое овощами, содержащими много железа, а также полезные напитки.

Например: полезен сок из 2 яблок, 2 морковок, одной свеклы и одной столовой ложки клюквы. К этому составу хорошо прибавить 2–3 ч. ложки меда. Принимать 4–5 раз в день за 15 минут до обеда.

- Настой шиповника – отличное средство от сниженного иммунитета. Для его приготовления берут столовую ложку плодов и заливают их стаканом кипятка. Настой будет готов через два часа. Его можно пить как чай.

- Повысит защитные функции организма и лечебный состав из сухих листьев земляники, малины, смородины, брусники и черники. В равных частях травы смешивают, из смеси берут столовую ложку, заливают стаканом кипятка. После закипания снимают с огня и настаивают в течении 30 мин, процеживают и пьют по четверти стакана два раза в день до приема пищи.

- Поднимет иммунитет и лавровый лист. 12–15 листиков заливают 1,5 стаканами горячей воды и кипятят на медленном огне 5 мин. Наливают раствор в термос и оставляют на 4 часа, потом процеживают и дают по столовой ложке три раза в день на протяжении месяца.

- Кроме этого повысить иммунитет поможет мумие. Упаковку в 2 гр что соответствует 1 таблетке, растворить в стакане теплой воды, принимать утром и вечером по 2 ст. л. в течение 14 дней. Потом можно сделать перерыв на неделю и повторить прием еще на две недели.

- Настойки на водке хорошо повышают иммунитет. Взять 300 гр тертой красной свеклы, положить в стеклянную емкость и залить поллитром водки. После чего 12 дней принимают по столовой ложке перед каждой трапезой.

- Побороть слабость, вялость и усталость поможет смесь трав и виноградный сок. 1 ст. л. измельчить корень женьшеня смешать с 2 ст. л. сока. Пить утром натощак каждый день в течение месяца.

Полезные рецепты домашнего снотворного

Если вы не можете заснуть, не спешите глотать таблетки. Есть много рецептов домашнего снотворного из самых доступных, вкусных натуральных ингредиентов.

Лучший сон бывает между закатом солнца и полночью. Спать следует в хорошо проветренной комнате. Никогда не спите в том, что носили днем – это нездорово и негигиенично. Положительно на сон влияет теплая ванна.

Способствует сну однообразный тихий шум, монотонный дождь, ветер, ритмично постукивающий веткой в окно, тихая убаюкивающая музыка.

Желательно спать на правом боку. Спать на животе не очень полезно. Необходимо ложиться головой на север.

Лук, употребляемый перед сном, создает хорошие предпосылки для здорового и спокойного ночного отдыха.

Теплое молоко обладает успокаивающим свойством, содержит в себе полезные аминокислоты (триптофан и кальций), которые воздействуют как природное успокоительное.

Овсянка дает ощущение сытости и тепла, содержит большое количество клетчатки и мелатонин (гормон сна).

В бананах содержится серотонин, он помогает быстрее заснуть.

Настой ромашки с медом отводит беспокойство и убирает последствия дневных стрессов. Достаточно даже одной чашки напитка для заметного успокоения.

Если съесть горсть миндальных орешков, организм насытится триптофаном и магнием, засыпание будет более быстрым и спокойным.

Цельнозерновой хлеб помогает организму выработать инсулин, который превращает триптофана в серотонин, который способствует сну.

Боярышник рекомендуется при неврозах и сердечных заболеваниях, но также хорошо помогает при бессоннице, снимает стрессовое состояние.

Когда проблема засыпания в чрезмерном дневном возбуждении, то можно в течение дня пить настой сельдерея 3–4 раза в день, последний прием должен быть уже перед сном.

Шишки хмеля можно купить в любой аптеке и заваривать непосредственно перед сном.

Тыквенный сок полезен при ожирении, гипертонии, отеках различного рода и способствует здоровому, крепкому сну. Выпивайте один стакан сока перед сном, что позволит сохранить вес в норме и здорово выспаться!

Полезные свойства калины

Полезными свойствами обладают различные части калины: ягоды, цветы, семена, ветви, кора.

Плоды растения содержат витамины А и С, дубильные вещества, пектины, важные для эффективного очищения кишечника от накопившихся вредных веществ. В плодах масса фосфора, магния, калия, железа, марганца, меди, имеется йод. В листьях и ягодах содержится уксусная, валериановая, олеиновая и муравьиная кислоты.

Рецепт общеукрепляющего средства. Калина полезна для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний. Взять 199 г ягод, лимон вместе с кожурой, по 200 г листьев алоэ, очищенных грецких орехов. Пропустить через мясорубку, добавить по 200 г сливочного масла и меда. Принимать в течение дня по 1 ст. л. после еды.

Кора калины полезна для профилактики и лечения респираторных заболеваний. Заварить 2 ст. л. коры стаканом кипятка, выдержать на медленном огне 10 мин, настоять 15 мин, процедить. Добавить 7–10 капель масла облепихи, 1 ст. л. меда, перемешать. Принимать по полстакана за полчаса перед едой.

Средство из ягод и коры калины против простуды. Перемешать 1 ст. л. коры, полстакана калинового сока, по 1 ст. л. чабреца, ромашки аптечной, мяты, меда, заварить стаканом кипятка. Потомить на водяной бане 5 минут, настоять, процедить в стеклянную емкость. Принимать по полстакана за полчаса до еды. В средство полезно добавить свежего сока или ягод калины.

Полезные свойства ягод калины помогают справиться с воспалением легких, бронхитом, способствует разжижению мокроты. Нагреть на медленном огне стакан меда, постоянно помешивая деревянной ложкой. Растереть 1 ст. л. ягод, залить горячим медом. Укутать и дать настояться 5–6 час. Принимать по 1 ст. л. 4–5 р/д.

При воспалении легких перемешать по 1 ст. л. коры, мать-и-мачехи, горца птичьего, цветков бузины, заварить 1 л кипятка, настоять полчаса. Принимать по 3/4 стакана за полчаса до еды.

При ангине полезно полоскать горло настоем, приготовленным из смеси и ягод калины, взятых в равных частях. Заварить 1 ст. л. смеси стаканом кипятка, настоять, укутав 4 часа, процедить. Полоскать горло, используя 1/2 стакана настоя. Принимать внутрь по 1–2 ст. л.

Справиться с болезненными ощущениями в сердце помогает настой 3–4 ст. л. ягод калины заваренных стаканом кипятка. Плоды настоять 4 часа, процедить и принимать по стакану 3–4 р/д.

— 2 —

Настой из побегов калины полезен в случае гипертонии. Смешать в равных частях траву пустырника, корень валерианы, измельченные побеги, 2 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 3 мин. принимать небольшими порциями в течение дня.

Сок калины полезен свойством устранять постоянную головную боль. Принимать каждый день 2 стакана калинового сока, добавляя по вкусу мед. Чтобы справиться с воспалением слизистой кишечника, разбавить сок отваром овсяных хлопьев.

Простое целебное средство почистить печень из ягод калины и меда. Полкило плодов промыть, варить до мягкости с добавлением небольшого количества воды. Протереть через сито и перемешать с 250 г меда. Принимать по 2 ст. л. утром натощак и перед сном в течение 14 дней.

Для улучшения состава крови полезно средство из ягод калины, отварив 1,5 стакана измельченных плодов шиповника в 1,5 л воды в течение 10 мин., добавить 2 ст. л. чистотела, 5 ст. л. шалфея, настоять 10 час, процедить. Растереть 1/2 стакана ягод, 1/4 стакана сахара, добавить к настою. Принимать по полстакана за час до еды 3 недели с перерывами через каждые 3 мес. в течение двух лет. Улучшает кровь, растворяются камни.

Избавиться от камней в мочевом и желчном пузыре также удастся с помощью косточек калины, если проглатывать по одной 10–15 раз в течение дня.

Ягоды и семена калины полезны устранять боли в желудке, кишечнике, помогают справиться с гастритом, несварением, язвой желудка, запорами и жидким стулом.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки измельчить ягоды калины, залить их холодной кипяченой водой из расчета полстакана на 1 ст. л. плодов, настоять 12 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. за час до еды.

При запорах полезно принимать каждое утро 50 ягод с небольшим количеством меда.

Справиться с жидким стулом поможет настой ягод калины на меду из расчета 2 ст. л. плодов на полстакана меда. Принимать по 1 ч. л. несколько раз в день.

В качестве профилактики и лечения геморроя заварить 4 ч. л. коры калины стаканом кипятка, потомить на водяной бане 10 мин, остудить, процедить. Принимать по полстакана утром и вечером за час до еды.

Полезные свойства топинамбура

Полезные свойства и чрезвычайно ценная особенность топинамбура в том, что он не впитывает и не накапливает вредных, ядовитых веществ, даже если произрастает в экологически загрязненных зонах.

Если регулярно есть топинамбур, то он наведет в нашем организме полный порядок. Избавит нас от токсинов. Действует как щетка, вычищает все. Всего 3 месяца по 100 граммов в свежем виде помогут вам справиться с проблемами со здоровьем. Это возможно благодаря тому, что топинамбур содержит пектин. Именно он помогает вывести все токсины.

В клубнях есть железо, кремний, калий, витамин С. В одной чашке очищенного топинамбура содержится 20 % от суточной нормы железа, до 20 % калия, 17 % магния.

Комплекс микроэлементов, которые содержатся в топинамбуре укрепляет сердце и сосуды.

Применяется при лечении анемии из-за высокого содержания железа.

Нормализует артериальное давление.

Нормализует кишечную микрофлору, полезен при дисбактериозе.

Защищает нашу печень.

Топинамбур – отличное средство для снижения веса. Применяется для лечения запоров. Снижает уровень сахара в крови.

Сироп из топинамбура – лучшая альтернатива обычному сахару.

Обладает противовоспалительным эффектом, поэтому прекрасно подходит для желудочно-кишечного тракта. Лечит гастрит, колит и язву, заживляет ткани. Применяется при изжоге.

Желчегонное средство.

Применяется в косметологии для тонуса кожи и омоложения.

Топинамбур «утилизирует» глюкозу и улучшает зрение. При систематическом употреблении этого овоща наблюдается значительное улучшение зрения.

Одним из главных лечебных свойств топинамбура является содержание инулина, который способствует усвоению глюкозы в организме человека. Поэтому он полезен людям, которые страдают сахарным диабетом.

Топинамбур – отличное средство для снижения веса. Инулин, который содержится в нем приводит в норму обмен веществ, в т. ч. жировой, борется с лишним весом.

— 2 —

Рецепты народной медицины:

Тошнота и боль в желудке, а также запоры. Выжать сок топинамбура и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день между едой.

Болезни: сердца, печени, гастрит с повышенной кислотностью, тромбофлебита, туберкулеза. Надо есть свежие неочищенные плоды (150 гр) 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Снижение кислотности, особенно при изжоге, средство от головной боли при повышенном давлении. Хорошо по утрам принимать сок топинамбура (2 ст. л. сока, разведенные напополам водой).

Сахарный диабет. Можно использовать и листья топинамбура-помыть, порезать, полить растительным маслом и употреблять как салат. Ежедневно съедать 4–5 свежих или отваренных клубня.

Насморк. Закапываем в нос сок из клубней топинамбура (10–12 капель 4 раза в день).

Фурункулы, нарывы. Прикладывать к больным местам марлю, смоченную соком топинамбура на ночь. К утру гной вытягивается, рана очищается.

Полиартрит. Рекомендуется пить по 0,5 стакана сока из клубней 3 раза в день.

Суставные боли. К больным суставам прикладывать компресс из натертых клубней.

Отложение солей, радикулит, остеохондроз. Здесь очень полезны ванны с топинамбуром: порезать 2 кг листьев и стеблей растения (или 1 кг сырых клубней) положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, кипятить 30 мин. Отвар процедить и залить в ванну с температурой 40 градусов. Таковую ванну принимать 15 мин. Курс-10 ванн.

Лечение волос. Настой из травы и цветов топинамбура помогает восстановлению волос и предотвращает их выпадение.

Очень полезен салат из топинамбура. Очистить клубень, натереть его на крупной терке. Добавить его в салат из помидоров и огурцов. Приправить специями и льняным маслом, добавить зелень – петрушку, укроп, кинзу.

Можно делать салаты топинамбура с морковью и яблоком, с квашеной капустой и яблоком, с морковью. В пищу можно использовать листья добавляя их в салаты и зеленые коктейли.

Очень полезно принимать по половине стакана сок из него перед едой в течение 2 недель.

Полезные свойства хурмы

Хурма известна в медицине как мочегонное, слабительное, иммуномодулирующее и защищающее печень натуральное средство, но ее можно и нужно использовать в профилактике и лечении многих других заболеваний.

Продукт хранит впечатляющие запасы антиоксидантов, бета-каротин, сибатол, аскорбиновая и бетулиновая кислоты. Они препятствуют преждевременному старению, развитию рака и других опасных заболеваний, укрепляют иммунитет.

От простуды и гриппа. Хурма защищает благодаря высокой концентрации витамина С. Она укрепляет силы организма, борется с симптомами гриппа и простуды. В период повышенного риска респираторных заболеваний нужно включить в рацион не только цветочный мед и малиновое варенье, но и хурму.

От запора. Натуральное волокно и большое количество воды в составе хурмы за мягкие слабительные свойства продукта.

Мочегонными свойствами плоды хурмы обязаны калию и кальцию. Ежедневное употребление в пищу эффективнее и безопаснее мочегонных препаратов т. к. не приводит к потере организмом калия.

Снижает кровяное давление. Если у вас гипертония, кушайте хурму чаще. Она не только поможет снизить давление, но и убережет от болезней сердца, связанных с гипертензией. Вот отличный, проверенный, проверенный временем рецепт. Снимите с плода кожицу и взбейте мякоть в миксере. Смешайте эту жидкость с одним стаканом молока. Пейте 3 раза в неделю по 3 раза в день.

Рекомендуется для очистки печени и детоксикации организма. В хурме содержатся антиоксиданты, которые обеспечивают львиную долю ее полезных свойств, в том числе нейтрализуют токсины и помогают в восстановлении клеток после атаки клеток свободными радикалами.

Здоровый источник энергии: в хурме много сахаров, которые быстро усваиваются организмом и преобразуются в энергию. Вот почему она подходит для питания детей, состоящих в спортивных кружках и секциях, ведь физические упражнения требуют немало энергетических затрат.

Натуральный антидепрессант: благодаря сахарам и калию. Пейте сок из хурмы, чтобы снять напряжение, избавиться от усталости и нейтрализовать последствия стресса.

— 2 —

Хурма помогает усваивать питательные вещества: медь в составе хурмы позволяет организму впитывать больше железа из пищи-необходимого для формирования красных кровяных телец минерала. Продукт сокращает потоотделение тем самым защищая от потери питательных веществ, что особенно важно для спортсменов.

Бережет кожу от морщин и придает сияние: натуральные вяжущие компоненты входят в состав многих косметических средств, очищающих и сужающих поры. Домашние маски на основе хурмы укрепляют контуры лица, подтягивают кожу, сглаживают мелкие морщинки. Самый эффективный рецепт представляет смесь спелой плодовой мякоти, яичного желтка и капельки лимонного сока.

При лечении гемофилии: для приготовления средства народной медицины нужно 30 гр сушеной хурмы и 30 гр корня лотоса. Измельчить эти продукты, залить 2 стаканами воды и

настоять 15 мин. Добавить 10 мл меда, перемешать и принимать в течение 15 дней, после чего сделать перерыв неделю и начать цикл снова до наступления заметного улучшения.

При икоте: поможет рецепт: вымойте и замочите 5 стеблей хурмы, 5 небольших кусочков свежего очищенного имбиря и 6 гр ароматных бутонов гвоздики в миске с кипятком на 10 мин. Принимать напиток в теплом виде.

Полезные советы для зрения

При расстройстве зрения полезно пить сок моркови или употреблять ежедневно по 10 ягод рябины в течение двух недель. Можно использовать в этом случае и настой ягод рябины.

Для улучшения слабого зрения в течение 100 дней пить отвар из 100 гр бараньей печенки, питаясь ею. Делать это лучше утром или в обед за 30 мин. до еды. Если нет бараньей печени, можно использовать говяжью, но она действует слабее.

При разрыве сосуда в глазу организм должен получать как можно больше витамина С, способствующего размягчению затвердевших стенок артерий при склерозе. При этом не следует наклонять низко голову во избежание прилива крови к глазам.

