

Елена Виталиевна Свитко

Золотые рецепты: фитотерапия от средних веков до наших дней

Е. В. Свитко

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

✦ фитотерапия ✦
от средних веков
до наших дней



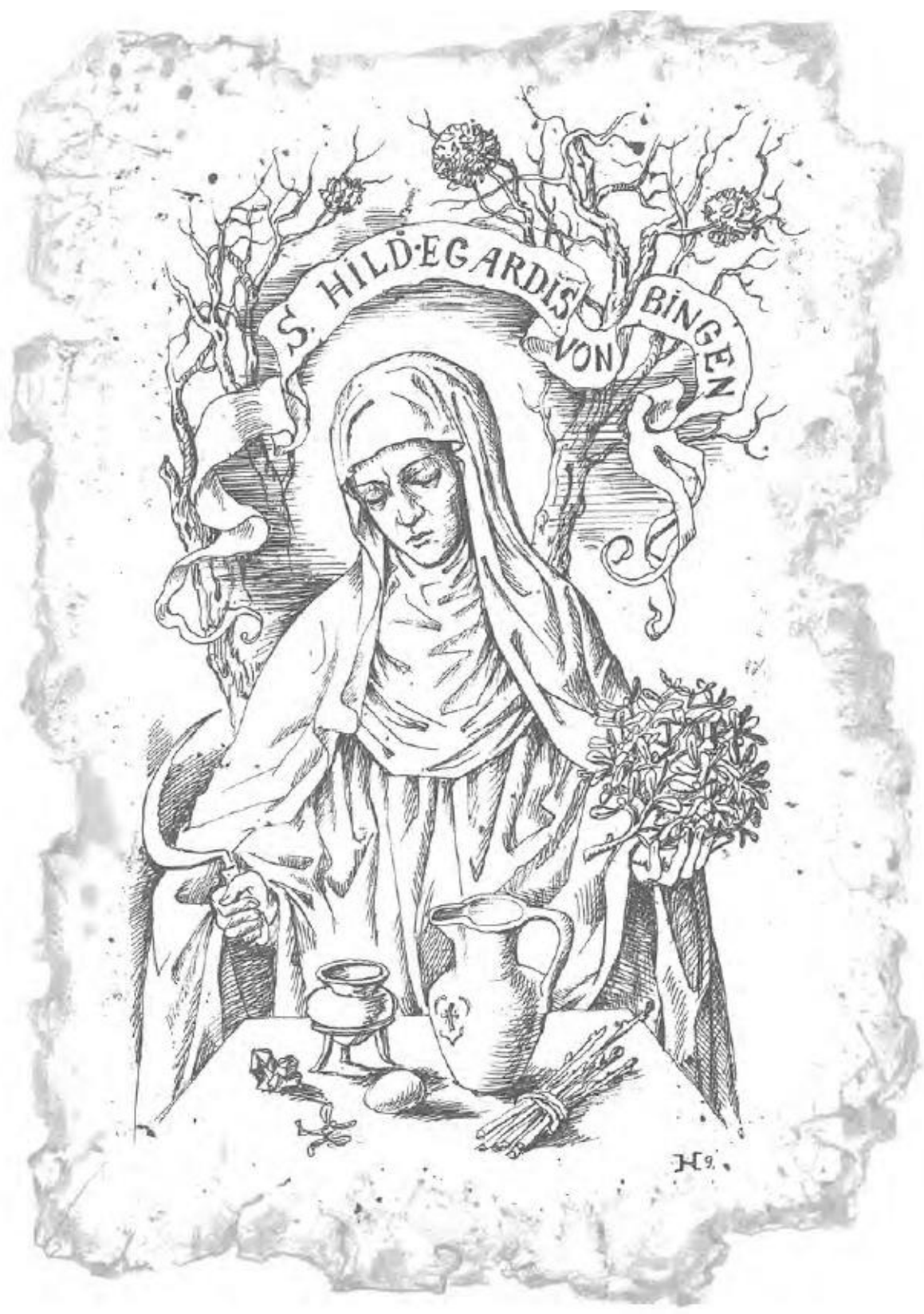
Елена Свитко

**Золотые рецепты: фитотерапия от средних веков
до наших дней**

Вступление

Посвящаю эту книгу моим детям.

Е. Свитко



Дорогие читатели!

Если вы держите это издание в руках – значит, некоторые из вас не совсем удовлетворены результатами лечения, которое может предложить официальная медицина. И это понятно. Два существенных фактора тормозят наступление того эффекта, на который вправе рассчитывать пациент от медицинских препаратов, рекомендованных ему врачом поликлиники: большой процент химии, используемой в изготовлении лекарств, и неправильное диетическое питание, которое предписывает доктор.

По первому фактору наверняка каждый из нас столкнулся с противоречием, связанным с употреблением таблеток – уже набилась оскомину фраза: «Одно лечим, другое калечим», но она, к сожалению, актуальна и по сей день, поэтому и возрастает интерес к натуральным продуктам, к нашим травам, которые можно подобрать индивидуально, к рецептам, известным ещё со времён средневековья. А что говорить, если врач прописывает очень сильные антибиотики? И тут мы подходим ко второму фактору. И не случайно, ведь он напрямую связан с первым.

Похвально, что уже сейчас в мединститутах начали читать курс по теории адекватного питания известного советского академика А. М. Уголева, который ещё в 70-е годы прошлого столетия экспериментально доказал, что желудочно-кишечный тракт (бактериальная микрофлора) – это эндокринный орган, по своей мощности превосходящий все остальные эндокринные железы, вместе взятые (это открытие справедливо считают одной из так называемых тихих революций в биологии и медицине). Результаты исследований позволили прийти к выводу, что кишечные гормоны контролируют основные этапы процессов в организме, включая потребление пищи, её переработку и всасывание, перераспределение и трансформацию полезных веществ, построение тканей, аппетит и, что важно, – работу иммунной системы организма.

Академик Уголев выявил разницу между теорией сбалансированного питания (ТСП) и теорией адекватного питания (то есть присущего человеческому организму в связи с его строением и функционированием), доказав, что легкоусвояемая пища, предлагаемая ТСП как идеальное питание, искусственно обогащённое полезными веществами, действительно легко усваивается организмом, но не является для него полезной. Ведь те бактерии микрофлоры, которые вырабатывают для нас незаменимые аминокислоты и необходимые витамины, едят ТОЛЬКО растительную клетчатку и больше ничего. А именно клетчатка-то (балласт) и отсутствует в очищенных злаках, крупах, рафинированных денатурированных растительных и животных маслах, так широко предлагаемых с лёгкой руки медиков-диетологов пищевой промышленностью. «Идея улучшенной, обогащённой пищи лишь на первый взгляд совершенна. Можно сконструировать идеальную пищу, есть возможность хранить не огромное количество пищевых продуктов, а, отбросив балласт, лишь ту их часть, которая необходима для питания; можно перевозить из одной части света в другую не все продукты, а только их компоненты, представляющие их ценность и т. д. Однако на самом деле оказалось, что рафинированные пищевые продукты и обогащённая пища по многим признакам дефектны и служат причиной многих серьёзных заболеваний. Так, мало усвояемая оболочка риса удаляется как балласт. И именно она содержит один из необходимых витаминов В, отсутствие которого приводит к атрофии мышц, сердечно-сосудистым нарушениям». То есть, белые и нецельнозерновые хлеба, хлопья каш, субпродукты с денатурированными наполнителями и пр.

лишают главного труженика нашего организма – микрофлору – её питания: волокон клетчатки – этого «пресловутого балласта»! «А в отсутствие балластных веществ бактериальная флора желудочно-кишечного тракта вырабатывает значительно больше токсических веществ, чем в норме, и менее эффективно выполняет защитную и другие функции организма». Пищевые волокна, кроме всего, связывают в организме воду, поэтому, употребляя в пищу балластные продукты, человек меньше нуждается в питье! А значит – в первую очередь избавляет себя от отёков, лишнего веса, потливости и сердечных заболеваний.

Отдельно хочу остановиться на молоке и молочных продуктах. Традиционно так сложилось, что молоко, в основном коровье и козье, воспринимается как диетический и очень ценный продукт. Но пора уже развенчать этот миф, на создание которого во многом повлияли годы войны, разрухи, голодомора, где каждую еду ценили на вес золота, а коровушку называли кормилицей, и в тех страшных условиях это было сущей правдой! Тогда выживали как могли, сейчас лее посреди изобилия продуктов питания вопрос выживания стоит едва ли не так же остро – в этом вся горечь парадокса.

Не случайно в природе ни одно животное не употребляет в пищу чужого молока, да и своё (присущее его виду) только в период вскармливания. А паши домашние кошки и собаки, которых хозяева привыкли подкармливать коровьим, например, молоком, в отличие от своих диких сородичей болеют человеческими болезнями, умирают от инфарктов и даже обрastaют целлюлитом.

Недаром химический анализ человеческого материнского молока выявил значительные отличия от молока животных: в нём отсутствуют вещества, что подавляют дружественные нам бактерии. Более того, содержание в материнском молоке лактозы значительно выше, чем в коровьем. «При нормальном вскармливании ребёнка лишь часть лактозы всасывается в тонкой кишке, а другая достигает толстой кишки, обеспечивая слегка кислую среду, благотворную для развития молочно-кислых и других полезных бактерий. При использовании же коровьего молока лактоза не достигает толстой кишки и в полости последней вместо молочно-кислого брожения могут преобладать гнилостные бактерии, что приводит к постоянной интоксикации организма ребёнка. Дети (и животные), получившие возможность после молочного вскармливания свободно выбирать пищу, хорошо растут и развиваются, нежели «посаженные» на стандартную диету, составленную в соответствии с теоретически рассчитанной физиологической нормой».

У меня в практике был случай с маленьким ребёнком, у которого понос не прекращался в течение нескольких месяцев. Как я выяснила у матери этого девятимесячного малыша, педиатр посоветовал прикармливать ребёнка овсянкой, сваренной на коровьем молоке. А как известно, при потреблении кипячёного молока Лангергансовы островки поджелудочной железы «заклеиваются» казеином, который входит в состав молока, и перестают выделять ферменты, необходимые для переваривания молочного жира и муцина (молочной слизи), содержащиеся в молоке. Поэтому поджелудочная железа ребёнка и не выдержала – начались профузные поносы. Я посоветовала отменить молочную «диету» и назначить приём трав. И почти сразу же наступило улучшение – ребёнок стал нормально опорожняться.

Повторяю, что человеческое материнское молоко очень отличается от молока животных, поэтому употребление в пищу чуждого человеческому виду продукта чревато для нашего здоровья. Аллергии, панкреатиты, астмы, диабет, хронический насморк, заболевания кожи – вот неполный список недугов, развивающихся у людей, пьющих молоко. Взрослый человек не может без последствий для своего здоровья переварить данный продукт питания. Чем старше человек, тем его организм хуже справляется с удалением неусвояемых веществ молочных продуктов. Происходит

следующее: в тканях, в лёгких, в носу накапливается слизь и осаждаются неперевариваемые остатки метаболитов молока. Молочный сахар, молочная слизь, молочные белки и молочный жир служат «плодородной почвой» для выращивания и размножения стафилококков, стрептококков и других микроорганизмов, и даже могут явиться причиной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Никогда не забуду случай, произошедший со мной в Чехии. Молодую женщину с диагнозом язва желудка врачи готовили к удалению части желудка. Она внутренне сопротивлялась операции, поэтому и сбежала из больницы ко мне на приём. Я сразу же спросила её: «Чем вы питаетесь?»-. Ответ меня шокировал: врачи прописали ей молоко. Вся деревня, откуда женщина была родом, сносила ей в больницу 3-литровые банки с этим продуктом, а она выпивала их и рвала кровью.

Я ей посоветовала немедленно прекратить пить молоко и пройти курс моего лечения. Через несколько дней пациентку выписали, отменив операцию. И немудрено – ведь всё молоко она выливала в унитаз. Женщина начала правильно питаться, пить нужные травы, и язва её зарубцевалась.

Кто-то скажет, что у него хорошая переносимость молока, хоть уже и возраст далеко не младенческий. Почему же так? У такого человека просто высокая барьерная функция печени. Говоря проще, печень пока успевает справляться с токсинами, которое вызывает молоко, но она ведь тоже не может работать вечно на пределе. Я знаю многих таких семидесятилетних пациентов, любящих попить молоко и кушать молочную кашу, но почему-то мучающихся дерматитами и другими кожными высыпаниями. Я им пытаюсь объяснить, что нездоровая кожа – это первый признак того, что печень уже не может нейтрализовать яды.

А врачи до сих пор по старинке предписывают тяжелобольному легкоусвояемую молочную диету, белый хлеб, детям манную кашу (клейстер. лишённый всяких питательных веществ да к тому же сваренный на молоке!), содержащие избыточную слизь продукты типа картофеля и овсянки (буквально заклеивающие поджелудочную железу и забивающие жёлчные протоки и сосуды), тем самым ещё больше отягощая больной организм пациента.

В микрофлоре кишечника присутствуют более 500 видов бактерий. Одни вырабатывают необходимые человеку витамины и аминокислоты. другие осуществляют гниение и брожение непереваренных веществ, третьи вырабатывают вещества для питания других бактерий. Все они важны, но важен и баланс. И если человек в основном питается молоком, мясом, яйцами, картофелем и очищенными злаками и крупами, синтетическими продуктами типа майонеза и соусов, то количество микроорганизмов, вырабатывающих витамины и аминокислоты, уменьшается, а гнилостных бактерий увеличивается. Кстати, кисломолочная диета тоже оправдана не всегда и не постоянно. Как видим, из 500 бактерий, населяющий наш кишечник, в кисломолочных продуктах, так широко рекламируемых СМИ, содержатся в основном лишь два-три вида – лакто- и бифидобактерии. И если по диете подкармливать только их, то они тоже начнут подавлять все остальные.

Делая вывод из вышеперечисленных мной факторов, я ни в коем, случае не призываю к самолечению или умаляю заслуги официальной медицины. Я лишь призываю к грамотному подходу к своему организму и его лечению. Выбирайте думающих врачей, объединяйте ваши усилия с тем, что предлагает натуропатия, гомеопатия. Изучайте наши украинские травы, ведь сила их велика и интерес к ним с годами только возрастает.

Приятно, что и традиционные врачи уже давно активно сотрудничают с нами – это терапевты, массажисты, мануальные терапевты и, что важно, врачи-эндокринологи.

В книге я делюсь опытом многолетнего своего сотрудничества с коллегами-натуропатами, такими как Валерия Всеволодовна Кривенко, Михаил Михайлович Нечай, Анатолий Потопальский, натуропат доктор Зентрих и другие известные чешские целители. И этот опыт показал, что натуропатию можно успешно использовать во многих областях медицины.

И последнее. Я акцентирую внимание на том, что прямое назначение данной книги – дать широкий арсенал целебных средств фитотерапии, чтобы, человек, используя предлагаемые в ней рецепты и методики, постоянно очищал свой организм, поднимал его тонус, следил за своим здоровьем. Ведь натуропатия – это, прежде всего, профилактика. А, как известно, профилактика – верный козырь против любой болезни.

Дорогие выздоравливающие! Именно так я хочу назвать вас, ищущих и находящих, познающих собственный организм и открывающих для себя и других новое в духовном плане. По натуре я романтик и путешественник. И тоже практически всю свою жизнь учусь. В юности увлекалась йогой, затем изучала труды Авиценны, различные ветви восточной и европейской медицины, овладела системой оздоровления Рейки, применяю лечение вибрациями, камнями, травами. По образованию я медик и микробиолог, но фитотерапия, натуропатия стали для меня главной моей специальностью. Я глубоко верю: если человек не стоит на месте – значит, он на пути к решению проблемы, и настрой на выздоровление и оптимизм – верный показатель его психического, а впоследствии и физического здоровья.

Скорейшего вам выздоровления!

С уважением Автор

ОТ БОЛЕЗНИ – К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



АВИТАМИНОЗ

Тонизирующий отвар из пажитника

Растёртое в порошок семя пажитника (1 ст. ложка на 1 стакан воды) варить в воде 10 мин. Выпивать в первой половине дня, добавляя мёд и соевое молоко.

Кальцевый ликёр с мёдом для усиления иммунитета

400 г мёда, 7 яиц от здоровой домашней курицы, 12 лимонов, 500 мл коньяка.

Яйца тщательно вымыть с мылом. Не разбивая, положить их на дно 3-литровой банки, залить свежесоткатым соком лимонов. Держать в холодильнике 10 дней, ежедневно встряхивая. Когда скорлупа растворится, сок процедить, добавить мёд и коньяк. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Принимать не менее полугола, длительность приёма – по рекомендации врача.

Биостимулятор

Для удовлетворения потребности организма в минеральных элементах и в качестве тонизирующего средства.

По 2 ч. ложки натурального яблочного уксуса и мёда развести в стакане тёплой воды. Выпить за 1–2 приёма, лучше до еды. Смесь полезна всем – и больным, и здоровым.

Настой иссопа наружно при стоматитах (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить.

Полоскать каждый час.

Плоды лимона (по св. Хильдегарде)

Рекомендуется включать в рацион при гиповитаминозах, астении, ревматизме, нарушении минерального обмена веществ.

АЛЛЕРГИЯ

«Жёлчный » чай

По 20 г корня одуванчика, бенедикта лекарственного, ромашки, по 10 г календулы, мяты, хвоща полевого.

Взять 1 ст. ложку смеси трав, залить 1 стаканом кипятка, через 10 мин процедить. Выпить половину стакана до еды, а вторую – после еды.

Кальцевый ликёр

Лимонная кислота и скорлупа яиц образуют цитрат кальция – важнейший противоаллергенный препарат.

5-7 свежих яиц белого цвета от домашней курицы тщательно вымыть и сложить в литровую стерилизованную банку. Яйца залить свежесжатым соком 10–12 лимонов, чтобы сок полностью покрывал яйца. Банку накрыть крышкой и поставить в тёмное прохладное место(холодильник). Ежедневно переворачивать яйца и встряхивать банку. Через 7-10 дней скорлупа превратится в тоненькую оболочку, из неё под воздействием кислоты выйдет весь кальций. Полученную смесь процедить, желтки хорошенько растереть, перелить в другую посуду и добавить 2 стакана мёда и столько же хорошей водки. Всё тщательно перемешать.

разлить по бутылкам и пить по 1 ст. ложке в промежутках между приёмами пищи 3 раза в день. Поскольку кальций оседает на дне бутылки, перед употреблением её встряхнуть. Принимать не менее полугола, длительность приёма определяет врач.

Кальцевая паста

2 ст. ложки порошка из тщательно вымытой и просушенной скорлупы (от белых домашних яиц), столько же молотых семечек тыквы, сметаны и мёда тщательно перемешать. Съедать по 1 ст. ложке 3 раза в день, не смешивая с другими продуктами. Запивать зелёным чаем или противоаллергическими травами. Паста эффективна при всех заболеваниях кожи, поливалентных аллергических проявлениях. Принимать до исцеления.

Мазь св. Хильдегарды (от аллергических высыпаний)

10 г сока чистотела, 50 г животного: «сира.

Из собранного в чистом месте чистотела выдавить сок, растопить на огне жир, добавить сок. Тщательно вымешать и остудить. Этой мазью 1–2 раза в день смазывать участки кожи, поражённые аллергическими высыпаниями, и бородавки. Курс – от 2 недель до исцеления.

Чай при аллергических заболеваниях

10 г листьев винограда, 200 мл воды.

Свежие или сухие листья винограда вымыть, залить кипятком, настаивать 10 мин. Процедить, пить по 1 стакану 2 раза в день.

Рецепт чешского священника Михеша

1 кг овса неочищенного, собранного на стадии молочной спелости, 2 л воды, мёд.

Овёс прополоскать в воде, воду слить и залить новую. Варить до тех пор, пока из 2 л жидкости не останется 1 л. Добавить мёд по вкусу. Принимать 1 стакан в течение дня, пить глотками. Курс – от 2 недель.

Очень полезно в такой отвар добавлять сок шалфея и соевое молоко.

Снадобье улучшает память, лечит воспаление лёгких, панкреатит, аллергию, а также является прекрасным общеукрепляющим средством после инфекционных болезней.

Противоаллергическая мазь из листьев грецкого ореха

100 г воска пчелиного, 200 г сушёных листьев грецкого ореха, 500 мл оливкового или кукурузного масла.

Листья орехового дерева содержат каротин, юглон, обладающий бактерицидными и антиаллергическими действиями.

Сушёные листья ореха измельчить на кофемолке, залить растительным маслом и оставить для набухания на водяной бане на 2 часа.

Тёплую масляную смесь смешивают с расплавленным воском, фильтруют, разливают по небольшим ёмкостям. Наносят на повреждённые участки кожи до полного выздоровления.

Рецепт детоксикации печени

Применяется при гепатитах, циррозах печени, хронической усталости, потере зрения, кожных болезнях, включая псориаз.

3 ст. ложки шрота расторопши, 200 мл простокваши, 1 ст. ложка мёда.

В глиняной посуде смешать все ингредиенты и принимать смесь 2 раза в

день по 100 мл утром и вечером через 1 час после еды.

Лечебная закваска для желудка

Взять 3-литровую банку, на дно положить 100 г чистотела в мешочек. Залить молочной сывороткой, добавить 3 ст. ложки мёда или сахара. Настаивать 3 дня в тепле. Процеживать по 100 г и пить за 30 мин до еды 3 раза в день (при пониженной кислотности), после еды (при повышенной).

Белые травы для чистки лимфы

10 г белой глухой крапивы, 10 г цветков белой акации, 5 г цветков жасмина, 5 г ромашки, 5 г белой сирени (цветки), 10 г тысячелистника (цветки).

Из этой смеси взять 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. 10 мин настоять, процедить и выпить во вторую половину дня маленькими глотками за несколько приёмов. Этот настой употреблять 7 дней. Травы могут варьироваться. Состав смеси следует обговорить со своим лечащим врачом.

Настой эффективен при отёках, лимфоденитах, при других заболеваниях лимфатической системы, болезнях печени и кожи. Ведь лимфатическая система непосредственно связана с печенью, с системой кроветворения, с сосудистой системой. Её нужно лечить и очищать в комплексе.

Глиняный компресс

Тщательно вымешанную и разогретую глину, смешанную с пшеничными отрубями и семенем льна, нанести на полотняную тряпочку и при класть к поражённым местам. Слой глины должен быть довольно толстым – от 2,5 до 5 см. В случае обширных поражений обмазать раствором всего человека. Компресс наносится на 1 час, иногда и на целую ночь. (см. с. 426)

Механическая очистка печени по методике Йозефа Ионаша

Один раз в неделю брать 1 ст. ложку сухого сульфата магния, растворять в 100 мл горячей воды и выпивать рано утром в 5 часов. После этого лечь на тёплую грелку (на правый бок) и пить грейпфрутовый сок.

Вот такую простую чистку я начала делать каждый понедельник. В результате – у меня прошли аллергии, запоры, восстановилось зрение.

Мои чешские коллеги настаивают на том, что очистительный процесс должен быть целенаправленным и поэтапным. Причём, лучше, чтобы его вёл врач, точно знающий цели, которых нужно добиваться.

Современные врачи-гомеопаты воспринимают организм человека как энергетическое поле, а болезнь – как его нарушение.

Токсины, возникающие в печёночных и жёлчных ходах, могут активно влиять на близлежащие внутренние органы и на весь желудочно-кишечный тракт – на поджелудочную железу, селезёнку, тонкий и толстый кишечник. Для механической очистки печени можно использовать минеральные воды разных источников, желательно присутствие в минеральной воде магния. Врач должен уточнить способ приёма воды и назначить курс лечения. Из трав чешская медицина предлагает остролист марьянский (*Silibum marianicum*), расторопшу пятнистую за её активное вещество филинарин, способствующее лучшему оттоку жёлчи, восстановлению клеток печени, возбуждению клеток к активной деятельности.

Очень полезной чешские врачи считают очистительную процедуру, называемую *liverclean*, что в переводе означает «печёночная очистка». Такая процедура производит ярко выраженный эффект при детоксикации жёлчных протоков, жёлчного пузыря и толстого кишечника. Практически, это единственная действенная методика, позволяющая эффективно отстранять холестериновые элементы и находящиеся в них инфекции. После проделанных процедур по очистке жёлчного пузыря и печени часто происходят значительные позитивные изменения со здоровьем, обновление жизненной энергии. Такая очистка рекомендуется людям с плохим обменом веществ, склонным к увеличению массы тела, к откладыванию жира. Данная процедура очень помогает женщинам и мужчинам,

стремящимся к похудению, т. к. жировой обмен часто связан с недостаточной функцией печени и жёлчного пузыря.

Методику проведения процедуры желательно в первый год проводить 4–7 раз; на следующий год – 4 раза; во все последующие годы жизни 2 раза – весной и осенью.

Ингредиенты: магнезиум сульфурикум (сульфат магния) – 100 г; оливковое масло – 200 мл; свежий сок розового грейпфрута – 200 мл. Вам потребуется грелка (лучше электрическая).

Начинать процедуру лучше в **четверг**. С утра не употреблять жирной пищи. Можно есть варёные овощи, хлеб и мёд. Не разрешается молоко и сливочное масло. Овощи и зелень отваривать. Такая диета подготавливает печень и жёлчные протоки к избавлению от камней и холестериновых пробок.

Пятница. До 14:00 выпейте яблочный сок в количестве 1–1,5 л. Хорошо использовать сок свежих не очень кислых яблок. Между 14:00 и 18:00 не есть и не пить. Если нарушите это правило – будете чувствовать себя плохо.

18:00. Возьмите 30 г (2 ст. ложки) сульфата магния на 100 мл горячей воды. Тщательно размешайте и выпейте. Можно добавлять лимонный сок. Примите горячую ванну или полежите на грелке. Можно пить желчегонные травы.

20:00. Выпить ещё 30 г сульфата магния, растворённого в 100 мл тёплой воды. Между 20:00 и 21:45 не есть и не пить!

В 21:45 возьмите 200 мл оливкового масла. В другой ёмкости у вас находится выжатый грейпфрут. В стеклянной банке смешайте сок с оливковым маслом и тщательно взболтайте. Посещение туалета может быть многократным. Приготовьте грелку с горячей водой либо электрическую.

22:00. Выпейте оливковое масло с соком. Попробуйте пить через широкую соломинку – это снимет рвотный рефлекс. Можете просто выпить оливковое масло и запить соком грейпфрута. Пейте стоя. Всю дозу выпейте за 5 мин. Сразу ложитесь на грелку. Если сразу не лечь – нарушите этим

всю методику.

Чем быстрее расслабитесь, тем больше камешков выйдет из вашего тела. Старайтесь думать только о печени, о том, что там происходит, представлять, как по жёлчным протокам проходят пробки и камни. Лежите на грелке до утра. Уже с пятницы желательно смазывать задний проход чистым вазелином или касторовым маслом.

Камешки, которые выходят через задний проход, содержат много жёлчи и могут раздражать слизистую. Помните о личной гигиене. Во время процедуры может быть понос.

Если чувствуете тошноту – выпейте ещё сульфат магния.

Суббота . Не вставайте раньше 6 часов утра. В 9:00 выпейте 4-ю порцию сульфата магния. Ещё полежите на грелке или походите.

В последующие 2 часа можете выпить сок или овощной отвар. К этому времени зелёные холестериновые камни полностью выйдут из кишечника.

К вечеру процедура заканчивается. Можно употреблять лёгкую еду, супы и каши. Не торопитесь переходить на более жёсткую пищу. К нормальному режиму питания надо возвращаться постепенно, в течение 3–5 дней.

Каковы ваши успехи? В кале вы найдёте зелёные конкременты, которые подтверждают, что вы видите не только остатки еды. Конкременты зелёного или иного цвета будут плавать сверху, т. к. содержат холестерин и жирные кислоты.

Откажитесь от процедуры, если вы больны. Противопоказания – пожилой возраст, наличие больших камней в жёлчном пузыре (они требуют предварительного дробления). Детям до 3-х лет такая процедура противопоказана.

Следующую процедуру можно провести через 2–6 недель.

Очищение толстого кишечника кофейным отваром

Эта механическая чистка полезна для слизистой толстого кишечника

Эта же смесь можно использовать для смазки толстого и тонкого кишечника.

2 ст. ложки свежесмолотого кофе, 1 л воды, кружка Эсмарха.

В 1 л воды в течение 5 мин провариваем 2 ст. ложки кофе и настаиваем под крышкой 20–30 мин. Фильтруем тщательно через марлю в 2 слоя или бумажный фильтр. Переливаем отвар в клизму (кружку Эсмарха). Этот способ очищения толстого кишечника является профилактикой онкологических заболеваний, а вместе с большой очисткой печени маслом служит прекрасной детоксикацией печени, которая в лечении онкологических болезней играет главную роль. Приведённый способ не исключает посещения врача.

Глубокая очистка печени по методике деда Жилы, мной модернизированная

Порошки из лекарственных трав я предлагаю запивать калиевым бульоном: он прекрасно тонизирует и в то же время заглушает чувство голода, ведь человеку, проводящему данную очистку печени, нельзя есть целый день.

Рецепт калиевого бульона:

1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, кусок тыквы, 2 щепотки зелёного чая, 3 л воды.

Овощи очистить от шкурки, промыть, мелко нарезать, поместить в глубокую эмалированную кастрюлю. Всыпать зелёный чай. Залить всё 3 л воды и варить 30 мин. После остудить, процедить через дуршлаг. Употреблять только полученный бульон.

Вечером, после того как вы в течение дня приняли все порошки из 25 трав и постились на калиевом бульоне, следует взять 1 ст. ложку с верхом сульфата магния на 0,5 стакана горячей воды с соком лимона или грейпфрута, выпить и на 30 мин лечь на тёплую грелку на правый бок. Затем выпить 7 рюмочек по 50 мл оливкового масла (только первого холодного отжима) с 50 мл свежееотжатого сока грейпфрута. Рюмочки с этим «коктейлем» пить с интервалом в 5–7 мин. Если будет позыв к рвоте – попейте отвар мяты.

После последней, седьмой, рюмки опять лечь на тёплую грелку (на правый бок) и лежать в течение 30–40 мин. Затем – бегаем в туалет (единственное неудобство – это будет происходить ночью, так как в ночное время печень самоочищается). Только при наличии в испражнениях зелёных пробок можно сказать, что чистка удалась.

25 лекарственных трав, входящих в порошки: листья сенны, трава череды, побег черники, плоды кориандра, цветки пижмы, трава пустырника, солодка голая, семена укропа, корни и корневища девясила, трава тысячелистника, трава почечного чая, плоды рябины красной, листья мяты перечной, трава полыни, цветки ромашки аптечной, плоды расторопши пятнистой, трава зверобоя, трава пастушьей сумки, плоды шиповника, лист брусники, цветки календулы, цветки бессмертника, багульник болотный, листья шалфея и листья эвкалипта. Дозировку определяет врач индивидуально.

Внимание! Рекомендации относительно выхода из процедуры чистки.

Старайтесь употреблять:

первые два дня: кашу-размазню гречневую на воде, суп овощной на воде, овощи тушёные (с добавлением масла), пюре овощное, яблоки печёные, свёклу печёную и отварную, чай зелёный;

на третий день: суп крупяной, мясо и рыбу отварные, салаты, соки, фрукты, чай зелёный.

Первую неделю исключить: свежее молоко и молочные продукты, а употреблять только молочно-кислые.

Две первых недели исключить: острое, жирное, копчёное, алкоголь.

Ангельская рисовая диета

Диета из натурального (неочищенного и дикого) риса необходима для детоксикации. Особенно она полезна в пост.

Что же содержится в тёмном необработанном рисе? Прежде всего –

огромное количество витаминов группы В. В нём есть легкоусвояемые растительные белки, мало жиров, 72 % углеводов и необходимые натуральные вещества. В неочищенной шелухе много меди, кальция, магния; есть бор, йод, ванадий, литий, натрий, фосфор, кремний, цинк и др.

Рис содержит глюкороновую кислоту, которая в теле человека при помощи фермента глюконидазы связывает чужеродные, тяжеловыводимые ядовитые вещества, которые тело потом имеет возможность вывести. Необработанный рис очень полезен для похудения, так как содержит все необходимые микроэлементы и является детоксикантом.

Диета (кура) состоит из четырёх частей. Каждая часть длится 9 (девять) дней, т. е. детоксикация организма проходит в течение 36 дней – а это 1/10 часть года. Для человека, который живёт в цивилизованном обществе, было бы хорошо добавить ещё 9 дней для стабилизации и выхода из данной диеты. Лучше всего Рождественский пост совместить с этой диетой, ведь он длится как раз 40 дней, подходит и Великий пост. Следующие хорошие периоды – осеннее равноденствие и летний солнцеворот. Желательно начинать диету *на убывающей луне*, так как организм лучше ориентируется на чистку.

Выгодой этой чистки является то, что 3–5 раз в день можно досыта наедаться очень вкусной едой. Но если сумеем настроиться и решимся на такой подвиг – то переедать не будем, так как это снизило бы эффективность диеты и нарушило её лечебное действие. Нельзя использовать в данной диете белый шлифованный рис, который имеет в 7 раз меньше разных минеральных веществ, витаминов и клетчатки. Диета со шлифованным рисом не только не будет лечебной, но и может повредить здоровью из-за большого содержания крахмала.

Замечательным в этой диете есть то, что при своей удивительной действенности она безопасна. Даже если у вас не хватит воли, и вы прервёте пост – ничего страшного не случится. Иное дело лечебное голодание, где не так всё безопасно! Однако, если болезнь серьёзная, стоит диету выдержать до конца – ведь результат вас обрадует обязательно, а для кого-то диета станет жизненно необходимой. Как-то, после семинара по ангельской диете, моя ученица отважилась на этот шаг и вылечилась от аллергии 15-летней давности. У неё была астма, хронический насморк на все цветы и т. д. Как же мы с ней радовались, гуляя босиком по цветущим

травам!

Во время этой диеты категорически запрещены кофе и сигареты, так как происходит детоксикация – и вливание, и вдыхание ядов запрещено! Влияние кофе и сигарет на нервную и гормональную системы очень ощутимо. Кроме того, вы должны знать, что сигареты сжигают кислород, так необходимый организму.

Вместо кофе и сигарет предлагается кислородная гимнастика 2 раза в день и длительное пребывание на свежем воздухе.

Хорошо завести личный дневник, в который мы будем записывать ощущения, проставлять вес, результаты исследований испражнений и мочи. Особенно полезно писать в дневнике мотивы для осуществления детоксикационной диеты.

Необходимо в письменной форме просить ангелов-помощников и святых постников о помощи. Потом, если возникнут искушения, полезно ещё раз прочесть свою мотивацию к осуществлению лечебной ангельской диеты.

Записывайте и негативные эмоции – они тоже помогут осознать процесс выздоровления и укрепят вас физически и духовно.

Точная инструкция по проведению рисовой ангельской диеты:

- первые 9 дней употреблять рис без соли и жира;
- вторые 9 дней готовить рис с овощами без жира, но с морской солью в небольшом количестве;
- третьи 9 дней варить рис и бобовые;
- четвёртые 9 дней употреблять сырые овощи.

Соль желательно использовать морскую. Что касается овощей – лучше их варить без соли и использовать все овощи, кроме помидоров.

Первая фаза диеты – неочищенный рис без соли и жира

Она продолжается 9 дней. Едим только тёмный неочищенный натуральный рис. Он может быть круглым или длинным. Попробуйте разные сорта

неочищенного риса.

Важно правильно подготовить рис к варке! Рис вечером заливём водой. Руками в воде его перемнём и сольём воду. Повторяем так 3–5 раз. После этого промытый рис заливаем водой из расчёта: рис – 1 часть, вода – 2 части.

Утром в этой же воде без соли и жира доводим рис до кипения, огонь уменьшаем, снимаем пену. Обязательно закрывать крышкой.

Варим рис до готовности на маленьком огне, пока вода не выпарится. Используем только эмалированную или стеклянную посуду. Совершенно не годится посуда алюминиевая.

Приготовленный таким образом рис имеет слегка ореховый вкус и очень полезен.

После варки рис можно покрыть полотенцем на 10 мин. Можно сразу его приготовить на целый день. Едим 5 раз маленькими порциями, примерно через каждые 2 часа. Каждую ложку жуём 21 раз или и того дольше. (Пищу пьём, воду жуём – по старому китайскому правилу.)

Едим до насыщения (пока есть аппетит). Если аппетита нет – лучше трапезу пропустить! Очень важно пропустить именно вечернюю еду! Прибегайте к молитве и покаянному состоянию во время еды. Читайте молитву до еды и благодарственную. Ведь под действием молитв пища меняет вкус и энергетику. Предлагайте свою пищу Богу и святым, они отзовутся и помогут перенести пост.

Не читайте и не смотрите телевизор во время еды. При таком молитвенном настроении сосредоточьтесь только на пище. Такие действия терапевтически и психически усилят лечебный эффект диеты. И – слушайте своё тело: оно лучший доктор!

Во время диеты необходимо много пить! Воду негазированную до 2-х литров маленькими порциями. Воду обязательно пить до еды, целый стакан за 20–30 мин до риса. После еды не менее чем через 30–40 мин.

Никогда не пейте во время еды (когда желудок переваривает). Это может ухудшить пищеварение.

Нежелательно употреблять витамины, минералы и тому подобное, так как организм настроен на отдачу шлаков. Единственное, что полезно – это вечерний приём сульфата магния (1 ст. ложка на 0,5 стакана тёплой воды). Это усилит детоксикацию, очистит желудок и кишечник. Показаны также клизмы (1 ст. ложка соли на 1 л прохладной воды.). Клизматическое очищение делать в первую 9-дневку (до чистой воды – это значит более 1-й клизмы) каждый день или через день. Возможен отход глистов, каловых пробок.

Если организм очень зашлакован, на 3–7 день возможна усталость, вялость, головная боль. Хотя у большинства пациентов наблюдается эйфорическое настроение, прилив энергии. Рекомендована кислородная гимнастика, пребывание на свежем воздухе не менее 2-х часов. Надо как можно больше двигаться. Очень помогают солевые ванны (1 кг морской или кухонной соли на ванну тёплой воды), которые надо делать вечером после клизм.

Утром дыхательная гимнастика и душ! Причём горячую воду надо чередовать с холодной: холодная вода влияет на щелочную среду крови (буквально делает кровь холоднощелочной). Начинать от кончиков пальцев левой ноги, по левой стороне тела к голове. Потом переходим на правую половину и заканчиваем кончиком большого пальца правой ноги. Это повторяем 3 раза. (Для мужчин обязательно холодной водой обливать половые органы – это стимулирует и тонизирует выброс гормонов.) Такая процедура омолаживает и положительно влияет на всю сосудистую систему. Душ проводить очень быстро, меняя холодную и горячую воду!

Очень часто в начале диеты может быть запор. Это не должно вас пугать, так как рис не образует токсинов в кишечнике, а только собирает мусор и шлаки. Когда кишечник достаточно регенерируется – стул нормализуется. Сразу в начале диеты приходит в норму кровяное давление, очищается язык, омолаживается кожа, разглаживаются морщины, улучшается состояние волос и ногтей. Навсегда исчезнут аллергия и астма. Во время любой диеты человек становится очень чувствительным и незащищённым, поэтому очень полезно медитировать, читать молитвы. Семинары и книги также необходимы. Все духовные программы усиливают нашу интуицию. Общайтесь с ангелами. Работайте со знаковыми системами. Читайте акафист ангелу-хранителю. На этапе с 5-го дня до 9-го тело начинает заметно худеть! Вы очищаетесь. Регенерируются и устраняются больные клетки тела, уходят отёки с лица и ног. За всю диету очень полный человек

теряет 25 % своего веса. Важно потом его не набрать. Худой человек обретает свой нормальный вес, поскольку налаживается работа желудочно-кишечного тракта.

В зависимости от степени зашлакованности организма, лишнего веса и вашей активности вы будете или не будете терять вес. Весь метаболизм тела во время такой диеты претерпевает изменения. Если язык обложен налётом – необходимо его очищать серебряной ложечкой или снимать щёткой. Зубы необходимо чистить после каждого приёма пищи!

Можно пить травяные чаи, усиливающие пищеварение. Рецепт такого чая приводим:

тысячелистник – 1 часть;

зверобой – 1 часть;

мята полевая – 2 части;

душица – 1 часть;

календула – 2 части;

золототысячник – 1 часть.

1 ст. ложку с горкой травяной смеси запарить 1 стаканом кипятка, настаивать 5–7 мин. Пить глотками между приёмами риса.

Совет: рис перед варкой можно прокалить 2–3 мин на сухой сковородке до золотистого цвета. Такой рис легче переваривается и «переходит из холодного состояния инь в горячее янь».

Для больных и ослабленных пациентов можно на 3-5-й день варить рисовый суп. Такой суп легко переваривается и хорошо лечит болезненную слизистую желудка.

Рецепт:

неочищенный (дикий) рис – 1 часть; вода – 7 частей; морская соль – по вкусу или морские водоросли.

Рис варим в воде не менее 2–3 часов, разваривая его до киселя.

Такой суп полезен при язве желудка, гастрите, колите и других желудочно-кишечных проблемах.

Больным также можно добавлять к рису немного овощей, об этом мы будем говорить далее. Но при этом уже не достигается 100 % лечебный эффект.