Для очищения глаз и обострения зрения полезно открывать глаза в воде.

Регулярно смачивать глаза настоем аниса.

Регулярно делать примочки соком граната, выжав его с мякотью и сварив с медом в печи.

Для улучшения зрения 2 раза в день промывать глаза настоем травы очанки или прикладывать компрессы из этого настоя. Одновременно следует принимать внутрь настой по 2 ст.л. или порошок из этой травы, взятый на кончике ножа. Когда краснота глаз пройдет, нужно ежедневно вдвигать в глаз понемногу сахарную пудру. Если после этого глаза покраснеют, процедуру следует временно прекратить. Таким же способом можно лечить бельмо.

При нарушениях зрения на нервной почве: сварить вкрутую куриное яйцо, разрезать его пополам и полусферу белка наложить на больной глаз на несколько минут так, чтобы белок плотно прилегал к коже вокруг глаза, но не касался самого глаза.

Лекарственная повязка на глаза из листьев кориандра является хорошим средством профилактики глазных болезней.

Глаза промывают свежим соком клевера.

Из укропа готовят глазную воду: 1/2 ст.л. укропного порошка отварить в 1 стакане воды и промывать этим отваром глаза 2–3 раза в день. Еще эффективнее действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа или его порошка.

Употребляя свежие семена фенхеля, можно улучшить зрение, поскольку он открывает закупорки.

Если растертый корень лилии наложить на глаза, он улучшает и проясняет зрение.

Куриная слепота (утрата зрения по вечерам) чаще бывает у черноглазых людей с узким зрачком. Такому больному до еды дают иссопный сироп и сухую руту в виде порошка, для лучшего усвоения желательно выпить немного старого вина 50 г.

При лечении язвы роговицы глаза хорошо помогает закапывание сока листьев подорожника по 1–2 капли 3 раза в день.

При катаркте полезно насыпать свежий корень валерианы в баночку емкостью 100 мл и залить 75 %-м спиртом на 10 дней. Перед сном несколько раз вдохнуть пары валерианы через нос.

Примочки на глаза из собачьей желчи удаляют опухоль и гной.

При выделении из глаз гноя пользоваться примочками из отвара или настоя ягод шиповника. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч.л. ягод, греть на малом огне 5 мин. и настоять 30 мин.

При снижении остроты зрения и воспаления слизистой оболочки глаз помогают свежие ягоды черешни, употребляемые внутрь и в виде примочек из мякоти.

Воспаленные и гноящиеся глаза рекомендуется смазывать соком бешеного огурца.

Полезно промывать больные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из травы льнянки, цветов василька и цветов бузины (взять по 20 гр каждой травы, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 час., процедить) или применять этот отвар в виде примочек или капель. Это уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

При воспалении глаз делать примочки из отвара дурмана. Заварить 1 стаканом кипятка 20 гр травы и настоять 30 мин.

При хроническом конъюнктивите съедать ежедневно по 1 ст.л. свежих или сухих ягод черники, хорошо улучшает зрение.

При воспалении глаз применять примочки из настоя цветков малины. Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ст.л. цветов и настоять 6 час.

При воспалении глаз от ветра применяют припарки просом.

При глазных болезнях, в т. ч. считающихся трудноизлечимыми помогает длительное закапывание теплого парного молока при одновременном смачивании молоком.

Полезные советы при различных заболеваниях

При абсцессе взять 15 гр листьев грецкого ореха залить 100 гр подсолнечного масла. Настаивать сутки. Затем состав кипятить на водяной бане в течение 3–5 мин. И процедить.

Процеженную смесь снова кипятить полчаса на водяной бане, после чего в состав положить 15 гр воска и перемешивать до полного охлаждения. Мазь наложить на нарыв и прибинтовать.

Для восстановления слуха рекомендуют 1 ч.л. чистого березового дегтя смешать со стаканом теплого молока. Пить 3 раза в день в промежутках между приемами пищи в течение 3 мес. Глухота пропадает.

При гнойниках и нарывах семена редьки растирают в кашичу с небольшим количеством воды и накладывают на них.

При изжоге 1–2 раза в день за полчаса до еды выпивать по 2 ст.л. картофельного сока. Курс лечения-неделя.

При мастопатии 3 части натертой свеклы и 1 часть меда кладется на капустный лист и прикладывается к уплотнениям.

При нарушении роста взять 1 ст.л. цикория залить 1 стак. кипятка. Приготовить горячий настой и пить по 0,5 стак. 3 р/д до еды. При питье добавлять мед.

При нарывах, ушибах, чирьях натереть на терке небольшую картофелину, положить кашичу на больное место, накрыть марлевой салфеткой и закрепить повязку бинтом или пластырем. Процедуры делать в день по 2 часа, курс-до полного выздоровления.

При общей слабости, переутомлении хорошо помогает настойка корней цикория: 20 гр корней на 100 гр спирта. Принимать по 20–25 капель 5 р/д или наружно как растирание.

При трещинах на стопах ног – сделать ванночку из 2 ст.л. измельченных листьев крапивы и 1 ст.л. календулы на 1 л воды. После ванночки ноги не вытирать а высушить и смазать питательным кремом.

При спазмах сосудов головного мозга 2 ст.л. цветков или плодов боярышника залить 2 стак. кипятка, 2 час. настаивать, а затем процедить. Принимать по ¼ стакана 3 р/д перед едой.

— 2 —

При угрях – 1 ст.л. молотых корней лопуха кипятить в 0,5 л воды 10 мин, затем процедить. Принимать по средней рюмке 4 р/д.

При атеросклерозе и остеохондрозе: листья сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони-все поровну-смешать. 1 ч.л. смеси залить стаканом кипятка. Настаивать 30 мин. Выпить в течение дня.

Общеукрепляющие смеси:

Смешать 1 ч.л. лимонного сока, 1 ч.л. чуть подогретого жидкого меда и 1 ст.л. растительного масла. Принимать эту смесь натошак.

Перемешать 3 стакана сока облепихи, 50 г меда, стакан кипяченой воды, 0,5 стакана отвара мяты оставить на 2 часа на холоде. Принимать по ¾ стакана за 30 мин. до еды.

300 г грецких орехов, 300 гр изюма(без косточек), 300 гр кураги, 2 лимона с кожурой плюс 300 гр меда. Все измельчить, залить медом. Смесь принимать по 2 ч.л. в день. Это поднимет иммунитет, поможет при переутомлении, придаст силу. Смесь можно употреблять в любом возрасте, особенно показана пожилым людям. Хранить в холодильнике.

При кардиосклерозе – 2 яичных белка взбить с 2 ч.л. сметаны и 1 ч.л. меда. Съедать утром натощак. Очень улучшает работу сердца.

1 стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст.л. за 30 мин. до еды 3 р/д. Смесь держать в холодильнике.

1 ч.л. плодов тмина и 1 ст.л. корня боярышника измельчить и смешать. Залить сбор 300 мл кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. Выпить в течение дня в 4–5 приемов.

Полезные способы снять стресс

Летняя погода совсем не радует, на улице холодно, а так хочется теплых дней и на море. Все это вызывает стресс организма. Для того, чтобы чувствовать себя счастливым человеком не только в пасмурные дни, но и вообще, нужно уметь управлять стрессом и напряжением, потому что стресс в негативном его аспекте оказывает не самое лучшее влияние на все сферы жизни человека. Особенно это влияние можно заметить на здоровье, в работе и взаимоотношениях с другими.

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса-расчесывание волос в течение 15 минут. Эта процедура помогает разогнать кровь и расслабить мышцы.

Съесть мороженое т. к. вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

Потереть ладони – еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

Смыть конфликты и стрессы. Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

Восточные практики учат:»Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме. Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

Лестница, устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз-это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

Краски: психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и возможно, создадите какой-нибудь шедевр.

— 2 —

Чай с гибискусом. При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус не дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

Махи руками. У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника-отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

Уборка. Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический

эффект-внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

Минута на размышление. Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

Ароматерапия. Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

Танцы: обязательно танцуйте дома, ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же танцы воспринимаются как развлечение в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.

Полезность меда при заболеваниях эффект медовой воды

- Нормализуется пищеварение. Улучшается работа всех звеньев ЖКТ
 - Повышается иммунитет. Проходят хронические насморки, бронхиты, разжижается и выходит слизь из легких (естественным путем-через кишечник).
 - Все виды паразитов в ЖКТ не любят желтый цвет. Если их облучать лучами желтого цвета, они перестают размножаться.
 - Перевариваются завалы в кишечнике, растворяются каловые массы. Происходит санация кишечника. Место локализации каловых камней находится в области талии. Поэтому первое время приема медовой воды отмечаются случаи увеличения объема талии. Но это не должно вас пугать. Каловые камни набухли, стали мягкими и начинают выходить из организма.
 - Происходит чистка всего организма на клеточном уровне.
 - Повышается антибактериальный, противовирусный и противогрибковый эффект.
 - Нормализуется работа толстой кишки. Это хорошее средство для восстановления микрофлоры кишечника и устранения дисбактериоза.
 - Проходит энурез. Мед гигроскопичен, собирает воду, поэтому почки и мочевой пузырь разгружаются и отдыхают ночью.
 - Медовую воду в лечебно-профилактических целях нужно пить утром натощак. стакан медовой воды нужно выпить залпом. Это очень важно. Сфинктер желудка сразу же откроется, жидкость попадает в кишечник, после чего впитывается в кровь.
 - Медовой водой протирают лицо. Она питает кожу, делает ее мягкой, бархатной и нежной. Это натуральная косметика, самая древняя и самая современная одновременно.
- Акациевый мед полезен мужчинам, а также при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Горчичный мед – при заболевании дыхательных путей, используется как мочегонное средство. гречишный мед содержит много железа и белка, очищает сосуды, повышает уровень гемоглобина. Каштановый – помогает при желудочно-кишечных и почечных заболеваниях, укрепляет сосуды и иммунитет. Кипрейный мед (2–3 ст. л на стакан) при бессоннице и головных болях. Клеверный-гинекологические заболевания, геморрой и астения. Липовый – при простудных заболеваниях, укрепляет сердечную мышцу. Луговой – при бессоннице, заболевании верхних дыхательных путей. Подсолнечниковый – заболевания сердца, остеохондроз, оказывает общеукрепляющее действие.

Польза чеснока для организма человека

Растения – это природная аптека, которая содержит все нужные компоненты для поддержания здоровья. Одним из таких лекарств, которое имеет много позитивных качеств для организма человека, является чеснок.

Чем полезен чеснок? Эффективно защищает человеческий организм и возбудителей инфекций. Благодаря этим свойствам врачи рекомендуют в профилактических целях есть чеснок по 2–3 зубчика за день или молодые зеленые ростки весной. Полезен этот овощ моченый и печеный, нелишне его будет мариновать.

Благодаря богатому химическому составу и содержанию уникальных составляющих этого продукта, чеснок незаменим для профилактики серьезных патологий. Так, минерал германий, который входит в состав этого овоща, помогает сердечным клапанам оставаться эластичными, тем самым защищая здоровье сердца. Другой редко встречающийся минерал-селен обладает очень сильными антиоксидантными и даже противораковыми свойствами.

Для мужчин: употребление в пищу очень полезно т. к. он помогает поддерживать в организме правильный уровень тестостерона-мужского полового гормона, а также помогает наращивать мышечную массу, благотворно влияет на потенцию.

Для женщин: употребление этого овоща играет важную роль для профилактики рака матки и молочных желез. Ценным свойством является профилактики остеоартрита. Фолиевая кислота, входящая в состав овоща, благотворно влияет на внутриутробное развитие ребенка.

Рецепты народной медицины:

От глистов. На гельминтов фитонциды чеснока действуют и при приеме внутрь, и даже просто от вдыхания запаха. Вещества, которые содержатся в этом овоще эффективно убивают паразитов. Почистить организм от неприятных «обитателей» можно так:

- к 0,5 ст. молока добавить 1 ч.л. чеснока в виде кашицы, довести смесь до кипения, принимать средство на голодный желудок 3 дня.
- съедать 3–4 зубчика натощак на протяжении недели.
- в течение недели съедать натощак бутерброд с черным хлебом, чесноком и солью, больше ничего не есть до обеда.

При простуде. Органические соединения, которые придают ему характерный запах и жгучий вкус. при простуде эффективны втройне и могут заменить многие лекарства. Они оказывают антимикробное действие, одновременно стимулируя иммунитет и обеспечивая антиоксидантную защиту.

— 2 —

Смешать давленный чеснок с медом 1: 1, принимать смесь перед сном по 1 ч.л. запивая теплой водой.

На ночь делать компресс на ступни, смешав 2–3 измельченных зубчика и 1 ч.л. несоленого свиного жира.

При заболевании печени: чеснок помогает природному фильтру организма-печени, ведь он нейтрализует многие токсические вещества. Он помогает очиститься и восстановиться самому органу, избавляя его от избытка липидов и гормонов в клетках. Приготовить средство для очистки можно так: мелко нарезать 5 головок чеснок, 5 лимонов, взбить массу блендером. Довести до кипения 1 л воды, добавить туда смесь, снять ее с огня перед закипанием. Проце-

дить, поставить в стеклянной емкости в холодильник. Принимать по 2 ч.л. 3 р/д между приемами пищи в течении 3 недель.

При диабете: при таком серьезном заболевании используют как вспомогательное средство, в качестве дополнения к основному лечению и под наблюдением врача. Уже через 2 недели заметно снизить показатель сахара можно, применяя такие рецепты:

Употреблять ежедневно в еду 20 зубков измельченного чеснока

Выпить за 30 мин. до еды 0,5 ст. некипяченого молока с добавлением 15 капель сока чеснока.

При заболевании сосудов: Употребление этого овоща полезно для системы кровообращения. Снижая уровень холестерина, чеснок еще и разжижает кровь, расширяет сосуды, предотвращая образование тромбов. Широко применяется для лечения варикозного расширения вен, атеросклероза.

Почистить сосуды можно: подавить 250 гр чеснока, через 15 мин. добавить к нему 250 мл меда, настоять в темном месте 7 дней, в течение 1,5 мес. принимать по 1 ст.л. трижды за день перед едой.

Противопоказания: Наряду с пользой есть и предостережения, когда прием запрещен. Применять его с осторожностью, когда есть такие нарушения здоровья: обострение заболеваний органов ЖКТ, печени и почек. Перепады давления, гипертония, эпилепсия, обострение геморроя.

Сосание чеснока по утрам очень популярна в Китае. При рассасывании зубчика выполняется функция очистки организма от токсинов, происходит очищение и омоложение организма. Чеснок помещают под язык и 30 мин. рассасывают, как карамель. а затем оставшуюся мякоть нужно выплюнуть.

Помощь кишечнику натуральными слабительными средствами

Какие продукты оказывают послабляющий эффект? Периодическое употребление следующих продуктов и введение их в план питания поможет вам избежать чувства тяжести и напряжения в кишечнике:

Бананы. Богаты клетчаткой, поэтому они помогают справиться с проблемами пищеварения. Кроме того, они богаты очень важным для нашего организма минералом-калием. Регулярное употребление их восстанавливает объем электролитов, необходимых кишечному тракту. Также они содержат фруктоолигосахарид-соединение, формирующее полезную микрофлору.

Яблоки. Благодаря высокому уровню пектинов и растительных волокон яблоки стимулируют работу кишечника. 2–3 свежих яблока в день помогут надолго забыть о запоре.

Дыня. Дыня на завтрак является отличным началом дня, поскольку легко переваривается нашим пищеварением (она почти не задерживается в желудке).

Ежевика. Ягоды ежевики полны антиоксидантов и представляют очень вкусное решение деликатной проблемы. Их можно сочетать с клубникой, клюквой, черешней и морошкой.

Сливы. Сливы-натуральное слабительное номер один. Слива богата калием, железом, витаминов а и клетчаткой. Она положительно влияет на работу бактерий в кишечнике и мягко очищает пищеварительный тракт.

Яблочный уксус. Натуральный яблочный уксус помогает справиться с расстройствами работы кишечника и выводит из тела токсины. Он содержит пектин, калий, яблочную и уксусную кислоту, кальций и др. Полезные вещества.

Алоэ вера. Является прекрасным слабительным средством. Его листья на 99 % состоят из воды, а в оставшемся 1 % содержится более 75 полезных веществ. Пить сок алоэ каждый день натощак – можно забыть о трудностях со стулом.

Специи. Имбирь, шафран и кайенский перец активируют пищеварение и действуют как слабительные средства. Первый прием свежего чая со специями регулирует пищеварительный процесс, второй осуществляет детоксикацию печени и выводит канцерогены, третий-стимулирует производство желудочных соков и энзимов, необходимых для переваривания пищи.

— 2 —

Цитрусы. Цитрусовые фрукты: апельсины, лимоны и помело оказывают большую помощь в детоксикации и очищении тела от вредных веществ. Витамин с, который имеется в их составе, трансформирует токсины в субстанцию, которая легко переваривается кишечником.

Морковь. Как и яблоки, морковь содержит много пектина и клетчатки. Помогает активировать сокращения кишечника и вывести токсины.

Лук. Благодаря компоненту, который называется кверцетин, лук служит для избавления тела от отходов. В свою очередь фолиевая кислота, витамин е и с, калий и клетчатка также полезны пищеварению.

Чеснок. Небольшая порция этого источника полезных элементов подарит вам селен и аллицин, нужные для очищения печени и вымывания токсинов из тела. Добавляйте свежий чеснок в блюда, чтобы защитить себя от рака желудка.

Брокколи и цветная капуста. Оба вида капусты повышают в организме уровень глюкозинолатов, которые активируют производство энзимов печенью. Кочанная капуста тоже способствует сокращениям стенок и продвижению пищи по кишечному тракту.

Томаты. Это одно из самых эффективных натуральных слабительных средств. Томаты богаты витаминами а, с и к.

Жирные кислоты омега-№. Их можно найти в льняном семени, оливковом масле, авокадо и других натуральных продуктах, выводят токсины и смазывают стенки кишечника естественным образом, что облегчает стул и избавляет от запоров.

Зелень. Щавель, шпинат, цикорий, руккола и другие виды зелени могут существенно помочь при запоре. Зелень содержат растительные волокна, магний, фолиевую кислоту, кальций и витамины с и к. Повышают секрецию желчи, что облегчает выведение вредных веществ из крови и внутренних органов.

Кокосовое масло. Оно улучшает пищеварительный процесс и работу кишечника, снимает неприятные ощущения при геморрое, уменьшает воспаление и восстанавливает ткани.

Авокадо. Славится большим количеством калия, фолиевой кислоты и витамина к. Употребление его восполняет суточную норму клетчатки на 30 %.

Семена. Семена льна, подсолнуха и тыквенные семечки помогут организму лучше переварить пищу. В них содержится растительные волокна, цинка, протеинов и витамина е. Полезны орехи фундук, миндаль и кедровые орешки.

Почему стоит употреблять яйца

Яйца – достаточно доступный продукт. Существует масса способов употребления и, кроме того, они являются ингредиентом огромного количества блюд.

1. Легко усваиваются.

Яйца пашот или вареные очень полезны для желудка, а еще они укрепляют иммунную систему.

2. Снижают риск развития рака груди.

Ученые утверждают, что употребление хотя бы 6 яиц в неделю значительно снижает риск возникновения этого заболевания.

3. Полезны для зрения.

Яйца содержат каротиноиды, лютеин и зеаксантин, которые помогают сохранить зрение и здоровье глаз. Этот продукт защищает от катаракты и неблагоприятных последствий УФ-лучей.

4. Укрепляют ногти и волосы.

Аминокислоты, железо, цинк и селен, которые содержатся в яйцах полезны для ногтей и волос.

5. Поддерживает вес тела.

Яйца богаты белком, который помогает поддерживать вес тела.

6. Укрепляют кости.

Организму необходим витамин D для усвоения кальция. Этот витамин, наряду с фосфором и кальцием, способен предотвратить различные проблемы с костями.

7. Необходимы для здоровья мозга.

Фолиевая кислота, содержащаяся в яичных желтках, сохраняет нервные клетки, заставляя мозг функционировать должным образом.

Приготовление лечебных квасов

Квас из каштанов: взять 3 литра воды, 30 разрезанных пополам плодов каштана, очищенных от кожуры, 1 стакан сахара, 0,5 стак. Молочной сыворотки или сметаны, все перемешать и оставить для медленного брожения на 2 недели. Процедить и пить без ограничений для выведения радионуклидов из организма.

Квас из коры осины: 3-х литровую банку на 0,5 объема заполнить мелко порубленной корой осины, добавить 1 стак. Сахара, 1 ч.л. Сметаны и доверху залить водой, горлышко накрыть марлей и настаивать в теплом месте 1 неделю. Пить квас рекомендуется по 2–3 стак. В день, доливая в банку столько же воды и 1 ст.л. Сахара. Такого количества осиновой коры хватает на 2–3 месяца.

Квас из березового сока: свежеполученный березовый сок в пластиковых бутылках добавить на каждый литр 1 ст.л. Сахара, 5–10 изюминок темного кишмиша, держать в прохладном месте 3–4 и более месяцев и использовать.

Хлебный квас: 3-литровую банку на $\frac{1}{4}$ объема заполнить кусками черного ржаного хлеба, залить теплой кипяченой водой, добавить 3 ст.л. Сахара и поставить бродить в теплое место на 3 дня, добавить 1 ст.л. Меда и настоять еще сутки, процедить через марлю и дуршлаг и пить без ограничений при расстройствах ЖКТ и детям больным рахитом. Для восстановления биофлоры кишечника пить 2–2,5 л в день, воздерживаясь от другой пищи.

Ускоренный способ приготовления кваса: высушить на сухари ржаной хлеб до румяного цвета, сложить их в 3-х литровую банку, добавить дрожжи, 0,5 стак. Сахара, залить теплой водой и выдержать 1–2 суток, охладить и пить.

Лечебный квас для похудения: 4–5 свекол порезать и в 3-литровой банке залить доверху домашним квасом, настоять 1 сутки, добавить 3 ст.л. Меда, смешать и процедить. Пить квас без ограничений. Он ускоряет сгорание в организме жиров, а его микроэлементы ускоряют обмен веществ.

Старинный знахарский рецепт приготовления кваса: замочить 3–5 кг ячменя, ржи и пшеницы. Растелить зерно в теплом помещении в 1–2 см толщиной на чистой фанере или ткани, сверху накрыть влажной тканью, слегка сбрызгивать зерно ежедневно и перемешивать. Через 2–3 дня с появлением ростков высушить проросшее зерно и размолоть его в муку. Прибавить пшеничной муки и сделать лепешки 10 × 15 см, в диаметре 3–4 см. Лепешки поместить в духовку и вынуть через сутки. Они будут коричневого цвета. Уложить лепешки в большое ведро, добавить дрожжи и мяту для аромата, залить теплой водой и выдержать 5–7 дней. После брожения квас поместить в холодное место.

Простая процедура для тех, кто страдает шейным остеохондрозом

Большинство населения в нашей стране страдает шейным остеохондрозом, особенно люди умственного труда и те, кто подолгу сидит за компьютером. На Востоке считают, что именно с шейным остеохондрозом могут быть связаны многие заболевания глаз. К ним относятся такие заболевания как катаракта и близорукость.

Неоценимую помощь при этих заболеваниях оказывает солевой массаж шейного отдела. Считается, что этот уникальный рецепт подарила миру монгольская медицина.

Итак: смешиваем для массажа неочищенную крупнозернистую поваренную соль (можно заменить морской) – 10 ч. ложек.

Добавляем 20 столовых ложек нерафинированного оливкового масла (или подсолнечного нерафинированного – то есть с запахом семечек).

Смешиваем до образования однородной массы и накладываем на шейные позвонки больного, энергично массируя их руками. Массаж шейного отдела позвоночника нужно делать 20 минут. После этого остатки соли смывают влажной тряпкой.

Уже после первого сеанса должно наступить облегчение в шейном отделе позвоночника, а также должно улучшиться зрение. 3–5 дней подобных процедур дают заметный эффект в улучшении состояния здоровья. Процедура может вызвать незначительное раздражение кожи.

В результате 1–дневного курса лечения эта процедура стимулирует кровообращение и улучшает регенерацию хрящевой и костной ткани. Через 10 дней вы почувствуете радикальные изменения.

Лучше, если массаж отдела позвоночника делает вам другой человек. Но в крайнем случае делайте сами.

Рак пищевода

Одним из важнейших симптомов рака пищевода является затруднение при глотании твердой, а затем и жидкой пищи. Иногда на ранних стадиях болезни, единственным симптомом является икота. Из других признаков заболевания: слюнотечение, рвоту, срыгивание. Рак пищевода сопровождается прогрессирующим снижением аппетита, резким исхуданием, хронической интоксикацией и обезвоживанием организма.

Рецепты народной медицины:

Повидло из плодов бузины черной или красной-ценное лекарственное средство при лечении рака пищевода и желудка.

При лечении рака пищевода и желудка рентгеновскими лучами применяют облепиховое масло. Масло назначают внутрь по 2 ст.л. 3 р/д в течение всего курса облучения, а также 2 недели после облучения.

Порошок из корня лопуха пить при раке пищевода и желудка по 1 гр (на кончике ножа) 3 р/д. Сок лопуха смешать в равных частях с медом и спиртом, настоять неделю в темном месте, периодически помешивая и пить по 1 ст.л. 3–4 р/д перед едой.

Сок и экстракт брусники принимать внутрь, а как наружное средство кашица из ягод брусники полезна при раке кожи. 1 ст.л. измельченных листьев брусники залить стак. горячей воды кипятить на водяной бане 15 мин, настоять час, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой травы вероники – 2 ст.л. сухой травы залить 400 мл кипятка и настоять в теплом месте 2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

С давних времен препаратами княжика сибирского лечили онкологические заболевания любой этиологии. Настой цветков: 1 ч.л. цветков залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 2 ст.л. 3 р/д во время еды. Отвар травы: 1 ч.л. измельченной травы залить 1 стак. кипяченой воды, кипятить на водяной бане полчаса, настоять час, процедить и пить по 1 ст.л. 3 р/д после еды.

Рецепт свекольного кваса от давления

Свекольный квас помогает от повышенного давления, очищает кровь, повышает гемоглобин и уменьшает холестерин.

Для рецепта свекольного кваса от давления нам понадобится обычная красная свекла. Ее надо помыть, очистить и нарезать.

Наполнить свеклой на одну треть трехлитровую банку и залить доверху водой комнатной температуры. Добавить в банку кусочек ржаного хлеба и столовую ложку сахара.

Накрыть банку марлей и поставить в темное место.

Надо периодически удалять из банки пену.

Как только пропал привкус сырой свеклы, и квас стал прозрачного бордового цвета, значит он готов.

Квас надо процедить и перелить в бутылки.

Хранить свекольный квас от давления в холодном месте.

Пить свекольный квас в теплом виде по полстакана, за полчаса до еды, три раза в день.

Курс приема – два месяца.

Пока пьете свекольный квас от давления, поставьте настаиваться вторую банку.

Как видите рецепт свекольного кваса от давления совершенно не сложный и доступный каждому.

Рецепты масок от седины

Маска для волос с корицей для осветления.

Возьмите 4 ст.л. корицы, 0,5 стакана меда, 1 стакан бальзама-кондиционера. Перемешайте смесь в стеклянной посуде с использованием деревянной лопатки. Нанесите маску на влажные волосы, предварительно вымытые, разделив пряди. Накройте пакетом и полотенцем, держите маску 1,5 часа. Промойте водой.

Убрать седину без окрашивания

Ингредиенты: ложка меда, ложка касторового масла, ложка коньяка, яичный желток 1 шт, черный молотый перец. Втирать в корни волос минут пять. Завязать пленкой и под шапочку, держать 2–3 часа. После смыть шампунем. Уже после 3–4 процедур результат будет положительный.

Хорошо избавляет от седины 2–3 капли эфирного масла Корицы, 7–19 капель эфирного масла Кедр. Корица возвращает исконный цвет бровям, но не использовать для ресниц! От эфирного масла Кедр волосы обычно темнеют, корица же ускоряет процесс за счет эффекта жгучести, пробуждая медленные процессы в луковицах.

Покраска бороды

Постоянная покраска бороды делает ее сухой. Высасываются и высушиваются природные масла, содержащиеся в щетине. Применяйте ароматические масла, которые обладают жирами природного типа, помогут бороде оставаться в тонусе. Такие масла лишат ваш волосяной покров от неприятного табачного запаха

Такие масла обладают хорошими свойствами как чайное дерево, ромашка, розовое дерево, иланг-иланг, ладан, апельсин, мята, лимон.

Существует множество рецептов, помогающих избавиться от седины.

Маска 1. Эта маска на основе эфирных масел. Три капли коричневого масла смешивают с десятью каплями масла кедрового. Наносят полученную маску на волосы, равномерно распределяя по поверхности головы и слегка массируя корни волос. Эта маска поможет вернуть изначальный цвет бровям.

Маска 2. Она основана на основе касторового масла. 60 гр согретого на водяной бане масла. В него добавляют по ч. л. сока лимона и меда. Готовое средство массирующими движениями наносят на кожу головы. Закрывают пакетом и утеплить полотенцем. Держать маску 30 мин, потом смыть. Воспользуйтесь для эффекта восстанавливающим шампунем.

Маска 3. Великолепный результат приносит маска для седых волос из морковного сока. Его смешивают в одинаковых пропорциях с лимонным соком. В течение 10 мин. Проводят массаж головы, а затем моют шампунем. Усилит эффект от маски ополаскиватель из отвара петрушки.

Маска 4. В этом рецепте используется жирный творог. В 100 гр молочного продукта добавляют ч.л. черного перца, тщательно перемешивают. Смесь наносят на увлажненную кожу головы. Держат, укутав в пленку и теплое полотенце в течение часа. Эта маска не просто возвращает волосам цвет, но и придает шелковистость. В течение полугода применяйте для полного восстановления цвета.

Маска 5. Для окрашивания седины рецепт темноволосым дамам. Взять пачку хны, добавить 1 ст.л. Какао, приготовить кашицу и нанести на чистые волосы на 5 часов(можно на ночь). После того как смоете от седины не останется и следа, а волосы будут струиться и блестеть.

Маска 6. Волосы можно красить ревенем. Взять мелко нарезанный стебель ревеня (250 гр) залить белым сухим вином 4 стакана, варить на медленном огне пока жидкости не станет наполовину меньше. Процеженным отваром следует полоскать волосы, а через полчаса тщательно промыть голову теплой водой. Волосы станут шелковистыми, приобретут естественный оттенок.

Рецепты народной медицины при водянке

При явных и скрытых отеках 100–200 г кураги или урюка залить 1 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, 6 часов, процедить, остаток отжать, добавить мед по вкусу. Принимать глотками по стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды.

2 чайные ложки цветков василька синего залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте час, процедить и пить по ¼ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

2 луковицы репчатого лука измельчить на терке, засыпать 2 ч.л. сахарного песка, настоять в теплом месте ночь, утром отжать сок через марлю. Пить по 2 ст.л. в день до еды.

При начинающейся водянке принимать по 20 капель сока из листьев агавы американской 3 раза в день до еды.

1 ч. ложку семени льна залить 1 л кипятка, кипятить 15 мин, настоять час. Принимать горячим по ½ стакана через каждые 2 часа 6–8 раз в день в течение 2–3 недель.

При водянке полезно съедать 3–4 раза в день до еды по 6 гр порошка корня любистока, запивая теплой водой.

Порошок семян моркови смешать с равным по объему количеством меда. Принимать при гидротораксе, водянке плевральной полости по ч.л. смеси 4–5 раз в день. Хранить в холодильнике.

100 гр измельченных свежих листьев каланхоэ залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте неделю, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Втирать при отеках в больные места несколько раз в день.

Половину бутылки заполнить кашицей каланхоэ, до половины залить водкой. Растирать перед сном этой настойкой отекающие ноги.

100 гр сухого измельченного корня бузины черной залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте месяц, периодически встряхивая, процедить. Отжать и принимать по 50 гр 3 р/д за 30 мин. до еды.

Рецепты народной медицины при разных заболеваниях

Тем, кто страдает от стенокардии (грудной жабы), обязательно перед началом лечения надо провести 3 недельных курса лечебного голодания с семидневными перерывами между ними. Если полностью голодать не можете, голодайте частично, употребляя в течение недели только орехи, мед, фрукты и овощи. На время лечения полностью исключите из рациона все животные жиры, яичный желток, сметану, сливочное масло, сливки, сыры, почки и печень. Обязательно 2 раза в день совершайте недолговременные пешие прогулки, взяв с собой на всякий случай «Нитроглицерин». На всю жизнь откажитесь от употребления спиртного, а также ни в коем случае не курите.