Вторая фаза диеты – рис с овощами

Следующие 9 дней рис варят уже с небольшим количеством соли морской или кухонной. Также в него можно добавлять чеснок и специи.

Рисово-овощная диета проходит с применением всей гаммы зелени и овощей, имеющихся на рынке.

Овощи желательно варить отдельно от риса! Можно на пару, в скороварке или эмалированной посуде! Зелень и овощи можно также тушить в небольшом количестве воды с добавлением морской соли. Растительное масло ещё не позволено! Зелень и овощи готовим так, чтобы они содержали (сохраняли) максимальное количество минералов и витаминов.

Необходимые овощи: морковь, капуста, лук, сельдерей и петрушка (корни), капуста кольраби, тыква, свёкла, спаржа, горошек зелёный, кукуруза, зелень.

Свежие зелень и овощи лучше, но зимой можно употреблять и замороженные. Листовую зелень – шпинат, сельдерей бланшируют в горячей солёной воде и на этой воде можно варить рис.

Мало используемые овощи: томаты – они полезны только в сыром виде (щелочная реакция крови). Варёные помидоры дают кислую реакцию крови и содержат кислоты, откладывающиеся в суставах и почках.

Во второй фазе очистки можно с рисом варить японские грибы шитаке (шиитаке, ситаке, Спитаке, намёко) или шампиньоны или вёшенки.

Овощи можно комбинировать или использовать только один вид. Например, варить рис с морковью, рис с капустой. Главное, чтобы пища была свежая и энергетически наполненная

была свежая и энергетически наполненная.

Варить зелень 3-10 мин (в зависимости от вида).

Утром на завтрак показана зелень листовая – шпинат, салат листовой, лук-порей, петрушка, капуста + рис.

На обед – корнеплоды – морковь, свёкла, сельдерей, редька, репа и т. д. + рис.

Вечером – кукуруза, черешки спаржи + рис.

Очень интересна и полезна радужная диета (но совместно с ангельской фрукты и ягоды противопоказаны):

1 – красный:

в 7–9 часов – свёкла, морковь, красные яблоки, свежие томаты, вишни;

2 – оранжевый:

в 10–11 часов – тыква;

3 – жёлтый:

в 12–13 часов – кукуруза;

4 – зелёный:

в 15–16 часов – брокколи, шпинат;

5 – сине-фиолетовый, синий:

в 17–18 часов – синяя капуста, спаржа, синяя фасоль;

6 – фиолетовый:

в 19–20 часов – баклажаны, сливы, чернослив, черника, ежевика;

7 – белый:

в 20–21 часов – сельдерей, капуста, белая фасоль, корень петрушки,

спаржа.

Причём мы руководствуемся по цветовой гамме, скорее, беря во внимание цвет кожицы плода и овоща, чем мякоти.

Считается, что радужная диета даёт человеку все необходимые минералы и витамины для успешной жизни на каждый день.

Картофель, как видите, не входит в список необходимых овощей. Доказано, что полезен лишь молодой картофель с укропом. Старый уже с января категорически запрещается употреблять: в нём активно накапливается соланин, а также как блюдо картофель снижает уровень энергии человека!

Всеми любимый картофель оказывает плохое действие на сосуды, поэтому людям, склонным к варикозным и сосудистым заболеваниям, он тоже противопоказан.

Во второй 9-дневке зелень должна составлять 25 % от риса. Однако рис всё равно превалирует!

Во второй фазе чувствуем себя бодрее. Проблемы со здоровьем уходят. Мы полны энергии, душевно спокойны, голова и мысли ясные. Постепенно «уходят» ранее поставленные диагнозы и симптомы. Мы теряем вес, у нас хорошее настроение. Активно двигаемся, плаваем, делаем дыхательную гимнастику.

Если мы случайно в этот период нарушили диету – можно поголодать день или же «посидеть» на рисе без соли. Это снова вернёт равновесие.

Третья фаза диеты – рис с овощами + бобовые

В третьей 9-дневной фазе стол обогащаем на 10–15 % бобовыми. Нам необходимы: фасоль, горох, чечевица, соя, бобы, спаржа.

В комбинации с рисом данные продукты будут давать необходимые нам растительные белки.

Приготовление бобовых

Желательно все бобовые промыть и замочить на 6-12 часов в воде. Варить

их необходимо в значительном количестве солёной воды до готовности. Если вода после замачивания тёмная или горькая, её надо сменить. При варке по вкусу добавляют специи и корни, которые улучшают пищеварение. Так, очень полезна для людей, склонных к метеоризму, фасоль с 1 частью тмина, аниса, фенхеля или семян укропа. Специи улучшают пищеварение и препятствуют метеоризму.

Рис в третьей фазе лучше есть отдельно. А ещё такие блюда полезно посыпать японским порошком гомасио.

Рецепт гомасио:

семена сезама (кунжут) – 15 г,

морская соль – 1 г.

Семена промыть, отцедить на сито и тут же высыпать на горячую сковородку. Быстро обжарить до розового цвета и добавить соль. Перемолоть на кофемолке, добавлять в рис и бобы.

Слегка поджарьте кунжутные семена, раздавите их, добавьте 10–20 % поваренной соли и потолките всё вместе. Ешьте эту смесь каждый раз, посыпая ею рис. Гомасио лучше хранить в герметичном сосуде. Готовить его надо осторожно: сезамовые зёрна не следует пережаривать или превращать в порошок. Сохранять – не более 8 дней.

Четвёртая фаза – рис, варёная зелень, бобовые + сырые и квашеные овощи

На этом последнем этапе начинаем добавлять к предыдущей пище сырые овощи. Можно делать салаты или заедать рис листовой зеленью. Очень полезна квашеная корейская морковь и другие квашеные овощи: капуста, баклажаны и т. п.

Японцы считают, что консервированные продукты «мертвы». Это не «праническая» пища. Сквашенные же овощи полны жизни и необходимы для развития микроорганизмов кишечника.

Восточные медики настаивают на том, что сырая зелень для печени во время очищения рисом неблагоприятна.

Приготовление салатов

Мелко вдоль волокон порежьте корнеплоды, поместите в миску и обязательно руками вымешивайте 2–3 мин. Смешайте морковь, корень петрушки, капусту, сельдерей и другие овощи. Посолите – они пустят сок.

Можно делать салат из смеси овощей или по радужной диете из «однотонных» овощей.

В 4-й фазе к салатам можно добавлять растительные масла, а также сок лимона или грейпфрута, оливки и орехи.

Внимание ! Во время всех 4-х девятидневок ангельской диеты запрещаются в употребление: фрукты, кисломолочные продукты, чай и кофе.

Допускаются – отвар из шиповника и зелёный чай.

Пятая фаза – переход к обычной пище

В этой фазе, кроме риса, мы начинаем потреблять и другие крупы – пшено, овёс, гречку, ячмень, кукурузу и т. д.

Пшеница тоже полезна, о ней много пишет св. Хильдегарда. Она считает, что твёрдая пшеница снимает депрессию и лечит мозг.

Можно в этот период много пить кефира и употреблять кисломолочные продукты. Они помогут очищенному кишечнику восстановить микрофлору и увеличить количество нужных бактерий.

Полезно выходить из диеты, применяя проросшую пшеницу, ячмень, овёс.

В 5-й фазе продолжается восстановление наших сил и оздоровление организма. Нельзя резко переходить на мясные продукты. Надо делать это постепенно.

«Испанский плац» (или большое обёртывание)

Он представляет собой самостоятельное применение воды, как например полная ванна или короткое обёртывание, т. е. сам по себе оказывает достаточное действие на организм.

Впрочем, при опасных болезнях процедуру проводят также попеременно с другими методиками водолечения.

В чём заключается это самое большое обёртывание?

Из толстого, грубого холста (рядна) сшивают плащ, вроде широкой рубахи с рукавами, которая спереди не сшита, спускается до пола и даже волочится. Плащ намачивается в холодной воде (в тёплой – если пациент малокровный, пожилой, очень слабый или боится холодной воды), выкручивается и надевается, причём края плаща находят спереди один на другой. Шерстяные одеяла должны уже быть приготовлены на постели. Лучше всего разостлать на тюфяк одно большое широкое одеяло и два поменьше. Пациент ложится на одеяло, плотно им укутывается, чтобы прекратить доступ воздуха, и прикрывается сверху периной.

Надевать мокрый плащ и укутываться в одеяла необходимо очень быстро, чтобы как можно меньшее время подвергаться влиянию холодного воздуха.

Продолжительность этого обёртывания 1,5–2 часа, в зависимости от самочувствия и сложения пациента: например, худому, ослабевшему мужчине достаточно 1–1,5 часа, плотному можно смело назначать 2.

Чтобы убедиться в эффективности данного обёртывания, достаточно внимательно рассмотреть воду, в которой стирали плащ (делать стирку необходимо после каждой процедуры). Вода становится грязной, совершенно мутной, и даже не верится, что столько нечистот содержится в нашем организме.

В одном случае плащ совершенно желтеет и этот цвет не сходит даже при мытье щёлоком, только при выбеливании.

«Испанский плащ» не резко, но действительно сильно расширяет поры на всём теле и извлекает из него все шлаки и токсины, слизь и пр. Потому попятно, как благоприятно должен он действовать на температуру и общее состояние организма.

При обёртывании «плащом», смоченным в отваре сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток очищается организм и его ткани от шлаков и токсинов.

Рецепт очищения лимфы

Лучше всего очищать лимфатическую систему на убывающую луну, как, впрочем, и чистить весь организм.

Нужно взять 0,5 л дистиллированной воды или кипячёной, желательно подогреть до 40–45 °С, растворить в ней 1 ст. ложку сульфата магния. Туда же выдавить сок 1 лимона, сок 1 грейпфрута и 1 апельсина. Процедуру лучше начинать на голодный желудок и быть в это время дома, так как шлаки будут выходить естественным путём. Всю приготовленную смесь для детоксикации лимфы необходимо выпить маленькими глотками в первую половину дня. И после этой процедуры желательно принять ванну с морской солью: 1 кг соли на тёплую воду. Сульфат магния удивительно эффективно чистит лимфу, а в сочетании с цитрусовыми – приводит в порядок и всю лимфатическую систему. По своим испражнениям вы увидите, сколько токсинов, грязной лимфы выйдет из вас. Сульфат магния, как магнит, может вытягивать из лимфы до 16 л токсинов и других отходов (особенно у полных людей)! После этой очистки следует пить настои из всех белых трав, которые чистят лимфу.

«Лавровый» уксус

200 г лаврового листа проварить в 10 л воды 10 мин, остудить, добавить 0,5 л яблочного уксуса, процедить. Обливать поражённый участок кожи ежедневно, пока не исчезнут симптомы.

Настой из ракушек

Тщательно вымытые ракушки настоять в воде в течение ночи, настой выпить.

Полезен как источник кальция. Ракушки следует периодически мыть.

Общие рекомендации при аллергии

▲ В течение весны надо 7 раз сварить и съесть зелёный борщ из крапивы. Её также нужно нарвать и засушить, а затем запаривать из расчёта 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка и пить вместо чая – от разового приёма и до исцеления. Лучше всего лечиться обычной двудомной и белой глухой крапивой.

▲ Хорошо помогает устранить зуд кожи натуральный яблочный уксус – им можно обтирать тело, добавлять в ванны и употреблять внутрь по 2 ч. ложки на 1 стакан тёплой воды.

1. Упражнение: обнять свои плечи руками и сделать резкий вдох – 50 раз (резко).

2. Голодание в течение 18 дней на минеральной воде.

3. Очистка организма.

4. Холодные обливания.

5. Лечебный чай.

20 г корней лопуха, 20 г корней одуванчика, 3 стакана кипятка.

Корни подсушить, смолоть и в 3-х стаканах кипятка варить 10 мин. Пить глотками в течение дня. Аллергия уходит за 2–3 дня. При аллергических реакциях очень важно поддерживать организм. Корень лопуха способствует восстановлению клеток поджелудочной железы, а корень одуванчика – прекрасное желчегонное средство.

Джем из крыжовника и чеснока

Взять равные количества крыжовника и чеснока, помыть, перемолоть на мясорубке или протереть, чтобы удалить из крыжовника косточки.

Добавить немного соли. Получится пикантная по вкусу паста. Хранить её в холодильнике, употреблять в качестве приправы к различным блюдам или намазывать на бутерброд. Джем выводит радионуклиды из организма.

Рекомендации по детоксикации почек

1. Эвкалипт лучше любых антибиотиков очищает почки. Применяется при болях в спине, когда путают боли в почках с остеохондрозом.

1 ст. ложка эвкалипта на 200 мл кипятка. Пить до еды по 1 стакану 3 раза в день при пиелонефритах, нефропатиях, отёках ног, больном сердце, при простатите.

2. Избегать жирной пищи.

3. Делать разгрузочные дни.

Каша, способствующая выведению токсинов из организма

20 г гречневой крупы, 20 г кукурузной крупы, 20 г ячневой крупы, 20 г перловой крупы, 20 г рисовой крупы, 250 мл воды.

Все крупы, взятые в равном количестве, промыть и слоями засыпать в глиняный горшок или эмалированную кастрюлю. Залить водой. Томить на малом огне 20 мин.

Употреблять со сливочным маслом в течение дня.

Это отличный метод очистки почек и всего организма. Каждую ложку полученной каши, а она является сорбентом, необходимо долго и тщательно пережёвывать.

АРТРИТ, АРТРОЗ, ПОЛИАРТРИТ

Солегонное средство из белой сирени при артрозе

2 кг белой цветущей сирени, 3 л домашней водки.

Цветки отделить от веточек, залить водкой. Настаивать не менее 30 дней, можно не процеживать. По мере надобности (например в холодное время года или при обострении болезни) пить отцеженную настойку по 10 капель 3 раза в день. На ночь втирать её в поражённые места.

Курс – длительный.

При артрите

1 ст. ложка мёда, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 капля йода, 200 мл тёплой воды.

Все компоненты смешать. Принимать 2 раза в день в течение 2 недель, затем перерыв – 2 недели. Курс повторить ещё 2 раза.

Для лечения артрита, полиартрита, подагры и остеохондроза

Применяют спиртовую настойку из листьев брусники. Делают ее так: возьмите 100 г листьев брусники, залейте их 2,5 л кипящей воды и настаивайте в течение 2 часов. Затем процедите отвар и добавьте в него 250 мл водки. Варите эту смесь на медленном огне 15 мин, не доводя до кипения.

Принимайте в течение 6 месяцев по 100 мл трижды в день за 30 мин до приёма пищи. Рекомендуется хранить настойку в холодильнике или погребе.

Курс длительный, но алкоголь при варке испаряется, поэтому настойка безвредна.

Белые травы

10 г белой глухой крапивы, 10 г цветков белой акации, 5 г цветков жасмина, 5 г ромашки, 5 г белой сирени (цветки), 10 г тысячелистника (цветки).

Из этой смеси взять 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. 10 мин настоять, процедить и выпить во вторую половину дня маленькими глотками за несколько приёмов.

Этот настой употреблять 7 дней. Травы могут варьироваться. Состав смеси следует обговорить со своим лечащим врачом в индивидуальном порядке.

Настой эффективен при отёках, лимфоденитах, при других заболеваниях лимфатической системы, болезнях печени и кожи, ведь лимфатическая система непосредственно связана с печенью, с системой кроветворения, с сосудистой системой. Её нужно лечить и очищать в комплексе.

Французский «чесночный» рецепт при артрите

Смешать камфорное масло с измельчённым чесноком в равных пропорциях, например, 50 мл масла и 50 г чеснока. Тщательно размешать и натирать этой смесью больные места, втирать в суставы.

Ванна с морской солью при артрите

500 г морской соли растворить и вылить в ванну (это норма для взрослого человека).

Детям дозу уменьшают в соответствии с возрастом).

Продолжительность приёма ванны – 20 мин.

Если донимают боли, примите 7 ванн подряд (по 1 каждый день) – должно наступить облегчение.

Профилактика – 2 ванны в неделю.

14-дневная очистка чешского травника Франца из Голешого

1. Полностью исключить мясо, молоко, хлеб, картофель и другие продукты, содержащие крахмал.
2. День начинать с питья сока лимона. Этим же соком натирать всё тело. Количество лимонов за эти 14 дней пирамидкой наращивать до 6 шт. в день (лимоны выводят мочевую кислоту, накапливающуюся в суставах, и являются прекрасным гепопротектором).
3. За день съедать 2–3 ст. ложка мела, семян льна и других семечек.
4. Пить в день не менее 1 стакана конопляного молока, которое лечит полиартрит (1 ст. ложка перемолотого конопляного семени на 1 стакан кипятка, настоять 40 мин, не процеживать).

Медовый массаж при артрозе крупных суставов

Для его проведения нужен высококачественный мёд.

Массируемое место намазывается мёдом. Затем нужно подождать, пока мёд немного впитается. Сначала массажист проводит похлопывающие движения, вызывая слегка болезненные ощущения. Рука прикасается к коже, смазанной мёдом, и резко отрывается. Чем сильнее надавливание и резче отрывание, тем ощутимее эффект.

Через некоторое время на коже пациента образуется густая, вязкая серая масса. Это мёд «вытянул» все шлаки.

Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, полезные вещества проникают в неё.

Медовый массаж длится от 15 до 30 мин. По окончании нужно сразу же вытереть преобразовавшийся мёд полотенцем и принять душ.

Медовый массаж можно проводить на спине, ягодицах, коленях, животе и лице.

Масло из крапивы

Всё растение с корнем, листьями и семенами вымыть, перемолоть на мясорубке. Смешать с растительным маслом в соотношении 1:1 и томить на водяной бане 30 мин. Процедить. Втирать в больные кости, суставы, позвоночник.

Курс определяет врач.

«Испанский плащ» (или большое обёртывание)

Он представляет собой самостоятельное применение воды, как например полная ванна или короткое обёртывание, т. е. сам по себе оказывает достаточное действие на организм.

Впрочем, при опасных болезнях процедуру проводят также попеременно с другими методиками водолечения.

В чём заключается это самое большое обёртывание?

Из толстого, грубого холста (рядна) сшивают плащ, вроде широкой рубахи с рукавами, которая спереди не сшита, спускается до пола и даже волочится. Плащ намачивается в холодной воде (в тёплой – если пациент малокровный, пожилой, очень слабый или боится холодной воды), выкручивается и надевается, причём края плаща находят спереди один на другой. Шерстяные одеяла должны уже быть приготовлены на постели. Лучше всего разостлать на тюфяк одно большое широкое одеяло и два поменьше. Пациент ложится на одеяло, плотно им укутывается, чтобы прекратить доступ воздуха, и прикрывается сверху периной.

Налевать мокрый плащ и укутываться в одеяла необходимо очень быстро

надеть мокрый плащ и укутываться в одежу необходимо с тем же успехом, чтобы как можно меньшее время подвергаться влиянию холодного воздуха.

Продолжительность этого обёртывания 1,5–2 часа, в зависимости от самочувствия и сложения пациента: например, худому, ослабевшему мужчине достаточно 1–1,5 часа, плотному можно смело назначать 2.

Чтобы убедиться в эффективности данного обёртывания, достаточно внимательно рассмотреть воду, в которой стирали плащ (делать стирку необходимо после каждой процедуры).

Вода становится грязной, совершенно мутной, и даже не верится, что столько нечистот содержится в нашем организме.

В одном случае плащ совершенно желтеет и этот цвет не сходит даже при мытье щёлоком, только при выбеливании.

«Испанский плащ» не резко, но действительно сильно расширяет поры на всём теле и извлекает из него все шлаки и токсины, слизь и пр. Потому понятно, как благоприятно должен он действовать на температуру и общее состояние организма.

При обёртывании «плащом», смоченным в отваре сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток отлично излечивается ломота, каменная болезнь, выходит песок из почек и т. д.

Рецепт очищения лимфы

Лучше всего очищать лимфатическую систему на убывающую луну, как, впрочем, и чистить весь организм.

Нужно взять 0,5 л дистиллированной воды или кипячёной, желательно подогреть до 40–45 °С, растворить в ней 1 ст. ложку сульфата магния. Туда же выдавить сок 1 лимона, сок 1 грейпфрута и 1 апельсина. Процедуру лучше начинать на голодный желудок и быть в это время дома, так как шлаки будут выходить естественным путём. Всю приготовленную смесь для детоксикации лимфы необходимо вылить маленькими глотками в первую половину дня. И после этой процедуры желательно принять ванну

с морской солью: 1 кг соли на тёплую воду. Сульфат магния удивительно эффективно чистит лимфу, а в сочетании с цитрусовыми – приводит в порядок и всю лимфатическую систему. По своим испражнениям вы увидите, сколько токсинов, грязной лимфы выйдет из вас. Сульфат магния, как магнит, может вытягивать из лимфы до 16 л токсинов и других отходов (особенно у полных людей)! После этой очистки следует нить пастой из всех белых трав, которые чистят лимфу.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Чай для улучшения зрения

1 стаканом кипятка запарить 1 ст. ложку перемолотых на мясорубке семян фенхеля обыкновенного, 1 ст. ложку очанки, 0,5 ч. ложки плодов шиповника. Настоять в течение 10 мин. Процедить и пить 3 раза в день до еды. Смесь, которая осталась после процеживания, сложить в марлю и в качестве компресса прикладывать на глаза 3 раза в день. Курс – до 14 дней.

Целебное снадобье св. Хильдегарды

20 г имбиря молотого, 10 г корицы, 10 г зелёного чая. 30 г травы очанки, 10 г корня аира, 20 г лепестков василька, по 20 г овса посевного и семян фенхеля.

Порошок принимают не менее 3-х месяцев, после чего проверяют зрение. Показания: близорукость, астигматизм, слабое зрение, профилактика заболеваний глаз, для улучшения кровоснабжения глазного дна.

Все ингредиенты смолоть, просеять, тщательно вымешать. Принимать смесь 5 раз в день в количестве, уместяющемся на кончике ножа. Запивать в первой половине дня отваром шиповника (50 г молотых плодов запарить 0,5 л кипятка, держать в термосе). Во второй половине дня порошок запивать соком алоэ и мёдом, разведёнными красным вином. Курс лечения – от 14 дней, с первой фазы луны. Повторять периодически.

Этот напиток готовится так. Срезать ветки пятилетнего куста алоэ, 12 дней выдержать в прохладном тёмном месте. Затем выдавить из них сок, добавить такое же количество мёда и красного вина.

Настойка из берёзовых почек

50 г почек берёзы перемолоть, залить 0,5 л спирта и 0,5 л глицерина, настоять 14 дней, процедить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Эффективна при отёках, хорошее мочегонное средство. Применяется также для массажа вокруг глаз к кончику носа.

Морковное масло для улучшения зрения (словацкий рецепт)

327 г моркови, 700 мл подсолнечного или кукурузного масла.

Морковь натереть на тёрке, залить маслом и варить 2 часа на водяной бане. Процедить. Втирать в область вокруг глаз и пить по 20 мл в день.

Для улучшения зрения и при заболеваниях глаз (чешский рецепт)

100 г сухой очанки перемолоть в порошок, просеять. Употреблять по 2 г (на кончике ножа) 3–4 раза в день, запивая чаем из василька.

При катаракте

1 ст. ложку корня пырея залить 200 мл кипятка, варить 10 мин. Пить 3 раза в день по 200 мл.

При начинающейся катаракте

Промывать глаза сбором трав, а также его пить: *1 часть листьев лесной малины и 1 часть травы очанки*. 2 ст. ложки сбора запарить 0,5 л кипятка, настоять 5 мин. 1 стакан употреблять внутрь, 1 стакан – для примочек.

При глаукоме

50 г семени укропа перемолоть. Употреблять 3 раза в день по 1 ст. ложке семян за 30 мин до еды. Промывать глаза укропной водой.

Лечение глаз геранью (по св. Хильдегарде)

10 листочков свежей душистой герани измельчить и залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку мёда донника. Дать настояться несколько часов. Промывать глаза при катаракте, слезотечении. Оставшиеся листья приложить к глазам на 10–15 мин. Процедуру делать 2 раза в день.

Курс – 14 дней подряд.

От катаракты

Сок звездчатки средней (мокрец) смешать с соком герани. По 1 капле закапывать в глаза 1 раз в день.

Курс – 50 дней.

При катаракте и глаукоме

Сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам, не снимая скорлупы, вынуть желток. На его место положить 1 ч. ложку донникового мёда. Закрывать другой половинкой яйца. Оставить на всю ночь. Утром пипеткой собрать образовавшуюся жидкость. Капать в глаза по 1 капле 3 раза в день. Во время лечения пить настойку руты жёлтой – по 30 капель 3 раза в день.

Лечение продолжать до полного исцеления.

Для приостановления развития бельма на глазу

Смешать сок лука с мёдом в соотношении 1:1 и капать по 1 капле в глаз перед сном в течение 2 недель.

Земляника лесная

1 ст. ложку листьев, корней и ягод земляники варить в 200 мл воды в течение 15 мин. Добавить лимон и мёд по вкусу.

Чай эффективен при проблемах со зрением.

При пониженном зрении

Осенью собрать спелые плоды шиповника и положить их в морозильную камеру. После разморозки они должны стать мягкими. Протрите ягоды сквозь сито. Полученную массу разложите в банки и храните в прохладном месте. Сахар не добавлять! Для улучшения зрения нужно ежедневно съедать по 50–70 г перетёртой массы. Оставшиеся косточки не выбрасывать. Их надо высушить, смолоть па кофемолке и употреблять – в них очень много витаминов!

Масло из косточек шиповника

Косточки ягод шиповника залить кукурузным маслом в соотношении 1:1. Держать па водяной бане 30–50 мин. Когда масло приобретёт ярко-оранжевый цвет, процедить его и разлить по бутылкам. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой (обязательно строго натощак). Помимо зрения, улучшает функцию печени, жёлчного пузыря, поджелудочной железы и оздоравливает сердечно-сосудистую систему.

Средство из корней аира для восстановления зрения

100 г корней аира, 100 г травы очанки прямостоячей.

Сырьё перемолоть на кофемолке, тщательно смешать. Принимать по 1 г (на кончике ножа) 5 раз в день независимо от приёма пищи.

Курс лечения – длительный.

Для лечения сосудов головного мозга и глаз у диабетиков

10 г буквицы лекарственной, 10 г донника жёлтого, 10 г софоры жёлтой.

Из смеси трав взять 1 ст. ложку на 200 мл кипятка, настаивать 5 мин. Процедить. Выпить маленькими порциями в течение дня.

Из оставшегося сырья можно сделать компресс на низ живота при женских заболеваниях.

Сердолик

Используют в лечении в виде пластинок.

«Ониксное» вино при слабом зрении (по св. Хильдегарде)

Хорошее, без примесей, красное вино налить в бронзовый стакан (или из другого неокисляющегося металла), положить в него оникс. Настаивать 30 дней. На 200 мл вина – 50 г оникса.

На ночь смазывать глаза, обводя по краю ресниц, как при макияже. Постепенно глаза начнут выздоравливать, улучшится зрение.

Компресс св. Хильдегарды при катарактах и лопнувших сосудах

Запаренные семена фенхеля обыкновенного прикладывать к глазам в течение 14 дней и до исцеления.

Употребление семян фенхеля внутрь улучшает зрение и слух.

Промывания и примочки

Настой крепкого чая – отличное средство для промывания глаз при различных их заболеваниях.

Компресс из звездчатки средней, если лопнул сосуд (по св. Хильдегарде)

Горсть травы звездчатки средней (мокрец) проварить, чтобы стала мягкой, отжать и ставить с ней компресс на глаз в течение 20 мин.

Курс – 10 процедур.

Полынное масло св. Хильдегарды

К соку полыни добавить оливковое масло в соотношении 1:1. Бутылку с такой смесью держать на свету, а лучше всего под прямыми лучами солнца.

Перед употреблением обязательно взбалтывать.

Натирать по мере необходимости область век. Средство эффективно при воспалительных заболеваниях, катаракте, усталости, пониженном зрении.

Если запах неприятен, добавить розовое масло.

Настой иссопа наружно (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Холодные компрессы ставить в течение 10 мин при отёках, глаукомах, катарактах, покраснении, даже от морщин.

При конъюнктивитах (рекомендации чешского доктора Черняка)

1. Компрессы из очанки с творогом (10 г перемолотой свежей травы и 30 г свежего домашнего творога) прикладывать на воспалённые глаза. При этом веки целесообразно смазывать маслом из зверобоя.
2. Ставить глиняные компрессы со слегка разведённым яблочным уксусом: 1 ч. ложка уксуса на 100 г воды и 70 г глины.
3. Проварить ромашку в молоке и делать примочки.
4. Вместе с использованием вышеупомянутых трав рекомендовано 2 недели пропить витамин А, затем – ещё 2 недели витамин Е и следующие 2 недели – витамин С.

При ячмене

Наполнить мешочек сухим зелёным чаем, опустить его в кипяток, сосчитать до 60 и прикладывать в тёплом виде на поражённое веко несколько раз в день. Вместе с процедурами принимать витамины В₂ и В₁₂.

Компресс при усталости и покраснении глаз

1 ст. ложка зелёного чая, 1 ст. ложка измельчённых листьев герани душистой.

Смесь залить 100 мл кипятка, настоять 10 мин. Кашицу из чая и герани нанести на марлю и прикладывать к глазам на 15 мин.

Для улучшения зрения процедуру делать 2–3 раза в неделю.

Компресс при воспалительных явлениях и после работы за компьютером

10 листьев герани душистой, семена укропа, 100 мл молока.

Семена и листья перемолоть, залить вскипевшим молоком. Смесь разделить на 2 части. Кашицу нанести на 2 кусочка ваты и положить на глаза.

Маска для лечения глаз

Свежие листья и цветки герани очень мелко измельчить, добавить 50 г тёртой моркови, 1 ст. ложку сметаны, 2 капли эфирного масла лаванды и 2 капли эфирного масла укропа. Массу перемешать и выложить на 2 кусочка сала (несолёного), приложить па глаза так, чтобы и пазухи под глазами были прикрыты. Держать маску 15 мин. Промокнуть глаза ватным тампоном.

При катаракте

Закапывать 1 раз в день в угол глаза по 1–2 капли сока обычной герани (в народе – калачики), развести водой 1:2. Курс лечения 14 дней на убывающую луну. Потом перерыв и консультация врача.

Для улучшения зрения, укрепления ресниц и устранения «гусиных лапок»

50 мл касторового масла, 10 ли масла герани, 1 ст. ложка морковного сока.

Все ингредиенты смешать и наносить вокруг глаз легкими вбивающими движениями от переносицы к уголкам, на ресницы наносить щёткой.

При глазной боли

Рецепт 1. Наложить компресс: сварить 1 ст. ложку семян чёрного тмина в 1 стакане воды. Дать остыть в течение 10 мин. Пропустить через сито. Намочить 2 ватных тампона в полученном растворе и наложить тампоны на глаза на 10 мин.

Рецепт 2. Растереть виски с маслом чёрного тмина перед сном.

Массажное масло

Специалист ставит па затылок банки, используя такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Внимание ! Повторяю, что массаж должен выполнять квалифицированный специалист.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким образом приготовленная мазь очень активна, она способствует улучшению кровообращения. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает»

организм.

Для очищения организма (по св. Хильдегарде)

Используют кору, листья, чагу и сок берёзы.

Употребление весной свежего сока дерева лечит щитовидную железу, очищает печень, улучшает работу всего пищеварительного тракта, тонизирует и усиливает зрение.

При глаукоме, катаракте и близорукости (по св. Хильдегарде)

Ранним утром на цветущей черёмухе собрать росу и промыть ею глаза. Зрение также улучшается, если подолгу смотреть на изумруд.

Абрикосы «по-бенедиктински» (по св. Хильдегарде)

5 кг абрикосов, 2 кг мёда.

Абрикосы вымыть, отделить от косточек. Косточки не выбрасывать! Плоды измельчить на мясорубке или с помощью миксера, выложить в эмалированную кастрюлю и на медленном огне довести до кипения. Добавить мёд и сразу же разлить по стерилизованным банкам. Косточки разбить, ядрышки проварить 30 мин в воде. После этого ядрышки отделить от коричневой кожуры. Затем подсушить их в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Абрикосы богаты провитамином А, косточки содержат антиоксиданты, имеют противоонкологические свойства.

Повидло из шиповника (словацкий рецепт)

5–7 кг спелого шиповника, 5 кг мёда.

Шиповник слегка проварить и протереть сквозь сито. Массу 1:1 смешать с мёдом. Ещё раз довести до кипения, разлить по маленьким баночкам. Повидло запивать отваром травы очанки.

Употреблять при различных болезнях глаз и их усталости.

Шиповник богат витаминами и является мощным гепопротектором.

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

«Серебряный» напиток при язве и гастрите

200 мл родниковой воды нагреть раскалённым серебром. Для этого монету диаметром 3–5 см (или другой серебряный предмет) разогреть над огнём, держа её пинцетом. Затем опустить в воду (та должна зашипеть), добавить в напиток 1 ст. ложку яблочного или винного уксуса и 5 капель йода. Пить с отваром трав не менее 2 стаканов в день до исчезновения болезненных симптомов.

Порошок «Сивесан» св. Хильдегарды (при нарушении пищеварения)

30 г семян фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части хорошо перемешать, размолоть на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая 20 мл подогретого вина: летом – белого, зимой – красного.

Курс – от 14 дней.

Настойка из девясила (по св. Хильдегарде)

200 г девясила – все части растения в разных фазах роста; 1,5 л красного вина.

Весной растение набирает силу, поэтому закладку начинаем в это время года и настаиваем на вине 1 месяц. Почки и ветки имеют другой состав микроэлементов, нежели семена и корни осенью. Когда все составные части растения будут в бутылке, настаивать ещё 1 месяц, затем процедить. Использовать только тёмные ёмкости. Пить по 20 мл до и после еды. Длительный приём не показан.

Имбирное вино св. Хильдегарды

1 ст. ложку имбиря проварить в 150 мл вина 15 мин (за это время алкоголь испарится). Пить в тёплом виде по 20 мл 3 раза в день. Употреблять перед едой, что хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике. Это отличное согревающее средство, особенно в зимнее время. Курс – около месяца.

Настойка из берёзовых почек

Почки берёзы, плоды можжевельника, семя льна и дикой моркови перемолоть в равных дозах. Принимать до еды по 0.5 ч. ложки, запивая тёплым зелёным чаем для улучшения работы всего желудочно-кишечного тракта.

Почки сирени обыкновенной

Почки необходимо собирать до начала цветения. Их употребляют свежими до 10 шт. в день, тщательно пережёвывая и глотая выделяющуюся жидкость.

Почки сирени можно также заготовить впрок, высушив их и перетерев в порошок. Употреблять «сиреневый» порошок по 1 г 3 раза в день до еды.

Запивать водой. Курс – 14 дней.

Старинный аутентичный рецепт «Золотое» вино св. Хильдегарды

Чтобы приготовить такое вино в домашних условиях, на/до иметь специальный горшок для плавления (керамический горшок) и кусочек золота (или коллекционную золотую монету, или золотое украшение без камня). Разогрейте золото в тигле, возьмите его щипцами и опустите в вино. Повторите эту процедуру несколько раз, чтобы вино стало слегка тёплым. Доза для употребления – 50 мл.

Золото обладает согревающим свойством, оно активизирует работу желудочно-кишечного тракта.

«Медное » вино св. Хильдегарды

Взять медную пластинку, вазу или кусочек проволоки. Медный предмет (в соотношении: 30 г меди на 250 мл вина) поместить в кастрюлю, залить вином, проварить на медленном огне 10 мин. Пить «медное» вино в течение 9 дней натошак по 20 мл.

При язвенной болезни и гастрите

1 часть спирта, 1 часть зверобоя, 1 часть можжевельника, 1 часть корня горца жёлтого, 1 часть полыни серой.

Полученный сбор смешать 1:1 с мёдом. Через 2 часа больному дать 1 ч. ложку полученной пасты, запить «серебряным» напитком. Курс – 14 дней. (Рецепт приготовления «серебряного» напитка смотрите на с. 32).

Словацкий рецепт из золототысячника

500 г золототысячники, 200 мл красного домашнего вина, 30 г мёда.

Вино довести до кипения, поместить в него траву золототысячника. Настаивать 30 мин, добавить мёд. Пить по 20 мл перед едой.

Можжевельное масло (словацкий рецепт)

300 г ягод можжевельника, собранных после первых морозов; 1 л чистого оливкового масла.

Ягоды плотно уложить в керамическую посуду, залить маслом и замазать горшок тестом. Поставить в печь на 3 часа. Процедить, разлить в кувшины. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день через 1 час после еды.

Мятное масло при желудочных болях (словацкий рецепт)

425 г свежей мяты, 700 мл оливкового масла.

Мяту, собранную во время цветения у потоков (так называемую водную или седую мяту), залить холодным маслом. Варить на водяной бане при закрытой крышке 2 часа. Процедить. Принимать при желудочных болях по 1 ст. ложке 3 раза в день через 1 час после еды.

Масло святого Яна при язве желудка (старинный словацкий рецепт)

830 г цветков зверобоя, 1 л оливкового масла.

Цветки лучше собирать в полдень, когда солнце в зените (цветки в это время содержат наибольшее количество биологически активных веществ). Варить сырьё в масле на водяной бане в керамической посуде 3 часа. Процедить, разлить по фляжкам. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс – от 14 дней и до улучшения состояния.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

20 г зверобоя, 20 г. семени льна, 10 г тысячелистника, 15 г корня окопника, 15 г корня алтея, 10 г корней синюхи голубой.

3 ст. ложки смеси залить 500 мл воды, проварить 10 мин, процедить. Пить по 100 мл в тёплом виде за 30 мин до еды. Курс – от 14 дней и дольше (по усмотрению лечащего врача).

Рецепт Ярована Гусакова от язвенной болезни

2 стакана семени льна, 700 г мёда, 700 г свежего домашнего сливочного масла.

Лён перемолоть на кофемолке до состояния муки. Масло растопить, смешать с мёдом и всыпать в него, постоянно помешивая, льняную муку. Сформовать шарики величиной с грецкий орех. В течение дня съедать 5–7 таких «орехов». Запивать чаем из полыни с аиром (5 г аира, 5 г полыни). 1 ч. ложку смеси запарить 150 мл кипятка. Пить по 70 мл 3–4 раза в день.

Курс – 1 месяц.

Чай из шиповника с семенем льна при язве желудка

100 г сухих плодов шиповника, 50 г семени льна.

3 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды, проварить 10 мин. Пить глотками в течение дня по 1 стакану до исцеления.

Отвар из герани

1 ст. ложку измельчённых сухих листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 5–7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс – 14 дней.

Для наружного применения отвар разводят водой в соотношении 1:2.

Настойка герани при болях в желудке, диареях и отравлениях (рецепт монахов-бенедиктинцев)

30 г герани душистой, 25 г полыни лечебной (укр. «боже дерево»), 5 г шафрана, 10 г корня имбиря, 20 г корня кника бенедектинского, 2 л виноградной водки.

Специи и травы залить алкоголем, настоять 14 дней, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Курс – 14 дней.

При расстройствах желудка

50 г цветочной пыльцы, 800 мл холодной воды, 100 г натурального мёда.

Все компоненты поместить в эмалированную кастрюлю, мёд растворить, добавить пыльцу. Несколько дней настаивать при комнатной температуре.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед приёмом пищи в течение 1–1,5 месяцев.

Можно также употреблять пыльцу в чистом виде по 1 ч. ложке 2–3 раза в день перед едой.

Курс – около 1 месяца.

Бальзам при язве желудка

100 г прополиса, 100 г живицы, 500 мл кукурузного или оливкового масла.

Масло разогреть в эмалированной кастрюле, добавить измельчённые прополис и живицу. Варить, помешивая, на медленном огне 1,5–2 часа.

Процедить.

Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.

Курс – 14 дней.

Вытяжка прополиса при язве желудка и двенадцатиперстной кишки

20 г прополиса, 200 мл 76-градусного спирта.

Прополис измельчить, залить спиртом, настаивать 10 дней в тёмном месте. Процедить. Принимать за 30 мин до еды по 20 капель, разведённых в 50 мл воды.

Если боли сильно выражены, можно соединить 30 капель вытяжки прополиса с 20 мл 0,5-процентного раствора новокаина.

Лечебная закваска для желудка

Взять 3-литровую банку, на дно положить 100 г чистотела в мешочек. Залить молочной сывороткой, добавить 3 ст. ложки мёда или сахара. Настаивать 3 дня в тепле. Процеживать по 100 г и пить за 30 мин до еды 3 раза в день (при пониженной кислотности), после еды (при повышенной). Чистотел способствует очищению системы пищеварения в целом, улучшает работу печени.

Курс лечения – от 14 дней и до улучшения состояния.

Очищающий раствор из «жирной» белой глины

1 ст. ложку глины тщательно размешать с 1 стаканом сырой очищенной воды (не хлорированной), в качестве которой вы уверены.

Пить натощак или же вечером перед сном. Если мучают боли после еды, пить раствор перед приёмом пищи (перед завтраком, обедом и ужином).

Первый курс лечения – 3 недели, затем недельный перерыв.

Потом лечение глиной можно продолжить по такой простой схеме:

7 дней приема глины, 7 дней перерыв и так до тех пор, пока не наступит улучшение.

Глиняные шарики

Смешать глину с небольшим количеством воды и сделать пасту, скатать из нее маленькие шарики и дать им высохнуть.