Старайтесь не подниматься на верхние этажи по ступенькам или куда-нибудь в гору, не носите тяжести и не гуляйте на холодном ветре.

Полезно длительное время ежедневно заваривать как чай и пить настой цветков фиалки трехцветной.

Справиться со стенокардией поможет сок травы пустырника. На зиму его можно законсервировать, смешав поровну по объему со спиртом. Принимать сок по 1 ч.л. 3 р/д в течение месяца. Эффективно залить вечером в термосе стаканом кипятка 2 ст.л. измельченного корня валерианы, настоять ночь, а утром процедить и пить по ½ стакана 3 р/д за 30 мин. до еды.

Принимать настой 3 недели, ежедневно готовя свежий.

Для устранения ишемической болезни сердца, облитерирующего эндартериита, варикозного расширения вен и атеросклероза нужно перемешать поровну

По объему измельченный в кашу чеснок и натуральный мед, настоять неделю в темном прохладном месте, ежедневно перемешивая, а затем принимать по 1 ст.л. 3 р/д за 20 мин. до еды.

Чтобы убрать зоб, нужно измельчить и смешать поровну по объему плоды боярышника и черноплодной рябины, траву дурнишника, донника, зверобоя, Melissa, пустырника и сушенцы, залить вечером 2 ст.л. смеси в термосе 0,7 л кипятка, настоять ночь, а утром процедить и пить по 100 мл 3 р/д. Ежедневно готовить свежий настой.

Для предотвращения ночного приступа кашля рекомендуется перед сном опрыскать комнату ароматическими настоями лаванды, чабреца, душистой герани, хмеля и шалфея. Хорошо за час до сна выпить слабо заваренный чай с ромашкой, успокаивает нервную систему и защищает от приступов кашля.

Рецепты, повышающие иммунитет

Существует пять простых способа, как повысить свой иммунитет домашними средствами по народным рецептам.

1. Тыква, лимоны, мед.

300–400 гр мякоти тыквы натереть на крупной терке, добавить 300 гр меда. 2–3 лимона пропустить через мясорубку вместе с цедрой. Хранить в холодильнике, принимать по 1 стол. л утром натощак.

2. Рябина, клюква, чеснок, мед, свекла.

Горсть свежих ягод рябины промыть, пропустить через мясорубку, 1 ст.л. Пюре смешать с 2 ст. л. протертой клюквы, добавить 5 ст.л. Меда, по 2 ст. л. свекольного и чесночного сока, перемешать и залить 2 стаканом водки. Настоять две недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 1 ст.л. 2–3 раза в день до еды не менее месяца.

3. Имбирь, лимоны, мед.

Кусочек корня имбиря (6–8 см) натереть на мелкой терке, залить 1 л горячей воды, добавить мелко нарезанный с кожурой лимон и мед (по вкусу). Принимать по 250 мл 3 р/д.

4. Овес, шиповник, сухофрукты.

Стакан овса, 4 ст. ложки плодов шиповника заварить в термосе 1,5 л кипятка и оставить на ночь. Курс лечения – месяц, неделя перерыв и можно повторить. Вместе с шиповником можно положить сухофрукты: яблоки, груши, курагу, изюм, чернослив, сушеную рябину. Принимать 2 раз в день.

5. Золототысячник, прополис, белая глина. Взять 2 ч. л. Сухой травы золототысячника залить 250 мл кипятка, настоять под крышкой 5 мин., Добавить молотый прополис на кончике ножа и размешать. После остывания процедить и добавить 1 ч. л. Белой глины, снова размешать. Пить по 250 мл 3 р/д за 1 час до еды небольшими глотками. Курс 5 дней. Повторить через год.

Рябина – кладезь красоты, молодости и здоровья

Плоды рябины примерно на 80 % состоят из воды. В состав рябины входят белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты. Рябина содержит целый комплекс витаминов и минералов, которые необходимы организму, а именно провитамин А, витамин РР, витамины В₁, В₂ и С. Плоды рябины содержат немало калия, магния, фосфора, железа и ряда других макро и микроэлементов. В ней имеются витамины Р, К, Е, каротин, глюкоза и фруктоза, дубильные вещества. Провитамина А в зрелых ягодах рябины больше, чем в моркови, а витамина С – чем в лимонах. Все это делают рябину очень ценным лечебным продуктом.

Рябина обладает желчегонными свойствами, которые связаны с наличием сорбиновой кислоты и сорбита. Сорбит понижает содержание жира в печени и холестерина в крови.

Рябина стягивает поры, тонизирует, стимулирует синтез коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, замедляет старение кожи, снимает воспаления и раздражение кожи, оказывает омолаживающее, подтягивающее, успокаивающее, бактерицидное и ранозаживляющее воздействие. Ее используют в натуральной косметике.

Из рябины делают сок, который снижает проницаемость, ломкость капилляров, благоприятно сказывается на обмене холестерина. Обладает противоотечными желчегонными свойствами, способностью сдерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Полезен при зубной (базедовой) болезни, стимулирует кроветворение.

Внимание! При склонности к кровоточивости – это полезно, а при расположенности к тромбозам рябиной увлекаться не надо.

Из зрелых ягод рябины отжать сок, принимать по 75–100 гр сока 3 р/д, добавив меда. Запивать холодной водой. Прекрасное послабляющее средство. При геморрое наступает облегчение.

От камней в печени и протоках надо есть в течение 1,5 мес. лесную, но не садовую рябину. Есть с медом, съедая в течение дня 2 стакана рябины.

При запорах: созревшие ягоды рябины пропустить через мясорубку, смешать пополам с медом, принимать по 1–2 ст. л ложки за прием, запивая водой.

Настой плодов рябины употребляется как поливитаминное средство при истощении и малокровии: 2 ч.л. плодов залить 2 стаканами кипятка настоять час добавить сахар по вкусу. Выпить за 3–4 приема в течение дня.

– 2 –

При воспалениях желчного пузыря, в качестве желчегонного средства для повышения кислотности желудка сок принимать по 1 ч.л. за 20–30 мин. до еды.

Свежие плоды и сок рябины применяется при дизентерии: по 100 гр плодов принимать 3 р/д за 20–30 мин. до еды.

Бабушкина маска. Протереть свежие плоды 1 стакан до состояния кашицы. Переложить в марлю и отжать сок. Нанести этот сок на лицо в несколько слоев по мере высыхания. Через 20 мин. маску смыть прохладной водой.

Маска против морщин: 2 ст. л плодов рябины разомните до состояния пюре, добавьте по 1. л. жидкого меда и оливкового масла. Настоять 10 мин. нанести на чистое лицо и через 20 мин. смыть теплой водой.

Маска от пигментных пятен. Взять 2 ст.л. ягод рябины размять до состояния кашицы, добавить измельченный шавель и полученную смесь разбавить кефиром или сливками до консистенции сметаны, нанести на 20 мин, смыть прохладной водой.

Кашица из ягод рябины нанесенная на бородавки очень быстро излечивает их в течение 8–10 процедур.

Чтобы избавиться от потливости ног рекомендуется делать ванночки с настоем листьев рябины (после мытья ног с мылом).

Рябиновый чай. Рябину, очищенную от веточек, бланшируем одну минуту в подсоленной воде, затем высушиваем, размельчаем, смешиваем с таким же количеством сахара кипятим в течение 5 мин. – и чай готов!

Внимание! Очень важно знать, что препараты рябины противопоказаны при повышенной кислотности желудочного сока.

Синяки

Синяки возникают в результате ушиба закрытого повреждения мягких тканей от удара тупым предметом или падения на твердую поверхность.

Чтобы снять боль от ушиба и не допустить синяка нужно место ушиба сразу после удара смазать или подержать ватку, смоченную настойкой гвоздики на тройном одеколоне (10 гр гвоздики, которую используют в кулинарии, залить флаконом тройного одеколona и настоять 15 дней).

Синяки, ушибы, кровоизлияния на теле следует лечить компрессами из 10 % раствора поваренной соли.

Взять 2 ст.л. уксуса или 1 ст.л. уксусной эссенции на 1 л воды, размешать, смочить в растворе полотенце и приложить к больному месту.

Эффективно прикладывать к синяку свежие листья капусты.

Взять сырой картофель, разрезав на 2 части разрезом приложить к больному месту и потереть ушиб.

Прикладывать к синяку кашку из соевой муки.

Можно приложить к синяку чисто вымытый кусочек меди (медный пятак).

Полезно прикладывать в виде примочки сок и отвар травы руты душистой.

Полезно приложить к месту ушиба примочку с соком свежих листьев и корней калужницы болотной.

Приложить к синяку размятый или мелко нарезанный лист подорожника.

Измельчить 1 луковицу, смешать с 1 ст. ложкой растертого в порошок сухого листа подорожника большого, добавить равное количество меда и тщательно смешать на кипящей водяной бане. Применять в виде компрессов при ушибах и кровоподтеках. Держать 2 часа, делая компрессы 3 раза в день.

Полезно делать горячие ванны 2 р/день утром и вечером перед сном в коцентрированном растворе соли до 1 часа или ставить примочки(аппликации).

На ушибленное место рекомендуется 1–2 раза в день класть кашку из сваренной и размятой фасоли.

Алоэ с медом прикладывать а также пить водный настой на золе виноградной лозы пить по ¼ стакана 2 раза в день.

Салотерапия

Сало содержит почти всю таблицу Менделеева, хорошо хранится даже в жару, а еще является лидером по содержанию калорий.

Из-за высокого содержания насыщенных жиров многие диетологи советуют отказаться от употребления сала или сократить его до минимума. Но вычеркивать его из меню все же не стоит. Ученые доказали, что сало очень хорошо укрепляет человеческий организм. В нем много ценных жирных кислот, которые участвуют в устройстве клеток организма, а также играют немаловажную роль в образовании гормонов и холестеринном обмене, помогают работе сердечной мышцы.

Свиное сало содержит арахидоновую кислоту, которая относится к ненасыщенным (легкоусваиваемым) жирам и является одной из незаменимых жирных кислот.

В сале есть и другие ценные незаменимые жирные кислоты. Причем по их содержанию (до 10 %) сало опережает сливочное масло. Именно поэтому биологическая активность сала в 5 раз выше, чем у сливочного масла и говяжьего жира.

Сало полезно при анемии. Оно также помогает в профилактике старческого слабоумия, при эпилепсии. Важно только соблюдать меру и помнить, что в сале, действительно много жиров.

Сало широко применяется в народной медицине и в качестве наружного средства. Нередко оно оказывается более действенным, чем аптечные мази.

Рецепты народной медицины:

- При болях в суставах на ночь смазать сустав (топленным салом) сверху наложить вощеную бумагу, укутать шерстяным шарфом и оставить компресс на всю ночь. Вместо смальца можно использовать старое свиное сало, пропущенное через мясорубку, в которое добавить немного меда.

- При нарушении подвижности сустава после травмы – взять 100 гр свиного жира смешать с 1 ст. ложкой поваренной соли и втереть в область сустава согревающую повязку.

- При зубной боли – небольшой ломтик сала без кожи, очищенный от соли, прикладывать к больному зубу между десной и щекой на 15–20 минут.

- При мастите к месту воспаления прикладывать не свежее, а старое сало.

- При долго незаживающим ранам – взять в равных частях сало, пчелиный воск и еловую смолу, проварить смесь на медленном огне в эмалированной посуде, помешивая в течение 5–10 минут. Полученную мазь в горячем виде перелить в стеклянную банку и остудить. Смазывать больное место 2–3 раза в сутки.

— 2 —

При мокнущей экземе – 1 ст. л перетопленного несоленого свиного сала смешать с 1 белками куриных яиц, 100 гр сухих измельченных листьев паслена и 1 л. сока чистотела. Настаивать 2–3 дня, а затем смазывать больные места.

При варикозном расширении вен – приложить тонкие ломтики несоленого сала на больные места и закрепить их повязкой. Процедуру повторять ежедневно. 2 способ: взять 1 ст. л несоленого свиного сала растереть с 1 ст. л порошка из шишек хмеля и смазывать больные места.

При геморрое – растолочь старое сало с небольшим количеством репчатого лука и ввести смесь в прямую кишку. Делать процедуру регулярно на ночь до облегчения состояния.

При бородавках – смешать 2 части топленого сала с 1 частью толченого чеснока, нанести на бородавку и закрепить повязкой. Смесь менять раз в сутки.

При пяточной шпоре – смешать 100 гр несоленого свиного сала, 100 гр уксусной эссенции и 1 сырое яйцо. Посуду поставить в темное место до полного растворения смеси, периодически помешивая. Перед лечебной процедурой пятку распарить в горячей воде, затем к больному месту приложить ватный тампон, пропитанный мазью, сверху надеть носок. Мазь накладывать на ночь, а утром ее остатки смыть теплой водой. Продолжительность лечения 5 дней.

При трещинах на пятках – распарить ногу в горячей воде, удалить ороговевший слой кожи с помощью пемзы и приложить ломтики старого сала, очищенного от соли. Процедуру повторять по мере заживания.

Склероз

Склеротические явления – отложения холестерина в стенках кровеносных сосудов, а также солей кальция в хрящах-могут иметь место уже после 40 лет. Наиболее опасны отложения холестериновых бляшек в сосудах, питающих мозг, сердце, почки.

Народная медицина рекомендует при склерозе:

Придерживаться правильного образа жизни, избегать физических и психических перегрузок, не спать в послеобеденное время.

Из пищевого рациона необходимо исключить продукты, содержащие много щавелевой и мочевой кислот: печенку, почки, мясные продукты, а также шпинат, щавель, анчоусы, сардины, шпроты, черный байховый чай, какао, шоколад.

Рекомендуется молочно-растительная диета, полезны сыры, проросшие зерна.

Ограничивать в диете сахар и сладости.

Отказаться от употребления холестериносодержащих продуктов: желток яйца, в мозгах, в жирном мясе, в жирной рыбе, икре, печенке, почках.

Принимать в пищу больше фруктов: пектины (растворимая клетчатка) что содержится во фруктах, способны выводить холестерин, особенно много пектина в яблоках.

Съедать по 1 грейпфруту каждый день.

Хорошо выводит излишки холестерина чеснок, хрен.

Принимать в пищу больше зелени петрушки, укропа, регулярно принимать в пищу морскую капусту, пить арбузный сок, чаще есть ягоды земляники, курить и пить запрещается, сократить потребление поваренной соли, время от времени делать очистительную клизму.

Принимать отвар плодов шиповника, водочную настойку корня девясила, крепкий настой коры рябины, настой ореха грецкого, спиртовую настойку плодов боярышника.

Полезно принимать по 3 ст. л подсолнечного или оливкового масла ежедневно. Сок 1 лимона и 1 небольшого апельсина смешать с горячей водой – перед завтраком ежедневно. Принимать по ¼ стакана свежесжатого сока из ягод черной смородины за 30 мин. до еды.

Сок лука смешать с медом в равном соотношении и принимать по 1 ст. л 3–4 р/д до еды. Курс 2 мес. перерыв неделя и повторить.

Сабельник – боль побеждает и здоровье возвращает

Сабельник, в народе его по-разному называют: пятилистник, лапчатка болотная, суставка, серебряк, волчье тело, декоп. Травка эта невиданной силой обладает, с помощью которой побеждает многие недуги, даже неизлечимые. Она обновляет ослабленные клетки в организме, выводит из него вредные вещества, борется с недугами и возвращает утраченные силу и здоровье.

Саблей взмахнет – от недуга спасет – существует такая версия, что сабельник получил свое название от способности разрушать все вредное, губительное, страшное. Словно саблей он отсекает недуги, прилипшие к человеку. Лечит он фурункулы, абсцессы, флегмоны, быстро снижает боль. При женских болезнях, болезнях печени и желчного пузыря это растение тоже незаменимо. Больные радикулитом, полиартритом, туберкулезом легких, сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями тоже с успехом могут использовать это растение. Самое замечательное, что сабельник лечит раковые опухоли, болезни крови и нарушения обмена веществ. Бездарные ревматики встают на ноги после лечения отваром корней этого растения.

Прекрасные результаты дает лечение настойкой сабельника рака молочной железы, мастопатии, лимфогранулематоза, язвы желудка, ревматизма, отложения солей в позвоночнике и шейных позвонках.

Для приготовления настойки сухие стебли и корни сабельника измельчают до 1 см, наполняют ими банку на 1/3 заливают хорошей водкой. Банку следует закрыть плотной крышкой и настаивать в темном месте 21 день. Затем настойку процедить и принимать по 1 столовой ложке разводя в 50 мл воды, 3 р/д до еды. При болезнях суставов настойку втирают в больные места.

Полиартрит считается неизлечимым заболеванием. Для растирания суставов готовится специальное натирание. 120 гр толченого корня настаивают 3 недели в 0,5 л растительного масла. Перед процедурой сабельник следует немного подогреть на водяной бане, растереть им больное место и укутать шерстяным платком.

При раке прямой кишки помимо приема настойки сабельника следует делать клизмы: взять 50 капель настойки, добавить в 0,5 л теплой кипяченой воды, ввести в прямую кишку и держать 20 мин. Еще более эффективен во всех случаях лечения рака одновременный прием сабельника и морозника.

Самые лучшие противопаразитарные растения

Питание человека оказывает большое влияние на здоровье. Так же оно влияет и на паразитов. Беспорядочное, смешанное и сладкое питание – идеальная среда для размножения паразитов – от вирусов до глистов. В рацион питания нужно вводить большое количество зелени, овощей, пряных трав, обладающих противопаразитарным действием.

Аир. Обладает сильнейшими противопаразитарными свойствами, которые проявляет в органах нервной системы (плазма, костный мозг, речевой аппарат), половой системы, в печени и поджелудочной железе. Изгоняет паразитов из головы, избавляет от синуситов, эпилепсии, глухоты, истерии, потери памяти. Аиром можно очищать и обеззараживать воду.

Алтей. Используется корень. Оказывает сильнейшее противопаразитарное действие на одноклеточных паразитов, обитающих в крови, плазме, мышцах, мозге, нервной ткани и гениталиях. Эффективно действует на паразитов в органах дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной и нервной систем. Губительно воздействует от простейших и вирусов до многометровых ленточных паразитов. Алтей имеет высокое содержание кремния – элемента жизни.

Базилик. Аналогичны свойства алтею и очень удобно при приготовлении пищи использовать порошок высушенной травы.

Барбарис. Противопаразитарным действием обладают все части растения. Чаще всего используют корень. Высушенный и смолотый барбарис можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Губителен для паразитов печени. Улучшает фильтрующую способности печени, способствует расщеплению жиров, очищению крови.

Гвоздика. Спектр противопаразитарного действия широк-круглые, ленточные и плоские глисты, простейшие, бактерии, грибки и вирусы. Противопаразитарный эффект гвоздики проявляется в плазме, мозге, в нервной и репродуктивной системах. Применение гвоздики при фарингитах, гайморитах, ларингитах, зубной боли и импотенции помогает организму избавиться от паразитов и оказывает оздоравливающее действие. Гвоздика буквально дезинфицирует легкие, желудок и оказывают оздоравливающее действие. Гвоздика буквально дезинфицирует легкие, желудок и лимфатическую систему.

Гранат. Даже после тепловой обработки сок граната, полученный холодным прессованием, убивает трихомонаду ротовую, бактерий, паразитов, грибков-пенициллиумов и кандидов. Гранат действует против паразитов во всех органах и системах организма человека.

Девясил. Используют корень, растения и цветы. Действие проявляется в органах пищеварения и нервной системе, во всех других органах, кроме репродуктивной системы мужчин. Девясил очищает от паразитов кровь и легкие, стимулирует детоксикацию и регенерацию тканей легких. Девясил сочетается с имбирем, кардамоном, корицей, алтеем и окопником.

Душица. Используется надземная часть растения, собранная во время цветения, в настоях и чайных сборах. Оказывает противопаразитарный эффект на бактерии и простейших.

Зверобой. Очень часто используется в сборах вместе с душицей. Его свойства проявляются в основном в органах газообмена, системе дыхания.

Земляника. Используются листья растения. Сильное средство против паразитов урогенитальной системы.

Ива. Используется кора деревьев. Проявляет противовирусное действие. В практике используется как противодиарейное и болеутоляющее средство.

Имбирь. Используется корневище растения. Известен своим широким спектром противопаразитарным действием на гельминтов, вирусы и грибки. Губительно действует на паразитов кишечника и органов дыхания.

Иссоп. Издавна известное глубоко очищающее средство. Листья иссопа в небольшом количестве можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Иссоп-сильное средство против глистов и грибков.

Календула. Ее бактерицидное действие известно издавна. Используются цветы растения для приготовления сборов для чая. Измельченные свежие или сушеные цветы могут быть использованы для приготовления блюд.

Калина. Используются ягоды, ветви, листья растения. Противопаразитарное действие оказывает на бактерии, простейших и вирусы.

Кунжут. Его семена содержат масло с сильным противопаразитарным действием на паразитов кожи и подкожной клетчатки. Семена кунжута применяют в пищу с проявлением противопаразитарных свойств широкого спектра действия в дыхательной, пищеварительной и урогенитальной (у женщин) системах. Наиболее сильный эффект оказывают семена черного цвета.

Куркума. Мощное противопаразитарное средство широкого спектра действия (от паразитов головы до паразитов кожи). Порошок из высушенного корневища широко используется для приготовления блюд.

Лавр благородный. Листья и семена содержат ароматические масла с сильными противопаразитарными свойствами. В качестве пряности лавр применяют абсолютно во всех первых и вторых блюдах.

Лопух. Используется корень растения. Воздействует на паразитов, обитающих в крови, органах дыхания, урогенитальной и лимфатической системах. В свежем виде может быть использован в пищу, отличной добавкой к специям и пряностям для первых и вторых блюд.

Малина. Используются ягоды и листья. Молодые листья малины довольно нежные и могут использоваться в пищу. Листья и ягоды оказывают противопаразитарный эффект на паразитов в системах кровообращения, пищеварения и половой системе.

Одуванчик. Собирают в мае-июне. Проявляет сильнейшие свойства против паразитов в системе кровообращения, а также в ее фильтрах-печени и почках.

Окопник. Используются корень и листья растения. Противопаразитарное действие окопника проявляется в крови, мышцах, мозге, нервной системе, более всего он действует на паразитов органов дыхания. Окопник считают сильным средством, регенерирующим ткани органов, съеденных паразитами.

Подорожник. Используются только молодые, нежные листья, которые нужно собирать в первой половине лета. Известен сильным воздействием на гноеродную флору и паразитов, обитающих в крови.

Полынь обыкновенная. Используется надземная часть-трава. Противопаразитарный эффект проявляется в системе кровообращения, пищеварительной, дыхательной, урогенитальной (у женщин) и нервной системах. Спектр действия широк: круглые и ленточные глисты, бактерии, простейшие, грибки и вирусы многих видов. Отличное средство – отвар из полыни, в том числе и в сборах трав (довести до кипения и настоять), порошок из сухой травы. Полынь можно употреблять даже во время беременности, она укрепляет плод, помогая плаценте фильтровать мельчайших паразитов: лептоспир, токсоплазм, хламидий. Полынь можно использовать вместе с имбирем и мятой.

Ревень. Основное противопаразитарное действие проявляется на паразитах выделительной и пищеварительной систем. Ревень и блюда, приготовленные из него(настои, кисели, порошки). Убивают вирусы гепатита, дизентерийную палочку, многие виды грибков и гноеродные культуры.

Ромашка. Широкий спектр действия на паразитов от крупных ленточных глистов до вирусы гепатита. Эффект проявляется в пищеварительной, дыхательной и нервной системах.

Сандал. Противопаразитарное действие проявляется в системе кровообращения, пищеварительной, дыхательной и нервной системах. Действует губительно на простейших, мигри-

рующих в крови личинок, паразитов в тканях легких, в урогенитальной системе(уничтожает хламидии и трихомонады), убивает паразитов, проникающих в нервную систему (опоясывающий лишай), бьет гонококки, герпес и другие вирусы.

Солодка. Эффект проявляется во всех тканях организма: в нервной системе, в пищеварительной, дыхательной, урогенитальной системах. Эффективно действует при глистных инвазиях в кишечнике, при паразитах в легких(кашель, бронхиты, боль в горле, ларингиты, язвы-следствие миграции личинок паразитов с кровью), при циститах-паразитарное поражение урогенитальной системы (болезненные мочеиспускания).

Тысячелистник. Противопаразитарный эффект проявляется в системе кровообращения, дыхательной и пищеварительной системах. Применяется от вирусов герпеса, простейших (хламидий и трихомонад), бактерий гноеродных видов до плоских и круглых глистов. Хорошо сочетается с мятой перечной (для женщин), мелиссой (для мужчин), шалфеем и ромашкой.

Укроп. Используются листья, стебель, семена. Эффективно и губительно действует на паразитов в пищеварительной системе, печени и поджелудочной железе, в урогенитальной системе, в коже, в системе кровообращения. Укропное масло убивает грибки, гноеродную инфекцию.

Чеснок. Противопаразитарный эффект проявляется во всех органах и системах человеческого организма. Спектр воздействия чеснок очень широк-нет таких паразитов, которых бы он не смог уничтожить.

Шалфей. Свойства шалфея проявляются в органах дыхания, системе кровообращения, пищеварительной и нервной системах. Губительно действует на паразитов различных видов-вирусы гриппа, гепатита: простейшие и бактерии, плоские, круглые и ленточные глисты, многочисленные группы грибков.

Эхинацея. Противопаразитарные свойства эхинацеи проявляются в системе кровообращения, лимфатической и дыхательной системах.

Хвощ. Оказывает сильное действие на паразитов в органах дыхания и мочевыделительной системе (мужчин и женщин). Помогает даже при венерических заболеваниях. Это кровоочистительное средство. Хвощ-носитель кремния-элемента жизни. Он укрепляет нервную систему и кости. Адсорбирует на себя вирусы (гриппа, гепатита и других).

Сердечная недостаточность

Рецепты народной медицины:

- Залить 1 ст. л измельченных побегов голубики 1 стак. кипятка. Кипятить на медленном огне 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л 3 р/д.

- Залить 1 ч.л. цветков ландыша 1 стак. кипятка настоять 30 мин. Принимать по 1 ст. л 2–3 р/д. Средство подходит как при острой так и при хронической сердечной недостаточности.

- Залить 1 гр листьев наперстянки шерстистой половиной стаканом воды, настоять час. Принимать по 1 ст. л 4 р/д перед едой.

- Залить 3 ст.л. травы зверобоя продырявленного 2 стак. кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 ст.л. 2 р/д.

- Залить 1 ч. л семян петрушки 1 стаканом воды. Настоять 8 час. Принимать по 0,25 стакана 4 р/д. Средство является мочегонным и рекомендуется при отеках, вызванных сердечной недостаточностью.

- Измельченные в порошок сухие корни женьшеня принимать по 0,25 гр 2–3 раза в день во время еды.

- Сухой корень женьшеня залить 70 %-м спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день во время еды.

Очень полезно пить сок плодов аронии черноплодной по четверти стакана 3 р/д за полчаса до еды, курс-месяц. Пить почечный чай. Регулярно пить чай из плодов или листьев боярышника кроваво-красного. Взять 1 ч.л. сушеных измельченных плодов залить 200 мл крутого кипятка настоять 20 мин, процедить и пить без нормы.

Принимать спиртовую настойку корневищ с корнями заманихи высокой по 20–30 капель 2–3 р/д, принимать это средство с водой.

Принимать спиртовую настойку плодов лимонника китайского по 25 капель 3 р/д в течение 10 дней, неделя отдых и повторить.

Согрейте суставы цветами

Метод, спасающий суставы после переохлаждения испытан опытом работы и временем. Понадобится нам водочная настойка из цветков каштана, акации и сирени.

Взять в 0,5 л водки засыпать по 4 крупных щепотки высушенных цветков, настоять 3 недели.

Настойкой можно растирать больные и немеющие суставы и ступни. Или просто принимать по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

Облегчение будет через 10 дней.

Обыкновенный репейник

Осенью, когда согреет двухгодичный репейник, надо заготовить зрелые семена и использовать их так:

30–40 гр сухих семян залить 0,5 л водки, настоять две недели в темном месте, постоянно встряхивая, затем процедить. Из этого состава можно делать компрессы при болях в суставах, спине, артрозе, артрите, остеохондрозе. Взять марлечку в 3 слоя, смочить в настойке и наложить на больное место. Затем обмотать чем-то тяжелым шерстяным. Полиэтилен не употреблять! Боли уходят быстро.

Можно лечить семенами репейника и грыжу межпозвонкового диска. Для этого взять 50 гр семян, залить 0,5 л кипятка и кипятить 20 мин. Отвар процедить и долить кипятком до первоначальной нормы. Пить 7 дней по трети стакана после каждого приема пищи. Через полгода лечение повторить.

Сонливость днем: причины, лечение

Сонливость – это состояние, когда постоянно хочется спать во время, не предназначенное для сна, то есть днем. Это довольно серьезная проблема, которая может помешать полноценной жизни, поэтому ее необходимо решать. Чаще всего проблема кроется в образе жизни современного человека. Масса новой информации, ежедневно увеличивающийся список дел и как результат повышенная утомляемость и сокращение времени сна. Борьбу с сонливостью нужно начинать с определения ее причины.

Почему возникает сонливость днем, что с ней делать?

1. Недостаточная продолжительность ночного сна. Регулярное недосыпание, короткий и некачественный сон гарантировано приведет к дневной сонливости и снизить концентрацию внимания. Спите правильно. Ложитесь до 22 часов. Минимум отдыхайте 7–8 часов. Вставайте около 7 часов. Полноценный сон – залог крепкого здоровья.

2. Недостаток энергии. Недостаточное питание является причиной постоянной усталости. Организму не хватает энергии для бодрствования и он старается перейти в режим сна, чтобы восстановить силы. Употребляйте полезные продукты богатые белками и сложными углеводами (яйца, зерновые изделия, нежирное мясо) и это избавит вас от вялости. Начните принимать витаминный комплекс содержащий витамины группы В например Супрадин. Также начните делать и пить талую воду. Она придаст вам сил.

3. Синдром хронической усталости. Если усталость и сонливость присутствует больше 6 месяцев, это может быть признаком синдрома хронической усталости. Обязательно нужно проконсультироваться со специалистом, пересмотреть свой график, отвести больше времени отдыху и регулярно делать физические упражнения. Минимальная зарядка, включающие упражнения на пресс – то что надо.

4. Анемия. Низкое содержание красных клеток в крови, которые отвечают за транспорт кислорода, может быть результатом кровопотери (например, при месячных у женщин) или несбалансированного питания с низким содержанием железа. Чтобы устранить эту проблему надо есть больше красного мяса, рыбы, сухофруктов, моркови, бобовых и орехов. При сильно низком гемоглобине специалисты назначают железосодержащие препараты.

5. Депрессия. Если сонливость присутствует более двух недель и при этом вы постоянно чувствуете усталость, вас беспокоят головные боли, отсутствует аппетит, это может быть депрессия. Психотерапия и прием антидепрессантов помогут побороть депрессивное состояние.

6. Много кофеина. Умеренные дозы кофеина действительно способны оживить ум. Однако его избыток вызывает учащение сердцебиения, повышает давление и увеличивает нервную возбудимость. Все это провоцирует усталость и нарушение сна. Лучше всего отказаться от чая и кофе навсегда. Вы будете лучше спать, а значит улучшите самочувствие.

7. Обезвоживание. Независимо чем вы занимаетесь, вашему организму необходима жидкость. При недостатке воды нарушается функционирование всех процессов в организме, что и может вызвать лишнюю сонливость. Если вы будете пить 1,5–2 л воды в день, обезвоживание вам не страшно.

8. Нарушение режима сна. Ночью человек должен спать. Нарушение этого условия может сбивать биоритмы. Если же вы вынуждены ночью бодрствовать сделайте так, чтобы ваш сон днем был максимально продолжительным. Еще откройте форточку, включите кондиционер на охлаждение, выставив температуру на 3 градуса ниже чем на улице.

9. Побочные эффекты препаратов. Некоторые медицинские лекарства могут оказывать побочное снотворное действие. Чаще всего это противоаллергические препараты, успокоительные, антидепрессанты.