Принимать сухие шарики перед едой, запивая их водой.

Кружочки из яшмы

Лучше класть их на область солнечного сплетения – они будут благотворно влиять на желудок. Яшма содержит марганец и медь, поэтому она должна соприкасаться непосредственно с кожей, ведь данные химические элементы обладают бактерицидным действием.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- > растворяет и выводит из организма токсины;
- > очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- > хорошо очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- > регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перерыв между курсами – 2 недели.

Методика летней очистки организма

Такая чистка позволяет избавиться от болезней желудочно-кишечного тракта, особенно запоров и колитов, улучшить состояние кожи, печени и позвоночника, полезна людям, страдающим остеохондрозом.

Желательно проводить такую очистку летом, так как в это время мы более расположены к заботам о своём здоровье, все продукты находятся под рукой и чистка более эффективна.

Необходимо, чтобы последовательность процедур и интервалы между ними обязательно соблюдались в соответствии с представленной методикой.

1. Вечером накануне процедуры сделать очистительную клизму.
2. Утром натощак, после гигиенических манипуляций и процедур, в 08:30 (можно начать и в 09:00 и позже) выпить стакан воды комнатной температуры большими глотками. После этого 10–15 мин (пока вода переместится из желудка в толстый кишечник) заниматься своими делами. Потом сделать 5-10 глубоких приседаний, чтобы вызвать позывы на стул.

Если дефекация не произошла – ничего страшного. Это значит, что вы либо очень хорошо очистили кишечник вечером, либо она произойдет чуть позже. Поэтому при следующем приёме жидкости также поприседайте 5-10 раз поглубже, стараясь дышать при этом животом. Приседать следует и через 15–20 мин после приёма очередной порции жидкости.

3. 09:00. Медленно пережевывая, съесть без соли 10–15 г зелени укропа и петрушки в соотношении 1:1, запивая мелкими глотками каждую пережёванную порцию цитрусовым соком (порция для процедуры 200 мл).

При этом соотношение воды и сока должны составить:

- а) при нулевой кислотности – 1:1;
- б) при пониженной кислотности – 2 части воды и 1 часть сока;
- в) при нормальной кислотности соответственно – 3:1;
- г) при повышенной кислотности -4:1.

4. 10:00. Съесть примерно 150–200 г отварного риса, пережевывая его до кашицеобразного состояния таким образом, чтобы пища проходила сквозь плотно сжатые зубы. Рис запивать каким-либо ощелачивающим соком в объёме 200 мл (огуречным, кабачковым или тыквенным), содержащим большое количество калия.

5. 11:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком в соответствии с п. 3.

6. 12:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками (п. 3).

7. 13:00. Съесть пучок зелени 10–15 г и запить цитрусовым соком (п. 3).

8. 14:00. Съесть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба до состояния сытости.

9. 15:00. Выпить 200 мл воды с соком (п. 3).

10. 16:00. Повторить п. 9.

11. 17:00. Съесть 150–200 г риса в соответствии с п. 4.

12. 18:00. Повторить п. 9.

13. 19:00. Съесть 10–15 г зелени (п. 3).

14. 20:00. 200 мл сока с водой (п. 3).

15. 21:00. Съесть сырые фрукты, овощи (п. 8).

16. 22:00. Сок с водой (п. 3).

17. 23:00. Выпить 200 мл чистой воды и лечь спать.

После такого активно проведённого дня вы должны понимать, что в течение ночи будете вынуждены несколько раз подняться по малой нужде, а может, и по большой.

На следующий день при нормальном самочувствии чистку можно повторить и продолжить курс лечения до 6–7 дней, в зависимости от вашего состояния.

Проводить чистку можно ежемесячно в течение лета и первой половины осени. При чистке суставов неплохо выполнять массаж, лечебную гимнастику, аппликации, растирания, принимать баню.

От фитопрепаратов следует на время чистки отказаться, а в перерывах между чистками – возобновить их приём, если к тому имеются показания.

Порошок из иссопа

Принимать по 0,5 ч. ложки перед едой.

Миндальное молоко св. Хильдегарды

50–70 г перемолотых сырых орехов миндаля, 300 г горячей воды.

Миндаль размолоть на кофемолке, залить горячей водой, помешивая, довести до кипения. Принимать миндальное молоко за 30 мин до приёма пищи в количестве 50 г. Миндальное молоко очищает жёлчный пузырь и слизистую желудка. Показано при всех болезнях желудочно-кишечного тракта.

Курс – длительный.

Для лечения желудка и устранения изжоги (по св. Хильдегарде)

Употреблять свежие плоды и сок вишни. В сезон съедать до 5 кг ягод. В зимнее время пить вишнёвый компот, принимать сушёную вишню и пить отвар из черешков.

Плоды маслины

При заболеваниях печени, жёлчного пузыря, желудка и кишечника с их помощью лечат запоры.

При отравлениях (по св. Хильдегарде)

Съедать 2–3 свежих листика руты при болях в желудке вследствие употребления некачественной пищи.

Верное средство от изжоги

Выпить сок 1 лимона (можно развести водой) и через несколько минут изжога пройдёт, ведь лимон «погасит» кислоту желудочного сока. Хотя лимон очень кислый, внутри организма он создаёт щелочную среду, выравнивает показания pH.

Для очищения организма (по св. Хильдегарде)

Используют кору, листья, чагу и сок берёзы.

Употребление весной свежего сока дерева лечит щитовидную железу, очищает печень, улучшает работу всего пищеварительного тракта, тонизирует и усиливает зрение.

Рекомендации болгарского доктора Петкова при язвенной болезни

1. Принимать *пивные дрожжи*.
2. Желудок на ночь согревать *масляным компрессом*. 200 мл оливкового, кукурузного или подсолнечного масла нагреть на водяной бане. Взять тонкую фланель 20х40 см, пропитать маслом и обернуть ею область правого подреберья до самого пупка.

Сверху на масляный компресс положить клеёнку и прикрыть тёплым шарфом. Держать компресс 2–3 часа.

Курс лечения – до полного исцеления. Выпить на голодный желудок 0,25 л отвара ромашки и ещё полежать 30 мин.

В течение дня пить отвар исландского моха (20 г на 200 мл воды).

Рекомендации чешского доктора Чимоша при гастритных болях

1. Согревание *масляным компрессом* области «желудочной ямки».
2. Согревания *глиняными аппликациями* области солнечного сплетения.
3. Лечебный *чай* : смесь равных частей трав – крапивы, ромашки, листьев подорожника, тысячелистника и золототысячника.

В день выпивать 0,75 л такого чая, настоянного в термосе.

Акациевый мёд

Применяется как общеукрепляющее средство при бессоннице, желудочно-кишечных и почечных заболеваниях.

Липовый мёд

Показан при заболеваниях желудка. Оказывает лёгкое слабительное действие, укрепляющее средство при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях жёлчного пузыря и почек.

Донниковый мёд

Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Его употребляют при заболеваниях суставов, трофических язвах и тромбозах.

Каштановый мёд

Рекомендуется при кожных заболеваниях, проблемах с желудком и при диабете.

Горчичный мёд

Рекомендован при жёлчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта, при диабете, заболеваниях кожи и суставов.

Рапсовый мёд

Полезен для больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Приправа «Лаврик»

50 г морской соли, 100 г лаврового листа, столько же семян укропа смолоть на кофемолке, выложить в солонку и приправлять еду.

Витаминный порошок «Тархун»

300 г полыни эстрагон, 100 г чабра садового, по 50 г зелени петрушки и укропа.

Зелёные веточки всех растений разложить на ткани и высушить. Мелко перемолоть и просеять. Тщательно перемешать все компоненты. Хранить в керамической плотно закупоренной банке. Каждый день посыпать первые и вторые блюда, добавлять и зелёный чай. Средство благоприятно влияет на органы пищеварения, нормализует уровень сахара в крови, лечит щитовидную железу. Можно принимать всю зиму.

Паста из семени льна

1 стакан семени льна перемолоть на кофемолке, добавить 0,5 кг мёда и столько же растопленного сливочного масла, тщательно перемешать. Употреблять 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды в течение 1 месяца.

Запивать полезно отваром трав, например аира.

Блинчики св. Хильдегарды при слабом желудке

50 г тонко измельчённой душицы смешать с 200 г муки, туда же добавить 1 стакан сметаны, 2 желтка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Тесто должно иметь вид густой сметаны. Выпекать как обычные блинчики.

Лечебные цукаты

Целые свежие корневища имбиря вымочить в течение 3 суток в воде, порезать на кусочки и проварить в сахарном сиропе 24 часа. Затем цукаты

подсушить на солнце или в духовке и пересыпать сахарной пудрой.

Лечебная каша (рецепт Ханы Абель)

100 г гречневой крупы, 1 ч. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 500 мл воды, соль по вкусу.

Крупы сварить как обычно. В почти готовую кашу добавить куркуму, морские водоросли и соль. Тщательно перемешать. Каша приобретёт оранжево-жёлтый цвет и очень приятный вкус.

Печень козлёнка (по св. Хильдегарде)

Мелко изрубить печень козлёнка, приправить её специями и протушить. Употреблять часто.

Салат из полыни (по св. Хильдегарде)

Соберите свежую полынь, помойте её, нарежьте, добавьте зелень, которую любите, – салат, укроп, петрушку, зелёный лук.

Блюдо заправьте по вкусу домашней сметаной или нерафинированным растительным маслом.

Паста с прополисом при воспалении и язве желудка (по св. Хильдегарде)

2 большие луковицы, 1 морковь, 1 яблоко, 2 больших плода айвы, 50 г прополиса, 500 г сливочного масла, 200 г мёда, 20 г пыльцы, 10 г молотого корня имбиря.

В растопленное масло добавить прополис и томить до полного растворения. Туда же поместить натёртые овощи и фрукты. Тушить ещё 30 мин и в тёплом виде протереть сквозь сито. Добавить пыльцу и имбирь.

Разложить по баночкам, хранить на холоде. Намазывать на хлеб и есть с первым блюдом.

Суп с пижмой (по св. Хильдегарде)

Сварите мясной бульон без овощей и приправ, добавьте в него 1 ч. ложку свежих листьев пижмы или на кончике чайной ложки сушёной травы этого растения, доведите бульон до кипения.

Фасолевый суп (по св. Хильдегарде)

100 г зёрен фасоли, 1 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г размолотого тмина.

Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, затем в той же воде варить её до мягкости, по мере надобности доливая воду. Готовый суп посолить. Добавить масло и тмин. При желании фасоль можно протереть сквозь сито. Получится суп-шоре. Суп употреблять только в тёплом виде.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Овсяный кисель на закваске

3-литровую банку наполнить на 1/3 овсяной, хорошо промытой, перемолотой крупой. Залить чуть тёплой кипячёной водой так, чтобы в банке оставалось место. В качестве закваски добавить 0,5 стакана кефира или кусочек ржаного хлеба. Можно использовать также сыворотку, оставшуюся после приготовления домашнего творога. Банку плотно закупорить и поставить в тёплое место.

Через 2 дня содержимое банки откинуть на дуршлаг, а оставшуюся гущу

промыть холодной кипячёной водой, держа дуршлаг над кастрюлей, пока промывная вода не станет прозрачной. Всю собранную жидкость разлить по банкам и дать отстояться. В посуде образуется осадок. Вот он-то и есть концентрат овсяного киселя. Собрать его в одну байку и хранить в холодильнике.

Далее нужно взять несколько ложек концентрата, залить 2 стаканами оставшейся после отстаивания воды, довести до кипения, интенсивно помешивая.

По мере варки кисель будет загустевать. Через 5 мин добавить немного растительного масла, укропа, петрушки или другой зелени. Поваренную соль лучше не использовать, а заменить её морской или вообще обойтись без таковой. Если данный кисель вам покажется очень кислым, заваривайте его обычной водой.

Употреблять на завтрак каждый день в течение длительного времени.

Кисель очень питательный, после него 2–4 часа не хочется есть. Кроме того, он бодрит, поэтому для ужина не подходит. Варите ежедневно свежий кисель, а концентрат можно держать в холодильнике 3 недели.

Это общеукрепляющее средство, хорошо поддерживающее печень после гепатитов и даже при гепатите С. Детям можно давать с годовалого возраста.

«Жёлчный» чай

20 г корня одуванчика, 20 г кника бенедиктинского (бенедикт лекарственный), 20 г ромашки, 10 г календулы, 10 г мяты, 10 г хвоща полевого.

Взять 1 ст. ложку смеси трав, залить 1 стаканом кипятка, через 10 мин процедить. Выпить 0,5 стакана до еды, а вторую половину – после еды.

Курс – от 14 дней и дольше.

Данный чай стимулирует работу печени.

Отвар сухих ягод голубики

1 ст. ложку сырья залить 2 стаканами кипятка. Кипятить на водяной бане 20 мин, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Отличное антиоксидантное средство.

Смесь при жёлчных коликах

1 часть горькой полыни смешать с 2 частями репейника обыкновенного. 1 ч. ложку полученной смеси залить 0,25 л кипятка. Настоять в течение 20 мин, процедить.

Неподслащённый горячий чай пить маленькими глотками в течение суток перед едой.

Курс – от 14 дней на убывающую луну под наблюдением врача.

Можжевельная «пирамида» при дискинезии жёлчных протоков

Перед едой за 30 мин:

– утром 1 ягоду можжевельника пожевать, сок проглотить, косточку выплюнуть;

– в обед 2 ягоды, принимая так же;

– вечером 3 ягоды и так дойти до 14 ягод за 1 приём, потом по такой же схеме уменьшаем количество съеденных ягод до 1-ой за 1 приём.

Лечебная мука св. Хильдегарды

50 г семян кориандра, 50 г семян моркови дикой, 10 г можжевельных ягод, 10 г полевого хвоща, 5 г цветков календулы.

Всё это перемолоть в муку. Принимать по 1 ч. ложке за 15 мин до еды и через 15 мин после еды при болях в области печени, ослабленном пищеварении с метеоризмом, при хроническом панкреатите до улучшения общего состояния.

Чешский рецепт для растворения камней в жёлчном пузыре

1 л кагора натурального, 70 г мелко натёртого хрена смешать, не настаивая и не процеживая. Принимать перед каждым приёмом пищи по 20 мл смеси, пока камни не растворятся.

Для растворения камней в жёлчном пузыре

1 ст. ложку молотой цедры запить 100 мл воды, подкислённой яблочным уксусом.

Рецепт приготовления цедры: плоды цитрусовых тщательно вымыть холодной водой, ошпарить кипятком и срезать острым ножом цедру без белой корки. Затем сушить в духовке при открытой дверце в течение 4 часов. Позже досушить, перемолоть.

Курс длительный. Принимать до достижения желаемого результата.

Лавандовое вино св. Хильдегарды

20 г цветков лаванды лекарственной, 1 л белого или красного вина.

Свежие или сухие цветки лаванды варим 5-10 мин в красном вине, процеживаем и в горячем виде переливаем в стерилизованные ёмкости. 2–3 раза в день выпивать ликёрную рюмку (20 г) тёплого лавандового вина.

Курс – 14 дней.

Миндальное молоко св. Хильдегарды

50–70 г перемолотых орехов миндаля, 300 г горячей воды.

Миндаль размолоть на кофемолке, залить горячей водой, помешивая, довести до кипения.

Принимать миндальное молоко за 30 мин до приёма пищи в количестве 50 г. Миндальное молоко очищает жёлчный пузырь и слизистую желудка.

Показано при всех болезнях желудочно-кишечного тракта.

Курс – от 14 дней и до излечения.

Вино из иссопа (по св. Хильдегарде)

100 г сухих или свежих веток иссопа, 1 л вина.

Летом свежий иссоп закладываем в белое вино, зимой, сушёный – в красное. Варим 10 мин, настаиваем 12 часов, процеживаем. Пить по 20 мл 3–4 раза в день до или после еды.

Вино улучшает функцию желудочно-кишечного тракта, отделение жёлчи.

Полынное вино св. Хильдегарды

150 мл свежего сока полыни, 400 г мёда, 3 л белого или красного вина.

Мёд проварить в вине, добавить сок полыни, после чего кастрюлю сразу снять с огня. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2-х месяцев.

Вино избавляет от тяжёлой формы депрессии и ревматизма, очищает содержащимися в полыни горечами печень, налаживает процесс метаболизма в целом.

Полынь лучше всего собирать в мае в период полнолуния, когда в

растениях больше сока.



Настойка из берёзовых почек

50 г почек берёзы перемолоть, залить 0,5 л спирта и 0,5 л глицерина.

Настоять 14 дней, процедить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день. Применять при жёлчнокаменной болезни, дискинезии жёлчных протоков.

Сироп из бузины красной (по св. Хильдегарде)

1 кг плодов бузины красной, 1 л коньяка, 1 кг сахара или мёда.

Плоды перемолоть с мёдом или сахаром, растопить массу на огне и влить в неё коньяк. Всё тщательно перемешать и настаивать 14 дней. Затем процедить и разлить по бутылкам. Давать больному по 1 ч. ложке 3 раза в день в промежутках между приёмами пищи. Средство показано при псориазе, при котором нарушена работа печени. Принимать на убывающую луну не более 14 дней.

Настойка св. Хильдегарды для растворения камней в жёлчном пузыре

100 г можжевельных ягод или почек, 1 л 75-градусного спирта, 0,5 л очищенного глицерина.

Спирт смешать с глицерином, добавить ягоды или почки можжевельника, настаивать 14 дней, процедить. Пить по 10 капель 3 раза в день до еды. Принимать на убывающую луну.

Курс – 14 дней. Повторять по необходимости в соответствующую фазу луны.

Вино из одуванчиков (словацкий рецепт)

400 г цветков одуванчика, 2 кг сахара, 7 л воды.

Цветки не мыть, чтобы сохранить пыльцу. Лучше их собирать до полудня. Сырьё залить водой и засыпать сахаром: на 1 л воды примерно 200–300 г сахара. Сделать водяной затвор на время, пока идёт процесс брожения.

Отцедить и перелить в бутылки. Держать на холоде. Пить по 20 мл перед едой.

Масло из репейника (словацкий рецепт) при жёлчнокаменной болезни

1 кг 200 г травы репейника, 2 л оливкового масла.

Проварить на водяной бане 2 часа. Процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая отварами трав или соками.

Употреблять в течение 14 дней.

Для лечения печени и поджелудочной железы

1 дес. ложка пыльцы цветочной, 1 дес. ложка оливкового масла.

Пыльцу предварительно измельчить в кофемолке. Утром смешать оливковое масло и пыльцу, смесь проглотить натошак и сразу же запить её морковным или яблочным соком.

Курс лечения – 10 дней.

Свекольный квас для очистки печени и рассасывания камней в жёлчном пузыре

2 кг свежей свёклы почистить, порезать большими кусками, плотно наполнить ими 3-литровую банку. Туда же насыпать по 1 ст. ложке соли и сахара. Залить охлаждённой кипячёной водой, поставить в тёплое место. Через 3 дня (за это время произойдёт сбраживание) процедить квас,

поместить его в холодильник. Пить по 100 мл 3 раза в день в промежутках между приёмами пищи.

Курс– 14 дней и до улучшения работы печени. Оставшуюся свёклу можно подавать в качестве гарнира к столу и добавлять в борщ.

Для растворения камней в жёлчном пузыре и лечения склероза

1 кг чеснока, 24 лимона.

Чеснок очистить, перемолоть на мясорубке, залить свежесоткатым соком лимонов. Тщательно перемешать, не процеживать.

Смесь употреблять 3–4 раза в день по 1 ст. ложке. Хорошо запивать настоем корня цикория.

Курс – от 14 дней и дольше (по рекомендации врача).

Сбор для людей «жёлчных» (раздражительных)

40 г пустырника, 30 г цветков и плодов боярышника, 20 г цветков календулы, 10 г душицы, 10 г мяты, 10 г овса.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 100 мл после еды 3 раза в день.

Курс – 14 дней.

При приступах жёлчнокаменной болезни

Соблюдать постельный режим. Поставить тёплую клизму с настоем ромашки.

1 ст. ложку сырья залить 200 мл кипятка, 30 мин настоять, процедить. Хорошо принять тёплую ванну в течение 20 мин, выпить

лекарства-спазмолитики, а если облегчение не наступает – вызвать скорую помощь.

Сок калины – «камнедробильное» средство

20 ягод калины, 200 мл кипятка, 1 ст. ложка мёда.

Калину растереть с мёдом, залить горячей водой, настоять 30 мин, процедить. Выпить в течение дня по 2–3 глотка за 1 приём.

Курс – 14 дней и дольше (на усмотрение врача).

Рябиновая настойка при жёлчнокаменной болезни

10 кг рябины, 1 кг мёда, коньяк или водка-сливовица в количестве, чтобы покрыть растёртую массу.

Готовить в полнолуние, держать в бутылках 28 дней. В период следующего полнолуния массу процедить. Пить во время приёма пищи по 20 мл 2–3 раза в день.

Курс – 14 дней.

Масло из косточек шиповника

Косточки ягод шиповника залить кукурузным маслом в соотношении 1:1. Держать на водяной бане 30–50 мин. Когда масло приобретёт ярко-оранжевый цвет, процедить его и разлить по бутылкам. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой (обязательно строго натощак).

Курс – от 14 дней и дольше по рекомендации врача. Помимо зрения, оно улучшает функцию печени, жёлчного пузыря, поджелудочной железы и оздоравливает сердечно-сосудистую систему.

Рецепт яблочного уксуса для усиления очистительных процедур

1 кг яблок, 1 стакан мёда, 40 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей.

Яблоки (желательно красные) тщательно промойте, пропустите через мясорубку вместе с кожурой, хвостиками и семечками. Добавьте мёд, сухари и дрожжи, перемешайте, оставьте на 9 дней.

Лучше готовить уксус на растущую луну. Затем процедите, добавьте на 1 л полученной жидкости ещё 100 г мёда или сахара. Пусть уксус побродит ещё 5–7 дней, после чего разлейте его по бутылкам. Употреблять по 1 ст. ложке, разведя в стакане воды и добавив мёд.

Рецепт детоксикации печени

Применяется при гепатитах, циррозах печени, хронической усталости, потере зрения, кожных болезнях, включая псориаз.

3 ст. ложки шрота расторопши, 200 мл простокваши, 1 ст. ложка мёда.

В глиняной посуде смешать все ингредиенты и принимать 2 раза в день по 100 мл утром и вечером через час после еды.

Курс – от 14 дней и дольше (в зависимости от загрязнения печени).

Сбор для очистки печени

5 г вероники колосовидной, по 5 г череды и фиалки трёхцветной.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин. Пить 3 раза в день перед едой по 0,3 стакана.

Курс – 14 дней, начинать на убывающую луну.

Жёлтый цитрин, кристаллическая сера

Эти камни применяют для лечения печени. Прикладывать к области солнечного сплетения, правого подреберья с 21:00 до 23:00 (в этот период активен меридиан жёлчного пузыря). (см. с. 426)

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках). Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами очистки – 2 недели.

Утреннее зондирование

Взять 2 желтка, добавить к ним 2 г молотой куркумы. Всё тщательно размешать. Выпить натощак и 30 мин полежать на грелке. Если тошнит, выпить чай с мятой (1 ст. ложка мяты на 1 стакан кипятка). Процедуру делать на убывающую луну.

Тюбаж с капустным рассолом

На ночь (после 22:00 часов) выпить 1–2 таблетки но-шпы, затем слегка подогретый (до температуры тела) сок квашеной капусты – 200–300 мл. Пить через соломинку во избежание порчи эмали зубов. После этого на область печени положить тёплую грелку, завернутую в полотенце, и лечь на левый бок. Через несколько часов начинается послабление стула, выходят сгустки зелёного или коричневого цвета.

Процедуру проводить по предварительной консультации врача.

Очистка печени

Утром провести массаж живота и обдавливание внутренних органов.

В 9:00 – завтрак, состоящий из геркулесовой каши на воде.

В 12:00 выпить чай из травы бессмертника, зверобоя и мяты с добавлением сока 1 лимона и мёда. 1,5 ч. ложки смеси залить 200 мл кипячёной воды комнатной температуры. Накрыть посуду крышкой и нагреть на водяной бане при частом помешивании 15 мин, охладить 45 мин, процедить, сырьё отжать.

В 14:00 положить грелку на область печени и вновь выпить травяной чай.

В 18:00 сделать глубокую клизму, лучше всего с глицерином. На 1 л воды – 1 ч. ложка глицерина и столько же поваренной соли. Температура воды – 39-40 °С. Холодная вода не рекомендуется.

В 18:30 – принять 2–3 таблетки но-шпы и 80 капель валерианы.

В 19:00 – выпить от 100 до 300 мл оливкового масла. Количество масла зависит от массы тела пациента и его состояния. Поскольку большое количество масла – это удар по поджелудочной железе, пить нужно по 50 мл через каждые 15 мин. Если у пациента панкреатит, можно заменить оливковое масло на касторовое (рициновое) – 50-150 мл.

Каждую дозу масла запивать соком лимона, общее количество которого может достигать 150 мл. Лимонный сок, оберегая эмаль зубов, пьют через трубочку для коктейля.

После этого пациент выпивает слабительное – 1 ст. ложку сульфата магния на 100 мл воды. Затем ложится на левый бок, положив грелку на правый. За счёт такого положения тела дно жёлчного пузыря оказывается выше пузырного протока. Как показывает практика, такое положение тела даёт большой эффект от тюбажа.

После первого выброса шлаков можно принять 1 таблетку трихопола для профилактики лямблиоза.

В последующие 2–3 дня можно наблюдать в каловых массах пластилиноподобные включения тёмного либо светлого цвета.

Их цвет, количество и форма зависят от нарушений функции печени и жёлчного пузыря.

После такой интенсивной очистки приём пищи желательно начинать с овсяной из цельных зёрен или кукурузной каши, приготовленной на воде. Исключить из рациона в последующие 2–3 недели алкоголь, жареные блюда, а также мясные продукты.

Если в доме живут кошки и собаки, для профилактики аскаридоза, описторхоза перед очисткой организма желательно принять 1 таблетку декариса, способствующего изгнанию гельминтов этой группы.

Можно принять 1–2 ст. ложки укропного семени, смешанного с сахарным песком.

Внимание! В ходе лечения, если дренажные системы организма были забиты, воспалены, на языке и слизистой оболочке половых губ у женщин могут появиться творожистые налёты. На коже возможны высыпания, а также отмечается резкий запах мочи и капа.

Из влагалища или уретры могут появиться выделения. Этих проявлений не надо пугаться: всё пройдёт, когда организм очистится. После таких очищающих процедур кишечник следует заселить лакто- и бифидобактериями. Для этого принимайте бактериальные препараты и кисломолочные продукты-пробиотики.

Все рекомендуемые процедуры следует проводить под контролем лечащего врача.

Компресс с салом

Купить свежую сальную (чревную) сетку. Она не должна быть солёной и её не рекомендуют мыть. Но её следует слегка нагреть – до 40 °С.

Компресс ставят вечером, поскольку печёночный меридиан работает с 1.00 до 3.00 ночи.

Сальную сетку положить на область правого подреберья, накрыть тонким слоем целлофана, обернуть натуральной тканью, закрепить. Держать до утра. Перед засыпанием надо улечься поудобнее, руки положить на правый бок, представить свою печень совершенно здоровой, внушать себе, что этот важный орган находится в полном порядке. Куда направлена позитивная мысль, туда поступает и положительная энергия. А где энергия – там и кровь. Концентрируя на печени мысли о здоровье, вы направляете кровь и активизируете работу печени.

Когда вы проделали вышеуказанное, представьте, что ваша печень дышит. На вдохе она наполняется здоровьем, на выдохе – жёлтые цветы выталкивают застоявшуюся жёлчь и накопившиеся ядовитые вещества. Жёлчные протоки широки, свободны, песок и камни легко выходят из них.

Ведите такой «разговор» с печенью, держа на пей руки, так долго, как получается. Главное – делать это с удовольствием.

Творожный компресс (рецепт азербайджанской целительницы Лейлы)

Понадобится свежайший творог из жирного домашнего молока в количестве 500–700 г. Его толстым слоем нанести на хлопчатобумажную ткань шириной 30 см и длиной 50–70 см. Перед процедурой творог разогреть. На огонь поставьте большую кастрюлю с водой, на неё – сито. Когда пойдёт пар, положите на сито намазанную творогом ткань.

Через 5–7 мин приложите компресс на правый бок.

Во время процедуры с любовью «пообщайтесь» с печенью. Дышите правильно, представляя: на вдохе – покой, бодрость, на выдохе – мочу и

правильно, представляя, на входе – печень больше, на выходе – меньше и так, считая до 9-ти. Таких компрессов желательно сделать 7–9, растянув их на 14 дней.

Оптимальный период – на убывающую луну.

Внимание! Использованный творог следует выбрасывать, поскольку считается, что он вобрал в себя болезнь.

Компресс при гепатите, гепатохолецистите (рецепт чешского священника Франтишека Ферды)

30 г хрена, 30 г лука, 300 г творога.

Всё измельчить и тщательно перемешать. Накладывать в тёплом виде через ткань, изготовленную из конопли. Держать компресс 2–3 часа.

Курс лечения – 21 день. Проводить его на фоне фитотерапии и сбалансированной диеты.

Методика летней очистки организма

Такая чистка позволяет избавиться от болезней желудочно-кишечного тракта, особенно запоров и колитов, улучшить состояние кожи, печени и позвоночника, полезна людям, страдающим остеохондрозом.

Желательно проводить такую очистку летом, так как в это время мы более расположены к заботам о своём здоровье, все продукты находятся под рукой и чистка более эффективна.

Необходимо, чтобы последовательность процедур и интервалы между ними обязательно соблюдались в соответствии с представленной методикой.

1. Вечером накануне процедуры сделать очистительную клизму.
2. Утром натощак, после гигиенических манипуляций и процедур, в 08:30

(можно начать и в 09:00 и позже) выпить стакан воды комнатной температуры большими глотками. После этого 10–15 мин (пока вода переместится из желудка в толстый кишечник) заниматься своими делами. Потом сделать 5-10 глубоких приседаний, чтобы вызвать позывы на стул.

Если дефекация не произошла – ничего страшного. Это значит, что вы либо очень хорошо очистили кишечник вечером, либо она произойдет чуть позже. Поэтому при следующем приёме жидкости также поприседайте 5-10 раз поглубже, стараясь дышать при этом животом. Приседать следует и через 15–20 мин после приёма очередной порции жидкости.

3. 09:00. Медленно пережевывая, съесть без соли 10–15 г зелени укропа и петрушки в соотношении 1:1, запивая мелкими глотками каждую пережёванную порцию цитрусовым соком (порция для процедуры 200 мл).

При этом соотношение воды и сока должны составить:

- а) при нулевой кислотности – 1:1;
- б) при пониженной кислотности – 2 части воды и 1 часть сока;
- в) при нормальной кислотности соответственно – 3:1;
- г) при повышенной кислотности – 4:1.

4. 10:00. Съесть примерно 150–200 г отварного риса, пережёвывая его до кашицеобразного состояния таким образом, чтобы пища проходила сквозь плотно сжатые зубы. Рис запивать каким-либо ошелачивающим соком в объёме 200 мл (огуречным, кабачковым или тыквенным), содержащим большое количество калия.

5. 11:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком в соответствии с п. 3.

6. 12:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками (п. 3).

7. 13:00. Съесть пучок зелени 10–15 г и запить цитрусовым соком (п. 3).

8. 14:00. Съесть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба до состояния сытости.

9. 15:00. Выпить 200 мл воды с соком (п. 3).
10. 16:00. Повторить п. 9.
11. 17:00. Съесть 150–200 г риса в соответствии с п. 4.
12. 18:00. Повторить п. 9.
13. 19:00. Съесть 10–15 г зелени (п. 3).
14. 20:00. 200 мл сока с водой (п. 3).
15. 21:00. Съесть сырые фрукты, овощи (п. 8).
16. 22:00. Сок с водой (п. 3).
17. 23:00. Выпить 200 мл чистой воды и лечь спать.

После такого активно проведённого дня вы должны понимать, что в течение ночи будете вынуждены несколько раз подняться по малой нужде, а может, и по большой.

На следующий день при нормальном самочувствии чистку можно повторить и продолжить курс лечения до 6–7 дней, в зависимости от вашего состояния.

Проводить чистку можно ежемесячно в течение лета и первой половины осени. При чистке суставов неплохо выполнять массаж, лечебную гимнастику, аппликации, растирания, принимать баню.

От фитопрепаратов следует на время чистки отказаться, а в перерывах между чистками – возобновить их приём, если к тому имеются показания.

Средство натошак

В сок 0,5 лимона добавить 1 ст. ложку оливкового масла, перемешать, выпить утром натошак, запить травяным чаем (травы подбираются соответственно показаниям индивидуально).

Сок из одуванчика

Нарвать одуванчики вместе с корнями в солнечный день перед началом их цветения, вымыть и выдавить сок. Пить малыми порциями.

Показания: жёлчнокаменная болезнь, боль в правом подреберье неизвестной этиологии, болезнь печени, жёлчного пузыря, диабет и другие заболевания пищеварительного тракта. Сок употребляют и в лечении алкоголизма.

Рецепт для размягчения камней в жёлчном пузыре

Глотать по 1 не очень крупной оливковой косточке 3 раза в день независимо от приёма пищи, запивать водой. Для этого подойдут косточки консервированных оливок и маслин, имеющихся в продаже.

Куриная печень (по св. Хильдегарде)

Полезно часто есть отварную куриную печень.

Внимание! Больные с печёночными проблемами должны ограничить потребление соли.

Дополнительные методы лечения печени:

- тёплые обёртывания на область правого подреберья;
- диета;
- кровопускания (только в выполнении квалифицированного специалиста);
- пиявки на область печени (только в выполнении квалифицированного специалиста).

Для очищения организма (по св. Хильдегарде)

Используют кору, листья, чагу и сок берёзы.

Употребление веской свежего сока дерева лечит щитовидную железу, очищает печень, улучшает работу всего пищеварительного тракта, тонизирует и усиливает зрение.

Плоды маслины

При заболевании печени, жёлчного пузыря, желудка и кишечника с их помощью лечат запоры.

Салат из сердечника лугового

Прочищает жёлчные протоки.

Для очистки сосудов, почек и печени

Употреблять по 1 ч. ложке лимонной цедры за 30 мин до еды.

Липовый мёд

Показан при заболеваниях желудка. Оказывает лёгкое слабительное действие. Укрепляющее средство при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях жёлчного пузыря и почек.

Горчичный мёд

Рекомендован при желчнокаменной болезни, проблемах

рекомендован при желчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта, при диабете, заболеваниях кожи и суставов.

Полевой мёд с преобладанием перги цикория

Обладает отличным желчегонным и противомикробным действиями.

Луговой мёд с преобладанием нектара одуванчика

Обладает желчегонным и противодиабетическим свойствами. Болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Мёд подсолнечника

Используют при гепатитах и циррозе печени, принимая внутрь и накладывая компрессы.

Схема лечения дискинезии жёлчных протоков

1. 3 дня соблюдать щелочную диету, для чего пить овощные отвары. Готовить их можно из таких продуктов: цуккини, фасоль, спаржа, сельдерей, морковь, свёкла, зелень петрушки и укропа.

Пить отвар без ограничений. На ночь – очистительная клизма.

2. Соблюдать диету, исключив жареные блюда, копчёности, мясные бульоны, алкогольные напитки, шоколад, сахар.

3. Чай заменить травяными отварами:

– 20 г мяты, 20 г бессмертника, 20 г донника, 10 г календулы, 5 г чистотела.

2 ст. ложки смеси залить 200 мл холодной воды, держать на водяной бане 30 мин, настоять ещё 45 мин, охладить. Пить 3 раза в день по 100 мл за 30 мин до еды;

– 20 г корня и 15 г листьев одуванчика. 10 г хвоща полевого, 10 г ромашки, 10 г тысячелистника, 20 г корня цикория, 20 г овса посевного, 10 г плодов шиповника.

2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 45 мин, добавить мед и сок лимона по вкусу. Пить в тёплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды;

– 30 г корня одуванчика, 20 г овса посевного, 10 г травы чистотела, 10 г корня земляники, 10 г плодов шиповника.

Готовить и употреблять, как указано в предыдущем рецепте.

4. Хорошо пить сок свёклы с соком лимона (1:1).

5. Периодически – 1 раз на полнолуние – делать тюбаж (слепое зондирование) под наблюдением врача. Натощак выпить 1–2 стакана тёплой сульфатно-магниевой минеральной воды, или 30 мл растительного масла с соком 1 лимона. Через 30 мин лечь на грелку правым боком, лежать не меньше часа. После этой процедуры зажатые жёлчные протоки расширяются, расслабляется стул, могут даже выйти холестериновые сгустки и камешки.

6. Регулярное употребление чеснока предотвращает застойные явления в печени.

Общие рекомендации при желчнокаменной болезни

1. Категорически запрещается самостоятельно проводить очистку печени. Таких пациентов должен вести врач или фитотерапевт.

2. Необходимо придерживаться следующей диеты:

– исключить употребление картофеля, молока, батонов и сдобных булок;

- каждое утро натощак пить сок 0,5 лимона с 1 ст. ложкой оливкового масла;
- в течение дня съедать небольшую порцию мака (за месяц нужно употребить до 1 кг). Мак содержит большое количество магния (Mg), который способствует ослаблению спазмов жёлчного пузыря, усиливает перистальтику кишечника, обладает противовоспалительным действием;
- продукты, содержащие магний: горох и другие бобовые; грецкие орехи, пшено, свёкла, зелёный салат, шпинат и многие лекарственные травы;
- обязательно в рацион включить сало – 30 мг в день – как слабое желчегонное средство;
- употреблять желтки перепелиных яиц – от 3 до 5 шт;
- в меню должны входить фруктовые и овощные соки, в первую очередь свекольный, калиновый, рябиновый, яблочный, грейпфрутовый;
- пить богатую магнием минеральную воду;
- есть натуральный мёд;
- принимать пищу необходимо 5–6 раз в день малыми порциями;
- пища должна быть богатой клетчаткой, витаминами и другими ценными веществами;
- натощак выпивать 1 стакан горячей воды – это размягчает камни, превращая их в лесок;
- если нет противопоказаний, можно париться в бане с берёзовым веником.

Блюдо для восстановления функции печени (по св. Хильдегарде)

100 г съедобных каштанов, 500 г мёда.

Каштаны очистить от твёрдой оболочки, натереть на тёрке. Мёд лучше растопить или использовать жидкий. Соединить мёд и каштановую

стружку, тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день по I ст. ложке до еды и после неё. Курс – от 14 дней и до улучшения самочувствия.

Витаминный порошок «Тархун»

300 г полыни эстрагон, 100 г чабра садового, по 50 г зелени петрушки и укропа.

Зелёные веточки всех растений разложить на ткани и высушить. Мелко перемолоть и просеять. Тщательно перемешать все компоненты. Хранить в керамической, плотно закупоренной, банке. Каждый день посыпать первые и вторые блюда, добавлять в зелёный чай.

Средство благоприятно влияет на органы пищеварения, нормализует уровень сахара в крови, лечит щитовидную железу. Можно принимать всю зиму.

Хорошо заваривать как чай.

Ягоды голубики

Антиоксидантное средство, хорошо очищает организм, содержит много витаминов и других полезных веществ. Эффективно при заболеваниях печени. Его можно заменить брусникой, клюквой и даже печёными яблоками. При заболеваниях печени хороший лечебный эффект оказывают разгрузочные дни: голубичный, виноградный, абрикосовый, морковный, яблочный. Их назначают один раз в неделю с повторением через 2–3 недели.

БОЛЕЗНИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Овсяный отвар

Для такого киселя нужен настоящий овёс, а не овсяные хлопья. Зёрна необходимо тщательно промыть, залить холодной водой из расчёта 1 л жидкости на 1 стакан овса. Оставить набухать на длительное время, например на ночь. Утром варить его в той же воде 10 мин. Отвар подсластить мёдом и пить по 2–3 стакана в день.

Лечебная мука св. Хильдегарды

50 г семян кориандра, 50 г семян моркови дикой, 10 г сушёных можжевельных ягод, 10 г полевого хвоща, 5 г цветков календулы.

Всё это перемолоть в муку. Принимать по 1 ч. ложке за 15 мин до еды и через 15 мин после еды при болях в области печени, ослабленном пищеварении с метеоризмом, при хроническом панкреатите до улучшения общего состояния.

Рецепт чешского священника Михеша

1 кг овса неочищенного, собранного на стадии молочной спелости, 2 л воды, мёд.

Овёс прополоскать в воде, залить новой водой. Варить, пока из 2 л жидкости не останется 1 л. Добавить мёд по вкусу. Очень полезно в такой отвар добавлять сок шалфея и соевое молоко.

Принимать по 1 стакану (пить глотками) в течение дня. Курс – от 2 недель.

Снадобье улучшает память, лечит воспаление лёгких, панкреатит, аллергию, а также является прекрасным общеукрепляющим средством после инфекционных болезней.

Имбирное вино св. Хильдегарды

1 ст. ложку имбиря проварить в 150 мл вина 15 мин (за это время алкоголь

испарится), выпить в течение дня в тёплом виде, по 20 мл 3 раза в день.

Для достижения результата вино нужно пить длительное время, а особенно зимой.