10. Плохое самочувствие из-за болезни. Сердечные проблемы, инфекции мочевыделительной системы, гипотиреоз, диабет, ночное апноэ. Сонливость может быть проявлением серьезных болезней, которые требуют лечения.

Побороть сонливость днем не так уж просто. На кону стоит не только полноценное существование а и ваша жизнь. Ведь это большая угроза несчастных случаев, особенно если вы водите машину или занимаетесь опасной работой.

Определите свою норму сна и придерживайтесь ее. Считается, что человеку для полноценного ночного отдыха требуется 8 часов сна. Учитывайте, что потребность во сне увеличивается в период болезни и выздоровления. Высыпаясь каждый день, вы непременно будете чувствовать себя отдохнувшим и бодрым!

Старинные знахарские рецепты от отеков на ногах

Пить отвар из льняного семени. Взять 4 ч. л семян на 1 л воды, кипятить 15 минут. Затем кастрюлю закрыть и поставить в теплое место чтобы настоялось в течение часа. Для вкуса можно добавить лимонного сока. Пить по ½ стакана через 2 часа 5–6 раз в день. Полезнее пить горячим.

При трофической язве

Мумие 10 н размешать в 100 гр жидкого пчелиного меда. Марлевый тампон пропитать этим составом и наложить на язву и перебинтовать. Менять повязку раз в сутки.

При туберкулезе

1. Стакан спирта (70 градусов), стакан меда, 1 стол. л березовых почек – настоять в течение 10 дней в темной бутылке, при этом ежедневно взбалтывая. Принимать по 1 ст. л 3 р/д.

2. Настоять на 0,5 л 7-градусного спирта 4 стебля алоэ в течение 4 дней. Пить 3 раза в день по 40 капель.

Пяточная шпора

Настойку цветов сирени используют при ревматизме, отложении солей в суставах, при пяточных шпорах. Высушенные цветки залить водкой 10:1, настоять в течение 10 дней. Принимать по 30 капель 3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы на больные участки.

При эпилепсии

При эпилепсии полезна сырая печень куропатки или жареная печень осла утром натощак. Полезно принимать по 1 гр 3 р/д до еды порошок имбиря.

Больным эпилепсией нельзя волноваться, иметь половые сношения, употреблять спиртное. Им рекомендуется сырая вегетарианская пища и частое голодание. Через 10 дней полезны 2–3 дня полного голодания под наблюдение лечащего врача. Тот, кто будет жить рядом с голубями, избавится от паралича, инсульта, простудных заболеваний. Такое соседство с голубями очень полезно человеку, страдающему эпилепсией.

При бессоннице

При бессоннице полезно перед сном выпивать 2 стакана свежего козьего молока. Стакан теплой кипяченой воды со ст. л меда на ночь вызывает крепкий, спокойный сон.

При сахарном диабете

Ядра зрелых грецких орехов полезны при диабете. Свежие ягоды ежевики-желательный десерт для таких больных. Полезно пить по ст. ложке 3–4 р/д до еды сгущенный гранатовый сок. Порошок желудей дуба принимать по ч. л, запивая водой, 3 р/д перед едой. Курс – месяц,

перерыв – месяц и можно повторить. Свежие листья и отвар из высушенной или свежей кожуры лимона полезны при диабете и гипертонии.

При болезнях мочевого пузыря

Съедать 1–2 раза в день сваренное всмятку куриное яйцо с одной чайной ложкой сливочного масла.

При капельном мочеиспускании 9 гр порошка скорлупы грецкого ореха ежедневно запивать теплой водой.

При простатите

При остром простатите измельчить в кашу 2 луковицы, залить 0,6 л кипящей воды, настоять, укутав, 2 часа и пить по 50 гр каждый час. Принимать при гипертрофии предстательной железы по ч. л. порошок листьев толокнянки-утром натощак и вечером перед сном. Полезно принимать очищенные и измельченные семена тыквы 2 р/д, утром и вечером по 1–2 ст. л в течение месяца.

При уретрите (затрудненное мочеиспускание) принимать порошок ряски по ст. л 3 р/д за 30 мин. до еды, запивая водой.

Груши освежают и бодрят, улучшают настроение, унимают сердцебиение, укрепляют желудок, способствует перевариванию пищи, помогают при жжении в мочевом пузыре, при болезнях легких, при тяжелых отравлениях грибами, предупреждает образование почечных камней. НО! После них нельзя пить сырую воду, есть плотную тяжелую пищу, особенно мясо.

Старинные знахарские рецепты ведуньи. Защита от стресса

Три раза в неделю, утром, на родниковую или святую воду наговаривайте 3 раза:»Пресвятая Богородица. Николай-угодник, Господь наш! Снимите с меня переживания, страдания, тревоги и думы. Во имя Отца и Сына и Святого духа. Аминь. «Выпейте воду маленькими глотками, читая про себя «Отче наш» нечетное число, а остатками смочите лицо.

Если вас преследуют дурные мысли, предчувствия то избавьтесь от них в Рождество.

Утром 7 января купите половину буханки ржаного хлеба. Вы должны руками разломить его на 7 частей и на каждую наговорить 3 раза заговор, проводя краюху над горящей красной свечой. Заговор: «От дыма белого, от огня красного, в кроху черную силу забираю, нечистую горечь прогоняю. Как в лесу темном солнце пробивается, так лучи светлые рабу Божию (имя) осветят, силы огненной дадут, мысли черные спалют. Да будет так!»

Сказав заговор, кладите кусочки на тарелочку. Положив последний, погасите свечу и уберите. В течение суток вы должны съесть весь заговоренный хлеб. Можно намазывать на кусочки масло или делать бутерброды. Оставшиеся на блюде крошки отдайте голубям на улице.

Прочь, тревоги!

Если вы часто и без видимых на то причин испытываете беспокойство, тревогу, волнение, справиться с таким состоянием вам поможет такой ритуал:

В любой святочный женский день (среда, пятница, суббота) наберите немного чистого снега и принесите его домой. Когда снег растает, умойтесь талой водой, приговаривая про себя заговор:»Прочь, сомнения лихие, прочь, мысли злые, из моей головы убирайтесь и больше не возвращайтесь. Прочь, волнения, прочь, терзания! Да будет так!»

Старинные знахарские рецепты

При метеоризме. 1 ст. л семян укропа залить 1 стак. кипятка, настоять 15 мин., процедить и пить по 1 ст.л. 5–8 раз в день до еды.

При вздутии живота дает быстрый и поразительный эффект: в 1 стакан молока добавить 1 ст.л. железных стружек и на плите довести до кипения, кипятить 5 мин, процедить и выпить весь объем в течение дня за 6 приемов. Метеоризм исчезает практически сразу и появляется хороший аппетит.

При скоплении газов в животе на кусочек сахара капнуть 4–7 капель укропного и анисового масла и съесть.

Полезно добавлять тмин в пищу в блюда из бобовых, капусты, отваривать с тмином картофель в мундире.

Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

При радикулите. Втирать в больные места водный раствор сока хрена 1:1, сразу после этого обвязывать их шерстяной тканью.

Измельчить на мелкой терке очищенную черную редьку. Прикладывать к больному месту как горчичники. Полезно также при ревматизме и неврите.

Тертый сырой картофель с кожурой смешать с равным количеством бензина, приложить на марле в пояснично-крестцовую область на 15 минут.

Чеснок, растертый в кашицу, смешать с топленным нутряным свиным жиром 1: 2 по объему и втирать ежедневно в больные участки тела. Мазь хранить в плотно закрытой посуде в темном, прохладном месте. Перед употреблением мазь подогреть.

Растирать больное место 2 раза в день настойкой коры черемухи: залить 2 ст. л коры 1 стак. водки и настаивать две недели.

Промыть водой свежие листья лопуха и прикладывать их на ночь обратной стороной к больному месту, обвязав бумагой для компрессов и шерстяным платком.

При судорогах. Залить 1 ст. л травы гусиные лапки 1 стаканом кипятка, настоять час и пить настой по 0,3 стакана горячим до еды 3 раза в день.

Залить 10 гр травы тимьяна обыкновенного 100 мл спирта, настоять 8 дней, принимать по 15 капель 3 р/д при судорогах, невралгии, спазмах желудка, коклюше, отеках.

— 2 —

При выпадении волос. Для укрепления корней волос полезно пить морковный сок в смеси с лимонным.

Выжать сок из 3 корнеплодов моркови, 2 растений пастернака и 1 свеклы. Принимать 3 р/д до еды. Втирать морковный сок в кожу волосистой части головы, что способствует хорошему росту волос и придает им блеск.

Развести в 1 л воды 2 столовые ложки меда. Этой водой смачивать волосы и втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

Взять в равных пропорциях ром, глицерин и лимонный сок, смешать и втирать в кожу головы утром и вечером.

Втирать в корни волос спиртовую настойку касторового масла. Для этого 96 %-ный спирт и масло взять в равных частях, смешать, втереть в кожу головы, через 3 часа промыть голову детским мылом, ополоснуть чуть подкисленной уксусом или лимонной кислотой водой.

Полезно мыть голову молочной сывороткой, после мытья ополаскивать чистой водой.

Очень эффективно растолочь семена петрушки и припудрить полученным порошком волосы. Это хорошее средство от выпадения волос. Добавлять в воду для ополаскивания сок свежей крапивы.

При миастении. При сильной утомляемости мышц тела принимать 3 раза в день до еды, ничем не запивая, смесь нерафинированного подсолнечного масла и водки 1: 1. Курс 8–9 мес.

При миопатии. При атрофии мышц ног, спины и т.п. Хорошо помогают ванны с отваром шалфея: 60 гр сухой травы шалфей залить 2 л кипятка, настоять ночь, процедить в горячую ванну и принимать 20 мин. Курс-15 ванн. Сделать перерыв месяц и курс можно повторить.

При миозите (Лямбаго). Принимать горячие ванны на ночь по 20 мин. с настоем травы чистотела. На область поясницы делать аппликации из любой глины, растворив ее предварительно водой и добавить в глину листья березы, сабельника, ореха, каштана. Березовый деготь, водка 1: 3 смешать и растирать больное место 2 раза в день.

Старческая немощь

С возрастом практически у всех людей появляются признаки некоторых недомоганий, с которыми можно справиться при помощи народных рецептов:

Очень эффективны следующие соки:

Сок капусты белокачанной по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Сок тыквы по 1/3 стакана 3 р/д за 30 мин. до еды

Сок свеклы по 1/2 стакана в течение дня глотками.

Сок подорожника по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Сок плодов боярышника по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды

Сок земляники по 1–2 стол. л 3 р/д до еды

Сок облепихи по 1/4 стакана 3–4 р/д за 30 мин. до еды.

Настой травы спорыша (горца птичьего): 3 ст. л (15 г) заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 мин. Остужают, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

Отвар листьев земляники лесной: 2 ст.л. листьев заливают 1 стак. кипятка, нагревают на водяной бане 20 мин. Принимают по 1/3 стакана 3 р/д.

Отвар травы зверобоя: 1–1/2 ст. л заливают 1 стак. кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин. Принимают по 1/3 стак. 3 р/д за 30 мин. до еды.

Отвар корня лопуха: 1 ст. л измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка. Кипятят 30 мин. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день внутрь.

Отвар корня и корневища девясила: 1 ст. л измельченных корней заливают 1 стак. кипятка, кипятят 30 мин. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день внутрь до еды.

При слабости и онемении рук или ног. Онемевшее место натирают на ночь настойкой багульника, которую готовят следующим образом: стеклянную посуду на 1/3 объема наполняют сухими листьями багульника, затем спиртом до верха сосуда. Настойка готова, когда приобретет изумрудно-зеленый цвет.

Весной полезен прием настойки кедровых орехов на водке: 1 стак. орехов залить 0,5 л водки. Настаивают в темном месте 21 день. Принимать утром и днем по 1 ч.л. в течение 4 недель в качестве витаминного, общетонизирующего и повышающего защитные силы организма.

Удивительные свойства яблочного уксуса

Яблочный уксус – по-настоящему уникальный продукт, который может стать отличной альтернативой многим средствам, в т. ч. химическим. Также как органическое кокосовое масло, яблочный уксус является естественным и безвредным веществом, которое имеет много замечательных преимуществ для здоровья и дома.

Нефильтрованный, непастеризованный, яблочный уксус содержит главную составляющую – концентрированный, питательный элемент, который обладает бактериальными и грибковыми, противовоспалительными свойствами. Его можно использовать как в нейтрализации неприятных запахов, так и в очистке различных бытовых систем.

Яблочный уксус обладает антимикробными и антибактериальными способностями. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в горле, попробуйте смешать $\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса с чашкой теплой воды. Полоскание этим раствором горла раз в час очистит ваше горло, рот и зубы от микробов.

Многие применяют яблочный уксус в качестве средства против изжоги. Рефлюкс и изжога часто вызваны пониженной кислотностью, а не повышенной. Яблочный уксус помогает процессам пищеварения, имитируя кислотную среду желудка. Добавьте 1 ч.л. яблочного уксуса в полстакана воды, чтобы успокоить изжогу.

Яблочный уксус можно использовать для эффективного лечения синуситов. В его составе витамины А и Е, кальций, калий и магний – все то, что помогает очистить пазухи носа и снижает аллергические симптомы. Относительно кислотности можно не волноваться, яблочный уксус обладает относительно высоким уровнем рН, который противостоит бактериям и не повреждает слизистую. Смешайте 1 ч.л. яблочного уксуса со стаканом воды, чтобы выпить во время заложенности носа.

Уксус избавляет от перхоти т. к. высокий уровень рН благотворно влияет на кожу головы, предотвращая рост дрожжей и бактерий. После мытья волос смешайте $\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса с $\frac{1}{4}$ стак. воды и нанесите на волосы, оберните волосы полотенцем и оставьте на 15 мин, затем тщательно прополощите.

Если вы иногда испытываете судороги в ногах, это может означать, что ваш уровень калия в организме понижен. Смешайте 2 ст. л уксуса с ч.л. меда и один стакан теплой воды. Калий, содержание которого в яблочном уксусе достаточно, поможет успокоить любые судороги.

Яблочный уксус-эффективный антисептик. Обладает сильными противогрибковыми свойствами. Это благотворно влияет на кожу, снимая зуд и жжение. Кстати для животных это тоже годится. Добавьте несколько капель яблочного уксуса на ватный диск и приложите его к пораженным участкам кожи. Облегчит зуд от комариных укусов. Запах его отпугивает насекомых и его можно использовать в качестве профилактики против комаров и москитов.

Бородавки могут появляться в любом месте на теле, они вызваны вирусом ВПЧ, который может попасть в организм через крошечные порезы и трещины на коже. Чтобы естественным образом удалить бородавки, попробуйте смешать 1 стакан яблочного уксуса с водой и нанесите эту смесь на кожу с помощью ватного диска. Такие ванночки нужно делать в течение 20 мин. каждый вечер пока не увидите видимых изменений.

Яблочный уксус – эффективное средство борьбы с бактериями, которые вызывают неприятные запахи на ногах, все это происходит благодаря того же уровня рН который нормализуется с помощью ванночек для ног.

Многие целители рекомендуют использовать яблочный уксус для лечения пищеварительных проблем. Чтобы предотвратить газообразование и вздутие живота выпивайте стакан воды с яблочным уксусом (1 ст. л на стакан воды)ежедневно перед едой.

Собираясь приобретать освежители воздуха, вспомните что яблочный уксус творит чудеса для нейтрализации зловонных запахов. разведите стакан уксуса в стакане воды и разбрызгайте его в помещении с помощью пульверизатора. Это устранил любые неприятные запахи.

Яблочный уксус – нефilterованный и непастеризованный может творить чудеса, помогая вам в уборке. Просто смешайте равные части яблочного уксуса и воды, в том объеме, который вам необходим для уборки-это поможет избавиться от грязи и пятен.

Не всегда забитый сток требует химических веществ. Чтобы прочистить сток натуральным средством смешайте $\frac{1}{2}$ стакана пищевой соды с чашкой яблочного уксуса, подготовьте кипящую воду. Залейте кипятком в сток, а затем влейте шипящую смесь уксуса с содой, и спустя 10 мин. снова залейте кипятком.

Помогает бороться с плесенью, нанесите на поверхности и дайте ему высохнуть, можно обрабатывать хлебницы, сетки для посуды.

Чтобы складки на одежде разгладить без утюга, воспользуйтесь яблочный уксус и воду 1:3 в бутылке с распылителем и разбрызгайте непосредственно на складки. Возможно удаление пятен с мебели, ковров и ткани! Добавьте несколько ст. ложек соли и протрите пятно.

Уникальная смесь от хронических болей

Если вы страдаете от хронических болей, то для вас подойдет классический народный французский рецепт избавления от хронических болей.

Вам нужно смешать нерафинированное растительное масло и морскую соль. После этого вы забудете о том, что такое жизнь с постоянной болью.

Вам понадобится 10 столовых ложек соли, 20 столовых ложек оливкового масла (можно подсолнечного).

Смешайте масло и соль в одной стеклянной банке, закройте ее крышкой и поставьте в сухое место на несколько дней. Соль и масло должны смешаться естественным образом.

Каждое утро вам нужно втирать небольшое количество этой смеси в места, где сосредоточена боль, мягкими круговыми движениями. Процедура должна длиться 3 минуты в первый раз и на 2 минуты дольше каждый раз до тех пор, пока не заметите, что боль ушла. Когда закончите такой массаж, протрите кожу теплым влажным полотенцем. Нужно иметь в виду, что процедура может вызывать сухость и раздражение кожи, поэтому нужно пользоваться увлажняющим кремом.

Уже на 10 день лечение вы заметите:

- улучшение работы системы кровообращения
- мышцы начнут восстанавливаться значительно быстрее
- ваша костная система станет крепче
- улучшает зрение
- в теле будет меньше токсинов, нормализуется обмен веществ
- вы сможете вылечить остеохондроз без побочных эффектов.

Во время такого мягкого массажа вы можете чувствовать сонливость или легкое головокружение, но это скоро пройдет. И помните: вы помогаете себе не только прямо сейчас, но и замедляете процесс старения позвоночника. Так, что если у вас есть проблемы со спиной, этот рецепт для вас может стать настоящим спасением.

Уникальные свойства красной рябины

Ягода рябины созревает к концу осени. Ее можно назвать кладезем витаминов и полезных свойств. Эта ягода, обладает таким набором качеств, что даже не все аптечные препараты способны с ней соревноваться. Огромный плюс рябины заключается в том, что она доступна по цене, а также ее можно вырастить у себя во дворе, в частном доме или на даче.

Рябина-как противовирусное средство. С помощью рябины вы легко и без труда повысите свой иммунитет, эта ягода вмещает в себе достаточное количество витамина С.

Антибактериальное, дезинфицирующее средство. Отвары с рябиной помогут вам выздороветь и распрощаться с сезонными заболеваниями, такими как грипп, простуда, ОРВИ и др. Достаточно лишь сварить что-то наподобие компота, добавив в воду не только сахар и ягоды рябины, а еще нарезанные яблоки и пару долек лимона. Затем принимать его теплым каждые два часа по полстакана.

Рябина снижает артериальное давление. Гипертоники могут надолго забыть о своем заболевании, если начнут ежедневно употреблять отвары с рябиной. В качестве профилактики повышенного кровяного давления по 150–200 мл в день не помешают никому.

Она очищает пищеварительную систему и печень от шлаков и токсических веществ за счет слабительного свойства. Если вы знаете, что ваш организм нуждается в мягкой очистке, то несколько дней подряд налегайте на рябину.

Рябина осуществляет профилактику атеросклероза, потому как эффективно очищает сосуды от холестериновых клеток и бляшек.

Облегчает симптомы туберкулеза. Рекомендовано пить настой из ягод рябины при туберкулезе, чтобы ослабить кашель.

Устраняет такие пикантные проблемы, как геморрой и запоры. Слабительные свойства рябины, которые с легкостью ускоряют обмен веществ, что в результате улучшает работу пищеварительной системы и кишечника, поэтому запоры отходят на задний план.

Уникальный оздоравливающий рецепт из свеклы

Взять 1,5 кг очищенной свеклы порезать на 4–5 частей каждую и залить 2 л горячей водой. Варить 1 час на среднем огне. Через час добавить 1 стол. л сахара и 1 стол. л яблочного уксуса. Хранить в холодильнике.

Перед каждой едой 3–4 раза в день выпивать по 30–40 мл свекольного настоя и съедать 1–2 кусочка свеклы.

Этот рецепт:

- улучшает качество крови
 - очищает организм – обладает послабляющим, мочегонным эффектом, чистит печень.
 - обладает противораковым действием-блокирует рост раковых клеток
 - усиливает функцию половых желез, лечит половое бессилие
 - увеличивает выносливость организма – усиливает усвоение кислорода тканями организма.
 - улучшает работу всей сердечно-сосудистой и дыхательных систем
 - снижает давление
 - снижает риск развития атеросклероза сосудов, болезней сердца, диабета 2 типа, остеопороза
 - омолаживающее действие – содержит вещества, способствующие созданию новых клеток
 - резко уменьшает явления климакса
 - уходит синдром «холодных ног» за счет сосудорасширяющего действия
 - способствует укреплению артерий, стенок капилляров, связок и костей
 - полезно при истощении организма и упадке сил
 - препятствует ожирению (особенно ожирению печени).
- Желательно чтобы свекла была без нитратов (со своей грядочки!)

Фиторецепты для лечения аритмии

Ингредиенты: 3 ст.л. плодов рябины черноплодной, 3 ст.л. измельченного корневища валерианы лекарственной, 2 ст.л. плодов боярышника, 3 ст.л. измельченного корня шлемника, 2 ст.л. плодов моркови посевной, 2 ст.л. плодов фенхеля, 2 ст.л. цветков василька, 2 ст.л. травы хвоща полевого. Все тщательно перемешать, взять 3 ст. ложки полученного сбора, заварить 1 стаканом кипящей воды в эмалированной емкости. Поместить смесь на водяную баню, подогреть в течение 20 мин. на среднем огне, затем остудить, процедить. Долить в отвар холодной кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по 2–3 ст. л 3 раза в день. Средство помогает справиться с аритмией и повышением артериального давления.

Настой «Помощь сердцу» – Ингредиенты: 1 ст.л. рябины черноплодной, 1 ст.л. коры калины красной, 1 ст.л. тмина, 1 ст.л. корней валерианы, 1 ст.л. мелиссы, 1 ст.л. цветков боярышника 3 ст.л. листьев барвинка, 3 ст.л. травы омелы. Все перемешать, 2 ст.л. сбора заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять 30 мин. под крышкой. Процедить жидкость через сито. Принимать по 2–3 ст.л. 3–4 р/д после еды. Очень благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, помогает справиться с аритмией и гипертонией.

Отвар плодов рябины и целебных трав: 2 ст.л. рябины черноплодной, 3 ст.л. пустырника, 4 ст.л. травы сушеницы топяной, 4 ст.л. травы вереска, 2 ст.л. измельченного корневища синюхи голубой. Смешать все, взять 3 ст.л. сбора заварить 2 стаканами воды. Поместить на слабый огонь, довести до кипения и варить под крышкой 15 мин. Оставить на 4 часа в прохладном месте, затем процедить через сито. Принимать по 2–3 ст.л. 4 р/д за полчаса до еды. Полезно при аритмии, гипертонии, стрессе, кардионеврозе, некоторых заболеваниях почек.

Смесь овощных соков: 0,3 стакана морковного сока, 0,3 стакана свекольного сока, 0,5 стакана редечного сока. Соки все смешать в фарфоровой чашке. Пить полученное средство в течение дня маленькими глотками. Желательно проводить курс терапии в течении месяца, чтобы добиться стойкого положительного результата. Помогут при аритмии а также с учащенным сердцебиением.

Травяной настой при гипертонии: 1 ст.л. измельченной травы хвоща полевого, 2 ст.л. плодов боярышника, 2 ст.л. травы омелы белой. Все перемешать, 2 ст.л. сбора заварить 1 стаканом кипящей воды, оставить на час под крышкой, процедить через сито. Принимать по 0,3 стакана 3 р/д (по рекомендации врача-специалиста)!

Фиторецепты против стресса

Антистрессовое средство: 1 стакан морской соли, 1 стакан порошка из водорослей, 7 капель масла пальмарозы. Порошок из водорослей смешать с морской солью, добавить эфирное масло. Положить все в полотняный мешочек, разровнять, прочно завязать. Класть мешочек со смесью рядом с рабочим местом или кроватью.

Средство против раздражительности и повышенной утомляемости: 2 ст.л. сухих ягод малины, 1 ст.л. оливкового масла, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 2 ст.л. светлого меда. Ягоды малины и имбирь выложить в эмалированную емкость, заварить 3 стаканами кипящей воды, накрыть крышкой, тепло укутать и оставить на 10–12 час. Затем процедить настой, добавить распущенный на водяной бане мед, оливковое масло и перемешать. Принимать по 1 неполному стакану 2–3 р/д в теплом виде.

Антистрессовое витаминное средство: 1 ст.л. сухих ягод рябины, 2 ст.л. сухих плодов шиповника коричневого, 1 ст.л. сухих ягод калины красной. Все ингредиенты растереть в ступке, перемешать. Две столовые ложки сбора насыпать в термос, заварить 1 стаканом кипящей воды, оставить на 3–4 часа. Затем процедить и принимать в горячем виде по 0,5 стак. 2 р/д. перед едой.

Антистрессовая ванна: 1 стакан йодированной соли, 3 капли эфирного масла мускатного шалфея, 4 капли эфирного масла жасмина, 1 ст.л. меда. Соль растворить в 1 л теплой воды, добавить эфирные масла, тщательно перемешать. Вылить полученный раствор в ванну с водой температурой 37 градусов и погрузиться в нее на 15 мин. Желательно процедуру проводить на ночь.

Эфирное масло против стресса: 1 ст.л. поваренной соли, 3 капли эфирного масла герани. Растворить соль в небольшом количестве теплой воды, затем влить эфирное масло и перемешать. Полученную смесь вылить в курильницу и зажечь под ней свечу. Постепенно испаряющееся масло поможет успокоиться и отдохнуть.

Также полезна ванна с мятой и солью Мертвого моря. 0,5 стак. измельченной травы мяты перечной сушеной, 1,5 стакана соли Мертвого моря. Мятю заварить 1 л кипящей воды, оставить на час под крышкой. Затем процедить, всыпать соль, размешать до растворения кристаллов. Вылить полученное средство в ванну с теплой водой и погрузиться на 15 минут. После этого обсушить кожу махровым полотенцем и отдохнуть несколько часов.

Хлоазма (пигментные пятна)

Хлоазма – заболевание кожи из группы ограниченных меланодермий. Проявляется в виде четко отграниченных пятен коричневого цвета, расположение часто симметричное.

Народные средства лечения:

Сок лимона хорошо осветляет пигментные пятна и веснушки при частом протирании.

Сок кислой капусты применяется для отбеливания пигментных пятен и веснушек.

Сок калин в смеси с яичным белком (1: 1) обладает отбеливающим эффектом при пигментных пятнах и веснушках.

Хорошим отбеливающим эффектом обладает маска из ягод красной смородины и меда. Горсть незрелых ягод смешать с 1 ч.л. меда, хорошо размять и полученную массу нанести на лицо на 30 мин. Смыть маску разбавленной водой лимонным соком.

Соком ягод черной смородины протирать кожу лица 5–6 раз в день.

Отбеливающий эффект дает протирание кожи томатным соком в смеси с молоком (1: 1).

Хорошо отбеливает кожу картофельный крахмал, смешанный с равным количеством лимонного сока.

Отвар для обмывания лица: 2 ст. л. корней и стеблей одуванчика залить ½ стакана кипяченой воды. Кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 45 мин. процедить.

Протирать пигментные пятна свежим луковым соком ежедневно до их полного исчезновения.

Ежедневно накладывать на пятна кашицу из тертых корней хрена.

Полезно смазывать пятна 2 р/д смесью из 1 ст.л. 1 % уксуса и 1 белка.

Смазывать пигментные пятна соком молочая, а затем рыбьим жиром.

Накладывать компрессы с 3 % раствором перекиси водорода 2 раза в день на 30 мин.

Умывать лицо утром и вечером березовым соком.

Утром мыть лицо отваром корней петрушки с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Хламидиоз

Единственный надежный способ узнать, больны ли вы хламидиозом или нет – это анализы.

Рецепты народной медицины:

Взять 1–4 гр цветов календулы, залить 2 стак. кипятка, настоять как чай и пить по 1/3 стак. 3 р/д до еды.

Настойку календулы (есть в аптеках) развести водой 1: 5 и пить по 1 ст.л. 3 р/д до еды.

При трихомониазе: делать свечи с маслом чайного дерева на ночь. Можно делать тампоны из кашицы лука репчатого.

При кандидозе: спринцеваться несладким йогуртом, разведенным теплой водой 1: 1. Можно использовать для спринцевания свежую сыворотку из-под творога.

Чеснок рекомендуется как противопаразитическое средство при лечении трихомонадных заболеваний (спринцевание чесночным настоем, тампоны с чесночной водой). Настоять ночь в стакане с холодной водой мелко нарезанные 5–6 долек чеснока, утром отжать и процедить.

Соки из брусники, кожуры дикого и темных сортов винограда, клюквы, костяники, малины, красной свеклы, черники, черной смородины убивают влагалищную трихомонаду.

В рационе должны преобладать овощи и фрукты, а также пить настойку полыни горькой: на ¼ объема 0,5–ти литр. банки полыни, залить доверху водкой, настоять 7 дней в темном месте под плотной крышкой, процедить, отжать и добавить 2 протертых через мелкую терку дольки чеснока, перемешать и принимать по 1 ч.л. 3 р/д за 30 мин. до еды, пока не закончится настойка. Нельзя принимать антибиотики, есть сладкое, сыры и кисломолочные продукты.

Целебные настои для восстановления сил

1. Положить в эмалированную кастрюлю урюка 3 шт, чернослива 5 шт, инжира 3 шт, изюма 1 ст. л, 2 яблока, 2 ломтика лимона. Все это покрыть водой и кипятить 10 мин. на медленном огне. Съесть на завтрак.

2. Один желток разбавить соком лимона или апельсина, добавить 1 ч.л. меда. Съесть на завтрак.

3. Составить смесь из равных частей: пшеница, овсянка, овсянка, ячмень. размолоть зерна в кофемолке, залить теплой водой из расчета 1 ст.л. муки на 1 стакан воды. Настаивать 2 часа, процедить и пить с медом. Употреблять при малокровии и упадке сил.

4. Один лимон опустить в кипящую воду на 2 мин, пропустить его через мясорубку или натереть на терке с кожурой семенами. Добавить несоленое сливочное масло, 1–2 ст.л. меда, хорошо перемешать. Подавать к чаю.

5. Зерна овса залить кипятком из расчета 1 часть овса и 3 части воды. После настаивания в течение суток в комнате жидкость сливают. Хранить настой в холодильнике. Пить теплым по ¼ стакана 3–4 раза в день перед едой.

6. 150 гр тертых яблок перемешать с соком половины апельсина, добавить 10 очищенных грецких орехов(можно других). Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина 2 ч.л. лимонного сока и столько же меда. Порция для одного человека в день. Питает головной мозг.

7. 1 стакан овса и 5 стаканов воды варить до густоты жидкого киселя. Процедить, добавить равное количество кипяченого молока (или прокипятить с сырым молоком), остудить. В эту массу добавить 4–5 ст.л. меда. Принимать по ¼ стакана отвара 3–4 раза в день.

Полезные добавки к чаю: анис, жасмин, имбирь, календула, лаванда, мята.

Целебные свойства кедровых орешков

При язвенной болезни. Употребляют мед с измельченными ядрами кедровых орехов.

При атеросклерозе. Используют сливки из кедровых орехов. Также это лекарство помогает в лечении язвы желудка, нервных расстройств и при лечении почек.

При геморрое. Знахари рекомендуют лечиться настоем, приготовленным из шелухи кедровых орехов.

При расстройстве слуха. Пьют настойку скорлупы кедровых орехов на водке.

При остеохондрозах. Народная медицина советует использовать настойку на ореховой скорлупе. Также это лекарство помогает при артритах и заболеваниях крови.

Для очищения крови. Принимают настойку ядер орехов с медом в легком вине. Эффективно лекарство в борьбе с желчекаменной и мочекаменной болезнью.

При слабой лактации. Пьют молоко и сливки из кедровых орехов. Кедровые орехи обеспечивают полноценное здоровье как будущей мамы так и ее ребенка.