Это хорошее согревающее средство.

Курс – около месяца.

Словацкий рецепт из золототысячника

1 ст. ложка золототысячника, 200 мл красного домашнего вина, 30 г мёда.

Вино довести до кипения, поместить в него траву золототысячника. Проварить 5 мин, чтобы испарился алкоголь. Настаивать 30 мин, добавить мёд.

Пить по маленькой рюмочке перед едой. Детям с плохим аппетитом давать по 1 ч. ложке за 30 мин до еды.

Курс – 14 дней.

При панкреатите

▲ *100 г корня дягиля, 50 г корня аира, 50 г цветков ромашки, 30 г шика бенедиктинского, 50 г полыни.*

1 ст. ложку смеси залить 300 мл воды и варить 10 мин. Процедить, пить за 30 мин до еды.

Употреблять до полного исцеления.

▲ Принимать на кончике ножа молотый порошок корня аира 3–4 раза в день в промежутках между приёмами пищи или за 30 мин до еды.

Курс – 14 дней и дольше (по рекомендации врача).

Рецепт чешского профессора Александра Ожаровского для лечения поджелудочной железы

По 50 г листьев ореха, мяты, листьев розмарина.

Приготовить отвар из 1 ч. ложки смеси и 2 стаканов кипятка (варить 3 мин). 30 мин настоять, процедить и перелить в термос. Пить по 100 мл утром на голодный желудок и перед каждым употреблением пищи.

Курс – 14 дней.

Полынь горькая при панкреатите и других нарушениях желудочно-кишечного тракта

100 г полыни горькой перемолоть на кофемолке. Принимать на кончике ножа 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – не более 14 дней.

Масло из косточек шиповника

Косточки ягод шиповника залить кукурузным маслом в соотношении 1:1. Держать на водяной бане 30–50 мин. Когда масло приобретёт ярко-оранжевый цвет, процедить его и разлить по бутылкам. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой (обязательно строго натощак).

Курс – 14 дней.

Помимо зрения, масло улучшает функцию печени, жёлчного пузыря, поджелудочной железы и оздоравливает сердечно-сосудистую систему.

Настойка из берёзовых почек

50 г почек берёзы перемолоть, залить 0,5 л спирта и 0,5 л глицерина, настоять 14 дней, процедить. Пить по

1 ч. ложке 3 раза в день.

Курс – 14 дней.

Улучшает обмен веществ, выводит токсины из организма.

Вода на хрене

1 кг лимонов, 1 кг хрена, 1 кг лука, 1 кг чеснока, 5 л воды.

Лимоны ошпарить и 15 мин подержать в кипятке. Хрен, лук и чеснок почистить. Все компоненты (лимоны с кожурой) перемолоть на мясорубке. Смесь залить водой и разлить в 3-литровые банки. Первую банку процедить на следующий день и пить настой 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды. Заедать 1 ст. ложкой мёда или такой смесью: по 100 г мёда, ядер грецких орехов, муки из нежареной гречки. Всё тщательно перемешать, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. В первые дни может ощущаться жжение в пищеводе. Не волнуйтесь, это пройдёт. Настой можно развести водой или зелёным чаем.

Хрен, лук, чеснок, лимон – это природные антибиотики, которые лечат панкреатит, снижают уровень сахара, очищают сосуды носа и глаз.

При хроническом панкреатите

Принимать порошок из иссопа по 0,5 ч. ложки перед едой 2 раза в день (во второй половине дня) до исцеления.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;

- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

*2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас».
200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.*

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния.

Пить по 100 г 3 раза в день за 30 ми и до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Средство натошак

В сок 0,5 лимона добавить 1 ст. ложку оливкового масла, перемешать, выпить утром натошак, запить травяным чаем (травы подбираются соответственно показаниям индивидуально).

Приправа «Лаврик»

50 г морской соли, 100 г лаврового листа и 100 г семян укропа смолоть на кофемолке, выложить в солонку и приправлять еду.

Для очищения организма (по св. Хильдегарде)

Используют кору, листья, чагу и сок берёзы.

Употребление весной свежего сока дерева лечит щитовидную железу, очищает печень, улучшает работу всего пищеварительного тракта,

тонизирует и усиливает зрение.

Препараты из почек, коры и листьев дуба

Показаны при язве желудка, диспепсии, панкреатите.

«Орешки» из одуванчика

Весной накопать корней одуванчика, помыть их и порезать на кусочки длиной 1 см. Подсушить их в духовке. Съедать перед каждым приёмом пищи по 3–5 шт. для стимуляции функции поджелудочной железы.

Курс – от 14 дней и дольше.

Витаминный порошок «Тархун»

300 г полыни эстрагон, 100 г чабра садового, по 50 г зелени петрушки и укропа.

Зелёные веточки всех растений разложить на ткани и высушить. Мелко перемолоть и просеять. Тщательно перемешать все компоненты. Хранить в керамической плотно закупоренной банке. Каждый день посыпать первые и вторые блюда, добавлять в зелёный чай.

Средство благоприятно влияет на органы пищеварения, нормализует уровень сахара в крови, лечит щитовидную железу. Можно принимать всю зиму.

Цветоножки одуванчика при втором типе диабета (для тех, кто не колет инсулин) и при панкреатите

Весной собирать цветоножки одуванчика, содержащие белое горькое молочко, и жевать их. Жидкость проглотить, а цветоножки выплюнуть. В

день употреблять по 6—7 стебельков.

Сахар в крови постепенно нормализуется.

Курс – от 14 дней и дольше по усмотрению врача.

БОЛЕЗНИ СЕЛЕЗЕНКИ

Мазь для притираний (по св. Хильдегарде)

20 мл свежего сока полыни обыкновенной, 40 мл. оливкового масла.

Смесь сока и масла вылить в стеклянную посуду и поставить на подоконник, куда попадает солнце. Держать там всё лето. Зимой целебное масло втирать в места, которые болят после переохлаждения, 2 раза в день. Ферментированное масло легко проникает в кожу и оказывает лечебное действие. Лечить можно позвоночник, грудь, печень и селезёнку.

Внимание ! Ни в коем случае не употреблять внутрь!

Массажное масло

Квалифицированный специалист ставит банки на область селезёнки.

Под банки использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Эта процедура усиливает кровообращение, стимулирует акупунктурные точки

точки.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина., 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву. Таким образом приготовленная мазь очень активна.

Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Еловая мазь св. Хильдегарды

Насобирать (в экологически чистом месте) веток ели с иголками и шишками, их должно быть 0,5 кг. Растопить в кастрюле 1,5 кг смальца, опустить в него измельчённые ветки так, чтобы они были полностью покрыты жиром. Варить 2 часа на очень маленьком огне. В тёплом виде процедить через марлю, разложить по банкам. Втирать по часовой стрелке сначала в область сердца, затем желудка и селезёнки 2–3 раза в день в течение продолжительного времени.

Это средство эффективно при малокровии, полезно астеничным людям.

Внимание ! При увеличенной селезёнке мазь использовать осторожно (по рекомендации врача).

Компресс из семени льна (по св. Хильдегарде)

150 г семени льна, 500 мл воды, льняной полотняный мешочек.

Семя льна варить в воде до загустения (около 20 мин), наполнить массой мешочек. Компресс прикладывать в горячем виде (как только может выдержать человек) на область селезёнки. Держать до остывания.

Процедуру проводить только по назначению врача. Противопоказания – увеличенная селезёнка, онкозаболевания.

Лепёшка из семян моркови (по св. Хильдегарде)

20 г семян моркови дикой, 15 г семян укропа, 100 г пшеничного хлеба, 50 г винного уксуса.

Хлеб намочить в уксусе, размять, добавить семена и вылепить лепёшку. Съедать за 30 мин до еды 2–3 раза в день.

Курс – от 14 дней и до полного излечения.

Съедобные каштаны (по св. Хильдегарде)

Испеките в духовке съедобные каштаны, остудите, удалите твёрдую оболочку и ешьте по несколько ядер в день.

Из печёных очищенных каштанов можно сделать шоре и хранить его в морозильной камере, чтобы использовать в течение года.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок лимона, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перерыв между курсами – 2 недели.

БОЛЕЗНИ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Вода на хрене при заболеваниях вен

1 кг измельчённого хрена залить 2 л охлаждённой кипячёной воды. Смешать, не процеживать, хрен осядет. Настой принимать 3 раза в день за 30 мин до еды и запивать таким отваром: перемешать в равных частях цветки гречихи, каштана, календулы. 1 ч. ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин, добавить 1 ст. ложку мёда.

Курс лечения – 80 дней.

Настой при варикозном расширении вен на ногах

1 кг лука, 1 кг чеснока, 1 кг лимона, 1 кг хрена перемолоть, залить 5 л охлаждённой кипячёной воды, перемешать и разлить по банкам. Начинать пить верхний слой жидкости уже через 3 дня по 1 ст. ложке 3 раза в день, заедая 1 ч. ложкой мёда. И так продолжать 80 дней подряд. Повторить курс

осенью и зимой.

При тромбофлебитах и тромбозах (по св. Хильдегарде)

5 г цветков апельсинов, 5 г руты жёлтой, 5 г буквицы, 0,5 л воды.

Растения, свежие или сушёные, заливают холодной водой и доводят до кипения.

Настаивают 10 мин, фильтруют и употребляют малыми порциями в течение 1 дня вприкуску с апельсиновым вареньем. (Рецепт варенья см. на с. 63.)

Курс – около месяца.

Паста для лечения склероза сосудов (по св. Хильдегарде)

100 г косточек винограда, 5 г имбиря, 0,5 кг масла сливочного, 0,5 кг мёда, 0,5 кг инжира.

Косточки высушить и перемолоть на кофемолке, просеять, чтобы получился мелкий однородный порошок. Имбирь также измельчить. Разогреть сливочное масло с мёдом, добавить измельчённый инжир, порошок из косточек и имбиря.

Употреблять вместе с чаем из донника жёлтого по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Курс – около месяца.

Настойка на руте (по св. Хильдегарде)

100 г руты, 500 мл коньяка.

Руту настоять на коньяке 14 дней в период роста луны, а при полнолунии

процедить. Пить по 10 капель

3 раза в день в течение 6 месяцев для очистки сосудов головного мозга.

Паста от венозных узлов и тромбов (по св. Хильдегарде)

200 г сушёных плодов инжира, 200 г хрена, 5 г имбиря, 300 г орехов лесных или грецких (ядер), 100 г мёда.

Все ингредиенты перекрутить через мясорубку, смешать. Добавить мёд и имбирь. Употреблять пасту по 20–30 г 3 раза в день, запивая чаем из донника жёлтого (1 ст. ложка травы на 200 мл кипятка).

Курс – длительный.

На расширенные венозные узлы на ночь рекомендуются компрессы из гречишного мёда.

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветочных бутонов боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 часа. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить. Принимать за 30 мин до еды по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, меньше отекают ноги.

Рецепт св. Хильдегарды для укрепления памяти и сосудов головного мозга

500 г молодых веточек с почками и листьями гинкго билоба, 30 г мёда, 2 г корицы, 3 л красного вина.

Веточки порезать секатором, залить вином и довести до кипения. 15 мин проварить (чтобы алкоголь испарился), добавить мёд и корицу. Пить в тёплом виде по 50 мл 3 раза в день. Устраняется шум в ушах, улучшается аппетит, проходит головная боль.

Для рассасывания тромбов и очистки сосудов от холестерина (по св. Хильдегарде)

Взять 1 расцветшую свечу каштана конского, опустить в 1 л кипятка, настоять 30 мин, затем процедить. Настой надо выпить в течение дня небольшими порциями.

Курс – от 14 дней.

Противосклеротический препарат доктора Маковского

25 г руты жёлтой, 20 г омелы белой (та, что растёт на каштане конском или боярышнике), 20 г цветков каштана, 20 г цветков гречихи, 10 г донника жёлтого, 10 г тмина, 10 г корня валерианы.

1 ст. ложку сырья залить 200 мл кипятка. Чай лучше запарить в термосе. Добавлять по вкусу мёд и пить 3 раза в день по 1 стакану. Курс – 2 месяца, затем перерыв на 1 месяц. Курсы повторять до тех пор, пока не наступит улучшение. В период лечения перейти на вегетарианскую диету, щедро употреблять разнообразные растительные масла, семечки, тушёную рыбу.

Антисклеротин

300 г чеснока, 10 г прополиса, 100 г сока алоэ, 1,5 л коньяка.

Чеснок мелко потереть, добавить измельчённый прополис, сок алоэ, залить смесь коньяком. Настаивать в тёмном месте 5 дней. Пить по 30 капель 2 раза в день через 1 час после еды.

Курс – от 14 дней и дольше (до улучшения состояния).

Настой хрена при варикозном расширении вен

1 кг лимонов, 1 кг хрена, 1 кг лука, 1 кг чеснока. 5 л воды.

Лимоны ошпарить и 15 мин подержать в кипятке. Хрен, лук и чеснок почистить. Все компоненты (лимоны с кожурой) перемолоть на мясорубке. Смесь залить водой и разлить в 3-литровые банки. Первую банку процедить на следующий день и пить пастой 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды. Заедать 1 ст. ложкой мёда или такой смесью: по 100 г мёда, ядер грецких орехов, муки из нежареной гречки. Всё тщательно перемешать, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В первые дни может ощущаться жжение в пищеводе. Не волнуйтесь, это пройдёт. Настой можно развести водой или зелёным чаем.

Кальциевый ликёр с мёдом

400 г мёда, 7 яиц от здоровой домашней курицы, 12 лимонов, 500 мл коньяка.

Яйца тщательно вымыть с мылом. Не разбивая, положить их на дно

3-литровой банки, залить свежееотжатым соком лимонов. Держать 10 дней в холодильнике, ежедневно встряхивая. Когда скорлупа растворится, сок процедить, добавить мёд и коньяк. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Рябиновая настойка при склерозе, апатии и плохом настроении

10 кг рябины, 1 кг мёда, коньяк или водка-сливовица в достаточном количестве, чтобы покрыть растёртую массу.

Готовить в полнолуние, держать в бутылках 28 дней. В период следующего

полнолуния массу процедить. Пить во время приёма пищи по 20 мл 2–3 раза в день.

Курс – длительный.

Для лечения склероза

1 кг чеснока, 24 лимона.

Чеснок очистить, перемолоть на мясорубке, залить свежесоткатым соком лимонов. Тщательно перемешать, не процеживать.

Смесь употреблять 3–4 раза в день по 1 ст. ложке.

Хорошо запивать настоем корня цикория.

При тромбофлебите, усталости ног при варикозном расширении вен, при перебоях в работе сердца

10 г листьев лещины, 19 г прополиса, 100 г липового мёда, 5 головок чеснока, 500 мл коньяка.

Чеснок очистить, пропустить через мясорубку, добавить измельчённые прополис и листья лещины. Всё тщательно вымешать с мёдом и залить коньяком. Настоять 14 дней, процедить. Пить по 20 капель за 30 мин до еды.

Если данный рецепт сочетать с питьём отвара травы донника, то эффект будет не только быстрым, но и стойким.

Курс – 20 дней.

Масло из косточек шиповника

Косточки ягод шиповника залить кукурузным маслом в соотношении 1:1.

Держать на водяной бане 30–50 мин. Когда масло приобретёт ярко-оранжевый цвет, процедить его и разлить по бутылкам.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой (обязательно строго натощак).

Курс – около месяца.

Помимо зрения, масло улучшает функцию печени, жёлчного пузыря, поджелудочной железы и оздоравливает сердечно-сосудистую систему.

Для лечения сосудов головного мозга и глаз у диабетиков

10 г буквицы лекарственной, 10 г донника жёлтого, 10 г софоры жёлтой.

Из смеси трав взять 1 ст. ложку на 200 мл кипятка, настаивать 5 мин. Процедить. Выпить маленькими порциями в течение дня.

Из оставшегося сырья можно сделать компресс на низ живота при женских заболеваниях.

При атеросклерозе

Сок синего лука смешать с мёдом в соотношении 1:1, принимать 3 раза в день по 2 ст. ложки.

Курс – 1 месяц.

Для очищения сосудов

По утрам съедайте сырой желток свежего яйца от домашней курицы, запивайте его травяным сбором:

10 г цветков каштана, 10 г цветков гречки, 5 г вербены, 5 г тысячелистника, 5 г донника жёлтого.

Все компоненты перемолоть в порошок. 5 г смеси залить стаканом кипятка, настоять несколько минут, процедить. Пить 3 раза в день по 100 г.

Курс –14 дней и дольше.

Медовый массаж при вегето-сосудистой дистонии

Для его проведения нужен высококачественный мёд.

Массируемое место намазывается мёдом. Затем нужно подождать, пока мёд немного впитается. Сначала массажист проводит похлопывающие движения, вызывая слегка болезненные ощущения. Рука прикасается к коже, смазанной мёдом, и резко отрывается. Чем сильнее надавливание и резче отрывание, тем ощутимее эффект. Через некоторое время на коже пациента образуется густая, вязкая серая масса. Это мёд «вытянул» все шлаки. Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, полезные вещества проникают в неё.

Медовый массаж длится от 15 до 30 мин. По окончании нужно сразу же вытереть преобразовавшийся мёд полотенцем и принять душ. Медовый массаж можно проводить на спине, ягодицах, коленях, животе и лице.

Чай для профилактики атеросклероза

2 ч. ложки высушенной травы фиалки трёхцветной залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 10 мин, процедить. Принимать по 70-100 мл 2 раза в день. Или 40 г высушенных цветков залить 1 л кипятка, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 150–200 мл в день.

Курс – 21 день.

Рецепт лечения тромбоза (по болгарскому целителю Петру Димкову)

200 г гречишного или донникового мёда, конопляное полотно.

На кусочек конопляного полотна нанести мёд и приложить к расширенным венам, держать всю ночь.

Сделать 21 процедуру, начинать курс на убывающую луну.

Рецепт чешского фитотерапевта Фёдора Турзова (если ноги фиолетово-красные)

Взять касторовое масло, вылить его на полотняную тряпочку и приложить на всю ночь к ногам. К утру кожа станет светлее. Пить много чаёв, способствующих антикоагуляции – из каштана конского, донника жёлтого и др.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

У растворяет и выводит из организма токсины;

- > очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- > очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- > регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перерыв между курсами – 2 недели.

Аперитив для очистки сосудов и укрепления памяти

Смешать 1 л хорошего коньяка и 1 ст. ложку молотого имбиря. Употреблять 3 раза в день по 1 ст. ложке в течение 3 недель. Затем сделать перерыв на 21 день и ещё столько же времени принимать лечебный аперитив.

Луково-медовый сок для очистки сосудов

Взять 3 больших луковицы, порезать кольцами. Залить мёдом и настаивать 3 дня. Пить сок по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 21 дня.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского, 5 г ванили, мёд по вкусу, 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин (чтобы алкоголь испарился), затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить.

Пить 3 раза в день по 50 мл перед едой.

Напиток хорошо очищает сосуды.

Для укрепления стенок сосудов

Употреблять неочищенную гречку (с чернушками, в которых много рутина), а также гречневые отруби. Отруби перемолоть и запарить: 1 о. ложку на 100 мл кипятка. Настоять 40 мин.

Употреблять вышеуказанную порцию по 2–3 раза в день.

Ореховая паста: 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан гречишного мёда, 1 стакан корня хрена. Хрен и орехи перемолоть, добавить мёд. Все вымесить до консистенции густой сметаны.

Употреблять в неограниченном количестве п с любой пищей. Запивать зелёным чаем.

Рекомендации при тромбофлебите

1. Ограничить употребление картофеля и всех продуктов, содержащих крахмал.

2. Ежедневно принимать *сок лимона*.

3. *Настойка каштана конского*. С плодов каштана очистить коричневую шкурку и залить её водкой. Кожура должна быть полностью покрыта алкоголем.

Настаивать 14 дней. Поделить на 2 части: одной натирать проблемные участки ног, другую принимать внутрь по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс – от 14 дней и дольше (но усмотрению врача).

4. *Яблочный* или *винным уксусом* утром и вечером натирать вены. Пить по 1 стакану кипячёной воды.

5. *1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки мёда, 2 капли йода*. Употреблять по согласованию с доктором.

6. *10 г гинкго билоба, 10 г цветков каштана, 10 г цветков донника жёлтого, 15 г цветков гречихи, 10 г тысячелистника, 5 г омелы берёзовой*.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин. Пить 2–3 раза в день.

Курс – 14 дней.

7. Делать компрессы из гречишного мёда на участки вен, поражённые тромбофлебитом.

Для очистки сосудов почек и печени

Употреблять по 1 ч. ложке лимонной цедры за 30 мин до еды.

Чтобы сосуды были в норме:

- для налаживания функции кишечника употреблять по 4 ст. ложки в день проращённой пшеницы;
- полезно потеть, занимаясь физической работой, и 1 раз в неделю делать обёртывание по Кнейппу;
- каждое утро принимать контрастный душ;
- пить кровоочистительный чай;
- выполнять упражнение по «сосудистой» гимнастике: встать на кончики пальцев и «упасть» на пятки (повторить 20 раз).

Донниковый мёд

Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Его употребляют при заболеваниях суставов, трофических язвах и тромбофлебите.

Каштановый мёд

Показан при сердечно-сосудистых заболеваниях, тромбофлебите,

повышенном артериальном давлении.

Полевой мёд с пергой чертополоха

Показан для лечения сосудистой, нервной и дыхательной систем.

Рапсовый мёд

Показан при лёгочных заболеваниях, бронхите, астме, болезнях сердца и сосудов.

Фацелиевый мёд

Эффективен при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает память. Полезен при проблемах кровообращения головного мозга.

Эспарцетовый мёд

Показан при кожных болезнях, особенно при псориазе. Эффективен при лечении сосудистой и бронхолёгочной систем.

Приправа «Лаврик»

50 г морской соли, 100 г лаврового листа, столько же семян укропа смолоть на кофемолке, выложить в солонку и приправлять еду.

Лимонно-чесночная паста (по св. Хильдегарде)

200 г чеснока, 0,5 кг лимонов.

Лимоны залить кипятком и выдержать в воде 15 мин. Затем разрезать и перемолоть на мясорубке. Чеснок очистить и тоже перемолоть. Смешать оба компонента, сложить в баночки, хранить в холодильнике. Употреблять с мясными блюдами, салатами по мере надобности. Это чудесное противовоспалительное, противоглистное, очищающее сосуды лекарство.

Общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях

Принимать по 1 ст. ложке мёда 3 раза в день с кефиром, творогом, фруктами и соками.

Абрикосы «по-бенедиктински» (по св. Хильдегарде)

5 кг абрикосов, 2 кг мёда.

Абрикосы вымыть, отделить от косточек. Косточки не выбрасывать! Плоды измельчить на мясорубке или с помощью миксера, выложить в эмалированную кастрюлю и на медленном огне довести до кипения. Добавить мёд и сразу же разлить по стерилизованным банкам.

Косточки разбить, ядрышки проварить 30 мин в воде, затем ядрышки отделить от коричневой кожуры, подсушить их в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Апельсиновое варенье св. Хильдегарды

1 кг апельсинов, 700 г сахара.

Неочищенные апельсины тщательно вымыть, нарезать, засыпать сахаром.

Когда плоды пустят сок, варить на малом огне в несколько приемов. Готовое варенье должно быть прозрачным и желеобразным.

Гречневые отруби с мёдом

100 г гречневых отрубей, 100 г гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить смолотой гречневой крупой.

Орехи измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника – 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях. Если долго поститься на ней, то можно избавиться от узлов щитовидной железы.

Средство чистит кишечник.

БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Лечебная смесь из герани, орехов и гречихи

100 г герани дикорастущей (красной), 50 г ядер грецких орехов, 50 г перегородок грецких орехов, 200 г мёда, 50 г отрубей гречихи.

Герань высушить, перемолоть и просеять сквозь сито. Высушенные перегородки грецкого ореха перемолоть и смешать с перемолотыми ядрами. Отруби гречихи перемолоть. Все компоненты смеси соединить и хорошо вымешать с мёдом. Употреблять 14 дней подряд, а в постные дни (среду и пятницу) принимать только эту смесь по 50 г 4 раза в день. Запивать чаем из дурнишника колючего.

Мощное средство при узловом зобе.

Гераниевый настой при узлах щитовидной железы

20 г обычной садовой герани красного цвета, 0,5 л воды, 1 ст. ложка мёда.

Несколько веточек свежей герани с цветками и листьями запарить кипятком в глиняном кувшине. Добавить мёд, настоять 10 мин. Процедить. Пить глотками в течение дня.

Курс лечения – 21 день, начинать при убывающей луне.

После процеживания оставшуюся траву герани не выбрасывать, а смешать со 100 г свежего домашнего творога.

Делать компресс на область щитовидной железы.

Применять до исцеления.

Рецепты св. Хильдегарды для лечения узлов щитовидной железы

▲ *100 г укропа, 75 г будры плюще-видной, 50 г дурнишника колючего, 1,5 л водки.*

Травы измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней, постоянно взбалтывая. Процедить, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, одновременно смазывать настойкой область щитовидной железы.

▲ *20 г имбиря молотого, 20 г семян конопли, 20 г дурнишника колючего, 10 г полыни, немного свежего пива.*

Все компоненты измельчить и перемешать. 1 ст. ложку смеси развести пивом до консистенции густой сметаны. Прикладывать как примочки на 2 часа к поражённому месту.

Укропная настойка

100 г семени укропа залить 0,5 л хорошей водки, настоять 14 дней, затем процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Способствует рассасыванию узлов щитовидной железы, лечит сердце.

Рецепт послабляющего сока бузины с мёдом (по словацкому целителю Золо Кубичко)

250 г ягод бузины, 1 ст. ложка мёда.

Из осенних ягод бузины обычной выдавить сок. Взять 50 г сока и 1 ст. ложку мёда, смешать и выпить утром натощак.

Для очистки тела принимать такой сок 10 дней подряд. В этот период пить много очищенной воды и делать клизмы. Рекомендована вегетарианская или полуголодная диета. Очистку проводить на убывающей луне и лучше осенью, когда ягода набирает силу.

Настойка из берёзовых почек

50 г почек берёзы, 50 г травы дурнишника, 50 г календулы, 50 г чистотела перемолоть, залить 0,5 л спирта и 0,5 л глицерина, настоять 14 дней, процедить. Смазывать область щитовидной железы. Пить по 10 капель 2 раза в день.

Эффективна при тиреотоксикозе, хорошо выводит шлаки из организма.

Гречневые отруби с мёдом

100 г гречневых отрубей, 100 г гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить смолотой гречневой крупой. Орехи тоже измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника жёлтого – 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях. Если долго поститься на ней, то можно избавиться от узлов щитовидной железы.

Отвар семян укропа

2 ст. ложки семян залить 400 мл кипятка, варить на слабом огне 15 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Курс лечения – 3 недели. Помогает при заболеваниях щитовидной железы.

Фиточай при эндемическом зобе

▲ *Рябина (цвет), мокрица (травя), одуванчик (травя), земляника (травя), подмаренник цепкий, чебрец, будра – всё в равных частях.*

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Выпить весь стакан за завтраком.

▲ *Цвет рябины, колокольчик скрученный, травя пастернака, Черноголовка, череда, медуница – по 1 части; дурнишник и вахта трёхлистная – по 0,3 части.*

Употреблять – как в предыдущем рецепте.

▲ *Арония черноплодная, (плоды), одуванчик (корни) – по 1 части; девясил (корни), лопух (корни), подмаренник цепкий (травя) – по 2/3 части.*

1 ст. ложку пропущенной через мясорубку смеси варить на слабом огне в 1 стакане воды 10 мин, настоять 30 мин. Выпить перед завтраком.

▲ *На ночь можно принимать по 1 ч. ложке порошка морской, капусты, запивая 1 стаканом воды.*

При гипотиреозе

◆ 1 ст. ложку травы лапчатки серебристой! залить 200 мл кипятка, проварить 2–3 мин, настоять в термосе 2 часа. Пить по 50 мл перед едой 4 раза в день.

Курс – 45 дней.

♦ 1 стакан молотой гречки, 1 стакан молотого грецкого ореха и 1 стакан мёда (лучше гречишного) смешать.

Принимать 1 раз в неделю вместо еды. Чай (из рекомендованных трав) и воду – по желанию.

♦ Хорошо принимать такой чай:

50 г семян льна, 60 г фукуса пузырчатого, 20 г шиповника, 20 г вероники, 20 г исландского моха. 20 г листьев ореха грецкого. 20 г иссопа, 60 г корня мальвы, 50 г подмаренника настоящего.

1-2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе до утра. Выпить по глотку в течение дня.

♦ 1 ст. ложку свежемороженой морской капусты залить 200 мл кипятка, подождать, пока водоросли не разбухнут до 250 мл, жидкость отцедить. К капусте добавить 1 дес. ложку творога, 10 г порошка ядер грецкого ореха, немного чеснока и домашней сметаны. Всё растереть. Принимать по 1 ч. ложке за 30 мин до еды 3–4 раза в день.

♦ Настоять 100 г листьев плюща на 0,5 л водки 10 дней. Пить по 40–60 капель 15–20 дней в месяц.

♦ Кожуру 1 лимона и по 1 ст. ложке семян льна и мёда варить 10 мин в 1 л воды, пить вместо воды.

♦ Смолоть 300 г ядер грецкого ореха, сварить 100 г чеснока и размять в кашу, 50 г семян аниса смолоть в порошок, растопить 1 кг мёда. Всё хорошо смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. (Перед употреблением перемешивать).

♦ 1 ст. ложку перегородок грецкого ореха (лучше свежих), залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс – 10 дней.

При гипопаратиреозе (недостаточности функции околощитовидных и паращитовидных желёз)

♦ *При большой перепой возбудимости* принимать 1 раз в середине дня по 50 капель настойки хвоща зимующего.

♦ *Брадикардия (замедление ритма сердечной деятельности)*. 150 г свежих верхушек сосны залить 150 г водки, настаивать в солнечном месте 10 дней.

Пить по 15–20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды, ф 2–4 лимона разрезать каждый на 4 части, удалить семена.

Сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельчённых ядер грецких орехов, 250 мл кунжутного (сезамового) масла, 250 г мёда.

Всё тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

♦ *По 50 г трав репейника, тысячелистника, зверобоя, первоцвета (примулы), тимьяна, мяты, мелиссы, цветков и листьев боярышника, корней одуванчика.*

К 2 ст. ложкам смеси добавить 1 ч. ложку корневища валерианы и 10 штук плодов можжевельника красного (казацкого). Всё это варить 10 мин в 0,5 л воды. Остудить, отжать. Пить по 75 г через 2 часа после еды.

Фукус пузырчатый (Fucus vesiculosus L.)

Применяют чаще всего так: 1 ч. ложку сухого измельчённого сырья заливают 400 мл кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают.

Это дневная доза. Лучше употреблять перед обедом и после него небольшими глотками.

В остальном можно применять как и морскую капусту.

Курс лечения – 14 дней.

Фукус можно заменить отечественной водорослью – цистозейрой бородатой.

Цистозейра бородатая (Cystoseira barbata)

1 ст. ложку сухого растения варят в 1 л воды в течение 10 мин, настаивают до остывания, цедают. Нить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Применяют как и морскую капусту при различных заболеваниях.

Курс лечения – 14 дней.

Сок берёзы

Еще один секрет украинской народной медицины, позаимствованный мною от одной из бабок-шептух, знахарок. Ее звали Катерина. Щитовидную железу она лечила соком берёзы. Те, кто имеет соответствующие диагнозы, должны пить сок берёзы и такой сбор:

по 20 г стальника и пустырника, по 10 г донника жёлтого и белого, 20 г белой глухой крапивы, 10 г цветков фиалки трёхцветной, 20 г чёрного корня.

1 ст. ложку смеси запарить 1 стаканом воды, пить при убывающей луне. Особенно полезен этот рецепт при гипертиреозе.

Курс – от 14 дней и дольше (на усмотрение врача).

Лечение при заболеваниях щитовидной железы

Курс лечения всех сборов – от 1 месяца до года с соблюдением всех рекомендаций лечащего врача.

Рецепты подбираются индивидуально.

1. Самым эффективным средством от тиреотоксикоза при гиперфункции (вплоть до полного выздоровления) является лапчатка белая.

Собирают её в начале цветения (всё растение).

10 г сухой лапчатки белой залить 200 мл кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день. Дозу очень медленно увеличивать до 1 стакана на приём, а затем так же медленно уменьшать.

Курс – 10 месяцев. Но уже через несколько недель наступает стойкое улучшение.

2. 300 г перегородок грецких орехов залить 1 л спирта (60–70°), настоять в тёмном месте 60 дней. Процедить через ткань.

Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Принимать курсами:

21 день – приём, 7 – дней перерыв и т. д.

3. Смесь из 20 г корня солодки и 40 г корня марены красильной залить 600 мл кипятка, настоять 45 мин.

Выпивать утром по 1–2 стакана до еды.

4. 50 шт. зелёных измельчённых грецких орехов (величиной не более 12–15 мм) залить 200 мл спирта (60–70°), настоять 60 дней.

Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

5. Зелёные грецкие орехи величиной не более 12–15 мм мелко нарезать и слоями пересыпать сахаром до тех пор, пока сахар перестанет растворяться. Настоять 20–30 дней.

Пить по 0,5 ч. ложки 3 раза в день с фиточаем 3–6 месяцев.

6. Настойку герани Роберта принимать от худобы.

100 г травы на 0,5 л водки, настоять 10 дней.

Пить по 10–20 капель с водой 3 раза в день за 30 мин до еды.

7. 1 ст. ложку листа шелковицы и 1 ст. ложку листа грецкого ореха, 15 шт. сухих измельчённых плодов шиповника залить 0,6 л кипятка, варить на слабом огне 15 мин, настоять 45 мин. Пить глотками в течение дня как воду.

8.1 ст. ложку лапчатки серебристой залить 200 мл кипятка, проварить на слабом огне 2–3 мин, настоять в термосе не менее 2 часов.

Пить по 50 мл за 20–30 мин до еды 4 раза в день.

Курс – 45 дней.

9. Пить в течение дня по 1 ч. ложке настойку марьяна корня (пион уклоняющийся).

10. При повышенном давлении и сильных головных болях добавить траву погремка большого в такие лекарственные сборы:

а) арония чёрная (плоды), боярыш **ник** (плоды), лопух (корни), синюха лазоревая (травя), горец птичий, пустырник, Черноголовка, ландыш (травя) – в равных пропорциях.

1 ст. ложку смеси (измельчённой) залить 200 мл холодной воды, настоять ночь, утром прокипятить 5 мин.

Выпить за 1 раз утром за час до еды.

б) арония чёрная (плоды), лопух (корни), земляника (травя), синюха лазоревая (травя), горец птичий, пустырник, рябина (цвет), багульник (цветущий), будра, ландыш (травя) – в равных частях. Готовить и пить, как в п. 10 а;

в) медуница, подмаренник цепкий, одуванчик (травя), пастернак (травя), Черноголовка, боярышник (цвет), рябина (цвет), валериана (корни толчёные), вахта – в равных частях.

Готовить и пить, как в п. 10 а;

г) арония чёрная (плоды), боярышник (плоды), лиственничная губка (порошок), марьян корень, пастернак (корень), пустырник, будра – в

равных частях.

Готовить и пить, как в п. 10 а;

д) *40 г горца птичьего, 40 г корня солодки, 40 г корня лопуха, 40 г окопника.*

Готовить и пить, как в п. 10 а.

11. *Окопник (корень), лопух (корень), ламинария, горец птичий* – в равных частях.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять ночь, выпить 1 раз утром за 1 час до еды.

12. *Марена красильная (корень), мыльнянка (корень), солодка (корень)* – в равных частях.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на слабом огне 20 мин. Выпить утром в 1 приём за 1 час до еды.

13. Диффузный токсический зоб:

а) *30 г плодов боярышника, 20 г донника лекарственного (жёлтого), 20 г зверобоя, 20 г календулы, 40 г ламинарии, 40 г мелиссы, 40 г пижмы, 40 г пустырника, 10 г руты, 10 г туи, 20 г шалфея, 20 г шиповника (плодов).*

2-3 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, выдержать ночь в термосе. Выпить за 30 мин до еды в 3 приёма за день (очень эффективно!);

б) *будра, дурнишник, ламинария, ландыш (травы), мята, полынь, чернوبыльник, рябина (плоды), сушеница болотная, тысячелистник, чебрец, шиповник (плоды)* – в равных частях.

Готовить и пить, как в п. 13 а.

14. *100 г экстракта (фукуса жидкого; 10 г настойки мяты.*

Смешать. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

15. *10 г травы дрока красильного.*

Залить 200 мл холодной воды, приготовить отвар, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

16. *10 г травы дурнишника обыкновенного.*

Траву залить 200 мл холодной воды, приготовить отвар, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

17. *30 г травы жерухи лекарственной.*

Траву залить 600 мл кипятка, настоять 20 мин, принимать по 1 стакану 3 раза в день (при гипофункции щитовидной железы).

18. *10 г травы лапчатки белой.*

Залить 200 мл кипятка, настоять, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день (при тиреотоксикозе).

19. *60 г семян льна, 60 г. бурых водорослей; 60 г травы донника, 60 г травы вероники.*

Смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, пить по 2–3 стакана в день (при гипертиреозе).

20. *20 г коры дуба, 20 г корневища осоки песчаной, 20 г листьев щавеля кисловатого, 40 г бурых, водорослей.*

Смешать, 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, пить по 1–2 стакана в день (при гипертиреозе).

21. *10 г корневища папоротника, 20 г исландского моха, 20 г корня солодки, 20 г корневища пырея.*

Смешать, 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка. Пить по 2–3 стакана в день (при гипертиреозе).

22. *60 г фукуса пузырчатого; 60 г травы горца птичьего; 60 г травы вероники.*

Смешать, 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, пить по 1–2 стакана в день (при гипертиреозе).

23. 100 г плодов шиповника, 50 г исландского моха.

Смешать, залить 1 л воды, подогреть и довести до кипения. Выпить за 1 день (при гиперфункции щитовидной железы).

24. 10 г листьев ореха грецкого, 10 г листьев крапивы, 10 г корня валерианы, 10 г корня солодки.

Смешать, 3 ст. ложки смеси залить 500 мл воды, подогреть и довести до кипения, выпить в течение дня (при гиперфункции щитовидной железы).

25. 10 г плодов рябины, 10 г коры дуба, 10 г коры кондуранго, 20 г листьев крапивы, 20 г исландского моха.

Смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды, закипятить, настоять 10 мин, пить по 2–3 стакана в день (при гиперфункции щитовидной железы).

26. 20 г настойки валерианы, 8 г экстракта кондуранго, 15 г сока клюквы.

Смешать, принимать 3 раза в день по 20–30 капель на 1/4 стакана воды (при гиперфункции щитовидной железы).

27. 200 г экстракта фукуса пузырчатого.

2 ч. ложки на 1 стакан воды или бульона 2 раза в день (при гиперфункции щитовидной железы).

28. 100 г травы дурнишника обыкновенного.

1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, пить по 1 стакану 3 раза в день (при гиперфункции щитовидной железы).

29. 60 г семян льна, 20 г цветков календулы, 20 г вероники, 20 г фукуса пузырчатого.

Всё смолоть па кофемолке. Принимать по 0,5 ч. ложки 2 раза в день, запивая одним из вышеуказанных настоев.

30. 400 г фукуса пузырчатого; по 20 г дубовой коры, корней осоки

песчаной, листа щавеля конского, цетрарии исландской (исландский мох).

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь в термосе.

Принимать по 1–2 стакана в день.

31. По 100 г вероники, фукуса; по 50 г тысячелистника, горца птичьего, донника жёлтого, малины (листья), ромашки аптечной, корней пырея.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин.

Пить по 1 стакану 3 раза в день тёплым после еды. Носить янтарные бусы на шее плотнее к железе.

32. По 100 г хондруса курчавого (ирландский мох), фукуса; по 50 г репейника, хвоща, дымянки, лабазника, подорожника, хвои сосны, листа грецкого ореха.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, варить 15 мин.

Пить по 75 г 3 раза в день после еды.

33. По 100 г пустырника, зюзника; по 75 г дрока красильного, дурнишника, будры.

3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе.

Пить по 150 г 4 раза в день за 1 час до еды.

34. 100 г цетрарии исландской, 50 г шалфея, по 30 г дубовой коры и дубового моха, 20 г травы козлятника.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 мин. Пить по 125 г 4 раза в день за 30 мин до еды.

35. По 50 г репейника, дымянки, лабазника, листа грецкого ореха, иголок сосны, цетрарии исландской, ломоноса (цветки).

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 10 мин.

Пить по 75 г за 10–15 мин до еды 3 раза в день.

36. *Корни солодки, листья крапивы, листья грецкого ореха, корни валерианы – в равных частях.*

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л холодной воды, настоять не менее 3–4 часов (ночь), утром довести до кипения, настоять 45 мин. Выпить в течение дня.

37. По 3 г зверобоя, полыни горькой, шалфея и плодов можжевельника залить с вечера 1 л холодной воды, утром проварить 5 мин на слабом огне, добавить 1 ст. ложку мёда.

1 часть выпить утром за 1 час до еды, вторую – перед сном.

38. *По 100 г репейника, цмина, цетрарии исландской, дымянки, лабазника, хвои сосны, листа грецкого ореха.*

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 15 мин.