При экземах. Употребляют как можно больше кедрового масла и самих кедровых орехов. Это же лекарство помогает при фурункулезе и раке кожи.

При заболеваниях лимфы и крови. Включают в рацион не только кедровые орехи, но и кедровое молоко, а также ореховые сливки.

Для лечения нарушений обмена веществ готовят настойку на водке: орешки вымыть, высушить на полотенце. Размять вместе со скорлупой, залить водкой на 4–5 см. Настаивать неделю в темном прохладном месте, процедить и принимать в течение двух месяцев по 1 стол. л 3 р/д.

Полезные свойства кедровых орехов помогают вылечить от бронхита: стакан кедровых ядрышек смешать со стаканом песка, залить 0,5 л водки. Поставить в темное место на 2 недели, каждый день взбалтывать настойку. Принимать по 1 ч. Ложке 3 р/д.

При подагре: для растворения отложения солей приготовить из орехов кедра настойку. Принимать по 1 ст. Л. В день.

Отвар из скорлупы оказывает вяжущее, обезболивающее и противовоспалительное действие, показан при расстройствах желудка, кишечника, обострении холецистита. Полоскания помогают справиться с заболеваниями ротовой полости, отваром протирают покровы в случае лишая, экземы, нагноения.

При радикулите: полстакана толченой скорлупы, добавить 0,5 л водки, настоять месяц, процедить принимать натошак 30 мл за час до еды.

— 2 —

Кедровое масло, получаемое из ядрышек, замечательно усваивается, используется при лечении различных заболеваний. У масла нет противопоказаний, за исключением беременности, оно не вызывает аллергии. Свойства масла как общеукрепляющее действие, помогает быстрее справиться с усталостью, переутомлением, повышает работоспособность, устраняет нарушение жирового обмена, снижает интоксикацию организма.

В случае заболеваний внутренних органов масло принимают по 1 ч. л за час до еды.

Кедровые орешки полезные при варикозном расширении вен. Масло наносится массажными движениями вдоль вен 2 раза в день.

Маслом кедра смазывают места ожогов, обморожений, чрезмерно сухую кожу. Применяется при дерматите, диатезе, крапивнице, для лечения пролежней, эрозий, трофических язв.

Свойства кедрового масла, употребляемого по 1 ч.л. в день полезны для предотвращения облысения, устранения повышенной ломкости волос и ногтей. Улучшается кровообращение и тонус мышц, устраняется венозный застой в конечностях.

Кедровые орешки и масло насыщают ткани кислородом, омолаживают организм.

Энергетическая ценность (100 г) – 674 ккал, ежедневная норма – по 20–40 г.

Можно приготовить кедровый эликсир, полезный при всех видах воспалений внутренних органов. Несколько часов вымачивать половину стакана кедровых орехов в небольшом количестве воды. Затем взбить миксером, добавив воды до двух стаканов. Процедить. Этот настой можно пить по несколько раз в день. Его добавляют в каши, в чай, которые приобретают нежный ореховый вкус. Являясь естественным пищевым продуктом кедровый орех не имеет противопоказаний к употреблению как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях.

Чистотел

Рецепты народной медицины

У чистотела есть одна очень интересная особенность. Он сразу отыскивает корень болезни. Если сок или порошок поместить на биологически активную точку, то наблюдается мгновенная трансформация, перенос его к источнику болезни.

Чистотел нередко называют русским женишем. Применять его можно в виде сока, отвара, настойки, экстракта. О целебных свойствах чистотела люди знают с древнейших времен.

Для лечения глазных болезней нужно варить сок чистотела с медом в соотношении 1:1 на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и сам он не станет похожим на мед. Этой жидкостью нужно намазывать глаза от трахомы, от бельма.

Мазью из сока чистотела на козьем сале арабы лечили и лечат язвы наружные. Мазь из порошка чистотела, ланолина и вазелина, называемая «Плантазан Б», излечивает начальные формы кожного туберкулеза, псориаз, рак кожи, красную волчанку, мозоли (чистотел – 10 г, ланолин-10 г, вазелин 10 г, карболовая кислота 0,25 %-10 капель).

В отваре чистотела купают золотушных детей, им же лечат кожный туберкулез, чесотку, сводят бородавки и веснушки.

Чистотел обладает противоопухолевым действием, рассасывает рубцы после инфарктов и инсультов. (1 столовую ложку на стакан кипятка настаивают ровно 15 минут в термосе). Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Настой чистотела в смеси с крапивой и календулой препятствует разрастанию метастазов. Травы взять в равных весовых частях, измельчить, смешать 1 стол. л сбора на стакан кипятка настоять в термосе. Принимать 0,5 стакана утром натощак и другую половину стакана до ужина.

Свежим соком чистотела «прижигают» бородавки, кандиломы, полипы, мозоли, парадонтозы, его применяют при болезнях печени и желчного пузыря, закапывают в глаза при бельме, кладут на больной зуб. При полипах прямой кишки делают на ночь клизмы из 5–7 капель сока чистотела на 50–60 гр воды.

Сок чистотела можно заготовить на зиму. Для этого осторожно срезают стебли длиной 12–15 см с цветками, пропускают через мясорубку и отжимают сок. На 1 литр сока нужно добавить 500 гр водки или 250 гр спирта.

При заболеваниях желудка сок пить так: 1 день по 1 ч.л. 2 р/д до еды, а во 2 день и последующие дни принимать по 1 ст.л. 3 р/д до еды.

Что лечит хозяйственное мыло

Хозяйственное мыло успешно применяется для лечения воспалительных процессов (вплоть до начинающейся гангрены).

Хозяйственным мылом успешно лечат гинекологические заболевания (в некоторых родах его используют для мытья полов в отделениях, где находятся новорожденные).

Хирурги знают об удивительной способности хозяйственного мыла заменять хирургические перчатки (если его намылить на руки и оставить подсыхать) – что тогда даже при порезе во время операции риск заражения минимален.

Хозяйственное мыло является противовирусным средством. И с этим назначением с успехом применяется в интимной сфере для профилактики различных заболеваний.

Моя голову хозяйственным мылом, можно добиться того, что волосы становятся густыми и здоровыми, исчезает перхоть и ломкость волос. Чтобы кожа головы не была после такого мытья пересушена, нужно все же затем ополоснуть голову кислым раствором на основе уксуса или лимонного сока.

Хозяйственным мылом советуют умыться-хотя бы 2 раза в неделю для того, чтобы кожа всегда молодо выглядела.

После умывания надо смазывать кожу обыкновенным детским кремом. Причем эффект умываний лучше, чем от использования дорогой профессиональной косметики.

Очень хорошо очищает кожу мытье в парной с березовым веником, замоченным в растворе хозяйственного мыла: кожа замечательно очищается и потом как бы светится изнутри.

Можно излечиться с помощью хозяйственного мыла от начинающегося насморка. Нужно сделать мыльный раствор, обмакнуть туда ватный тампон и обработать носовые пазухи. Через 2–3 такие обработки вы надолго забудете о простуде.

При укусе собаки для предотвращения попадания в ранку инфекции советуют дать стечь крови из раны (она вымоет и бактерии) а потом приложить марлю или забинтовать бинтом смоченным в растворе хозяйственного мыла.

Успешно справляется хозяйственное мыло и с лечением грибковых заболеваний стоп. Советуют тщательно мыть пораженные области на коже мылом со щеткой, после чего обрабатывать йодом.

Хозяйственным мылом обрабатывают кожу при легких ожогах(бытовом ожоге на кухне).

— 2 —

После депиляции, чтобы исключить покраснение кожи на чувствительных участках, люди также используют хозяйственное мыло. Достаточно просто один раз намылиться и раздражения не будет.

Хозяйственным мылом успешно лечится молочница и потница. Им хорошо подмываться, оно убивает все бактерии и грибок типа молочницы. При молочнице здорово помогает, намылить безымянный палец и обмазать влагалище на сколько палец войдет.

Если имеются какие-либо проблемы в ротовой полости, можно обрабатывать зубную щетку раствором хозяйственного мыла и оставлять на ночь. К утру вы будете уверены, что ваша зубная щетка полностью обеззаражена.

В хозяйственном мыле много щелочей, быстро и качественно растворяющих грязь и к тому же обладающих антимикробным действием. В медицине до сих пор используют в качестве антисептика.

Хозяйственное мыло-прекрасное средство для снятия отека. Для этого достаточно развести мыло в воде и натереть полученным раствором ушиб. Производить процедуру необходимо несколько раз в день.

Средство от прыщей: настрогать хоз. мыло в мисочку, добавить воды и взбить его помазком в пену. Взять 1 стол. л пены, 1 ч.л. соли Экстра и перемешать. Эту смесь накладывать на хорошо вымытое лицо. Будет сильно щипать, но это как раз и означает что идет лечебный процесс. Держать маску полчаса. На лице останется сухая соль, смахните и умойтесь сначала горячей а потом холодной водой. Делать процедуру 3 раза в день в течение 3 недель.

Средство от нарывов. Смешать в равных частях натертый лук, хозяйственное мыло и сахар. Эту мазь наложить на нарыв и забинтовать. Делать на ночь, утром увидите, что рана полностью очистилась.

Рекомендовано раз в 2 недели мыться хозяйственным мылом защищая себя от вирусов и бактерий.

От трещин на пятках и натоптышей делают ванночку из 2 л горячей воды, 1 ч.л. соды и 1 ст. л настрганного хоз. мыла.

Хозяйственное мыло и дождевая вода от выпадения волос избавят навсегда. Применять для намыливания волос только темное хозяйственное мыло. Мыть голову 2 раза в неделю. Если ушибленное место намылить хозмылом – синяка не будет. Вырезанные из мыла 3–4 см свечислабительные для беременных и пожилых.

Чем полезна перекись водорода

При онемении конечностей. Пропитать салфетку 3 %-ным раствором и втирать его в места, потерявшие чувствительность или мерзнущие. Постепенно восстанавливается нормальное кровообращение, поверхности ног очищаются.

Грибок на ногах: Вату смачивать в растворе H_2O_2 , прикладывать ее предварительно распаренным пораженным ногтям утром и вечером. Если процедуру сделать неделю то ногтевая пластина размягчится и побелеет, облегчит срезание ногтя и его обработку антигрибковыми средствами. Второй вариант: разведите в тазике с водой аптечный раствор перекиси водорода в пропорции 1:1, периодически макайте туда ноги. Через 15 мин. ногти станут рыхлыми и препараты от грибка лучше проникнут в ткани.

При трофических язвах втирайте на ночь 3 %-ную перекись водорода для пяток в пораженные места каждый день до очищения кожи от язвенных проявлений.

Диабетическая стопа: 0,5 л раствора H_2O_2 – 3 литра нехлорированной воды смешать, подогреть до 28–32 градусов и перед сном сделать ванночки для ног в течение 30 мин. В результате сосуды нижних конечностей тонизируются, циркуляция крови улучшается.

Чтобы убрать натоптыши, залечить трещины на ступнях возьмите небольшую мисочку, налейте туда 1,5 л воды добавьте 4 ст.л. перекиси, опустите ноги в тазик – и уже через несколько минут подошвы распарятся. Снимите разрыхленный слой пемзой и нанесите на размягченную кожу смесь глицерина с небольшим количеством уксуса. Делайте процедуру раз в неделю и ваши ножки будут розовыми и гладкими.

Эффект потрясающий, попробуйте и убедитесь сами!

Что происходит с нашим организмом после чашки кофе

Для многих из нас кофе – это целая традиция. В абсолютной тишине, за разговорами с друзьями или в кругу семьи – чашка этого ароматного напитка всегда поднимает настроение.

Первые 10 минут: кофеин попадает в кровь, усиливает частоту сердечных сокращений и увеличивает кровяное давление.

Через 20 минут: повышается концентрация, становится легче принимать решения и справляться с проблемами. Кофеин связывается с аденозиновыми рецепторами, что значительно снижает чувство усталости.

Через 30 минут: происходит выброс адреналина. Он заряжает энергией и расширяет зрачки, что значительно улучшает зрение.

Через 40 минут: повышается уровень серотонина, который улучшает работу двигательных нейронов, увеличивая силу мышц.

Через 4 часа: благодаря выделению энергии происходит расщепление жиров, даже если вы сидите на месте. Выделяется желудочный сок.

Через 6 часов: проявляется мочегонный эффект. Вместе с водой из организма вымываются витамины и микроэлементы. Происходит незначительный дисбаланс калиево-кальциевого обмена.

Эффективные народные средства воспаления слизистой носа

Вазомоторный ринит – воспалительный процесс слизистой оболочки носа. Это заболевание является одной из форм насморка. Слизистая носоглотки человека защищает организм от бактерий и микробов. При вазомоторном рините ухудшается носовое дыхание, обоняние, впоследствии происходит нарушение главных функций носа. Слизистая не может защитить организм от вредного воздуха и микробов, из-за чего объем воздуха, который поступает в организм человека, становится значительно меньше. В итоге, система кровообращения, а вслед за ней и все остальные системы, нарушаются.

Что служит причиной возникновения вазомоторного ринита? Многие люди страдают от затрудненного дыхания, чтобы прочистить нос покупают капли или спреи, но длительное применение препаратов приводит к вазомоторному риниту. В период этой болезни нарушается деятельность нервной и эндокринной систем. Тонус кровеносных сосудов в носу значительно ухудшается, они расширяются, из-за чего происходит отек слизистой носа.

Симптомы вазомоторного ринита: увеличение раковин носа, заложенность одной ноздри, слизистые выделения из носа, чихание, слабость, повышенная чувствительность, головная боль.

Есть несколько способов лечения вазомоторного ринита: местное лечение. В носовые пазухи вводят специальные препараты, которые влияют на кровеносные сосуды. В их составе есть новокаин.

Лазерный метод. Процедура проводится при помощи лазерного луча. В ходе процедуры удаляются воспаленные участки слизистой носа. Данная терапия устраняет ринит, обеспечивая стерильность.

Электрофарез. Вводятся специальные медицинские средства в слизистую носа.

Народные средства:

Если у вас отек слизистой оболочки носа, то вам поможет мочегонный сбор. В его составе: шиповник 20 г, хвощ полевой и череда 10–15 г, сухие березовые почки 10 г, листья брусники 5 г. 1 ст. л сухой см еси заварить стаканом кипяченой воды. Дать сбору настояться 10 час. Принимать по полстакана сбора натошак 3 раза в день.

Облегчит ваше состояние следующий рецепт: 10 гр чабреца, 20 гр ромашкового цвета, тысячелистника а также мелких листьев крапивы, малины. Смешать все травы, на 1 л кипятка всыпьте 4 ст.л. смеси. Кипятите 10 мин. Чай готов! Пейте его на протяжении месяца по 150 мл за 30 мин. до еды.

— 2 —

На водяной бане прокипятите растительное масло 1 ст.л. смешайте с 1 ст.л. сока моркови. Добавьте в полученную смесь 2–3 капельки сока чеснока. Капайте в нос 4 раза в день. Капли готовить ежедневно.

Рецепт капель из свекольного сока. Свекольный сок (свежий или вареный)капайте по 5 раз в день по 2 капли в каждую ноздрю. Также можно промывать нос отваром свеклы. С медом эти народные средства становятся более эффективными. Можно взять ватные тампоны, смочить в свекольном соке и вставить в ноздри, 3 раза в день.

Очень эффективно капать в нос соком алоэ по 3 капли 4 раза в день.

Полезно мятное масло и мед. Смешайте 1: 2 мятное масло с медом, смазывайте ноздри полученной мазью.

Горячая ванна ног. Добавить в ванну горчицу 1:7 (1 ст.л. горчицы на 7 л воды), можно добавить соль и соду.

На поллитра кипятка всыпьте 1 ст.л. мяты, настоять час, процедить и принимать по пол-стакана с медом, а также можно и промывать нос.

Слизистой носа хорошо поможет мед и масло зверобоя. Смешайте в равных пропорциях, нанесите ватный тампон и мажьте в носу утром и на ночь.

Если же у вас вазомоторный ринит более тяжелой стадии, народная медицина бессильна, т. к. ими можно только облегчить состояние. При осложнении обязательно обратитесь к врачу, т. к. хронический ринит может привести к ужасным проблемам как разрастание полипов в носу, которые перекроют нос и доступ кислорода в легкие, хронический синусит, воспаление уха, гайморовых пазух.

Будьте здоровы!