Пить по 75 г через 2 часа после еды.

39. Сироп из плодов шелковицы белой (или чёрной), или сироп, приготовленный по такому рецепту:

300 г сосновых почек, 100 г скорлупы зелёных грецких орехов варить на слабом огне 20 мин в 2 л воды, затем добавить 10 ломтиков лимона (с коркой, но без семян), 500 г мёда. Всё проварить ещё 10 мин, процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

40. Через 10 мин после приёма отвара по рецепту в п. 31 выпить 75 г отвара трав:

по 100 г морской капусты и фукуса пузырчатого, по 50 г репейника, сосновых почек, подорожника, листьев (или перегородок) грецкого ореха, хвоща, дымянки, лабазника.

2 ст. ложки смеси варить 15 мин в 0,5 л воды. Пить в течение дня с мёдом и лимоном.

41. 2 раза в день, за 1 час до еды, употреблять мармелад из ягод чёрной бузины – великолепное средство при всех видах опухолей!

42. Чаще употреблять отвар перегородок грецкого ореха. 1 горсть перегородок на 0,5 л воды, варить 5 мин.

Пить по 75 г 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

43. Грецкий орех молочной спелости (вместе с ядром и скорлупой) порезать в кашу, 2 ст. ложки корней крапивы, 2 ст. ложки овса посевного варить 20 мин в 2 л воды, затем туда добавить 4 ст. ложки смеси трав: *по 50 г цветков бузины чёрной, букового моха, сосковых почек, душицы, исландского моха, тимьяна, мяты; 1–2 ст. ложки мёда.*

Всё проварить 15 мин.

Пить по 75 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

44. *4 г вероники, 4 г цветков боярышника, 3 г травы земляники, 2 г пустырника, 4 г горца птичьего, 4 г корня лопуха.*

Смесь залить 3 стаканами кипятка, варить 3 мин, настоять 3 часа. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс – 2 месяца, 10 дней перерыв. Затем курс повторить.

45. *Окопник (корень), лопух (корень) – по 1 части; горец птичий, пустырник, боярышник (цветки) – по 2 части.*

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, варить 5 мин, настоять 2 часа.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс 30 дней, 2 недели перерыв. Затем курс повторить.

46. *По 30 г корня солодки, марены красильной; 25 г цветков боярышника.*

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе.

Пить по 3/4 стакана за 1 час до еды 2–3 раза в день.

Курс – 30 дней, 2–3 недели перерыв.

Затем курс повторить.

47. При тиреотоксикозе регулярно принимать сок салата листового любого вида 2 раза в день перед едой в течение не менее 25 дней.

48. Побольше есть свежих ягод земляники лесной (зимой – чай из сушёных ягод, листьев) – она поглощает йод щитовидки.

Растения, связывающие йод при тиреотоксикозе:

земляника, лапчатка белая, Черноголовка, сок красной свёклы, зюзник, герань Роберта, мокрица, лист и корень ежевики, цветки первоцвета (примула), касатик жёлтый (корень), подмаренник цепкий, норичник узловатый, ревень тангутский, жарновец метельчатый, овёс зелёный, салат.

Барвинок малый

1. *Настой.* Наиболее эффективен при острых лейкозах, лимфогранулематозе, половой слабости, лимфолейкозе.

1 ч. ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, настоять в термосе ночь. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Курс – 14 дней.

2. *Настойка.* 50 г травы с цветками залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в тёмном месте.

Принимать по 5–7 капель утром и вечером перед едой, запивая водой.

Курс – 14 дней и дольше.

В тяжёлых случаях дозу постепенно доводят до 100 капель, ежедневно добавляя по 5 капель.

При крупных лимфоузлах

> Смесь печёного лука и ихтиоловой мази (3:1) в виде компрессов. Их надо менять через каждые 12 часов.

> Очень эффективно действует такое средство, предлагаемое российским и натуропатами:

2/3 стакана почек каштана, 0,5 стакана почек красной рябины, 1 ст. ложка почек чёрного тополя, 1 ст. ложка почек берёзы, 1 ст. ложка травы арники горной.

Всё измельчить в ступке, залить 1 л домашней водки, настоять 21 день. Принимать, начиная с 10 капель, 3 раза в день за 30 мин до еды. Ежедневно увеличивая дозу на 1 каплю, довести до 20. Пить в течение месяца, перерыв – 10 дней. Провести 3 таких курса.

При сопутствующей брадикардии (замедлении ритма сердечной деятельности)

1. 30 г свежих верхушек сосны залить 150 г водки, настоять на солнце 10 дней.

Пить по 15–20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс – 14 дней.

2. 4 лимона разрезать каждый на 4 части (вынуть семена), сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельчённых ядер грецкого ореха, 250 г кунжутного масла, 250 г мёда; размешать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

3. Взять по 50 г травы репейника, тысячелистника, зверобоя, тимьяна, мяты, мелиссы, цветков боярышника, кор ней одуванчика.

К 2 ст. ложкам этой смеси добавить 1 ч. ложку корней валерианы и 10 плодов можжевельника красного. Весь состав варить 10 мин в 0,5 л воды.

Пить по 75 г через 2 часа после еды.

При сопутствующей аритмии (нарушении ритма сердечных сокращений)

1. Взять 2 соцветия чертополоха акаптовидного, залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 75 г до еды.

Курс 14 дней. Если это средство переносится плохо – приём прекратить.

2. 20 соцветий календулы залить 100 г водки (лучше сливовой или виноградной), настаивать 20 дней в тёмном месте. Принимать по 20 капель на кусочке сахара через 2 часа после еды.

3. Взять по 50 г чабра садового, синеголовника полевого, тимьяна обыкновенного, мелиссы, цветков и плодов боярышника, цветков бузины чёрной, цетрарии исландской (исландский мох) и лобарии (буковый мох). К 2 ст. ложкам смеси добавить 2 ч. ложки цветков чертополоха акаптовидного, залить 0,5 л воды и кипятить 10 мин. Пить по 75 г до еды 3 раза в день (помогает и при бессоннице).

Курс – 14 дней.

При сопутствующей тахикардии (учащении сердечных сокращений)

1. Прекрасно помогает от сердцебиения спиртовая настойка девясила. Не забудем, что осенние свежие (сушёные) корни девясила содержат до 41 % инсулина (это в подтверждение первого пункта).

100 г корней залить 0,5 л 60-70-процентного спирта (на водке потребуется 250 г корней). Настаивать 2 недели. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс – от 14 дней и дольше (по усмотрению лечащего врача).

2. 1 ст. ложку осенних измельчённых корней спаржи залить 250 мл воды, довести до кипения. В горячий отвар положить 1–2 ч. ложки сухой травы спаржи, настаивать (лучше в термосе) 2 часа. Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Курс – 14 дней.

Данное средство отлично помогает при неврозах и сильных сердцебиениях, так как усиливает сократительную способность сердца, замедляет ритм и только слегка понижает кровяное давление.

3. Неплохо действует при неврозах и сердцебиениях и фиалка трёхцветная.

2 ст. ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 4 часа. Выпить глотками в течение дня.

4. Белозор болотный хорош при многих сердечных проблемах, особенно при упорных и сильных сердцебиениях.

Внимание ! Растение ядовитое! Не более 5 стебельков с листочками залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Суточная доза – 1 глоток.

Лучше делать спиртовую настойку белозора. 100 г травы залить 0,5 л водки, настоять в тепле 10 дней.

Пить:

первая неделя – по 20 капель на 50 г воды;

вторая неделя – по 30 капель на 50 г воды;

третья неделя – по 40 капель на 50 г воды;

четвёртая неделя – по 50 капель на 50 г воды.

По 50 капель нужно регулярно пить до 3 месяцев, затем перерыв 2–3 недели. Если сердцебиение вновь учащается, курс повторить.

Прекрасно регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы. Это средство применяется и при раке желудка.

5. Теперь – о татарнике колючем! Отвары его листьев увеличивают силу сердечных сокращений, уменьшают сильное сердцебиение, помогают при сердечной слабости. Это великолепное тонизирующее средство при гипотонии (пониженном давлении). Татарник – главный компонент лечения болезней печени, всех раковых заболеваний.

1 ч. ложка сырья заливается 200 мл кипятка. Настоять 15 мин. Пить по 0,5 стакана 1 раз в день.

Курс – 14 дней.

6. Рекомендуются отвары льнянки. Они прекрасно помогают при прогрессивной мышечной дистрофии (сердце ведь тоже мышца!), при простуде, одышке, пониженном кровяном давлении.

1 ч. ложку залить 200 мл кипятка. Пить по 1/3 стакана 1 раз на день.

Курс – 14 дней.

Для сердца рекомендуется спиртовая настойка. 2 части травы залить 10 частями водки, настоять 14 дней. При нормальном и повышенном давлении принимать по 30–40 капель с водой, при гипотонии – по 1–2 ч. ложки с 50 г воды.

7. Хороши и отвары хмеля. Они помогают при дистонии, слабости миокарда, неврозах, состояниях сжатия, спазмирования, а также при недостатке женского гормона.

1 ч. ложку шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин. Хорошо выпить на ночь после принятия хвойной ванны.

8. По 24 капли свежего сока руты и тысячелистника, 50 г белого сухого вина, употреблять в 2 приёма за день.

9. Взять по 50 г: *травы базилика, донника, душицы, листьев белой акации, мелиссы, мяты, липового цвета., лаванды, хмеля.*

К 2 ст. ложкам смеси добавить 3 листа грецкого ореха, 1 ч. ложку апельсиновой корки, всё это с вечера залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе, утром процедить. Пить по 75 г после еды.

10. При пароксизмальной тахикардии взять поровну: *травы полыни обыкновенной (чернобыльника), зверобоя, пустырника, цветков боярышника (с листьями), валерианы.*

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 3 мин,

настоять 45 мин. Пить 2 раза в день по 0,5 стакана за 1 час до еды или через 1,5 часа после еды.

Курс – 14 дней.

При сопутствующей гипотонии (пониженном давлении)

Больные гипо- и гипертиреозом чаще всего жалуются на пониженное давление. К сожалению, медицинских препаратов, повышающих давление при одновременном лечебном эффекте этого явления – нет!

Обычно предлагаются только адаптогены типа женьшеня, элеутерококка и т. д. Поэтому привожу несколько наиболее эффективных средств и рецептов.

▲ 2 ст. ложки травы пастушьей сумки варить 2 мин в 0,3 л воды, настаивать 15 мин. Пить 3 раза в день по 100 г за 30 мин до еды.

Курс – 14 дней.

▲ 40 г веточек жарновца метельчатого залить 1 л кипятка, настоять 15 мин. Пить по 1 ст. ложке 5 раз в день. Под врачебным контролем дневной приём можно довести до 10 ст. ложек, но никогда не превышать эту дозу!

Курс – 14 дней.

▲ 40 г листьев дягиля (можно и корней) залить 1 л кипятка, настоять 10 мин (листья и корни – всю ночь в термосе). Пить после еды по 3–5 стаканов в день при отсутствии отёков.

Курс – 14 дней.

▲ 30 г семян расторопши варить в 1 стакане воды 15 мин, добавить воду до объёма стакана. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Можно сделать спиртовую настойку из измельчённых семян расторопши (100 г на 0,5 л водки, настаивать 10 дней). Пить по 50 капель 3 раза в день

за 30 мин до еды с 50 г воды.

▲ Взять поровну травы тимьяна и цикория, 10 г смеси залить 1 л кипятка, настоять 45 мин. Пить по глотку в течение дня как воду.

Курс – длительный.

▲ При низком давлении в климактерический период – поджарить и смолоть 50 г кофейных зёрен, смешать с 0,5 кг мёда и добавить сок из 1–2 лимонов, всё тщательно смешать. Принимать по 1 ч. ложке через 2 часа после еды.

Курс – 1 месяц.

▲ Взять по 1 ст. ложке листьев грецкого ореха, травы (или корней) ясенца белого, травы пустырника, залить 0,6 л кипятка, настоять 2 часа. Пить 3 раза в день за 40 мин до еды по 100–200 г.

Курс – 14 дней.

▲ Взять по 30 г травы тысячелистника, пастушьей сумки, мелиссы, 20 г дрока красильного (или марены красильной). 2 ст. ложки смеси залить в термосе 300 г кипятка, настоять не менее часа.

Пить глотками утром, а вечером – по 0,5 стакана.

Курс – 14 дней.

▲ Взять по 50 г: *травы базилика, донника, дымянки, цетрарии исландской, листа чёрной смородины, иглока сосны, мелиссы, грецкого ореха, лаванды, лабазника вязолистного.*

2 ст. ложки смеси варить 10 мин в 0,5 л воды. Пить по 75 г через 2 часа после еды.

Курс – 14 дней.

При сопутствующих сердечных отёках

Чаще всего отекают ступни ног, затем, если не приняты меры, ноги отекают до коленей, начинаются боли, судороги. Одновременно под глазами образуются «мешки» с синевой.

▲ Взять по 2 ст. ложки семян посевного овса и корней крапивы, добавить 0,5 лимона и варить 20 мин в 1,2 л воды. Пить в течение дня вместо воды.

▲ Водянка (отёки) при сердечно-лёгочной недостаточности легко устраняется копытнем.

2 г истолчённого корня (или листьев) копытня залить 1 стаканом кипятка, 30 мин томить на водяной бане, после остывания процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Курс – 3–4 недели. Можно повторять с перерывами несколько раз в год. При незапущенной сердечной недостаточности принимайте испытанные веками травы: *боярышник, тимьян, хвощ, хмель, золототысячник, донник*.

▲ Отёки сердечного происхождения хорошо снимаются (но не у всех, каждому надо подобрать своё, наиболее эффективное средство) настоями листьев берёзы и настояками берёзовых почек.

▲ Прекрасно помогают цветки голубого василька.

1 ст. ложку цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 100 г за 30 мин до еды 3–4 раза в день.

Курс – 14 дней.

▲ Незаменим при сердечных отёках хвощ полевой. 4 ч. ложки залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в термосе. Выпить в течение дня по глотку.

Внимание ! Хвощ нельзя пить при очень больных или воспалённых почках!

▲ Рекомендуются при отёках делать ванны из очень крепкого отвара мокрицы. Курс – 10 ванн (делать через день, длительность процедуры 15 мин).

▲ Самое простое средство от сердечных отёков: пить по 1 дес. ложке

чистой воды через каждые 2 мин, или по 1 дес. ложке почечного чая (орто-сифона) через каждые 30 мин. Курс лечения – по назначению врача.

▲ 30 г корней бузины чёрной (или травянистой) варить в 1 л воды до тех пор, пока останется 0,5 л. Пить по 20–30 г в течение дня 2 месяца.

▲ 300 г измельчённого свежего лука, и 100 г мёда, 600 г сухого белого вина.

Смесь настоять 2 суток. Пить по 2–4 ст. ложки в день.

Курс – 14 дней.

▲ Порошок семян моркови смешать 1:1 с мёдом. Принимать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день. Курс – 1 месяц.

▲ 1 семян петрушки (порошок) и 1 г травы руты варить 7 мин в 300 г воды. Выпить по глотку в течение дня.

Курс – 14 дней.

▲ *Семена укропа. моркови.*

1 ст. ложку смеси порошка семян истолочь, варить 5 мин в 0,5 л воды. Пить 2–3 раза в день после еды.

Показано также при сердечных болях, неврозах сердца, депрессии, возбудимости.

Курс – 1 месяц.

При сопутствующих неврозах сердца

100 г ромашки и по 50 г омелы, цветков боярышника, лаванды, корня дягиля, хмеля, валерианы.

1 ч. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин. Пить в тёплом виде по 1 стакану по утрам и перед сном.

Курс – по назначению врача.

Лечение болезней щитовидной железы и сопутствующих проблем методами гомеопатии (схема лечения по Б. С. Тайцу)

Схема лечения

1. Сбор на первый месяц:

девясил – 1 ч. ложка,

зверобой – 2 ч. ложки,

мята – 1 ч. ложка,

ромашка – 2 ч. ложки,

подорожник – 2 ч. ложки,

сушеница топяная (синюха) – 3 ч. ложки.

3 ст. ложки смеси залить 600 мл кипятка, заварить как чай. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Полный курс – 1 месяц.

2. Следующий месяц принимают такой сбор:

боярышник – 3 ч. ложки,

донник – 2 ч. ложки,

зверобой – 3 ч. ложки,

календула – 2 ч. ложки,

мелисса – 3 ч. ложки,

пижма – 2 ч. ложки.

3 ст. ложки смеси – на 600 мл кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Полный курс – 1 месяц.

3. Сбор *третьего* месяца:

пустырник – 4 ч. ложки,

хмель – 3 ч. ложки,

туя (иголки) – 2 ч. ложки,

шалфей – 4 ч. ложки,

шиповник – 3 ч. ложки,

рута (трава) – 3 ч. ложки.

Заварить и принимать аналогично предыдущим сборам.

Одновременно с траволечением необходимо принимать по назначению врача такие гомеопатические средства: «СПОНГИЯ 6» (при чувстве кома в горле; помогает людям, склонным к ларингиту); «АЦИДУМ» «ФЛЮОРИКУМ 6» (светловолосым; тем, для кого характерны ночные приступы голода, резкое ухудшение при запоре, проблемы с зубами – хрупкая эмаль, непереносимость горячего); «СИЛИЦИЯ 6» (умеренно худым, при повышенной утомляемости, потливости); «КОНИУМ6» (людям с диктаторским, мелочным характером, сильно устающим, с ослабленной памятью, головокружениями, связанными с поворотами головы).

4. В *четвёртый* месяц нужно заваривать следующий сбор:

смолотые со скорлупой грецкие орехи – 10 г,

молотый неочищенный овёс – 2 ст. ложки,

корни крапивы – 2 ст. ложки.

Всё смешать и залить 2 л воды. Варить на маленьком огне 20 мин. Добавить 4 ст. ложки цветков бузины чёрной, душицы, перечной мяты, сосновых почек (пропорция 1:1:1:1) и 2 ст. ложки мёда. Варить ещё 15 мин,

после чего остудить, процедить и принимать по 70 г отвара в день в течение месяца.

При наличии острого тиреондита (железа отёчна, все симптомы выражены весьма явно, наблюдается ощущение значительного кома в горле, температура повышена: 37–37,5 °С) имеет смысл обратиться к гомеопатическому средству «АПИС 6», а также пить *отвар такого состава*:

морская капуста – 100 г,

сосновые почки – 50 г,

подорожник – 50 г,

перегородки грецкого ореха – 50 г,

полевой хвощ – 50 г,

фукус (гомеопатическое средство) – 50 г.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка и варить 15 мин на самом маленьком огне, добавить 1 разрезанный на ломтики лимон и 50 г мёда, варить ещё 15 мин. Остудить, процедить через 2 слоя марли, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 4 недель.

Полезен в этом случае будет и зелёный китайский чай. Заваривать по 1 неполной ч. ложке на 1 стакан кипятка. Заливать чай только что закипевшей водой с большой высоты в несколько приёмов: до 1/3 чашки, до 2/3 и, наконец, – полностью, делая каждый раз паузу в 1 мин, укутать заварной чайник или чашку ещё на 3 мин. Пить непосредственно после заваривания ежедневно по утрам без сахара, можно с небольшим количеством мёда. Не разбавлять водой! Заварку повторно не использовать.

Можно принимать эламин и морские водоросли (морская капуста, ламинария и др.).

Самая большая проблема возникает обычно при лечении тиреотоксического узловатого зоба, при котором гипертрофируются отделы железистых тканей и выражены токсические симптомы (настой

отдельные участки железы и выражены токсические симптомы (частые приливы, сильное сердцебиение, значительное дрожание рук).

Основным средством для его лечения будет «ТУЯ 6», наиболее эффективное для людей с навязчивыми идеями, склонных к разрастаниям тканей (бородавки, коллоидные рубцы), к частым поражениям органов дыхания (гайморит, бронхит, аденоиды и т. п.), обильно потеющим.

Местно применяется компресс из коры дуба (50 г) и молотой скорлупы от 10 зелёных грецких орехов на 0,5 л воды. Варить 30 мин. Полученной массой пропитывается фланель, которую нужно прикладывать на переднюю поверхность шеи на 2–3 часа. Фланелевую тряпочку фиксировать бинтом поверх кусочка полиэтилена, предотвращающего высыхание компресса.

Выполнять это назначение следует курсами по 5 дней с перерывом в 3 дня.

Всего должно быть проведено 5–6 курсов подряд.

Для лечения щитовидной железы

1/3 стакана сока рябины черноплодной, 50 мл кефира, 2 ст. ложки гречишного мёда.

Смесь понижает артериальное давление, укрепляет иммунитет, позитивно влияет на сосуды головного мозга и щитовидную железу.

Черноплодная рябина содержит много витамина РР, витамина С и йода. Благодаря йоду черноплодная рябина показана для всей эндокринной системы.

Янтарное ожерелье

Это самый действенный камень в борьбе с болезнями щитовидной железы. Когда человек одевает янтарное ожерелье, особенно подзаряженное, сильнейшая энергия камня, проникая в клетки щитовидной железы, подпитывает её на клеточном уровне. Изменяется. причём в лучшую

сторону, энергетика каждой отдельно взятой клетки. Информацию об этом каждая клетка, согласно закону микробиологии организма, передаёт соседним клеткам через плазму межклеточного пространства, которое является своеобразным информационным каналом.

В разные стороны распространяется «приказ» всем клеткам перестроиться на другой режим работы, и в клетках усиливаются обменные процессы.

Бусинки должны быть тёмными и нешлифованными. С купленного ожерелья обязательно нужно снять прежнюю информацию, очистив его.

Нельзя пользоваться ожерельем, которое носил больной человек. Очищая янтарь, прочитайте над ним молитву, чтобы зарядить его позитивной энергией.

Компресс из глины

100 г серо-голубой глины развести водой до сметанообразного состояния. Замечательный эффект достигается, если вместо воды добавлять собственную урину. На 100 г глины идёт 50–70 г урины или воды. Кашицу из глины нанести на холщовую или полотняную тряпочку.

Тряпочка должна быть такой длины, чтобы компресс полностью охватывал шею.

Компресс прикладывать к области щитовидной железы, концы обернуть вокруг шеи. Этот «воротник» держать минимум 30 мин, а максимум – 1,5 часа.

Снимать компресс следует, соблюдая особый ритуал – используя принцип магического переноса информации. Для этого, сняв тряпочку, надо укрыть горло какой-либо тёплой тканью и не смывать минимум 2 часа следы воздействия глины, а вместе с ними информацию о данном воздействии.

Компресс уменьшает опухоли, рассасывает узлы щитовидной железы и улучшает её функцию.

Потом использованную глину следует вместе с тряпочкой вынести во двор и закопать в землю под каким-либо деревом, или вылить в унитаз

(тряпочку в мусорное ведро) приговаривая:

«Матушка-земля, прошу тебя, забери мою болезнь! Куда вода – туда беда». Тем самым мы свой недуг от себя отгоняем, не принося никому вреда.

Компресс из моркови

Натереть на тёрке 50–70 г свежей моркови ярко окрашенной (с большим содержанием каротина). Сразу же нанести её на холщовую тряпочку и приложить к области щитовидной железы.

Держать 30 мин или до 1,5 часа. Снимать так же, как и глиняный компресс.

Рассасывает узлы щитовидной железы, улучшает её функцию.

Курс – 10 процедур.

Компресс из творога

Творог лучше использовать собственного приготовления из домашнего неснятого молока. В нём больше кальция.

Техника наложения такая же, как и в вышеуказанных рецептах.

Компресс из урины

50 мл урины надо нанести на холщовую тряпочку, а затем приложить к области щитовидной железы.

При наличии зоба

Хороший эффект дают компрессы с будрой плющевидной (рецепт св. Хильдегарды).

100 г травы запарить 1 стаканом воды и прикладывать на тряпочке, охлаждённой до комнатной температуры.

Компресс из коры дуба для лечения увеличенной щитовидной железы (по св. Хильдегарде)

30 г коры и молодых веточек дуба, 20 г будры плющевидной, 10 г чистотела, 5 г цветков календулы, 1 л воды.

Сырьё (оно может быть свежим или высушенным) перемолоть и тщательно перемешать. Залить кипятком, настоять 30 мин, процедить и сделать компресс на область щитовидной железы. Делать процедуру 1 раз в день в течение недели.

Более интенсивный курс – по рекомендации врача. Кора дуба, как и кора вишни, содержит много танинов, обладающих высоким противовоспалительным действием.



Горный хрусталь

Камень эффективен как при гиперфункции щитовидной железы, так и при её гипофункции (камень предотвращает образование зоба).

Я советую класть камень на нагретую солнцем жёсть, которая своей отражательной способностью усиливает нагрев. Нагрев же необходим для активации двух лечебных свойств горного хрусталя: способствование уменьшению щитовидной железы и устранение сердечных, желудочных и кишечных нарушений. Нагретый таким образом камень помещают в воду на час, а потом её пьют. Тёплый камень прикладывают к области щитовидной железы.

Очистка соком бузины травянистой при увеличенной щитовидной железе Курс лечения из 10 дней лучше проводить в фазу убывающей луны. Сок бузины необходимо принимать по 1 ст. ложке на 100 мл дистиллированной воды 3 раза в день. При этом ничего не есть. 3 раза в день делать солевые клизмы (1 ст. ложка поваренной соли на 1 л воды).

За 10 дней курса увеличенная щитовидная железа приходит в норму, ослабевают проявления невроза и постепенно исчезает избыточный вес.

Фитотерапия гипотиреоза (компрессы на область щитовидной железы)

> *Компресс из ячменя и подмаренника обычного.*

Натуральные зёрна ячменя и траву подмаренника смешать в пропорции 1:1, засыпать в полотняный мешочек (из хлопка или льна), поварить 10 мин.

Когда чуть остынет, отжать и положить на область увеличенного зоба. Держать не более 2 часов.

> *Компресс из травы хвоща.*

Траву в мешочке напаривают в кипятке 10–15 мин. Чуть остывший компресс прикладывают к области щитовидной железы и держат не менее 2 часов.

Процедуры при диффузном узловатом и смешанном эндемическом зобе II–III степени:

> Полоскания горла (5-10 раз в день, по 2–3 мин) подмаренником цепким и настоящим (менять). Можно добавить цветки или корень мальвы. При полоскании 3–4 глотка разрешается выпить.

> Полоскание настоем чистотела.

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 45 мин в термосе.

> Очень эффективный компресс при больших опухолях и узлах. Смешать (в пропорции 1:1): траву дурмана, девясила, болиголова, белены; кору дуба; скорлупу грецкого ореха. Проварить 15–20 мин на слабом огне.

Фланель слегка намочить отваром, приложить к области щитовидной железы и держать компресс всю ночь.

Днём втирать мазь из чистотела, льнянки или настой чистотела, забинтовать.

Курс – 30 дней.

> 2 ст. ложки внутреннего свиного сала смешать с 1 ст. ложкой порошка травы полыни горькой. Намазать на марлю и держать на шее (утеплив) 40 мин. Компресс делать за несколько часов до сна.

Курс – 45 дней.

Все эти рецепты компрессов можно применять и при гипертиреозе, меняя через 7-10 дней на другие.

> Лечение аконитом (рецепт годится и при гипертиреозе).

10 г сухого или свежего корня аконита джунгарского (использовать очень осторожно, так как он ядовит!) настоять в 1 л 50-60-процентного спирта 10 дней. Пить 1 раз в день со 100 г воды по такой схеме:

первый день – 1 капля на 100 г воды; второй день – 2 капли на 100 г воды; и так далее до 10 капель. По 10 капель настойки аконита нужно пить в течение 20 дней, увеличив количество воды до 150 мл. Затем снизить дозу от 10 до 1 капли, убавляя ежедневно по 1 капле. Принимать за 1 час до еды. Одновременно делать на ночь растирание узлов на шее этой же неразведённой настойкой, не более 0,5 ч. ложки на 1 процедуру. Руки затем вымыть с мылом и щёткой. Утром растёртое место тщательно промыть тёплой водой.

> Лечение чистотелом (рецепт годится и для гипертиреоза).

Выкопать растение с корнем в мае-июне при цветении, высушить в тени на сквозняке.

Настой чистотела. Свежую траву поместить в 3-л игровую банку, заполнив на 1/4 её объёма (сухой травы – 1/6 банки), залить кипятком, закрыть в банке (можно воспользоваться термосом). Настоять 45 мин. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15 – 20 мин до еды.

Настой горький, но эффективность его при лечении атонии кишечника и многих других болезней очень высока. Настой успокаивает нервы, нормализует сон, регулирует аппетит.

Курс лечения – 7 дней, 2–3 дня – перерыв. После приёма настоя съесть 1 ст. ложку мелко натёртой моркови.

Сок чистотела. Всё растение с корнями пропустить через мясорубку, выжать сок и залить в бутылку с термической пробкой. Периодически выпускать газ из бутылки. Через 7-10 дней сок перебродит, даст осадок. Теперь напиток готов к употреблению. Он может храниться без добавления водки до 5 лет!

Лечение:

– пить по 100 мл 3 раза в день за 10–15 мин до еды в течение 2 месяцев;

– делать клизмы: 2 ст. ложки травы залить 1 л кипятка, настоять в термосе 45 мин, остудить, отжать. Клизму лучше ставить на ночь (активность печени ночью выше) для активизации работы печени и всего желудочно-кишечного тракта.

Клизмы делать курсами по 5 дней с недельным или двухнедельным перерывом;

– полоскать настоем рот и носоглотку;

– после полоскания закапать по 5-10 капель сока в каждую ноздрю (очень печёт в носу, но скоро проходит);

– обильно мазать на ночь соком зоб снаружи. Весь курс – 2 месяца. Через 2–3 месяца можно повторить.

Метод очищения лимфы

Утром натощак выпить 1 стакан раствора (1 ст. ложка на 1 стакан холодной воды) глауберовой соли (мирабилит – $\text{Na}_2[\text{SO}_4] \cdot 10\text{H}_2\text{O}$).

Это рекомендация Н. В. Уокера. Очищающий и слабительный эффект в таком случае более сильный. Но цель состоит не столько в очищении кишечника, сколько в выводе из организма всех имеющихся в нем токсинов и шлаков. Но дозу соли надо подбирать по самочувствию, возрасту, весу и т. д. Чем слабее человек, тем меньше доза глауберовой соли.

Страдающим хроническими запорами обязательно вечером, накануне процедуры, сделать 2-литровую очистительную клизму. Добейтесь полного опорожнения кишечника и только тогда можете приступать к приёму соли.

Используемый раствор действует на токсичную лимфу и шлаки так же, как магнит – на металлические опилки. Собрав их таким образом, мы получаем возможность избавить организм от загрязнения путём неоднократного очищения кишечника.

Внимание ! Количество выводимых нечистот достигает 3–4 и более

литров, что способно привести к обезвоживанию организма. С целью недопущения этого необходимо восполнить утраченные объёмы жидкости посредством потребления: 2 л талой или структурированной воды, из 900 г апельсинового сока (натурального, не консервированного), 900 г сока грейпфрута и 200 г сока лимона.

Указанную смесь следует употреблять, как только начнёте бегать в туалет (обычно через 20–30 мин). Пить с периодичностью в 20–30 мин, пока не выпьете все 4 л. В течение дня не рекомендуется ничего есть; если уж очень донимает голод – съешьте немного апельсинов или грейпфрутов. Вечером, перед сном, обязательна клизма из 2 л воды с добавлением сока 1–2 лимонов. Клизма очень важна и необходима, чтобы оставшиеся в складках толстого кишечника особо ядовитые камни (затвердения) не всосались вместе с соками. Такую процедуру надо проводить 3 дня подряд.

Её результатом будет удаление из организма примерно 12 л токсичной лимфы и замещение её таким же количеством живой ощелачивающей жидкости.

На четвёртый и в последующие дни следует начинать пить овощные соки и есть овощи и фрукты только в сыром виде. Будет слабость – не волнуйтесь: это пройдёт и к вам возвратятся бодрость и здоровье.

> *Настоятельная рекомендация* – перейдите на систематическое употребление талой воды. А ещё лучше – как можно больше пейте натуральных овощных и фруктовых соков. Это природные коллоидные растворы с уже заряжёнными мицеллами, структурированной лечебной водой. А она, как известно, способствует разжижению сгустков, мицеллы же адсорбируют всю грязь из них.

> *Не употребляйте в пищу природные шои* – животные и крахмалистые продукты. Уокер без них прожил 110 лет (здоровых лет!).

> Очень хорошо для очищения крови, лимфы, кровеносных сосудов и кроветворных органов пить специальный чай. Он прекрасно помогает при многих серьёзных заболеваниях: гангрене (особенно у диабетиков), облитерирующем эндартериите, болезнях почек, сердечно-сосудистых заболеваниях, отслоении сетчатки глаз, рассеянных склерозах, энцефалопатии, атрофии мышц, судорожных состояниях, функциональных расстройствах, связанных с заболеваниями сосудистой системы. Полезен

чай и при гипофункции, и при гиперфункции щитовидной железы с офтальмопатией.

4 ст. ложки измельчённых иголок сосны (годовые молодые иголки), 2 ст. ложки измельчённых плодов шиповника, 4 ст. ложки измельчённой луковой шелухи, 2 ст. ложки листьев дикой маслины (серебристый ушколистый лех).

1 стакан этого сырья поместить в термос, залить кипятком, настоять ночь. Процедить и в течение дня принимать по 0,5 л в день вместо воды, постепенно наращивая норму до 1 л в день. Пить 3–6 месяцев. Можно употреблять с соком лимона и мёдом.

> Больше употребляйте фруктов и овощей, богатых витаминами А, В, Е, проросшей пшеницы, морковного сока (маленькими глотками), сока крапивы, сока одуванчика, сока люцерны, отвара отрубей (как кисель).

> Очень полезны хвойные ванны: ветки сосны, ели, можжевельника, берёзы, корни аира.

Пропорции – произвольные, все ингредиенты не обязательны.

0,5 ведра веток проварить в 0,5 ведра воды 30 мин, настоять 8-12 часов. Вечером заполните ванну водой температуры 37–38 °С, вылейте туда отвар хвои и добавьте 30–50 мл настойки валерианы. Перед процедурой желательно принять по 20 капель валерианы и боярышника (за 20 мин до принятия ванны).

В ванне находиться 15–20 мин. После этого выпить 0,5 стакана чая из шишек хмеля (1 ч. ложка на 200 мл кипятка, настоять 20 мин).

Процедуру проводить через день, курс – 40 ванн. При неврозах рекомендуется после валик обливать плечи холодной водой.

Компрессы на область щитовидной железы при гипертиреозе

Никакого йодного влияния в компрессах (как часто его рекомендуют многие целители) на щитовидную железу при гипертиреозах допускать

нельзя.

1. 1 лист капусты опустить на 30 сек 3 раза в кипятки, наложить компресс на 20 мин (утеплив) или на всю ночь (хорошо утеплив).
2. Горсть дубовой коры, скорлупу 10 шт. грецких орехов варить на слабом огне 30 мин в 1 л воды. Смочить отваром фланель (байку), прикладывать на 2 часа 2 раза в день (утром и на ночь).
3. 20 г мумиё, 200 г мёда.

Растворить мумиё в чуть тёплой воде (30 г), смешать с растопленным мёдом. Намазать марлю, сложенную в 4 слоя, и наложить на щитовидную железу, а также на всю высоту шеи и до артерий по длине (с обеих сторон напротив ушей), то есть захватить все лимфатические железы. Компресс хорошо утеплить и держать всю ночь. Утром смыть тёплой водой и весь день беречь шею от охлаждения. Компрессы делать 15 дней, затем поменять на другой тип.

4. Свежие листья бузины чёрной распарить, отжать, вечером накладывать компресс из 5 слоёв листьев, посыпать их слегка содой, накрыть газетой, сверху – фланель. Держать по 2 часа утром и вечером.
5. Узлы, опухоли, увеличения ткани на щитовидной железе слегка натирать настойкой листьев или корней щитовника мужского.
6. Узлы, опухоли слегка натирать соком чистотела.
7. 50 г корней калгана (лапчатка прямостоячая), 50 г корней касатки, 25 г травы полыни горькой, 600 г внутреннего свиного жира.

На водяной бане держать 2 часа. Накладывать компресс на ночь так же, как и с мумиё (п. 3).

8. Компресс из листьев бузины травянистой (так же, как и бузины чёрной, п. 4).

Держать по 2 часа утром и вечером.

9. Компресс из травы подмаренника настоящего и цепкого.

Держать по 2 часа утром и вечером.

10. Компресс из травы норичника узловатого.

11. Компресс из тёртой красной свёклы и мёда (3:1) на листе (на ночь).

12. Компрессы из глины (белой, жёлтой, голубой, красной). Хорошо, чтобы глина была без включений песка и камней. Глину необходимо высушить па солнце и только затем растворять до состояния густой сметаны свежей талой водой или, лучше, кипячёной (30 мин), мочой детей до 3-х лет (при возможности) либо собственной; 10-процентным раствором мумиё или просто чистой водой из хорошего подземного источника; свячёной водой; водой, взятой на Крещение с 4:00 до 6:00 утра, водой, собранной на Ивана Купала – между утреней и обедней; водой из трёх колодцев.

Глину накладывать не более как на 2 часа, слоем в 1 см, 2 раза в день – утром и перед сном.

▲ Для очистки крови хорошо (одновременно) пить раствор глины (очищенной) по 1 ч. ложке на 1 стакан воды 1–2 раза в день.

13. Компресс из тёртого свежего или сухого корня окопника. Наложить на ткань слоем в 0,5–1 см, держать не более 3 часов. Компрессы следует менять каждые 10–15 дней до положительного эффекта общего комплексного лечения.

Компресс с калиной при заболеваниях щитовидной железы

100 г овсяной крупы (цельного зерна), 100 г ягод калины, 50 г мёда.

Из калины выдавить сок, крупу смолоть, перемешать все компоненты. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день и делать компрессы на зону декольте на 30 мин ежедневно.

Для улучшения функции щитовидной железы

Употреблять по 1 ч ложке цедры лимона за 30 мин до еды.

Пластыри при узлах щитовидной железы

▲ 90 г свежего свиного жира, 30 г порошка камфоры перемешать, настоять 24 часа.

▲ 2 г серы, 5 г порошка хлористого аммония, 50 г дёгтя берёзы (сосны) смешать с мукой для получения пастообразной массы. Прикладывать до 30 мин компресс комнатной температуры.

Не оставлять на ночь.

Уникальные рецепты очищения и лечения всей лимфатической системы (опухолей, узлов, мононуклеозов, лимфогранулематозов при склонности или наследственной предрасположенности к подобного рода заболеваниям)

▲ Смолотые 1 кг хвои пихты и 0,5 кг корней (осенне-весенних) лесной малины смешать, сложить слоями в стеклянную посуду, добавить мёд. 1,5 кг смеси с 0,5 кг мёда залить кипячёной воды так, чтобы сырьё было полностью покрыто. Настоять сутки, затем томить на водяной бане 8 часов, настоять ещё 2 суток. Сок слить. Получается очень ароматный напиток. Пить детям до 14 лет – по 1 ч. ложке 5 раз в день; взрослым – по 1 ст. ложке 5 раз в день перед едой. Принимать курсами по 12 дней: 12 дней приём. 10 – перерыв и т. д. до полного выздоровления.

▲ Прекрасно помогает чай из кипрея узколистного (в пароде его называют иван-чай). Употребляются листья и цветки. 1 ст. ложку с верхом сырья залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить этот приятный на вкус напиток нужно по 100 г 5 раз в день перед едой.

Этот чай – отличное профилактическое средство от разных типов онкологических, желудочных, нервных заболеваний.

▲ Больше употребляйте морскую капусту. Или принимайте по 0,5 ч. ложки порошка из этого растения, запивая стаканом воды, 1–2 раза в день.

Травы, содержащие большое количество йода

Окопник (корень), дурнишник колючий, рута жёлтая, тёрн (цветки), стручковая фасоль, дрок красильный, исландский мох, подорожник ланцетовидный, семя льна, тысячелистник, зверобой, шалфей лекарственный.

Йодосодержащие специи

Базилик, чеснок.

Йодосодержащие фрукты

Вишня, малина, смородина, черноплодная рябина, лимон, райские яблоки, фейхоа.

Травы, содержащие кальций

Арника лекарственная, крушина, ромашка, горец птичий, хвощ полевой, бузина (цветки), семя льна, окопник (корень), розмарин, стручковая фасоль, тимьян лесной. При нарушении функции щитовидной железы страдают и паращитовидные железы, регулирующие кальциево-фосфорный обмен. Поэтому очень важно при этом поддерживать уровень кальция в организме.

Специи и овощи, содержащие кальций

Чеснок, тмин, лук-порей, зелёный горошек, капуста цветная, свёкла, фасоль, капуста белокочанная, картофель, соевые бобы, цикорий салатный.

Ягоды и фрукты, содержащие кальций

Апельсины, груши, вишня, смородина, лимон.

Растения, содержащие тиранин

Медуница лекарственная, жеруха лекарственная, дрок красильный, рябина красная (цвет), рябина черноплодная (арония чёрная) – плоды, морская капуста, плоды фейхоа.

Природные тиреотропные гормоны (тиранин) восстанавливают функцию щитовидной железы при тиреотоксикозе.

Курсы приёма трав – от 14 дней.

Морская капуста при заболеваниях, сопутствующих нарушениям функции щитовидной железы

◆ При атеросклерозе, гипертонии принимать по 0,5–1 ч. ложке порошка морской капусты 4 раза в день, а также в качестве пищевой добавки в первые и вторые блюда.

◆ При переломах, костей, после хирургических операций – по 1 ч. ложке морской капусты 2 раза в день после еды либо в виде настоя. Готовят его так: 1 ч. ложку порошка морской капусты на 0,5 стакана кипятка на 1 приём 2 раза в день.

◆ При болезнях щитовидной железы, гипотиреозе и эндемическом зобе полезен приём по 1 ч. ложке 2–3 раза в день с супом в течение 15–30 дней.

◆ Для профилактики зоба – по 0,5 ч. ложки порошка морской капусты 2 раза в неделю.

◆ При ожирении, сопровождающемся повышенным аппетитом, – 1 ч. ложку порошка морской капусты заливают холодной водой на сутки, после чего эту воду пьют по 1 стакану до еды для заглушения чувства голода.

♦ *При болезнях глаз* – 10 г порошка морской капусты (3 ч. ложки) залить 1 стаканом крутого кипятка и поставить в эмалированной посуде на водяную баню на 30 мин, накрыть крышкой, затем охладить, процедить, отжать сырьё, перелить в посуду с плотной пробкой; хранить в тёмном прохладном месте, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

♦ *При малокровии, нарушениях деятельности желудка и кишечника* – приём по 0.5–1 ч. ложке порошка морской капусты на ночь, запить тёплой водой. Курс лечения – 15–30 дней, через 2 недели лечение повторить.

Схема лечения при гипертиреозе

1. Непременным условием начала лечения следует считать переход на вегетарианское питание. С чего начинать? Лечебный рацион:

а) во время обострения болезни, когда все симптомы ярко выражены, с опуханием ног и признаками сердечной недостаточности, на 5–6 недель необходим постельный режим: без каких бы то ни было нагрузок физических, эмоциональных и умственных (даже без долгого чтения и просмотра телевизора). Диета должна состоять из варёных и сырых овощей, не содержащих крахмала. Меню строгое, даже примитивное, но... архилечебное.

Голодать запрещаю!

После такой диеты и отдыха все классические симптомы отравления уйдут, останутся «дежурные» признаки болезни, с которыми надо будет работать ещё, как минимум, 6-12 месяцев;

б) после снятия обострения в течение 2–3 недель постепенно перейти на малобелковую диету.

После усвоения диеты и восстановления стабильного хорошего состояния провести 3-5-дневный курс очистки толстого кишечника клизмами. Тем, у кого хронические запоры, курс следует продлить до 2–3 недель (до регулярного ежедневного стула).

2. Только после восстановления нормального стула можно, и крайне

необходимо, сделать 3–4 чистки печени с интервалом в 1–3 недели (всё зависит от состояния больного и переносимости данных процедур). Не перестарайтесь, не надрывайтесь, не изнуряйте себя, если чувствуете слабость и другие неприятные симптомы!

Посоветуйтесь с лечащим врачом!

3. После очистки печени сразу приступайте к очистке почек и мочеполовой системы. Рекомендуются это делать 2–3 раза с недельным перерывом. Только после очистки почек можно принимать какие-то фиточаи для работы со щитовидной железой.

4. Очень важная очистка – детоксикация крови, лимфы, сосудов и кроветворных органов.

Очистка печени и крови – это базисные очистки, без которых остальное лечение или малоэффективно, или вообще бесполезно.

Очистку лимфы необходимо проводить, как минимум, 3 раза с промежутками в 1 месяц.

Методология лечения лимфогранулематоза (по болгарскому целителю П. Димкову, состав несколько дополнил Н. Даников)

При лимфогранулематозе утром, днём и вечером за 30 мин до еды принять 1 ст. ложку сиропа, приготовленного из алоэ древовидного, или же 1 ч. ложку смеси из 1 кг пчелиного мёда и 250 г сосновой смолы. Эти компоненты варят на кипящей водяной бане в закрытой посуде 10 мин, охлаждают и переливают в банку. Хранят в тёмном холодном месте в хорошо закупоренной банке. Перед применением смесь подогревают на пару.

Через 20 мин после приёма одного из этих средств следует выпить 1/3 стакана отвара смеси. Привожу рецепт его приготовления:

мята перечная, Melissa, тимьян (надземная часть с цветками), таволга вязолистная, кипрей, горец птичий, полынь обыкновенная, мальва лесная, клевер красный, буквица лекарственная, репейничек, листья шелковицы

белой, листья грецкого ореха, цветки календулы лекарственной, боярышника, зверобоя, слоевища исландского моха, корень солодки, почки берёзы – в равных частях.

2 полные ст. ложки сухой измельчённой смеси залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 мин, охладить при комнатной температуре, процедить. Хранить в тёмном холодном месте не более 3 суток.

Диета – такая же, как при раке желудка. Лучше всего, если на завтрак будет чашка овсяного молока. 2 ст. ложки очищенного овса кипятят в 400 мл воды, пока зерно не набухнет, затем процеживают, отжимают и добавляют 1 желток свежего куриного яйца, по 1 ст. ложке истолчённых ядер сладкого миндаля и грецкого ореха, 1–2 ч. ложки мёда и 1–2 ст. ложки порошка из плодов шиповника. Перед обедом и ужином следует съедать 1–2 головки печёного репчатого лука без сахара или одну тарелку салата, приготовленного из равных частей свежего красного лука, петрушки, сельдерея, моркови, свёклы, яблок, укропа и капусты, заправленного небольшим количеством чеснока и растительного масла. После завтрака, обеда и ужина больной принимает смесь – мармелад из плодов бузины чёрной и 1/3 ч. ложки порошка из куриной яичной скорлупы. После этого выпивает 2–3 ч. ложки свежей хлебной закваски, поставленной за 4 часа до применения, с добавлением 1 ч. ложки муки из плодов шиповника, небольшого количества фруктового сока и мёда.

Вместо воды лучше пить такой отвар: 7 грецких орехов, истолчённых с ядрами и перегородками, варят в 1 л воды на слабом огне в течение 30 мин, охлаждают, процеживают.

Полезно для профилактики заболеваний щитовидной железы

1. Пить яблочный уксус (по 1–2 ч. ложке на 1 стакан тёплой воды с мёдом) 2–3 стакана в день. Хорошо капнуть в этот напиток 1 каплю раствора Люголя (без глицерина) 1 раз в день.

2. Приготовить настой хрена огородного на воде 1:1. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение 10 дней. Делать компрессы с этим настоем на область увеличенных лимфоузлов.

3. Пить настой душицы по 50-100 г 3 раза в день перед едой. 1 ст. ложку травы залить 200 мл кипятка, настоять ночь в термосе. 21 день – приём, 7-10 дней – перерыв и т. д.
4. Употреблять настой цветков каштана. 3 ст. ложки залить 600 мл кипятка, настоять ночь в термосе. Пить небольшими глотками в течение дня для улучшения кровообращения.
5. Показаны ванны из листьев грецкого ореха, конского каштана (листья), листьев или коры дуба. Обычно 1 кг листьев кипятят 45 мин, отвар выливают в ванну с температурой воды 37–38 °С, которую принимают в течение 10–15 мин.
6. Смазывать лимфоузлы йодистой мазью или гонким слоем ихтиола, затем смазанные места обязательно утеплить.
7. Можно сделать лепёшки из кукурузной (или ржаной) муки с мёдом и растительным маслом. Массу в виде пластыря прикладывать к области щитовидной железы, делать столько раз, пока узлы не исчезнут.
8. Великолепным лечебным и очищающим средством является сабельник болотный. Заполните на треть литровую банку измельчёнными корневищами и травой сабельника, залейте доверху кипятком, закройте крышкой. Настоять 14 дней. Пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день перед едой (если же болезнь запущена, то по 1 ст. ложке через каждые 2 часа). Когда пастой выпит, остаток травы можно вновь залить водой доверху, прокипятить 20 мин и пить как чай. Нужно провести 3 курса, то есть выпить 3 литровые банки, затем сделать перерыв на 20–30 дней. При необходимости повторить. Этот рецепт – от сорока болезней. Если требуется убрать отложения солей, то лучше употреблять спиртовую настойку сабельника. Пропорции – те же, только сырьё заливается водкой и настаивается 21 день. Пить по 25 капель на 50 г воды 3 раза в день перед едой.

При новообразованиях щитовидной железы

Если опухоль доброкачественная, можно проводить такие процедуры.

1. 3 раза в день за 30 мин до еды надо принимать по 1 ст. ложке сиропа из алоэ.

Его рецепт: берётся растение алоэ, не моложе 5 лет (2 недели перед срезкой не поливать). Срезанные листья держать в холодильнике (в нижнем отделе) 7-10 дней для экстрагирования. Затем измельчить и отжать сок. Взять:

– 300 г сока алоэ;

– 2,5 л красного чипа (кагор, «Каберне»);

– 2 кг пчелиного мёда;

– смесь корней по 10 г: буквицы, бузины чёрной (или травянистой), чертополоха акантолистного;

– смесь трав (по 5 г): почки берёзы, лист берёзы, кипрей, мята, Melissa;

– смесь трав (по 15 г): зверобой, таволга, боярышник (цветки), яблоня (цвет), тысячелистник, шиповник (цветки), ромашка аптечная.

Всё смешать в эмалированной кастрюле и варить на водяной бане на слабом огне 1 час.

Настоять под плотной крышкой 3 дня при комнатной температуре. Отцедить, обязательно отжать, хранить в холодильнике.

Через 10 мин выпить 1/3 стакана отвара трав: репейничек, листовик, подорожник, земляника, мелисса, гравилат городской (травя), пастушья сумка, горец птичий, манжетка, календула – по 50 г каждой.

Берём 3 ст. ложки измельчённой в мясорубке смеси трав, добавляем 1 ч. ложку корней валерианы (или синюхи), заливаем 600 мл кипятка и настаиваем в термосе 1–2 часа.

После еды (через 1 час) выпить сок свёклы с соком моркови 1:1 и с добавлением 1 ст. ложки сиропа из ягод чёрной (травянистой) бузины, а вместо воды пить такой отвар :

300 свежих с листьями молодых веток облепихи залить 3 л воды и варить

5 мин, настоять 45 мин. Пить как можно больше. Лучшей профилактики рака, по мнению некоторых натуропатов, не существует. Пить отвар надо до 2 л в день не менее 6 месяцев. При диагностировании же рака отвар из облепихи обязателен круглый год.

Рекомендуется также чай из цветков чёрной бузины.

2. Через 2 часа после еды необходимо принимать по 1 ч. ложке такой состав: смешать 500 г мёда, 500 г смолотой на кофемолке сушёной яичной скорлупы (яйца от домашних куриц) и 15 г очищенной медицинской серы (можно заменить 50–60 г канифоли).

Через 10 мин после принятия этого состава надо выпить 1/3 стакана фиточая из:

– порошка 7 шт. грецких орехов с ядром и скорлупой (завязать в марлевый узелок);

– 2 ст. ложек овса посевного и 2 ст. ложек корней герани кроваво-красной.

Оба эти состава проварить 15 мин в 1,5 л воды, затем добавить 4 ст. ложки смеси таких трав (по 50 г каждой): *сосновые иголки (с верхушек веточек сосны), исландский мох, хвощ, аир, таволга*. Ещё проварить 15 мин, охладить, отцедить. Можно добавить мёд и сок лимона.

3. По утрам проводить психотренинг (самовнушение), упражнения йоги, водные процедуры, дыхательные упражнения. Покраснения кожи снимать мазью календулы или свежим несолёным творогом.

При опухоли зоба, вилочковой железы (тимуса)

1. Приготовить таблетки из следующих компонентов:

– масло зверобоя – 1 ст. ложка;

– порошок из зёрен померанца оранжевого (можно заменить на корень лапчатки прямостоячей) – 1/4 ст. ложки;

- порошок из плодов софоры японской (крымской) – 1/2 ст. ложки;
- мумиё – 3 ст. ложки;
- мука гречневая – по потребности.

Всё смешать и добавить гречневой муки столько, чтобы получилась лепёшка из всех указанных ингредиентов. Из лепёшки сделать таблетки по 0,5 г каждая, высушить их на батарее или электрогрелке. Хранить в плотно закрытой посуде в тёмном прохладном месте.

Срок годности – 2 года.

За 30–40 мин до еды класть под язык по 1 таблетке 2 раза в день и сосать до полного растворения. Одновременно ставить противоопухолевые компрессы.

2. Компресс:

- 2 ст. ложки семени тмина;
- 2 ст. ложки семени аниса;
- 4 ст. ложки сухих цветков картофеля;
- 4 ст. ложки сухой травы Melissa.

Всё смешать, смолоть на кофемолке (мясорубке). В смесь добавить 3 ст. ложки масла зверобоя, 1 стакан ржаной муки. Для компресса надо сделать лепёшку (добавить тёплую воду) толщиной 3–5 мм. Держать компресс ежедневно 4–6 часов.

Курс лечения – 3 месяца, затем 2–3 недели перерыв, и снова ставить компрессы до полного выздоровления.

3. Можно пользоваться с большим успехом и рецептами, показанными для лечения лимфогранулематоза и злокачественных опухолей лимфоузлов.

Сделать таблетки из следующих компонентов:

- масло зверобоя – 1 ст. ложка;

- порошок из живицы (канифоль) сосны или ели – 1 ст. ложка;
- порошок из корневища сабельника болотного – 1/4 ст. ложки;
- порошок из корня лапчатки прямостоячей – 1 ст. ложка;
- мумиё очищенное – 3 ст. ложки;
- порошок из зёрен софоры японской – 1/2 ст. ложки;
- мука гречневая – по потребности. Сделать лепёшки, из них таблетки и употреблять, как и в предыдущем рецепте.

Участки кожи над поражённым органом смазывать такой *мазью*:

♦ медный купорос (величиной с рисовое зерно) подсушить и растереть в порошок, смешать с 250 г свиного внутреннего сала (в растопленном виде). После остывания смазывать поражённые места.

Курс – от 14 дней и до излечения.

При опухоли щитовидной железы

Первые 10 дней

Взять по 1 ст. ложке; *листья мяты, крапивы, золототысячника, зверобоя, тысячелистника, буквицы, подмаренника настоящего и цепкого, корневища пырея, листья земляники, кипрея. клевера, картофеля, таволги, корни солодки и кровохлёбки.*

Смесь залить 2 л кипятка, настаивать в термосе всю ночь. Пить по 1 стакану через каждые 2 часа маленькими глотками. На каждый стакан настоя добавлять по 1 ч. ложке цветочной пыльцы (с горкой). Дневная доза пыльцы – 20 г.

В 10:00 и 16:00 обязательно съедать по 2 печёных яблока с мёдом (желательно акациевым).

Максимально ограничить жирную и консервированную пищу (все, что

предлагает коммерческая индустрия питания). Рацион, в основном, должен состоять из овощей, фруктов, мало-крахмалистых зерновых (дикий рис и гречка, пшено), овощей (то есть резко ограничить в рационе картофель) – По возможности употреблять много зелени и дикорастущих растений:

♦ крапиву, лапчатку, медуницу, подорожник (всех видов), первоцвет, чистец весенний, одуванчик, жеруху, огуречную траву, манжетку, борщевик, яснотку белую (глухую крапиву), заячью капусту, сныть, клевер, кислицу и др.

На область щитовидной железы дважды в день ставить компрессы из сосновой смолы (растопить на водяной бане). Держать по 4 часа.

С 11 по 18 день

Взять по 2 ст. ложки измельчённой травы дымянки аптечной, 1 ст. ложку крапивы, 1 ст. ложку таволги. Смесь залить 3 стаканами кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды с мёдом и соком лимона. В каждую порцию добавлять по 1 ч. ложке (с горкой) цветочной пыльцы.

В 10:00 и 16:00 съедать по 100 г ягод чёрной бузины с мёдом (можно сироп из ягод бузины чёрной или травянистой).

В течение дня вместо воды пить отвар из веток облепихи или настой из таких трав: по 1 ст. ложке кипрея, щавеля кислого, татарника, одуванчика, полыни обыкновенной (чернобыльника), ежевики, малины, берёзы, дубровника, будры, подмаренника настоящего и цепкого, клевера, корней земляники, солодки. Сбор залить 1,5 л кипятка, настоять не менее 2 часов в термосе. Держать в холодильнике процеженным не более 3 суток.

На область щитовидной железы 2 раза в день делать такой компресс:

♦ 3 части тёртого репчатого лука и 1 часть мёда. Компресс прикладывать на 4 часа.

С 19 по 30 день

По 2 ст. ложки цетрарии исландской, буквицы, кипрея, берёзы, земляники, манжетки, зверобоя залить 1,5 л кипятка, выдержать в термосе не менее 2 часов. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды, а после обеда и

ужина – еще по 1 стакану.

В каждую порцию надо положить 1 ч. ложку цветочной пыльцы. В 10:00 и 16:00 медленно съесть по 100 г ягод бузины чёрной (или травянистой), кожуру выплёвывать (либо есть мармелад, нить сироп из этих ягод). Можно кушать с мёдом (лучше – акациевым). Это смакование ягод растянуть на 30 мин и более.

Вместо воды пить либо отвар из веток облепихи, либо отвар из таких трав: по 1 ст. ложке листьев *подорожника, крапивы, вахты, подмаренника настоящего и цепкого, Melissa*. Сбор залить 600 мл кипятка, настоять в термосе не менее 2 часов.

Поставить компресс на область щитовидной железы:

♦ тёртая чёрная редька и молочная сыворотка. Держать по 4 часа 2 раза в день.

С 31 по 50 день

Взять по 2 ст. ложки чернوبыльника (или полыни горькой), земляники, кипрея, плодов шиповника; по 1 ст. ложке травы золототысячника, зверобоя, листа ежевики и малины, крапивы, плодов боярышника; по 1 ч. ложке цветков боярышника и шиповника. Смесь залить 2 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1/3 стакана маленькими глотками 5–6 раз в день. На каждый стакан класть по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы.

Компресс на область щитовидной железы:

♦ водка, мёд, винный уксус в пропорции 1:1. Накладывать на 2 часа 2 раза в день. Делать через день. Покраснения кожи снимать мазью календулы либо свежим творогом.

При необходимости курсы лечения повторять в той же очередности.

Используйте все рецепты, описанные в разделе по очистке и лечению лимфатической системы в комплексе лечения опухолей щитовидной железы, и особенно усиленно – в перерывах между курсами. Очень рекомендую, как основной, базисный, рецепт от всех видов опухолей:

♦ *лопух (корень), щавель кислый (стебли, листья, семена), ильм (кора),*

ревень тапгутский (корень), жеруха водяная (кресс водяной), татарник колючий (можно цветки и листья, чертополоха), клевер красный – в равных частях.

2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка, держать всю ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 5 раз в день. Последний раз – перед сном.

Паста для рассасывания узлов щитовидной железы

Тщательно вымыть 9 лимонов, сложить в кастрюлю, залить кипятком и подержать 15 мин. Затем воду слить. Лимоны разрезать на 4 части и перемолоть на мясорубке. К образовавшейся массе добавить мёд в соотношении 1:1.

Съедать по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая травяным чаем (подобрать по рекомендации врача). Так нужно съесть четыре порции подряд, то есть 36 лимонов.

Потом проверить состояние щитовидной железы.

Лечебная каша (рецепт Ханы Абель)

100 г гречневой крупы, 1 ч. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 500 мл воды, соль по вкусу.

Крупу сварить как обычно. В почти готовую кашу добавить куркуму, морские водоросли и соль. Тщательно всё перемешать. Каша приобретёт очень приятный вкус и оранжево-жёлтый цвет.

Эстрагонный уксус

2 л яблочного уксуса смешать с 0,5 кг свежего эстрагона, выдержать 14 дней (лучше в период, когда молодая луна начинает расти), процедить. Добавлять в салаты и в другие блюда по вкусу. Эстрагон содержит

фитогормоны, стимулирующие работу щитовидной и половых желёз.

Витаминный порошок «Тархун»

300 г полыни эстрагон, 100 г чабра садового, по 50 г зелени петрушки и укропа.

Зелёные веточки всех растений разложить па ткани и высушить. Мелко перемолоть и просеять. Тщательно перемешать все компоненты. Хранить в керамической плотно закупоренной банке. Каждый день посыпать первые и вторые блюда, добавлять в зелёный чай. Средство благоприятно влияет на органы пищеварения, нормализует уровень сахара в крови, лечит щитовидную железу. Можно принимать всю зиму.

Рецепт приготовления свекольного кваса

2 кг свежей свёклы почистить, порезать большими кусками, плотно наполнить ими 3-литровую банку. Туда же насыпать по 1 ст. ложке соли и сахара. Залить всё это охлажденной кипячёной водой, поставить в тёплое место. Через 3 дня сброженный настой (квас) процедить, поместить в холодильник. Пить по 100 мл 3 раза в день в промежутках между едой для очищения печени к рассасывания камней в жёлчном пузыре.

Оставшуюся свёклу можно употребить в пищу в качестве гарнира, добавить её в борщ. Средство регулирует обмен веществ, очищает кровь и сосуды.

Сок свёклы особенно полезен при тромбофлебите, склерозе, повышенном артериальном давлении, сгущении крови. Его приём можно сочетать с соками других растений. Например, одуванчика при гепатитах, моркови при холециститах, корня цикория при циррозе печени.

Блюда, полезные при проблемах щитовидной железы

◆ Сырая теплая морковь 2 ст. ложки морской капусты (не в поппшке)

• Сырая тертая морковь, — ст. ложка морской капусты (не в порошке), натуральные сыродавленные льняное, конопляное и кунжутное масла.

♦ Традиционный «Оливье», но на домашней сметане и 2–3 ложки морской капусты.

♦ Свежие яблоки, свёкла, морская капуста (при желании – орехи), мёд или домашняя сметана.

♦ Хорошо добавлять морскую капусту в соленья, запеканки.

Салат из морской капусты с домашней сметаной

200 г отварной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана сметаны, соль и сахар, перемешать и выложить в салатник.

Салат «Здоровье»

150 г отварной морской капусты, солёный или свежий огурец, 1 морковь, 1 яблоко, 0,5 стакана домашней сметаны, зелёный лук (или репчатый), соль – по вкусу.

Сырую морковь натереть на тёрке, яблоко и огурец нарезать ломтиками, всё смешать с морской капустой, заправить сметаной, посолить. Можно добавить зелёный размороженный (но не консервированный) горошек или помидоры.

Салат-коктейль «Загадка»

150 г морской капусты (отварной), 150 г свежих помидоров, 3 варёных яйца, 50 г зелёного лука, 150 г свежих яблок, 150 г домашней сметаны, 150 г отварной рыбы (трески, минтая).

В салатник укладывают слоями яблоки, морскую капусту, рыбу, яйца, помидоры, лук зелёный, сверху – сметана и зелень.

Винегрет с морской капустой

30 г квашеной белокочанной капусты, 40 г морской капусты, по 20 г моркови, свёклы, репчатого лука и зелёного размороженного горошка, 40 г картофеля, 1 солёный огурец, 40 г растительного масла, соль – по вкусу, специи.

Морскую капусту смешать с квашеной, нарезать кубиками варёные морковь, картофель, свёклу, добавить солёный огурец, репчатый лук, зелёный горошек, заправить растительным маслом, добавить соль, специи и всё перемешать.

Запеканка из морской капусты

На 1 кг запеканки – 500 г отварной морской капусты, 250 г отварной моркови, 1–2 яйца, 3 ст. ложки манной крупы, 80 г сливочного масла, 50 г домашней сметаны, соль – по вкусу.

Морскую капусту и морковь из-мельчить в мясорубке и спассеровать в сливочном масле, затем добавить манную крупу, взбитое сырое яйцо и соль.

Всё перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, запечь в духовке.

Голубцы с морской капустой

300 г капусты белокочанной свежей, 70 г отварной морской капусты, 75 г моркови, 40 г лука репчатого, 1 яйцо, 40 г дикого чёрного риса, 30 г масла растительного, 75 г топлёного сливочного масла, 200 г сметанного соуса.

Лук, морковь, петрушку режут и пассеруют на топлёном масле, рис варят и сливают воду. В пассерованные овощи добавляют рис, яйцо, отварную морскую капусту – это начинка. Кочан капусты зачищают, отваривают и

разбирают на листья, кладут фарш, формируют голубцы, обжаривают их на растительном масле, кладут в сотейник, заливают сметанным соусом и ставят в духовку на 20–30 мин.

Котлеты с морской капустой и говядиной

400 г говядины, 700 г отварной морской капусты, соевое молоко, немного хлеба, 45 г сухарей, 60 г жира, соль, специи.

Отварную морскую капусту соединяют с измельчённым мясом, хлебом, замоченным в молоке или воде, пропускают через мясорубку, перемешивают и готовят котлеты, панируют в сухарях и обжаривают на жиру до образования корочки.

Рагу овощное

Клубень сельдерея, клубень пастернака, 100 г отварной морской капусты, 350 г. моркови, 80 г петрушки, 100 г горошка зелёного (свежего или замороженного), 200 г лука репчатого, 50 г томатной пасты, 80 г масла растительного, чеснок, соль, специи, зелень.

Клубни режут ломтиками, обжаривают и кладут в кастрюлю, добавляют морковь, петрушку, лук, обжаренный в масле, томат и тушат на слабом огне 10–15 мин. В конце тушения в рагу добавляют горошек, отварную морскую капусту, соль, специи, лавровый лист, растёртый чеснок. При подаче на стол посыпают зеленью петрушки.

Йодированный соус Г. Шаталовой

1 стакан сушёной морской капусты, 2,5 стакана кипятка, 3 ст. ложки семян кориандра, 5–6 горошин душистого перца, 2–3 почки гвоздики, 10–12 головок репчатого лука (небольших), 100–150 г подсолнечного (оливкового, кукурузного) масла.

Сушёную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) высыпать

сушеную морскую капусту (удалить все лишнее), выложить в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и в течение нескольких часов дать ей набухнуть. Перемолоть все пряности в кофемолке. Головки лука пропустить через мясорубку помельче, при желании добавить 4–5 зубчиков чеснока. Лук тщательно вмешать в соус, предварительно высыпав и перемешав с капустой пряности. Затем добавить растительное масло. Тщательно вымесить ложкой. На следующий день соус будет готов. Он может храниться в холодильнике 10–15 дней. Его легко видоизменить, добавив уже в тарелке любимую зелень. Им заправляют практически любые блюда.

Рецепты с рыбой

▲ 1 кг жирной рыбы положить на сухую сковороду и вытопить жир. Его надо слить в баночку, пить по 1 ч. ложке 3 раза в день. Можно купить рыбий жир в аптеке. Запивать морковным соком.

▲ Улучшить память, зрение, избавиться от проблем со щитовидной железой поможет такой рецепт:

100 г рыбьего жира, 100 г виноградных косточек, 20 г прополиса.

Прополис заморозить и в таком виде протереть на тёрке, косточки измельчить в порошок, смешать с рыбьим жиром. Массу можно намазывать на чёрный хлеб, съедать по 1 куску утром и вечером. Особенно полезно тем, кто готовится к экзаменам.

Курс лечения – 10 дней. Этот рецепт следует дополнить специальными чаями.

Специальные чаи

▲ *По 1 стакану луковой шелухи, шиповника и сосновых иголок.*

Все ингредиенты перемолоть. 1 ст. ложку смеси запарить 1 стаканом кипятка, добавить мёд. Чай вкусен и полезен. Улучшает состояние сосудов. Луковая шелуха рассасывает узлы щитовидной железы.

▲ Луковую шелуху высушить на батарее, смолоть, запарить кипятком, добавить несколько капель йода или уролесана, пить как чай.

Бульон из щуки при хрупкости, ломкости костей и зубов

Нарушения в работе щитовидной железы приводят к проблемам, вызванным нарушением кальциево-фосфорного обмена.

Для их исправления можно использовать такой кулинарный рецепт.

Купите свежельовленную щуку, выпотрошите её, удалите жабы, но не чистите от чешуи. Варите, пока мякоть не начнет отходить от костей. Полученный бульон богат желатином, его надо пить несколько раз в день. Рыбу также нужно съесть, причём с головой: в ней особенно много хитина и кальция – веществ, полезных при кариесе, пародонтозе и прочих упомянутых нами проблемах. При желании, приготовьте заливное из щуки – оно тоже очень полезно для здоровья.

Рыбья чешуя – ценный для организма продукт, в старину наши предки запекали рыбу целиком, сохраняя все микроэлементы. Моя бабушка, к примеру, рыбью чешую собирала в марлевый мешочек и варила вместе с другими компонентами для ухи либо заливного – можно даже собрать чешую от рыбы, приготовленной для жаренья, проварить, добавить в отвар сок 0,5 лимона и нить в качестве лекарства от повышенного давления и проблем со щитовидной железой.

Ещё один рецепт: щучью голову вымыть и высушить, смолоть в муку, употреблять по 1 ч. ложке порошка 3 раза в день.

Свежесобранными рыбьей чешуей и жиром можно также протирать участки кожи, поражённые псориазом.

Фаршированная щука, а она, как известно, является весьма популярным и вкусным блюдом, тоже содержит полезные вещества, в частности таурин. Эта аминокислота выводит токсины, позитивно влияет на функцию щитовидной железы, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, выполняет другие необходимые для организма функции. То есть, рыба должна занять соответствующее место в рационе тех, кто хочет быть

здоровым.

Упражнение Будды

Человек должен сидеть в удобной позе. Главное, чтобы позвоночник был ровным. Вначале надо несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, держа голову ровно. Затем с глубоким вздохом через нос (это наша праническая антенна) запрокидываем голову как можно выше и назад. Делаем небольшую задержку дыхания.

Далее с выдохом опускаем голову вниз, прижимаем подбородок к груди, зажимая щитовидку, и мысленно произносим: «На всё воля Твоя». Опять запрокидываем на вдохе голову вверх, мысленно «вбираем» и «вдыхаем» голубой цвет через глаза и просим Будду, всех учителей, чтобы они нам помогли. И вновь выдыхаем, прижимая подбородок к груди. При этом идёт сжатие щитовидной железы до вытеснения из неё крови. А на вдохе идёт мощный посыл энергии, крови в этот центр.

Упражнение тибетских монахов

Вначале надо несколько раз спокойно вдохнуть и выдохнуть. Затем медленно поднять руки над собой, слегка раздвинув и согнув их в локтях. Представить, что руки – это чаша, в которую наливается божественная энергия. Принимая её, надо просить Абсолют помочь избавиться от болезней, говоря примерно следующее: «Дай мне силу. Прошу помочь мне выздороветь». Когда чаша наполнится энергией, перевернуть её, выливая энергию на себя. При этом руки сгибаются в локтях ладонями к голове и образуют вокруг неё окружность. Правая ладонь опускается первой, левая её накрывает, замыкая энергию внутри круга.

Затем следует, начиная с верхней чакры сахасрары, произнести ментальный посыл в неё, сказав вслух или мысленно: «Гипофиз, ты руководишь всей гормональной системой. Я прошу тебя, я приказываю вылечить мою щитовидную железу» и наполнить гипофиз белым светом.

Затем сомкнутые руки переносятся на область «третьего» глаза перед лбом ладонями к лицу. Следует посыл в чакру аджну: «Сделай мой ум ясным

ладонями к лицу. Следует посыл в чакру адхиту: «Сделай мой ум ласковым, мою интуицию сильной!», и она наполняется синим цветом.

Далее руки переносятся в район щитовидной железы. Наполняя чакру вишудху, надо дать такой посыл: «Щитовидка, ты должна вырабатывать ровно столько гормонов, сколько нужно моему организму. Не больше, но и не меньше». Чакры следует наполнять энергией, выполняя раскачивающие движения руками: к телу – от тела, к телу – от тела, и так до полного наполнения чакры, которая имеет воронкообразную форму.

Подобным образом наполняем все остальные чакры: сердечную – зелёным цветом, солнечное сплетение – жёлтым, свадхистану – оранжевым и муладхару – красным. Заполняя красную чакру, следует хорошо втянуть живот, подтянуть анус и, сделав выдох, задержать дыхание на три счёта. Потом одновременно со вдохом, развернув «змейку» кундалини, послать энергию наверх. Это отдача, как бы плата Абсолюту за то, что Он помогает выздороветь.

Весь цикл следует повторить 3–5 раз.

Упражнение кавказской йоги

1 часть. Плотно приставить большой палец под подбородок, остальные пальцы согнуть. Слегка надавив большим пальцем на мышцы под подбородком, начинайте водить языком вперёд и назад, повторяя это движение от 2,5 до 5 мин. Вы почувствуете пульсацию мышц под подбородком, где находится большой палец. Движению нужно помогать, следуя за ним большим пальцем и слегка надавливая, чтобы вызвать сокращение мышц.

2 часть. Затем наклоните голову так, чтобы подбородок коснулся груди, напрягите мышцы подбородка и шеи растягиванием рта в обе стороны и вниз. На шее должны выступить все мышцы и сухожилия. После этого поднимите голову и подбородок вверх, не снижая напряжения мышц, энергично растягивая их.

Описанное упражнение следует делать 2 раза в неделю по 5-10 мин. Вначале могут ощущаться боли в горле, шее и в области щитовидки. Их

следует относить исключительно на счёт мышц, никогда ранее не подвергавшихся подобной нагрузке. Через несколько дней, когда вы достигнете контроля над мышцами, боли прекратятся.

Лучше начинать каждую из частей упражнения с 2,5 мин и постепенно довести до 5 мин.

Целебный массаж

На позвоночнике человека есть определённая зона, воздействуя на которую можно управлять работой щитовидной железы. Это так называемый гормональный горб, который (наподобие индикатора) показывает, как работает гормональная система. Очень полезными бывают постановка банок и массаж этой зоны с применением оливкового масла или масла зверобоя.

Иногда достаточно хорошего мануального и общего массажа этой области позвоночника, чтобы щитовидная железа уменьшилась до нормальных размеров без хирургического вмешательства и даже вообще без какого бы то ни было иного лечения.

Говоря о массаже, направленном на улучшение работы гормональных систем, хочу вспомнить один из секретов восточных гаремов. Это очень интересный массаж трёх точек, которые находятся на щитовидной железе. Его проводят с целью регулирования выделения гормонов, необходимых для поддержания состояния свежести и сексуальной привлекательности женщины.

На щитовидке справа и слева размещаются три акупунктурные точки. Они по очереди массируются очень лёгкими движениями. Это было как бы дотрагивание, лёгкое поглаживание.

Для такого массажа применялись масла растений, обладающих соответствующими цветовыми вибрациями.

Это лаванда, мелисса, розмарин, шалфей, цветущие в сине-голубом спектре, соответствующем спектру чакры вишудхи.

Женщина, которая была на этом масле, на индустриальный и бытовой паттерн

женщина наносила одно из этих масел на указательный и большой пальцы правой руки и начинала очень легонько массировать нижние точки щитовидной железы, которые находятся над ключичной костью. При этом она давала очень чёткий ментальный указ-посыл. Например, не спать всю ночь, чувствовать себя свежей и бодрой. Это могла быть установка, скажем, на увеличение размера груди, на подготовку репродуктивной системы к зачатию, на повышение сексуальности. Или просто посыл на омоложение организма. Она полагала, что щитовидная железа безоговорочно её «слушается» и прекрасно управляет организмом, выделяя те гормоны, на которые ориентирует тот или иной приказ.

Массаж делался одновременно на двух симметричных точках с правой и левой стороны железы. Большим пальцем массирувалась правая точка, а указательным – левая. На кончиках этих пальцев правой руки имеются выходы двух очень важных каналов, один из них – канал головы, то есть гипофизарная точка. Уже само соприкосновение этих точек с точками на щитовидной железе даёт определенное замыкание энергетических потоков.

Затем, перемещая пальцы вверх примерно на 1 см. последовательно массирувалась вторая и третья пары точек на щитовидной железе.

Промассировав таким образом все три пары точек и приведя их в порядок, можно было выполнять упражнения.

БРОНХИТ

Средство, способствующее быстрому отхождению мокроты

3 ст. ложки семени льна проварить в течение 10 мин в 0,5 л воды, затем добавить 1 ст. ложку сухого тимьяна, настоять 20 мин. Процедить, пить в тёплом виде по глотку в течение дня.

Принимать до улучшения состояния.

Смесь для разжижения мокроты

По 100 г хрена и лимона с кожурой измельчить, добавить 100 г мёда, перемешать. Принимать несколько раз в день по 1 ст. ложке до улучшения состояния.

Запивать смесь рекомендуется таким чаем: 30 г репейника лекарственного, 10 г донника жёлтого, 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г цветков мальвы лесной. Взять 1 ст. ложку смеси трав, залить 1 стаканом кипятка, через 10 мин процедить. Добавить мёд или жжённый сахар.

Пить 3 раза в день по 1/3 стакана.

Настойка из плодов мирта

200 г веточек миртового дерева с плодами и листьями залить 2 л красного вина и проварить на слабом огне 10 мин. Не процеживать. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – 7 дней.

Настойка из девясила (по св. Хильдегарде)

200 г девясила – все части растения в разных фазах роста, 1,5 л красного вина.

Весной растение набирает силу, поэтому закладку начинать в этот период и настаивать на вине в течение года. Почки и ветки имеют другой состав микроэлементов, нежели семена и корни – осенью. Когда все составные части растения будут в бутылке настаивать ещё 1 месяц, затем процедить. Использовать только тёмные ёмкости. Пить по 20 мл до и после еды. Длительный приём не показан.

Курс – 7 дней при остром бронхите.

Настой иссопа (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл. Отличное средство от длительного кашля.

Рецепт из еловых почек (по св. Хильдегарде)

200 г свежих еловых почек и молодых шишек, 2 кг липового мёда.

Мёд растопить, всыпать измельчённые почки ели (то есть верхушечные ростки) и молодые шишки не более 2 см длиной. Настаивать 12 часов, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Курс – 14 дней.

Можжевельная настойка (словацкий рецепт)

100 г ягод можжевельника, 1 л домашней водки.

Можжевельные ягоды собирают только на растущую луну, поскольку в этот период они содержат большее количество биологически активных веществ. Заливать сырьё желательно водкой домашней выгонки на тёрне и акации. Настаивать в течение 14 дней.

Употреблять внутрь по 1 ст. ложке после еды. Растирать грудь, спину, детям – ноги и стопы.

Мазь для притираний (по св. Хильдегарде)

20 мл свежего сока полыни обыкновенной, 40 мл оливкового масла.

Смесь сока и масла вылить в стеклянную посуду и поставить на

подоконник, куда попадает солнце. Держать там всё лето.

Зимой целебное масло втирать в места, которые болят после переохлаждения, 2 раза в день. Ферментированное масло легко проникает в кожу и оказывает лечебное действие. Лечить можно позвоночник, грудь, печень и селезёнку.

Внимание ! Ни в коем случае не употреблять внутрь!

Сбор от кашля

150 г листьев мать-и-мачехи, 150 г подорожника копьевидного, 50 г плодов аниса.

К 1 л кипящей воды добавить 3 ст. ложки смеси, настоять в термосе 2 часа. Питье мёдом глотками, на область груди делать компресс из тёплого творога.

Курс – до улучшения состояния.

Горчичный компресс от мокрот

100 г сухой горчицы смешать с 50 г ржаной муки, добавить по 3 ст. ложки мёда, водки и растительного масла. Смесь должна иметь консистенцию густой сметаны, поэтому нужно долить немного тёплой воды. Нанести смесь на марлю и приложить на область бронхов.

Держать 20 мин.

Внимание : перед процедурой проверить реакцию кожи на горчицу!

Массаж для улучшения откашливания

Измельчить чеснок, смешать его с камфорным маслом в соотношении 1:2 и втирать получившуюся смесь в область бронхов и лёгких.

Внимание ! Такой массаж показан только при отсутствии повышенной температуры тела.

При бронхоэктазах (рекомендации чешского доктора Владимира Мелихара)

1,25 г свежего тимьяна ползучего, 200 г череды поникшей, 10 г чеснока, 270 мл чистого 76-градусного спирта.

3 дня настаивать травы и размельчённый чеснок в спирте. Процедить, принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день.

Курс – 14 дней.

2. На область груди делать контрастные компрессы (холодный – горячий) по 20 сек, применяя намоченное в отваре хвоща полевого (1 ст. ложка растения на 1 л воды) махровое полотенце.

Курс – 10 процедур.

Ингаляции с прополисом при бронхитах, трахеитах

60 г прополиса и 40 г пчелиного воска поместить в эмалированную посуду и поставить её в кипящую воду. Когда масса нагреется, вдыхать пары в течение 10 мин.

Курс – утром и вечером в течение 10 дней

Средство от запущенного кашля

Утром натощак пить 1 ст. ложку оливкового масла с соком 0,5 лимона; перед обедом и вечером – 0,5 стакана воды с белой аптечной глиной (1 ст. ложка). После каждого приёма пищи нужно выпивать 1 стакан отвара для очищения жёлчных протоков.

Корень алтея, шелуха лука высушенная, плоды можжевельника казацкого, корень солодки, корень имбиря – в равных частях.

1 ст. ложку запарить 1 стаканом кипятка на водяной бане в течение 20 мин. Процедить, довести водой до 1 стакана. Принимать по 30 мл перед едой в тёплом виде.

Курс – до полного излечения.

Рапсовый мёд

Показан при лёгочных заболеваниях, бронхите, астме, болезнях сердца и сосудов.

Липовый мёд

Обладает антибактериальным действием, главным образом по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам.

Противостоит трихомонадам, инфузориям и амёбам. Содержит летучие и нелетучие противомикробные вещества.

Оказывает жаропонижающее, отхаркивающее и противовоспалительное действия. Применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы.

Эспарцетовый мёд

Показан при кожных болезнях, особенно при псориазе. Эффективен при лечении сосудистой и бронхолёгочной систем.

Лечебный суп св. Хильдегарды

1 кг телячьих или коровьих лёгких залить 2–3 л воды и варить в течение 1

часа. Затем добавить 3 луковицы, несколько штук моркови, сельдерей.

Через 30 мин добавить по 1 ч. ложке душицы и мелиссы. Готовый бульон следует процедить и понемногу давать пить больному бронхитом. Эту жидкость можно также заморозить и, если ночью начинается кашель, быстро нагреть целебный отвар и принимать по несколько глотков.

Настой из черемши, хрена, лука и лимонов

Взять по 1 кг черемши, хрена, лука и лимонов. Всё помыть, почистить, кроме лимонов (кожуру оставить). Все компоненты измельчить, тщательно перемешать и залить холодной кипячёной водой. Её должно быть 4 л. Настаивать смесь нужно 28 дней, лучше это делать, когда луна только начинает расти. Уже через неделю можно отцедить часть жидкости и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Курс лечения должен быть длительным – 80 дней.

Смесь можно готовить в несколько приёмов, тогда нужно брать меньшее количество ингредиентов, например по 250 г. Если из-за содержания хрена смесь покажется слишком острой, её можно развести водой и подсластить мёдом. Настой не забродит, поскольку содержит природные антибиотики.

Такое средство полезно для укрепления памяти, улучшения состояния после инсультов, инфарктов, решения других проблем сердечно-сосудистой системы.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЁГКИХ

Оливково-смоляная паста

100 г сосновой смолы залить 1 л оливкового масла и варить на водяной бане, пока смола полностью не растворится. В тёплом виде профильтровать от частичек коры и иголок. Добавить 1 стакан мёда. Всё

тщательно перемешать. Принимать 1 раз в день по 1 ч. ложке, запивая отваром корня малины (1 ст. ложку корня залить 300 мл воды, варить 10 мин) при приступах кашля.

Курс – 14 дней и дольше (на усмотрение врача).

Чай из иссопа

1 ст. ложку иссопа залить 1 стаканом кипятка, настоять 5 мин, добавить 1 ст. ложку мёда или жжёного сахара.

Чай из фенхеля при сухом кашле

1 ст. ложку перемолотых семян фенхеля обыкновенного запарить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку нежжёного сахара. Нить глотками.

Курс – до прекращения кашля.

Настойка из девясила (по св. Хильдегарде)

200 г девясила – все части растения в разных фазах роста.; 1,5 л красного вина.

Весной растение набирает силу, поэтому закладку начинать в этот период и настаиваем па вине в течение года. Почки и ветки имеют другой состав микроэлементов, нежели семена и корни – осенью. Когда все составные части растения будут в бутылке, настаивать ещё 1 месяц, затем процедить.

Использовать только тёмные бутылки. Пить по 20 мл до и после еды. Длительный приём не показан.

Курс – 7 дней.

Отвар из иссопа при лёгочных заболеваниях (словацкий рецепт)

100 г корней иссопа, 100 г корней солодки голой, 100 г травы фиалки трёхцветной.

3 ст. ложки смеси варить в 1 л воды, пока не выкипит до половины. Пить по 50 мл 3 раза в день до полного исцеления.

Эликсир св. Хильдегарды

30 г корня солодки, 25 г корня девясила, 20 г листьев ежевики, 15 г цветков иссопа, 10 г душицы, 150 г мёда, 3 л вина.

Травы и корни варить в вине 10–15 мин на малом огне. К горячему вину добавить мёд, размешать, процедить. Хранить в тёмных бутылках.

Эликсир можно давать больному после завтрака, обеда и ужина по 1–2 ст. ложке. Когда вино кипятится, оно теряет спирты, поэтому его можно давать детям с 3-летнего возраста по 1 ч. ложке после еды 3 раза в день, если нет других противопоказаний.

Рецепт чешского священника Михеша

1 кг овса неочищенного, собранного на стадии молочной спелости, 2 л воды, мёд.

Овёс прополоскать в воде, залить его новой водой. Варить до тех пор, пока из 2 л жидкости не останется 1 л. Добавить мёд по вкусу. Очень полезно в такой отвар добавлять сок шалфея и соевое молоко. Снадобье улучшает память, лечит воспаление лёгких, панкреатит, аллергию, а также является прекрасным общеукрепляющим средством после инфекционных болезней.

Курс – около месяца.

Вино из фиалок для очищения лёгких (по св. Хильдегарде)

50 г свежих или сухих фиалок, 1 л белого вина.

Сырьё залить вином, проварить в течение 10 мин (чтобы алкоголь испарился), и процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – от 14 дней.

Рецепт из еловых почек (по св. Хильдегарде)

200 г свежих еловых почек и молодых шишек, 2 кг натурального липового мёда.

Мёд растопить, всыпать измельчённые почки ели (то есть верхушечные ростки) и молодые шишки не более 2 см длиной. Настаивать 12 часов, процедить, пить по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Отличный рецепт от кашля и противоастматическое средство.

Можжевеловая настойка (словацкий рецепт)

100 г ягод можжевельника, 1 л домашней водки.

Можжевеловые ягоды собирают только на растущую луну, поскольку в этот период они содержат большее количество биологически активных веществ. Заливать сырьё желательно водкой домашней выгонки на тёрне и акации. Настаивать 14 дней.

Употреблять внутрь по 1 ст. ложке после еды. Растирать грудь, спину, детям – ноги и стопы.

Можжевеловое масло (словацкий рецепт)

300 г ягод можжевельника, собранных после первых морозов, 1 л чистого оливкового масла Ягоды плотно уложить в керамическую посуду, залить маслом и замазать горшок тестом. Поставить в печь на 3 часа. Процедить, разлить в кувшины.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт священника Франа Мадвы при сильном кашле

2 части корня алтея, 2 части корня солодки (корни смолоть в порошок).

Через каждый час принимать данную смесь на кончике ножа и запивать чаем из семян льна (1 ст. ложка на 0,5 л воды, проварить до образования слизи, процедить и подсластить жжёным сахаром). Принимать до исцеления.

Рецепт Е. Свитко от сильного кашля

100 г шандры, 1 л красного вина. Варить 10 мин, употреблять во время еды по 20 мл.

Курс – 14 дней.

Настойка герани от 77 болезней (обезболивающее по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г мёда, 2 л красного рейнского вина (или домашнего).

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить на малом огне 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить. Пить в качестве аперитива в течение 21 дня перед обедом по 20 мл и перед ужином по 10 мл. Очень эффективно при кашле и воспалительных болезнях внутренних органов.

При больных, слабых лёгких

Взять 30 г корня девясила, 30 г руты жёлтой, 20 г корня алтея.

Варить 20 мин в 1 л воды. Добавить 100 г жжёного сахара.

Пить 3 раза в день по 100 мл.

Курс – 14 дней.

Эксклюзивный рецепт для лечения туберкулёза, воспаления лёгких и гриппа

100 г прополиса, 500 г смальца, 100 г корня окопника, 30 г корня солодки голой, 200 мл сока алоэ, 200 г мёда или жжёного сахара.

Смалец растопить и смешать с измельчённым прополисом. Томить на водяной бане 30 мин. В смесь добавить измельчённые корни окопника и солодки, томить ещё 1 час, процедить и остудить. Добавить мёд и сок алоэ. Принимать: взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день, детям – по 1 ч. ложке. При гриппе и простуде мазь можно закладывать в нос, нанеся на ватные тампоны, а также применять для растирания грудной клетки больного.

Мазь для притираний (по св. Хильдегарде)

20 мл свежего сока полыни обыкновенной, 40 мл оливкового масла.

Смесь сока и масла вылить в стеклянную посуду и поставить на подоконник, куда попадает солнце. Держать там всё лето. Зимой целебное масло втирать в места, которые болят после переохлаждения, 2 раза в день.

Ферментированное масло легко проникает в кожу и оказывает лечебное действие. Лечить можно позвоночник, грудь, печень и селезёнку.

Внимание ! Ни в коем случае не употреблять внутрь!

Полынное масло св. Хильдегарды

К соку полыни добавить оливковое масло в соотношении 1:1. Бутылку с такой смесью держать на свету, а лучше всего под прямыми лучами солнца. Перед употреблением взбалтывать. Натирать по мере необходимости область лёгких. Если залах неприятен, добавить розовое масло.

Полевой мёд с пергой чертополоха

Показан для лечения сосудистой, нервной и дыхательной систем.

Эспарцетовый мёд

Показан при кожных болезнях, особенно при псориазе. Эффективен при лечении сосудистой и бронхолёгочной систем.

Рапсовый мёд

Показан при лёгочных заболеваниях, бронхите, астме, болезнях сердца и сосудов.

Малиновый мёд

Его применяют при острых респираторно-вирусных инфекциях и пневмонии.

ГЕМОРРОЙ

Лечебный чай

Сухие листья моркови заваривают и пьют как чай: 1 ч. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

Рекомендации по комплексному лечению

1. 1 ст. ложку оливкового масла выпивать каждое утро натощак.
2. В анальное отверстие вводить на ночь кусочек козьего жира. Курс – 10 дней. Хорошо помогают компресс из тёртого сырого картофеля и тампон из масла белой лекарственной лилии.
3. *Масло из белой лилии.* 150 г лепестков, стебля и луковицы лилии белой пахучей, 200 мл оливкового масла варить на водяной бане 1 час на очень маленьком огне. 3 часа настоять, процедить. Ставить марлевый тампон на всю ночь.
4. Проводить холодное обливание после каждого выпорожнения.

Морковный сок

При геморроидальных кровотечениях пить до 1,5 л морковного сока в день.

Сидячие ванны

100 г дубовой коры, 100 г веточек ивы, 50 г календулы, 7-20 л кипятка.

Сначала отварить кору дуба и веточки ивы, затем добавить календулу.

Настоять 1,5 часа. Процедить. Принимать ванну 20–30 мин при комнатной температуре воды.

Полезная смесь из сухофруктов и алоэ

100 г инжира, 200 г кураги, 150 г чернослива замочить в тёплой воде, затем перекрутить на мясорубке. Добавить по 100 мл сока алоэ и мёда, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике, принимать перед сном по 3 ст. ложки смеси, запивать отваром семени льна (1 ст. ложку семян проварить в 200 мл воды в течение 10 мин, процедить).

Это лёгкое слабительное. Обязательно перед употреблением этой смеси выпивать по 1 ст. ложке 3 раза в день три различных натуральных масла: кедровое, расторопши, льняное, конопляное, ореховое, тыквенное.

Свечи травника Златко Горского

10 г тополиных почек, 10 г коры дуба, 10 г ланолина, 25 г смальца, 5 г пчелиного воска, 5 г прополиса.

Дубовую кору и тополиные почки измельчить. Растопить смалец, смешать его с ланолином и измельчённым прополисом. Варить на водяной бане 2 часа, процедить. Сформовать свечи. Ставить их по мере необходимости, вечером перед сном.

ГИПЕРТОНИЯ

Настойка из руты (по св. Хильдегарде)

100 г руты, 500 мл коньяка.

Руту настоять на коньяке 14 дней в период роста луны, а при полнолунии процедить.

Пить по 10 капель 3 раза в день в течение 6 месяцев для очистки сосудов головного мозга.

Рецепт Авиценны (регулирует давление)

Порошок куркумы принимать на кончике ножа, запив водой.

Употреблять 3 раза в день за 15 мин до еды.

Порошок «Сивесан» св. Хильдегарды

30 г семян фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части хорошо перемешать, размолоть на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая 20 мл подогретого вина: летом – белого, зимой – красного.

«Сердечное» вино на петрушке (по св. Хильдегарде)

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного.

Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Курс – от 14 дней.

Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство.

При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно

пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день. Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют его небольшим количеством горячей воды.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского, 5 г ванили, мёд по вкусу, 2,5 л домашнего красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд.

Когда же остынет – процедить. Употреблять 3 раза в день по 50 мл перед едой.

Курс – от 14 дней и до исцеления (по рекомендации врача).

Напиток хорошо очищает сосуды.

Если повышенное давление

Эта процедура выполняется в сауне, при умеренной температуре (до 100 °С). Лечь на спину. Руки и ноги раскинуть. Ладони «скрутить» вовнутрь. Напрячь всё тело. Расслабить.

Повторить 10 раз. Полезно поливать каштановой водой разогретые камни и дышать этим паром хотя бы 30 мин. После этого надо принять душ и ещё раз зайти попариться в сауну.

Перед процедурой обязательно проконсультироваться у лечащего врача.

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветочных бутонов боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить.

Принимать за 30 мин до еды по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, меньше отекают ноги.

Мягко действующее средство от гипертонии

1 стакан мёда, 20 мл сока хрена, 20 мл сока моркови, 50 мл сока лимона.

Мёд и соки хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до приёма пищи.

Курс – от 14 дней и дольше.

Настойка из клевера (снижает давление и лечит сердце)

Красным клевером (головками цветков) набить 3-литровую банку. Залить водкой и оставить на 3 недели и процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Старинный рецепт при стенокардии, гипертонии, ишемической болезни

Приготовить два состава:

1) 500 г натурального мёда и 0,5 л водки смешать, нагреть на умеренном огне (при постоянном помешивании) до образования на поверхности белой плёнки. Затем снять с огня и дать отстояться.

2) Взять по 1 ч. ложке пустырника, сушеницы топяной, измельчённого

корня валерианы, горца птичьего и ромашки. Залить 1 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Далее первый состав смешать со вторым и поставить в тёмное место на 3 дня.

Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день всю первую неделю, со второй недели принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока весь запас эликсира не израсходуется.

Перерыв 10–14 дней. Принимать вновь приготовленное средство. И так далее. Курс лечения – 1 год.

Эффект наступает не сразу, но пройдя весь курс, вы избавитесь от болей в сердце и высокого давления.

Мазь из руты (по св. Хильдегарде)

500 г смальца, 200 г руты жёлтой, 50 г полыни серой, 10 мл розового масла.

Смалец разогреть, руту и полынь перемолоть как можно мельче, добавить в смалец. Варить на водяной бане 2 часа. Процедить, отжать сырьё, добавить розовое масло.

Мазь используют при почечных мигренях и гипертонии в сочетании с настойкой из руты. Мазь следует втирать ежедневно в область почек. Процедуру проводить около источника тепла.

Курс лечения – 4–6 недель, пока не нормализуется артериальное давление.

Масло для массажа

На затылок, область почек, ягодицы квалифицированный специалист ставит банки при повышенном давлении.

Под банки используют такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина. 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву. Таким образом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Массаж должен проводить квалифицированный специалист.

Семь способов борьбы с гипертонией

1. Если вы почувствовали, что у вас покраснело лицо, слегка подташнивает, голова сама не своя, нужно 15 мин подержать ноги в горячей воде.
2. Ежедневно съедайте 20–30 растёртых с мёдом ягод калины. Лучше делать это во второй половине дня, потому что калина и мёд оказывают успокаивающее действие.
3. 1 ч. ложку молотой корицы размешать в 1 стакане кефира, выпить перед сном.
4. Провести очистку сосудов. Перемолоть на мясорубке 1 кг хрена, залить 3 л воды. Не настаивать, перемешать и в тот же день начинать пить по 1 ст.

ложке 3 раза в день. Можно развести водой, если настой покажется слишком острым.

Курс лечения длительный, до 3-х месяцев.

5. Ранней весной собрать молодые, ещё свёрнутые трубочкой листья орешины, засушить. Потом приготовить такую смесь. По 1 ст. ложке листьев орехового дерева, омелы белой, цветков или плодов боярышника красного запарить 2 л воды, настоять 10 мин. Процедить, выпить в течение дня маленькими глотками.

6. Когда появится крапива, следует включить её в рацион в виде борщей, салатов, добавок к другим блюдам. В сухом виде её можно использовать как приправу. Также укрепляет сосуды хвощ полевой, богатый кремнием.

7. 1 ст. ложку магнелии растворить в 1 л тёплой воды, добавить сок 1 лимона и 1 ст. ложку мёда. Жидкость пить в течение дня небольшими порциями.

Часто гипертонией страдают люди, в организме которых наблюдается нехватка магния. Он содержится в маке, гречке, зелёном горошке, бобовых культурах (особенно в сое и спарже), зелёном чае.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не

консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перерыв между курсами – 2 недели.

Липовый мёд

Показан как укрепляющее сердечные мышцы средство.

Каштановый мёд

Рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, тромбофлебите, повышенном артериальном давлении.

Для снижения давления и вымывания «вредной » соли

Полезен настой зелёного чая.

Общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях

Принимать по 1 ст. ложке мёда 3 раза в день с кефиром, творогом, фруктами и соками.

Арбуз

Сок арбуза богат калием и эффективен при снятии отёков. Помогает организму избавляться от избыточной жидкости и снижает кровяное давление.

Джем из крыжовника и чеснока

Взять равные количества крыжовника и чеснока, помыть, перемолоть на мясорубке или протереть, чтобы удалить из крыжовника косточки.

Добавить немного соли. Получится пикантный по вкусу джем.

Хранить его в холодильнике, употреблять в качестве приправы к различным блюдам или намазывать на бутерброд.

Смесь соков от гипертонии

Сок свёклы и сок свежего огурца в равных частях – пить глотками в течение дня (до 300 мл в день).

Лечебный чесночный салат

Вечером растереть 3–4 дольки чеснока со 100 г натёртого корня петрушки, заправить оливковым маслом, посолить, добавить, при желании, ещё какие-либо специи. Утром намазать немного салата на кусок хлеба и съесть.

Лечебный компот

100 г свежих или сухих ягод малины либо малинового варенья запарить стаканом кипятка, через 10–15 мин добавить 1 ст. ложку мёда.

Принимать перед сном.

После инсульта снижают давление:

▲ 100 г клюквы, 2 ст. ложки мёда. Клюкву подавить, смешать с мёдом, принимать по необходимости.

▲ 2 ст. ложки корней шиповника. 50 г пустырника, 2 л воды.

Вскипятить воду с корнями и пустырником. Намочить отваром простыню.

Сделать «испанский плащ». Обернуть всё тело на 30 мин. Человек потеет и давление падает.

Смесь для сердечников

100 г гречневых отрубей, 100 г гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить смолотой нежареной гречневой крупой. Орехи измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника – 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях. Если долго поститься на ней, то можно избавиться от узлов щитовидной железы.

ГИПОТОНИЯ

Для повышения артериального давления

200 г клюквы, 200 г мёда, 200 г ядер грецких орехов, 20 мл настойки элеутерококка.

Клюкву помыть, перемолоть на мясорубке. Ядра грецких орехов также измельчить. Обе массы смешать, добавив при этом мёд. В готовую пасту добавить настойку элеутерококка.

Принимать в первой половине дня, запивая зелёным чаем или небольшим

количеством домашнего красного вина.

Курс – 14 дней.

Сушеница топяная

Прекрасно снимает давление. 2 стакана отвара в день нормализуют давление до 120/80. Пить глотками тёплым. 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка запарить, настоять 5–7 мин.

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся бутонов боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить. Принимать за 30 мин до еды по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, гораздо меньше отекают ноги.

Золотой корень (родиола розовая)

Один из лучших иммуностимуляторов. Полезен при гипотонии.

Готовим сироп:

1 ч. ложка корня, 1 ст. ложка сахара., 100 мл кипятка.

Сначала готовим сироп, заливаем кипятком золотой корень и в термосе целую ночь настаиваем. Смешиваем сироп с настоем. Пить по 1 ст. ложке в первую половину дня.

Курс – 14 дней.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Для расширения венечных сосудов сердца

Чашка натурального кофе с лимоном полезна для гипотоников, астеничных людей, лиц с ослабленной энергетикой, пониженным тонусом.

Общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях

Принимать по 1 ст. ложке мёда 3 раза в день с кефиром, творогом, фруктами и соками.

Липовый мёд

Показан как укрепляющее сердечные мышцы средство.

Эликсир молодости для сосудов

200 г почек каштана конской, 5 г ванили, мёд по вкусу, 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл перед едой.

Продолжительность курса назначает врач.

При гипотонии, сопутствующей заболеваниям щитовидной железы

Больные гипо- и гипертиреозом чаще всего жалуются на пониженное

давление. К сожалению, медицинских препаратов, повышающих давление при одновременном лечебном эффекте этого явления – нет!

Обычно предлагаются только адаптогены типа женьшеня, элеутерококка и т. д. Поэтому привожу несколько наиболее эффективных средств и рецептов.

1. 2 ст. ложки травы пастушьей сумки варить 2 мин в 0,3 л воды, настаивать 15 мин. Пить 3 раза в день по 100 г за 30 мин до еды.

Курс – 14 дней.

2. 40 г веточек жарновца метельчатого залить 1 л кипятка, настоять 15 мин. Пить по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Внимание ! Под врачебным контролем дневной приём можно довести до 10 ст. ложек, но никогда не превышать эту дозу! Курс – 10–14 дней.

3. 40 г листьев дягиля (можно и корней) залить 1 л кипятка, настоять

10 мин (листья и корни – всю ночь в термосе).

Пить после еды по 3–5 стаканов в день при отсутствии отёков.

Курс – 14 дней.

4. 30 г семян расторопши варить в 1 стакане воды 15 мин, добавить воду до объёма 1 стакана. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Можно сделать спиртовую настойку из измельчённых семян расторопши (100 г на 0,5 л водки, настоять 10 дней).

Пить по 50 капель с 50 г воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс – 10 дней.

5. Взять поровну травы тимьяна и цикория, 10 г смеси залить 1 л кипятка. настоять 45 мин.

Пить по глотку в течение дня как воду.

Курс – длительный.

6. При низком давлении в климактерический период – поджарить и смолоть 50 г кофейных зёрен, смешать с 0,5 кг мёда и добавить сок из 1–2 лимонов, всё тщательно смешать. Принимать по 1 ч. ложке через 2 часа после еды.

Курс – длительный.

7. Взять по 1 ст. ложке листьев грецкого ореха, травы (или корней) ясенца белого, травы пустырника, залить 0,6 л кипятка, настоять 2 часа.

Пить 3 раза в день за 40 мин до еды по 100–200 г.

Курс – от 14 дней и дольше.

8. Взять по 30 г травы тысячелистника, пастушьей сумки, мелиссы, 20 г дрока красильного (или марены красильной). 2 ст. ложки смеси залить в термосе 300 г кипятка, настоять не менее 1 часа.

Пить глотками утром, а вечером – по 0,5 стакана.

Курс – около 14 дней.

9. Взять по 50 г травы базилика, донника, дымянки, цетрарии исландской (исландский мох), листа чёрной смородины, иголок сосны, мелиссы, грецкого ореха, лаванды, лабазника вязолистного. 2 ст. ложки смеси варить 10 мин в 0,5 л воды. Пить по 75 г через 2 часа после еды.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

«Сердечное» вино на петрушке (по св. Хильдегарде)

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г натурального мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Курс – от 14 дней.

Помогает при головных болях, повышенном артериальном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство.

При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день.

Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют небольшим количеством горячей воды.

Ладанные коржики св. Хильдегарды

1 ст. ложка растёртого в порошок ладана, 2 ст. ложки муки топкого

помола, 1 белок куриного яйца.

Ладан тщательно растереть с мукой. Белок взбить и с его помощью вымесить из ладанной муки тесто. Из него слепить маленькие коржики и высушить на солнце. В зимнее время разогреть в духовке кирпич и высушить на нём коржики.

Важно, чтобы тесто высушивалось без соприкосновения с огнём, то есть не пеклось, а именно высушивалось. При этом распространяется очень сильный аромат, при вдыхании которого, сосуды головного мозга расширяются, снимаются спазмы, вызывающие головную боль.

Настойка из девясила (по св. Хильдегарде)

200 г девясила – все части растения в разных фазах роста; 1,5 л красного вина.

Весной растение набирает силу, поэтому закладку начинать в этот период и настаиваем на вине в течение года. Почки и ветки имеют другой состав микроэлементов, нежели семена и корни – осенью. Когда все составные части растения будут в бутылке, настаивать ещё 1 месяц, затем процедить.

Использовать только тёмные бутылки. Пить по 20 мл до и после еды.

Длительный приём не показан.

Курс – 7 дней.

Настойка из руты (по св. Хильдегарде)

100 г руты, 500 мл коньяка.

Руту настоять на коньяке 14 дней в период роста луны, а при полнолунии процедить. Пить по 10 капель 3 раза в день в течение 6 месяцев для очистки сосудов головного мозга.

Лавандовое вино св. Хильдегарды

20 г цветков лаванды лекарственной, 1 л белого или красного вина.

Свежие или сухие цветки лаванды варим 5-10 мин в вине, процеживаем и в горячем виде переливаем в стерилизованные ёмкости. 2–3 раза в день выпивать ликёрную рюмку (20 г) тёплого лавандового вина.

Курс лечения – 14 дней.

Алоэ с мёдом от головной боли

30 г сока алоэ, 200 мл воды, 20 г мёда.

Листья алоэ срезать и подержать 3 дня в холодильнике для образования в них биологически активных веществ. Выдавить сок алоэ, вылить его в подогретую воду (вода должна быть чистая, без хлора и других вредных примесей), добавить мёд. Выпить в 3 приёма за 30 мин до еды.

Полынное вино св. Хильдегарды

150 мл свежего сока полыни, 400 г мёда, 3 л белого или красного вина.

Мёд проварить в вине, добавить сок полыни, после чего кастрюлю сразу снять с огня. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Употреблять в течение 2-х месяцев.

Вино избавляет от тяжёлой формы депрессии и ревматизма, очищает содержащимися в полыни горечами печень, налаживает процесс метаболизма в целом. Полынь лучше всего собирать в мае в период полнолуния, когда в растении больше сока.

Вино из тысячелистника при головной боли, вызванной плохим

пищеварением (по св. Хильдегарде)

200 г травы тысячелистника, 2 л белого вина.

Вино подогреть до температуры 50 °С, всыпать траву. Перелить в бутылку и выставить на солнце на 2 недели, затем процедить.

Пить во время еды по 20 мл 3 раза в день до излечения.

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветочных бутонов боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить.

Принимать за 30 мин до еды по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, гораздо меньше отекают ноги.

Рецепт св. Хильдегарды для укрепления памяти и сосудов головного мозга

500 г молодых веточек с почками и листьями гинкго билоба, 30 г мёда, 2 г корицы, 3 л красного вина.

Веточки порезать секатором, залить вином и довести до кипения. 15 мин проварить (за это время алкоголь испарится), добавить мёд и корицу. Пить в тёплом виде по 50 мл 3 раза в день. Устраняется шум в ушах, улучшается аппетит, проходит головная боль.

Курс – 14 дней.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского, 5 г ванили, мёд по вкусу, 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить. Пить

3 раза в день по 30 мл перед едой. Курс может быть длительным в зависимости от степени зашлакованности сосудов.

Напиток хорошо очищает сосуды.

Глиняная аппликация на шею

Её надо чередовать с локальными компрессами на лоб и шею при головной боли. На лоб – холодный компресс, на шею – из подогретой глины. В неё желательно добавить сок и цедру лимона. Компрессы держать 30–40 мин, а если боль не прошла, повторить их через некоторое время ещё раз.

Настойка герани от 77 болезней (обезболивающее по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г мёда, 2 л красного рейнского вина.

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить на малом огне 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить.

Пить в качестве аперитива в течение 21 дня перед обедом по 20 мл и перед ужином по 10 мл. Очень эффективно при головной боли и воспалительных болезнях внутренних органов.

Коричное молоко при головной боли и головокружении (по св. Хильдегарде)

5 г гвоздики перемолоть в муку, залить 1 стаканом кипящего молока,

настоять 10 мин, подсластить мёдом. Пить по 50 мл 3 раза в день,

Курс – 14 дней.

При головных болях, головокружении

▲ 1 ст. ложка молотого чёрного тмина, 1 ст. ложка молотых семян аниса, 1 ст. ложка молотой гвоздики.

Принимать по 1 ч. ложке смеси перед едой. Держать смесь во рту до тех пор, пока она не станет лёгкой для проглатывания, и проглотить.

Внимание ! Не принимать с водой!

▲ Употреблять по 0,5 ч. ложки масла чёрного тмина 2–3 раза в день.

▲ Смешать 5 капель лавандового масла, 3 капли масла чёрного тмина, 1 ст. ложку воды. В полученном растворе намочить полотно, приложить ко лбу. Держать до 30 мин, лучше холодным.

▲ При головокружении стоит добавлять масло чёрного тмина в чай и пить. Также им нужно растирать область под щеками и затылок.

Гвоздичное притирание

50 г гвоздики перемолоть, залить водкой, настоять 7 дней, не процеживать. Верхний слой настойки втирать в виски, затылок, центр ладони и в подошвы.

Еловая мазь св. Хильдегарды

100 г еловой коры и веток с иголками, 20 г воска, 50 г листьев и цветков шалфея, 500 г воды, 150–200 г сливочного масла.

Сырьё измельчить, залить водой, варить, пока не выкипит половина воды.

Затем добавить масло и варить ещё 20 мин, процедить. Сразу же добавить воск.

Эта мазь используется для массажа головы, акупунктурных точек, ответственных за снятие боли.

Жадеит

Лечит мигрень.

Агат при эпилепсии и лунатизме (по св. Хильдегарде)

Если человек страдает одновременно эпилепсией и сомнамбулизмом, то он должен всегда носить на голой коже агат, благодаря которому его состояние резко улучшается.

При «падучей» следует на 3 суток положить агат в воду в тот момент, когда наступит полнолуние. На 4-е сутки вынуть агат из воды, а саму воду немного подогреть, не доводя её до кипения.

Именно на этой воде необходимо готовить всю пищу до тех пор, пока не наступит новолуние. И обязательно на некоторое время вкладывать агат во все употребляемые в этот период напитки.

Подобную процедуру проводить в течение 10 месяцев. Возможно, наступит полное исцеление.

Рубин – на макушку

Если у вас есть рубин весом в 10 г, попробуйте по примеру средневековых целителей положить его на макушку человеку, у которого болит голова. Возможно, через час боль утихнет.

При головной боли, сопровождающейся шумом в ушах

50 г будры плющевидной, 1 л воды. Свежую или сушёную будру варить в 1 л воды 10 мин, процедить и выпить небольшими порциями в течение дня. Из травы сделать компресс на область лба, висков и держать в течение 30 мин.

Процедуру проводить 7 дней подряд на убывающую луну, после этого курс повторить по мере надобности. Компресс лучше держать в положении лёжа.

Масло св. Хильдегарды при мигренях

100 г набухших яблоневого почек, 500 мл оливкового масла.

Масло вылить в кастрюлю, опустить туда почки, нагревать на водяной бане в течение 1 часа. Сутки настоять, затем процедить. Масло использовать для массажа разных частей тела, в частности, при мигренях его надо втирать в виски.



Мазь от болей головы и в суставах (по св. Хильдегарде)

0,5 кг веточек и коры осины, 1 кг топлёного свиного сала, розовое масло.

Кору и веточки измельчить, залить растопленным процеженным смальцем, варить на небольшом огне 2,5 часа. В тёплом виде процедить, добавить розовое масло для улучшения запаха. При ломоте, покручивании втирать в суставы, при приступах головной боли – в затылок и шею.

Компресс из подорожника при режущих и пульсирующих болях (по св. Хильдегарде)

Отварить свежие листья подорожника большого. Отжать и приложить к тем участкам головы, где ощущается боль. Держать 15 мин.

Полынное притирание при мигрени (по св. Хильдегарде)

Сок полыни смешать с красным вином (но 1 ст. ложке). При приступах боли втереть в голову по направлению к ушам, глазам и затылку. Делать вечером перед сном. Голову завернуть чем-то тёплым и так спать до утра.

Применять длительно.

Мазь из руты (по св. Хильдегарде)

500 г смальца, 200 г руты жёлтой, 50 г полыни серой, 10 мл розового масла (для улучшения запаха).

Смалец разогреть, а руту и полынь перемолоть как можно мельче, добавить в смалец. Варить на водяной бане 2 часа. Процедить, отжать сырьё, добавить розовое масло. Мазь используют при почечных мигренях и гипертонии в сочетании с настойкой из руты. Мазь следует втирать ежедневно в область почек. Процедуру проводить около источника тепла.

Курс лечения – 4–6 недель, пока не нормализуется артериальное давление.

Притирания из каштана настоящего (по св. Хильдегарде)

100 г листьев и 200 г соплодий каштана, 500 мл спирта.

Сырьё перемолоть, смешать, залить спиртом. Через 14 дней процедить. Втирать в больные места при подагре, ревматизме, а также в область позвоночника при головных болях.

Свекольная мазь при воспалении тройничного нерва (по св. Хильдегарде)

Когда луна растёт, выжмем сок из свежей свёклы. Его необходимо смешать с растительным маслом в пропорции 1:1, а для ароматизации добавить несколько капель розового масла.

При невралгии тройничного нерва смазывать мазью больные места 3–4 раза в день.

При головной боли втирать в виски и затылочную область.

Внимание ! При воспалении уха натирать область вокруг ушной раковины, но ни в коем случае не капать средство внутрь!

Мазь из фиалки полевой при головной боли (по св. Хильдегарде)

60 г свежесжатого сока фиалки (использовать всё растение), 20 г чистого оливкового масла, 60 г козьего жира (козий жир лучше брать от самцов), 10 капель лавандового или розового масла.

Все компоненты смешать и варить при постоянном помешивании до закипания. Когда смесь немного остынет, добавить 10 капель лавандового или розового масла, это улучшит запах мази и усилит её действие. Хранить в плотно закрывающихся баночках в холодном месте. Втирать в лоб от виска до виска при приступах головной боли.

Банки при головной боли

Их ставит только квалифицированный специалист на область крестца, шеи и затылка.

Мазь из шалфея, фенхеля и душицы при головной боли (по св. Хильдегарде)

По 10 г душицы, шалфея, зелени фенхеля и яблочной массы; 100 г сливочного масла.

Все ингредиенты измельчить и растереть со сливочным маслом. Хранить в холодильнике непродолжительное время. Мазью натирать ту область головы, где ощущается боль, после чего укутать голову тёплым платком, держать 2 часа.

Горячая ножная ванна при мигрени, «ледяных» ногах и повышенном артериальном давлении

По правилам, ножная ванна длится 15–20 мин. За это время вы должны почувствовать, что ноги согрелись и тепло разлилось по всему телу. Ноги окунают по косточки или чуть выше. Ванны можно чередовать: день – горячая, день – контрастная.

Людям с наличием сосудистых заболеваний следует проделывать эти процедуры с профилактической целью, не дожидаясь появления болей. Курс – 10 ванн.

Ликёр из полевой гвоздики для лечения мигрени

1 л водки, 150 г цветков полевой гвоздики, 3 ст. ложки лимонной цедры, 400 г сахара, 100 мл воды, 6 г корицы.

В ёмкость с широким горлом вылить водку, всыпать цветки, корицу, цедру, добавить несколько штук душистой гвоздики. Поставить в тёмное место, через 1 месяц процедить. Из сахара и воды сварить сироп, влить в настойку, выдержать ещё день в холодном месте. Готовый ликёр разлить в бутылки тёмного стекла. Пить по 20 мл 3 раза в день при мигрени, стрессах, нервных срывах, а также в качестве тонизирующего средства.

Курс – от 14 до 21 дня.

Притирания из почек яблони при мигрени (по св. Хильдегарде)

300 г почек яблони, 500 г сливочного масла, 2 г корицы.

Почки обобрать с веточек и перемолоть на кофемолке. Масло растопить в эмалированной кастрюле, добавить почки и томить в течение 40 мин. Затем отставить на 3 часа, снова разогреть, всыпать корицу, хорошо вымешать и процедить. Хранить в холодильнике. Втирать в виски при первых признаках мигрени.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продается в аптеках). Принимать

курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Пшеничный компресс

1–2 кг пшеницы, 3 л воды.

Варить пшеницу 15–20 мин. Горячее зерно выложить в льняной мешочек, сшитый по размеру проблемного места, к которому прикладывают компресс.

Держать до полного остывания.

Средство улучшает кровообращение в области шеи и позвоночника, помогает при болях в спине, незапущенных почечных заболеваниях (когда боль отдаёт в поясницу), хорошо воздействует на затвердевшие мышцы шеи при шейном остеохондрозе, устраняет головную боль.

Массажное масло из тимьяна ползучего от головных болей

500 г свежесобранного тимьяна опустить в растительное масло, довести до кипения и снять с плиты. Настаивать в закрытой посуде 12 часов. Затем отжать через марлю и перелить в плотно закупоренную тару. Такое масло снимает стресс, нормализует сахар в крови, лечит головные боли и бессонницу. Им можно делать самомассаж, натирая шею, руки, ноги, акупунктурные точки и область позвоночника.

Яблоневые почки

Пережёвывание яблоневых почек помогает очистить печень, селезёнку и другие органы. Их плохая работа и вызывает мигрень. Поэтому весной съедайте по 5 яблоневых почек 3 раза в день.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цветков хмеля, 10 г пустырника, 10 г. душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву. Подобным образом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

При головокружении

Измельчить полынь божье дерево и полынь обыкновенную (чернобыльник), взятых в пропорции 1:1. Запарить и мыть голову, предварительно процедив. Делать на убывающую луну.

Рецепт Мансуд-Мурабека (при шуме в ушах и хронических мигренях)

Смолоть на кофемолке душистую гвоздику и в промежутках между приёмами пищи употреблять порошок 5 раз в день на кончике ножа. Курс лечения – вплоть до исчезновения признаков болезни.

Ягоды крыжовника (по св. Хильдегарде)

Это универсальный очиститель сосудов головного мозга и сердца. Они связывают и выводят из организма токсины, радионуклиды и прочие вредные вещества.

Чай из мелиссы

1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка с обязательным добавлением мёда (даже для диабетиков). Мёд доставляет эфирные масла мелиссы и разные полезные вещества растения во всем кровяным сосудам, в том числе головного мозга.

Грушевый мёд св. Хильдегарды (от мигрени)

5 больших груш любого сорта, 20 г имбиря в порошке, 25 г солодки в порошке, 25 г будры плющевидной в порошке.

Неочищенные груши порежем на кусочки и удалим косточки. Зальём водой, чтобы она покрыла груши, и будем варить на небольшом огне. Когда груши станут мягкими, воду сольём, а груши перетрём через дуршлаг. Мёд (его количество должно быть равно количеству грушевой каши) растопим в эмалированной кастрюле и, помешивая, всыплем специи. Тщательно вымешаем и добавим грушевую кашу. Готовый грушевый мёд раскладываем в банки и сберегаем в холодном месте.

Принимать 3 раза в день по 1 ложке, запивать горячей водой или отваром трав, показанных при мигренях.

Порошок алоэ от головной боли

С пятилетнего куста алоэ срежьте по 1 ветке и высушите. Высушенные кусочки перемелите в кофемолке.

1 г порошка алоэ и 50 мл воды смешать и выпить за 1 час до еды или после неё. Делайте так до 5 раз в день в течение 1 месяца без перерыва, и вы почувствуете облегчение.

Внимание ! Алоэ слабит, поэтому больше подходит тем, у кого запоры. Противопоказан сок алоэ при заболеваниях сердца, печени, кровоточащем геморрое, маточных кровотечениях и обильных менструациях, воспалениях почек или мочевого пузыря и беременным.

При мигрени, повышенном артериальном давлении

10 г гвоздики душистой.

Гвоздику смолоть в порошок, употреблять 3 раза в день по 1 г.

Жевать целые сухие гвоздичинки (до 5 шт. в день) в течение длительного времени.

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Кофейный отвар

Если на ступнях ног часто появляются трещины, ощущается неприятный запах, ногти с грибковыми заболеваниями, следует взять 5 ст. ложек недорогого натурального кофе и залить их 1 л кипятка. Образуется кофейный отвар в виде суспензии. В эту смесь нужно погрузить ноги по косточки на 30 мин, до её остывания, перед сном. После этого, не вытирая ног, наденьте на них хлопчатобумажные носки, а утром ноги ополосните. Такие ванночки также снимают усталость ног. Быстро исчезают трещины. Кофейный отвар можно использовать повторно в течение недели. Когда будете его выбрасывать, желательно создать соответствующую мыслеформу: представить, что вместе с ним вы избавляетесь от ваших болезней. Нужно произнести: «Куда вода – туда беда». Лучше раствор вылить в землю или канализацию.

Порошок из ботвы редиски

Ботву редиски высушить, растереть в порошок и посыпать поражённые грибом участки кожи. Делать до полного выздоровления.

При грибковых заболеваниях ногтей на руках и ногах

0,5 кг корней бузины чёрной, 3 л воды.

Корни варить 30 мин на слабом огне. Делать в отваре ванночки до полного выздоровления.

Мазь из прополиса для натираний

500 г ланолина или сливочного масла, 50 г прополиса.

Ланолин (масло) разогреть в эмалированной посуде. Остудить до температуры 80 °С, добавить измельчённый прополис, затем смесь вымешивать непрерывно в течение 30 мин. Профильтровать через марлю. Разлить по фарфоровым баночкам и закупорить. Мазь может храниться очень долго, не теряя своих лечебных свойств. Концентрация прополиса в мази должна быть разная: при грибковых заболеваниях – 40 %, при ишиасе для втирания в суставы – достаточно и 20 %. Применять несколько раз в день до полного исцеления.

Ванночка для ног

1 пачку лаврового листа (10 г) проварить несколько минут в 2–3 л воды, добавить 1 ст. ложку скипидара, полпачки каменной соли, полстакана 9-процентного уксуса, 1 ч. ложку йода. В этом отваре парить ноги 7 дней по 10–15 мин. Потом вылить в канализацию.

Акациевый мёд

Обладает умеренно выраженными противомикробным и протистостатическим (протисты – бактерии, грибы и пр.) свойствами. Применяется для лечения женских заболеваний, оказывает гормоноподобное действие.

Липовый мёд

Обладает антибактериальным действием, главным образом по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам.

«Противостоит» грихомонадам, инфузориям и амёбам. Содержит летучие и нелетучие противомикробные вещества.

Каштановый мёд

Обладает выраженным противомикробным действием по отношению к грамположительным и грамотрицательным бактериям.

Очистка организма от глистов, простейших, грибов по методу А. Огулова

1. На время лечения воздержаться от жирной и белковой пищи, сахара и конфет, алкоголя, кофе, продуктов брожения (хлеба, пива, кваса), маринадов, солений – чтобы не подпитывать изгоняемые организмы. Начать очистку с приёма сушёной полыни (это при условии отсутствия аллергии на неё). Просеянная измельчённая полынь проглатывается в сухом виде, а непросеянная используется для приготовления отваров и клизм, ванн и спринцеваний. Детям можно рекомендовать цитварную полынь (семена). Она не имеет горького привкуса, её хорошо добавлять в супы, каши и другие блюда.

Для усиления эффекта принимать такой *чай*: отвар полыни с добавлением солодки голой в равных пропорциях – 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка, держать на водяной бане 20 мин. Процедить, выпить порцию в течение дня небольшими глотками.

Схема приёма полыни:

1-й день – на кончике ножа (0,5 г) 3 раза в день за 30 мин до еды, запить водой.

2-й день – по 1 г 3 раза в день, запивая водой. Такая же доза принимается в

3-й и 4-й дни.

Начиная с 5-го дня – принимать по 1/3 ч. ложки утром натощак. Такое количество употребляется 7 дней.

Затем следует недельный перерыв.

После чего делать клизмы с полынью: 1 ст. ложку сырья залить 0,5 л горячей воды, настоять 30 мин, процедить.

2. Если у пациента есть грибковые заболевания, можно принимать нистатин по 1 таблетке (500 000 МЕ) утром и вечером, таблетку трихопола 3 раза в день.

3. При наличии лямблиоза лечение проводится по такой схеме. Утром выпить стакан тёплой минеральной магниевой- сульфатной (желчегонной) воды без газа, на область печени положить тёплую грелку (через полотенце). Лечь на левый бок, через 30 мин встать, сделать 50–60 приседаний, принять по 1 таблетке но-шпы, алохола и трихопола. После этого трихопол и алохол принимаются ещё 2 раза в течение дня.

На протяжении месяца принимать:

– *гвоздичную вытяжку*: 3–4 бутона пряной гвоздики измельчить, залить 1 стаканом кипятка и настоять 2–

3 часа. Пить глотками в течение дня (особенно хорошо помогает при каидидозе);

– *лавровую воду*: 3–5 листиков лавра залить 1 стаканом кипятка. Томить 10 мин, процедить, пить 1 раз в день;

– поскольку идёт массовый выброс токсинов, необходимо принимать сорбенты, например энтеросгель – по 1 ст. ложке на 100 мл тёплой воды на ночь, не ранее чем через 2–3 часа после ужина;

– в течение месяца *делать тьюбажи* (слепое зондирование). Их количество определяет врач, ориентируясь на состояние печени больного и болевую чувствительность. После каждого тьюбажа чувствительность должна уменьшаться.

Перед процедурой тюбажа в течение нескольких дней проводят массаж и обдавливание внутренних органов в следующей последовательности: область луковицы двенадцатиперстной кишки, жёлчный пузырь, поджелудочная железа, печень, восходящая ободочная и нисходящая ободочная тонкие кишки, половая система, желудок, селезёнка. Это производится для выработки желудочно-кишечного рефлекса и более эффективного проведения очистки.

Массаж должен выполнять профессионал. Очищение печени и жёлчного пузыря лучше проводить в последнюю четверть полнолуния, так как в эту фазу все жидкости в организме становятся более текучими.

ДЕПРЕССИЯ, ПОВЫШЕННАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ, МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ

Чай при гормональной форме депрессии

▲ 40 г цветков душицы, 20 г цветков зверобоя, 20 г листьев вербены, 10 г мелиссы, 10 г примулы весенней.

1 ч. ложку смеси залить 100 мл кипятка, настоять несколько минут, пить 4 раза в день в течение длительного времени.

▲ 50 г цветков вереска, 30 г пустырника, 20 г цветков боярышника.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 10 мин, процедить, подсластить мёдом по вкусу.

Пить 4 раза в день.

Курс – 14 дней.

Чай из золототысячника

1-2 ч. ложки травы залить 0,25 л кипятка. Настаивать чай в течение 15 мин.

Процедить. Пить умеренно горячим.

Курс – 14 дней.

Холодный экстракт из золототысячника

1-2 ч. ложки травы залить 0,25 л холодной воды и настаивать в течение ночи. Утром взболтать и процедить. Перед употреблением слегка подогреть.

Холодный экстракт действует более активно.

Курс – 14 дней.

Коричная настойка при слабой форме депрессии

100 г корицы настоять на 0,5 л водки на протяжении 14 дней, процедить и употреблять по 15 капель на кусочке сахара.

Курс – 21 день.

Чай из омелы и боярышника

По 1 ч. ложке трав залить 1 стаканом кипятка. Настоять 5 мин и пить в промежутках между приёмами пищи 2 раза в день.

Курс – 14 дней.

Чай из липового цвета и мелиссы

По 1 ч. ложке трав залить 1 стаканом кипятка. Настоять 5 мин. Пить после

еды.

Курс – до 21 дня.

Чай из зверобоя

1 ст. ложку цветков растения залить 1 стаканом кипятка. Настоять 10 мин, процедить и употреблять по 1–2 стакана в первой половине дня.

Курс – 14 дней.

Чай при повышенной восприимчивости

1-2 ч. ложки высушенной травы репейничка обыкновенного залить 0,25 л кипятка, настоять в течение 10 мин и процедить.

Принимать по 150–200 мл в день.

Курс – 14 дней.

Чай из горца птичьего и тимьяна

По 10 г каждой из трав залить 1 стаканом горячей воды, настоять 5 мин. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Курс – 14 дней.

Полынное вино св. Хильдегарды при депрессии и тяжёлых формах ревматизма

Наилучшим временем для изготовления вина является конец апреля, когда полынь всюю зеленеет.

Нарвать полыни, тщательно помыть, измельчить с помощью миксера или перекрутить через мясорубку. Полученную массу отжать через марлю. Сок добавить к вину и мёду. Проварить 3 мин. В горячем виде разлить в стерилизованную посуду и тщательно закупорить, хранить в прохладном месте. Вино годно к употреблению в течение нескольких месяцев.

При приготовлении вина важно соблюсти такие пропорции: *50–60 мл свежего сока весенней полыни, 400 г цветочного или гречишного мёда, 3 л хорошего натурального красного или белого вина.*

Пить по 1–2 ликёрной рюмочке (20–40 г) перед едой. Один день пьём вино, два дня пропускаем, и так в течение 2 месяцев. Отлично очищает организм! Иногда нужно увеличить количество употребляемого вина – пить 3 раза в день.

Другие схемы приёма: употреблять по 20 мл 2 раза в день 3 дня подряд, 3 дня – перерыв.

Курс – 3 весенних месяца.

«Сердечное» вино на петрушке (по св. Хильдегарде)

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного.

Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Помогает при головных болях, повышенном давлении, оно снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство. Лечит подагру и остеохондроз.

При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день. Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют его небольшим количеством горячей воды.

Порошок «Сивесан» св. Хильдегарды (при метеозависимости)

30 г семян фенхеля, 20 г корня, имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части хорошо перемешать, размолоть на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая 20 мл подогретого вина: летом – белого, зимой – красного.

Для восстановления нервных клеток

100 г корня валерианы, 50 г цветков вереска, 200 г пустырника (всё растение), 30 г мелиссы, 50 г мяты, 70 г цветков донника жёлтого, 50 г мордовника круглоголового, 50 г корней пиона, 20 г хмеля, 50 г душицы, 20 г тимьяна, 70 г синюхи голубой.

1 ст. ложку смеси запарить 1 стаканом кипятка. Настоять 10 мин, обязательно добавить мёд или жжёный сахар.

Пить в тёплом виде небольшими глотками.

Курс – 14 дней.

Вино из алоэ (по св. Хильдегарде)

200 лн сока алоэ, 500 г мёда, 275 мл красного вина типа кагор.

Вино слегка подогреть, смешать его с мёдом, добавить сок алоэ. Пить по 30 мл через 1 час после еды 3–4 раза в день. Чтобы заготовить целебный сок, пятилетний куст алоэ выкопать, завернуть его в целлофановый пакет и поместить в холодильник на 5–7 дней – для образования в нём биологически активных веществ. После этого куст помыть и выдавить из него сок.

Сок фенхеля при депрессии (по св. Хильдегарде)

Из 1 кг свежей травы фенхеля выжать сок при помощи соковыжималки. Свежеприготовленным соком 2–3 раза в день протирать лоб, виски и область желудка.

Пить сок по 1 ст. ложке до еды 4 раза в день.

Курс – 14 дней.

Вино из иссопа (по св. Хильдегарде)

100 г сухих или свежих веток иссопа, 1 л вина.

Летом свежий иссоп закладываем в белое вино, зимой, соответственно, сушёный – в красное. Варим 10 мин, настаиваем 12 часов, процеживаем.

Пить по 20 мл 3–4 раза в день до или после еды.

Курс – 14 дней.

Вино при гневе или грусти (по св. Хильдегарде)

200 мл качественного белого или красного вина проварить 5 мин. Когда вино начнёт пениться, оно потеряет часть алкоголя. Когда появятся первые пузырьки, добавьте 50–70 г воды.

Дайте вину немного остыть, а после выпейте.

Чай Франтишека Ферды при нервном напряжении

Пить утром и вечером перед сном вместо иных напитков такой сбор: *мяту, мелиссу, шалфей, иссоп, листья малины и земляники*. 1 ст. ложку смеси

залить 200 мл кипятка, настоять, добавить мёд.

Если ощущается слабость при сильной неврастении

20 г шандры, 20 г пустырника, 10 г мёда, 200 мл воды.

1 ст. ложку смеси трав запарить. Настоять 30 мин, процедить. Подсластить мёдом.

Пить глотками при дрожании рук, тела, при усталости, неврастении, после сильных стрессов.

Словацкое тонизирующее средство «Кровь семи братьев»

25 г корня орляка обыкновенного (папоротника), собранного весной, 25 г корня девясила, 25 г корня тёрна, 25 г корня аира, 25 г корня крапивы, 1,5 л подсолнечного масла.

Корни и травы варить в масле 12 часов, процедить, вылить в тёмные бутылки и закупорить.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Натирать крестец и область пупка для повышения потенции, лечить ушибы.

Курс – от 14 дней и дольше.

Рецепт чешского священника Н. Я. Вендингера от бессонницы

По 20 г розмарина и хмеля, 5 г сухого прополиса залить 0,5 л горячего белого вина, проварить 5 мин и дать настояться до полного охлаждения. Процедить настойку и добавить 100 г мёда. Разлить по тёмным бутылкам. Пить вечером – 20 мл после ужина и ещё 20 мл перед сном. Возле себя можно положить маленькую подушечку-думку, наполненную хмелем,

тимьяном, лавандой, душицей или валерианой.

При депрессии

По 50 г руты жёлтой, зверобоя, корня дягиля, 100 г пыльцы.

Компоненты перемолоть в порошок, добавить пыльцу. Употреблять 3 раза в день по 1 ч. ложке после еды. Запивать зелёным чаем.

Рябиновая настойка при апатии и плохом настроении

1 кг рябины, 100 г мёда, коньяк или водка-сливовица в достаточном количестве, чтобы покрыть растёртую массу.

Готовить в полнолуние, держать в бутылках 28 дней. Во время следующего полнолуния массу процедить. Пить во время приёма пищи по 20 мл 2–3 раза в день.

Курс – 14 дней.

Сбор от неврозов и депрессии

10 г золототысячника зонтичного, 10 г зверобоя продырявленного, 5 г корня дягиля, 5 г корня девясила, 2 л вина красного.

В кипящее вино всыпать травы и коренья, проварить 10 мин (чтобы испарился алкоголь). Настоять 12 часов, периодически взбалтывать. После этого не процеживать!

Давать больным по 20 мл после еды. Курс – около месяца (по состоянию здоровья).

Коржики при депрессии (по св. Хильдегарде)

80 г герани сушёной, 30 г мака, 10 г корицы, 20 г травы душицы, 2 желтка перепелиных яиц, 200 г коровьего масла, мёд по вкусу, 500 г ржаной муки.

Герань тщательно перемолоть и просеять, душицу и мак мелко растолочь и смешать с мёдом. Массу тщательно вымешивать, энергетически «подзаряжая» её при этом молитвами. Добавить желтки и масло, в самом конце муку.

Из полученного теста сделать коржики и выпечь их в духовке. Съедать по 2–3 шт. коржиков при состоянии тоски, печали, меланхолии, безысходности, при психических заболеваниях. Запивать чаем герани: 1 ст. ложку высушенных стеблей и цветков запарить 200 мл кипятка, настоять 5 мин, добавить мёд. Пить глотками в течение дня.

Курс – 14 дней.

Рецепт молодым и пожилым для укрепления нервной системы и памяти

Возьмите 1 л красного вина, 50 г молотого имбиря. Вино нагрейте до температуры 50 °С, всыпьте имбирь. Добавьте 3 ст. ложки мёда. Взболтайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Этот напиток укрепляет сосуды головного мозга и налаживает пищеварение.

Отвар из овса

500 г зёрен овса тщательно промыть холодной водой, залить 1 л воды, варить до полуготовности и затем процедить. Принимать ежедневно по 150–200 мл, добавляя немного мёда. Твёрдую часть можно использовать в качестве гарнира.

Улучшает кровообращение.

Чай из валерианы

1-2 ч. ложки нарезанных корней валерианы залить 1/4 л холодной кипячёной воды и настаивать ночь. Утром размешать, процедить и подогреть до тёплого состояния. Пить по 150–250 мл в день.

Валериану можно комбинировать с овсом и пассифлорой.

Чай из цветков хмеля

2 ч. ложки цветков залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 10 мин, затем процедить. Пить 2 раза в день по 70-100 мл,

Последний приём чая должен быть за 30 мин до сна.

Курс – 14 дней.

Чай из шишек хмеля

Взять 2 ч. ложки измельчённых шишек и готовить напиток таким же образом, что и чай из цветков.

Курс – 14 дней.

Настойка пассифлоры

Употребляется как успокаивающее 3 раза в день по 5-20 капель. Для усиления эффекта лучше всего сочетать пассифлору с другими растениями.

Предлагаю такой рецепт смеси: настойка пассифлоры – 30 мл, настойка валерианы – 30 мл, настойка апельсина горького (померанца) – 5 мл.

Принимать за 1 час до сна по 1 ч. ложке на 1 стакан воды.

Чай из мяты лимонной

2 ч. ложки измельчённых листьев мяты залить 1/4 л кипятка. Плотно закрыть и настаивать 10 мин. Принимать 2 раза в день по 70-100 мл.

Чтобы не улетучились полноценные активные вещества, листья мяты лимонной, как и других растений, содержащих эфирные масла, следует хранить в закрытой посуде.

Чай из лаванды

2-3 ч. ложки цветков залить 1/4 л кипятка. Настаивать 10 мин, затем процедить. Особенно полезно пить чай маленькими глотками, что возбуждает вкусовую и обонятельную нервы. Принимать по 150–300 мл в день.

Чай из горького апельсина

2 ч. ложки измельчённой корки залить 1/4 л кипятка, плотно накрыть и настаивать на протяжении 10 мин, после чего процедить. Принимать непосредственно перед сном и в ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение.

Чай из фиалки трёхцветной

2 ч. ложки высушенной травы залить 0,5 л кипятка и настаивать 10 мин, процедить. Пить по 70-100 мл 2 раза в день. Или: 40 г высушенных цветков залить 1 л кипятка, настаивать 10 мин, затем процедить. Принимать по 150–200 мл в день.

Курс – 14 дней.

Чай из вереска

2 ч. ложки травы или 1 ч. ложку цветков залить 1/4 л кипятка. Настаивать 10 мин, процедить. Тёплый чай пить 2–4 раза в день по 70–100 мл. Цветки вереска обладают выраженным успокаивающим эффектом.

Массаж для тех, кто страдает страхами, невротами, заиканием

Массаж нужно делать перед сном, растирая область спины от копчика до шеи очень нежными движениями. Использовать мазь, приготовленную по следующему рецепту. В эмалированную кастрюлю с 1 л кукурузного масла добавить по 10 г корня валерианы, цветков и листьев мелиссы, ромашки аптечной, донника жёлтого, шалфея, зверобоя, пустырника.

Сухие или только что собранные травы должны быть полностью покрыты маслом. Если не хватает 1 л масла, можно добавить ещё.

Томить смесь на самом маленьком огне 2 часа. На 12 часов оставить настояться.

Процедить через марлю и использовать для расслабляющего массажа.

Коричное масло для растираний (по св. Хильдегарде)

300 г растительного масла и 3–4 ч. ложки молотой корицы разогреть, добавить кусочки кремния. Отставить на 3 часа. Затем профильтровать через марлю. Утром принять контрастный душ, пуская струю горячей воды сверху вниз, а холодной – снизу вверх. Натереть коричневым маслом всё тело. Не надевать одежды, чтобы впиталось.

Такая масляная оболочка – отличная защита от негативного влияния. Имеется и эффект – проходят боли различного происхождения.

Лавандовый уксус для растираний, способствующий укреплению

нервной системы (рецепт чешского целителя Ново Мийатовича)

200 г цветков лаванды свежей или сушёной, 2 л тёплой воды, 100 г сахара, 40 г дрожжей.

Лаванду, сахар и дрожжи залить тёплой водой и поставить для сбраживания в тёплое место. Смесь будет бродить 14 дней. Процедить.

Вечером перед сном намочить холщовую тряпочку в лавандовом уксусе и докрасна натереть ею шею, руки и ноги от колен книзу. Потом ещё раз намочить тряпочку и приложить её к области печени (для прямого воздействия на психику человека). Пациента укрыть сухой простынёй, пусть спит до утра.

Процедуру проводить 3 раза в неделю. Для усиления эффективности метода делать релаксацию и позитивно мыслить.

Аметист и фиолетовый чароит от перевозбуждения

Если камень похож на треугольник, его кладут на затылок или на область «третьего глаза» – это успокаивает при нервном возбуждении.

Для таких же целей подойдёт чароит фиолетового цвета в форме выпуклого овала.

Отвар душицы, снимающий депрессию и психическую нагрузку (рецепт чешского травника Луиса Гейсера)

Вечером мыть голову в отваре душицы 200 г душицы на 3 л воды запарить, охладить, отцедить и с добрыми мыслями обливать голову, представляя, как с каждой кружкой вода снимает депрессию и психическое переутомление.

Травяной отвар при нервном истощении (рецепт чешской травницы)

Пестровой)

Хороший эффект достигается омовением рук и ног травяной смесью:

6 частей липового цвета, 2 части шалфея мускатного, 1 часть лаванды, 1 часть корней валерианы.

Чтобы приготовить 5 л отвара для обливания, нужно взять 200 г трав на 5 л кипятка, 10 мин проварить, 1 час настаивать (до температуры 36 °С).

Утром обливать руки, лицо и шею, вечером – ноги, ягодичы и спину.

Физиопроцедура от бессонницы (чешский рецепт)

Прикладывать тепло на область переносицы (например, тёплое вкрутую сваренное яйцо).

Эта зона соответствует области печени, а меридианы печени и жёлчного пузыря работают именно ночью.

Пирит от метеозависимости

Два пиритовых кубика, поставленных один на другой, охраняют их владельца от влияния метеоусловий. Но эти камни нужно всегда носить при себе.

Маковое снотворное молоко (рецепт чешского профессора доктора Раиора)

2 ст. ложки мака, 100 г кипятка. 1 ч. ложка мёда, щепотка тимьяна.

Мак перетереть и залить кипятком, добавить мёд и щепотку тимьяна (или душицы). Выпить несколько глотков, а если уснули сами – утром вылить.

Древний рецепт масла, используемого для массажа при депрессиях и неврозах

50 г живицы сосновой, 1 кг герани, 2 л оливкового масла.

В оливковое масло заложить живицу сосны, проварить в глиняном горшке в печи 3 часа до полного её растворения.

Мелко посечённые листья герани добавить к живичному маслу. Томить ещё 1,5–2 часа на малом огне.

Процедить. Втирать в область позвоночника.

Массажное масло из тимьяна ползучего

500 г свежесобранного тимьяна поместить в растительное масло, довести до кипения и снять с плиты. Настаивать в закрытой посуде 12 часов. Затем отжать через марлю и перелить в плотно закупоренную тару. Такое масло снимает стресс, нормализует сахар в крови, лечит головные боли и бессонницу. Им можно делать самомассаж, натирая шею, руки, ноги, акупунктурные точки и позвоночник.

Ванна с настоем мяты лимонной

60 г сухих листьев залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть и настаивать в течение 10 мин. Процедить и влить в ванну с водой. Принимать ванну 20 мин.

Курс – 10 ванн.

Ванна с настоем цветков лаванды

50 г цветков залить 1 л холодной воды и немного прокипятить. Настаивать в течение 20 мин и влить в ванну с водой. Принимать ванну на протяжении

20 мин.

Курс – 10 ванн.

Ванна с настоем корней валерианы

Наиболее эффективное средство для снятия напряжения и нормализации сна. Необходимо иметь в виду, что многие засыпают прямо в ванной, как только успокаиваются. Этого допускать не следует. Для ванн нужно 100 г корней валерианы залить 1 л кипятка и настаивать в течение 30 мин. Затем помешать, процедить и вылить жидкость в наполненную тёплой водой ванну.

Ванна из овса

150 г овсяных зёрен измельчить, залить 2–3 л воды и варить в течение 20 мин, затем процедить и влить в наполненную тёплой водой ванну.

Ванна с настоем фиалки трёхцветной

200 г высушенных цветков и листьев залить 2 л холодной воды. Довести до кипения и кипятить в течение непродолжительного времени, затем снять с огня. Настаивать 15 мин, после чего обязательно процедить и вылить в ванну.

Ванна с вереском

Готовится очень просто: в ванну помещают довольно большой кустик вереска и наполняют её водой. Такая процедура полезна при лечении не только нервных расстройств, но и при лечении мочевыводящих путей.

Техника точечного массажа

Обычно массаж точки производят кончиком пальца. Сначала выполняют лёгкое надавливание. Его лучше всего делать колебательным движением.

Через 20–30 сек начинают собственно массаж.

Большинство точек располагается над костью или возле неё, иногда же – на краю сухожилия. Они всегда болезненны при надавливании, что служит признаком того, что местоположение точки определено правильно.

Усилив надавливание, вы ощутите в месте размещения точки боль, теперь самое время приступить к массажу. При этом надо следить за тем, чтобы боль не становилась слишком сильной.

Продолжительность массажа не должна превышать 3 мин, но при необходимости его можно повторять несколько раз в день. Некоторые точки лучше массировать не кончиком пальца, а ногтем.

Для этих целей ещё используют специальные лопаточки, один коней которых острый, а другой – закруглённый.

Однако отмечу, что применение их в домашних условиях, как правило, малоэффективно. Такие приспособления больше пригодны для лечения в условиях стационара.

Нужно помнить, что массаж точек должен быть комплексным.

Точки на руке (рис. 1)

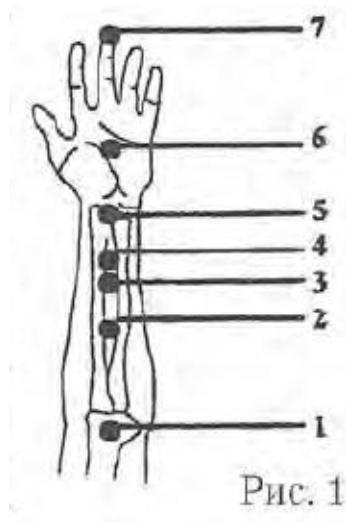
По центру руки находятся 7 нужных нам точек.

Они располагаются почти на прямой линии сгибательной поверхности предплечья и ладони (от локтя до кончика среднего пальца).

Основные показания для воздействия на них – волнение перед выступлением, беспокойство, возбуждение, страх, упадок сил.

Массаж этих точек бывает эффективным и при жалобах на неприятные

ощущения в области сердца, в особенности, когда последние возникают как следствие нервных расстройств.



Точка 1

Показания: чувство внутреннего волнения, стеснения в груди, дрожание рук, учащённое сердцебиение.

Локализация: центр локтевого сгиба сустава. При согнутом положении руки прощупывается сухожилие двуглавой мышцы.

Точка находится на его внешней стороне.

Точка 2

Показания: тревога, страх, сверлящие боли в области сердца.

Локализация: точка расположена на одну ширину ладони выше проксимальной лучезапястной складки, примерно на середине внутренней поверхности предплечья.

Точка 3

Показания: тревога, тахикардия.

Локализация: на ширине 3,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

Точка 4

Показания: тревога, тоскливость, тахикардия, тошнота, рвота, неприятный щекочущий кашель.

Это одна из точек «истерии», подлинная точка неотложной помощи, к которой прибегают в самых экстренных случаях (например, при приступе кашля на концерте и т. п). Её используют для повышения потенции и снижения фригидности, а особенно, когда эти расстройства вызваны психическими причинами.

Поэтому точка имеет ещё одно название – регулирующая точка с широким гормональным и сексуальным действием.

Локализация: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

Точка 5

Показания: повышенная утомляемость, ощущение кома в горле, боль в области сердца, тошнота, писчий спазм. Эта точка занимает особое положение ключевой внутри меридиана. Если её массировать дополнительно к любой точке, то повышается эффективность первой.

Локализация: середина лучезапястной складки.

Точка 6

Показания: психическая заторможенность, замедление мышления, чувство оглушённости и неясности в голове, как после солнечного удара.

Точку массируют также при солнечном ударе.

Локализация: середина ладони между копчиками среднего и безымянного пальцев при сжатой в кулак руке.

Точка 7

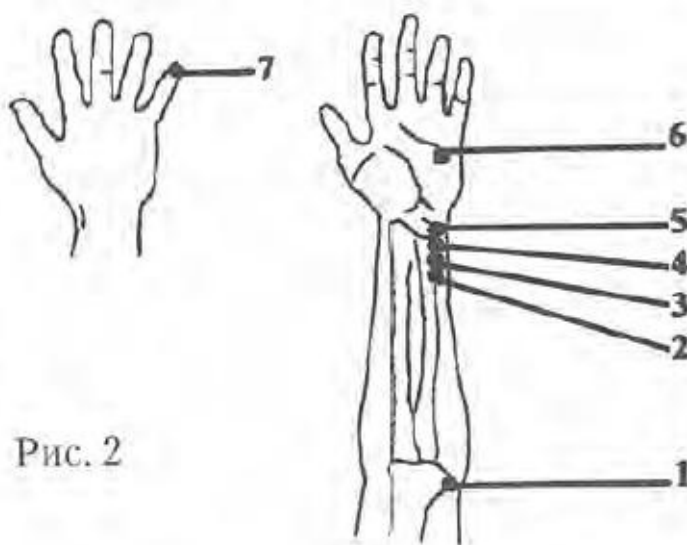
Показания: тревога, шум в ушах, головокружение, головные боли, колющие боли в области сердца, появляющиеся после волнения.

Эту точку относят к точкам, «возвращающим к жизни», и массируют её после психического и физического шока, при обмороке или потере сознания.

Локализация: самый кончик среднего пальца.

Точки по линии мизинца (рис. 2)

Здесь находятся 9 точек, массаж 7 из них помогает при нервных нарушениях. Меридиан, на котором расположены точки, начинается от внутреннего края локтевого сустава, идёт вдоль внутренней стороны предплечья, где вблизи лучезапястного сустава располагаются подряд 4 точки, и достигает внутреннего края запястья, заканчиваясь на кончике мизинца.



Точка 1

Показания: психический дискомфорт, высокая степень раздражительности, утомляемость, рассеянность, снижение инициативы, ноющие боли в области сердца с отдачей в руку.

Эту точку называют «радостью жизни» или точкой психического тонизирования.

Локализация: край складки (с внутренней стороны локтевого сгиба), образующейся при согнутом положении локтевого сустава.

Точка 2

Показания: неврастения, тревога, страх, ноющие боли в области сердца с отдачей в руку.

Локализация: на ширине 2 пальцев выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

Точка 3

Показания: снижение активного внимания, рассеянность, нарушения памяти, повышенная утомляемость, ноющие боли в области сердца с отдачей в руку.

Данная точка называется точкой «истерии».

Локализация: на ширине 1,5 пальца выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

Точка 4

Показания: холодный пот при волнении, кошмарные сновидения, повышенная потливость во время сна, боли в области сердца.

Локализация: на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

Точка 5

Показания: повышенная чувствительность к стрессам, раздражительность, бессонница, учащённое сердцебиение. Эта точка считается точкой «истерии».

Локализация: лучезапястная складка, под мягкотным возвышением пятого пальца кисти.

Точка 6

Показания: навязчивый страх покраснеть (эритрофобия), чувство жара и стеснения в груди при волнении, нервный кожный зуд, тахикардия.

Локализация: место, которого касается кончик мизинца при сжатом кулаке.

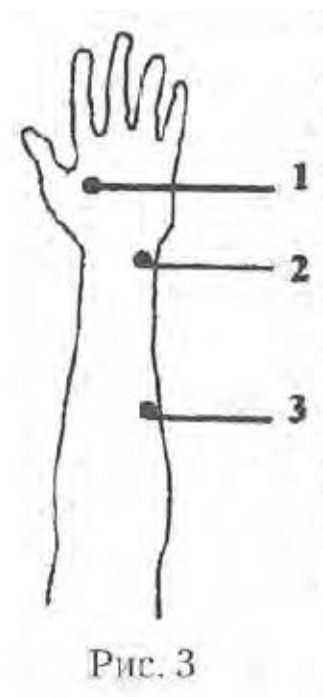
Точка 7

Показания: волнение перед выступлением, тревожное состояние, новы-шейная стеснительность, боли в области сердца, колебания артериального давления, неустойчивый пульс. Так же, как точка на кончике среднего пальца, эта точка стабилизирует состояние после психического и физического шока.

Локализация: кончик мизинца, угол ногтевого ложа со стороны большого пальца руки.

Точки на тыльной стороне кисти и предплечья (рис. 3)

Три точки, расположенные на этих меридианах, используют при лечении нервных нарушений. Одновременное воздействие на такие точки стимулирует умственную деятельность. Точка 1 является одной из лучших болеутоляющих.



Точка 1

Рис. 3 *Показания:* неврастения, заторможенность мышления, боли в верхней части туловища (головная, зубная, в области шеи а также грудной клетки), носовое кровотечение.

Данная точка носит противоболевой характер, и массаж её стабилизирующе действует на психику и вегетативную нервную систему.

Локализация: верхушка утолщения мышцы, которая образуется при вытянутой кисти руки и прижатых друг к другу большого и указательного пальцев.

Точка 2

Показания: психическое истощение, головокружение, боль в области шеи и верхней челюсти.

Точка 2

Показания: страх, неуверенность в себе, раздражительность.

Локализация: наружная сторона поперечной складки лучезапястного сустава (со стороны мизинца).

Точка 3

Показания: снижение работоспособности, психическое истощение, головные мигреноподобные боли и боли в области затылка.

Локализация: на ширине ладони выше поперечной складки лучезапястного сустава (внешний верхний край локтевой кости).

Точки в области ноги (меридиан желудка) (рис. 4)

Нас интересуют здесь 5 точек.

При воздействии на них достигается лечебный эффект широкого диапазона: от лёгкого волнения невротического характера до состояний, которые требуют стимуляции деятельности головного мозга.

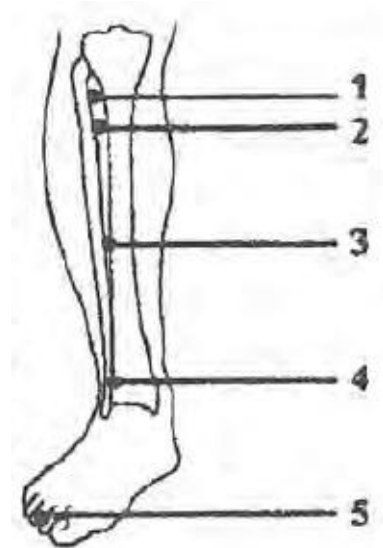


Рис. 4

Точка 1

Показания: волнение перед выступлением или экзаменом, замедление процесса мышления, раздражительность, неврастения с нарушением функции желудка, а также резкие боли и вздутия в его области, неприятная тяжесть в ногах.

Точку ещё именуют точкой «божественного хладнокровия». Она стимулирует парасимпатическую нервную систему.

Локализация: верхний сегмент внешнего края большеберцовой кости ноги.

Локализация: внешний край большеберцовой кости, на ширине одного пальца ниже точки 1.

Точка 3

Показания: повышенная раздражительность, вегетативная неустойчивость, поносы нервного происхождения.

Локализация: внешний край большеберцовой кости, центр голени.

Точка 4

Показания: нарушения памяти, усталость по утрам, патологическая сонливость, слабость в ногах. *Локализация:* внешний край большеберцовой кости, на ширине 2-х пальцев выше голеностопного сустава.

Точка 5

Показания: неврастения с неустойчивостью вегетативной нервной системы, спазмы желудка и кишечника нервного происхождения, головные боли.

Локализация: наружный край корня ногтя второго пальца стопы.

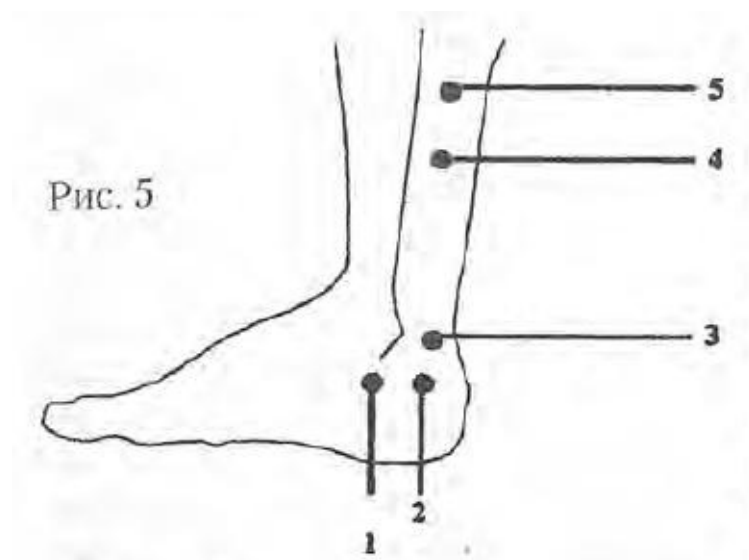
Точки в области ноги (меридиан почек) (рис. 5)

На внутренней поверхности стопы и на внутренней нижней части голени

находятся 5 эффективных точек меридиана почек.

Пятая расположена на нижней части стопы. Массаж этих точек оказывает лечебный эффект при нервных и психических расстройствах, а также влияет на гормональную регуляцию организма.

Точки ноги относят к точкам «неврастении». Их массаж применяют в основном при эмоциональных расстройствах.



Точка 1

Показания: неврастения, ощущение кома в горле, нервные нарушения в предменструальный период, фригидность, общая слабость.

Локализация: под внутренней частью лодыжки, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы.

Точка 2

Показания: неврастения, повышенная раздражительность, нервные нарушения в предменструальный период.

Локализация: центр расстояния между вершкой внутренней лодыжки и

ахилловым сухожилием.

Точка 3

Показания: неврастения с нарушением дыхания, проблемы со сном, запор.

Локализация: возле ахиллеса сухожилия, за внутренней частью лодыжки.

Точка 4

Показания: чувство волнения, возбуждение.

Локализация: внутренняя поверхность голени, на ширине 3-х пальцев выше заднего края внутренней части лодыжки.

Точка 5

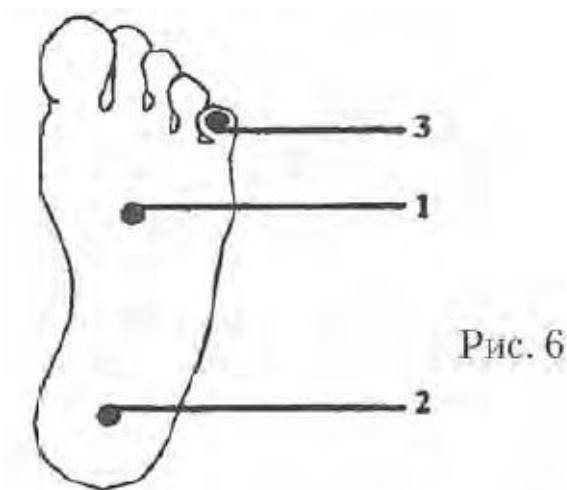
Показания: судорога икроножной мышцы при волнении, вегетативная неустойчивость.

Локализация: на ширине 2-х больших пальцев выше заднего края внутренней лодыжки.

Точки на подошве (рис. 6)

Тут находится первая точка меридиана почек, массаж которой эффективен при лечении повышенной психической истощаемости. Как и все расположенные здесь точки, она довольно труднодоступна. Лучше всего воздействовать на неё при чьей-нибудь помощи. Или же можно использовать твёрдый резиновый мяч.

На подошве есть еще 2 точки, представляющие интерес при оздоровлении нервной системы.



Точка 1

Показания: повышенная психическая истощаемость, нерешительность, судорожные состояния, головная боль с локализацией в теменной области, одышка нервного происхождения.

Локализация: впадина, образующаяся при сгибании пальцев стопы.

Точка 2

Показания: бессонница, беспокойство, возбуждение.

Локализация: центр пятки.

Точка 3

Показания: головокружение, головные боли при эмоциональном напряжении. Также точку массируют для облегчения родов.

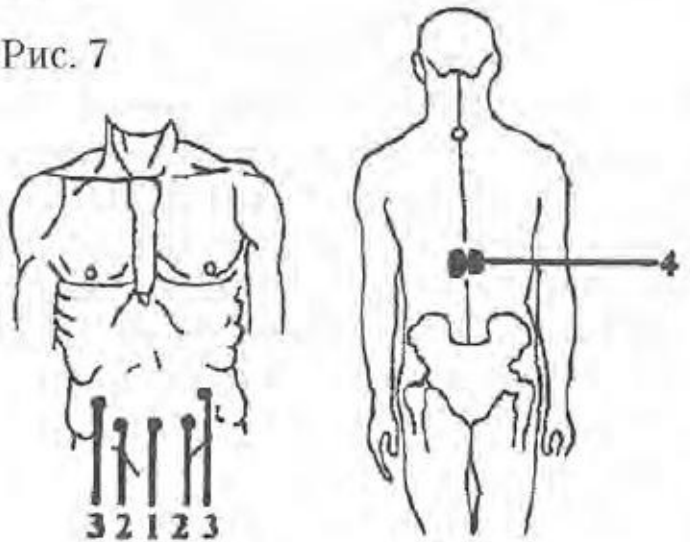
Локализация: копчик мизинца стопы.

Техника применения комбинаций

Снижение общего тонуса (рис. 7).

Предлагаю для массажа следующие точки.

Рис. 7



1. Локализация: на 2 см ниже пупка.
2. Локализация: две симметричные точки на 2 см левее и правее точки 1.
3. Локализация: две симметричные точки на 8 см левее и правее пупка.
4. Локализация: спина, ниже остистого отростка XI грудного позвонка, две симметричные точки на 2 см левее и правее средней линии.

Точки данной комбинации массируют у людей, испытывающих состояния психической и физической слабости: когда трудно приступить даже к простой работе, а её выполнение сильно утомляет, кажется, что жизнь утрачивает все свои краски, нет желания ни в чём участвовать, хочется покоя. Кроме того, может пропасть всякий интерес к книгам. Ведущую роль при этом играет утрата способности сосредоточиваться и снижение наблюдательности. Добавим также, что при снижении тонуса у человека уменьшается чувствительность к различным раздражениям и даже стрессам. Что касается еды, то все блюда для него пресны, безвкусны. У таких людей на первый план выступают безразличие, доходящее до апатии, общая слабость. Причины подобного состояния кроются как в длительном

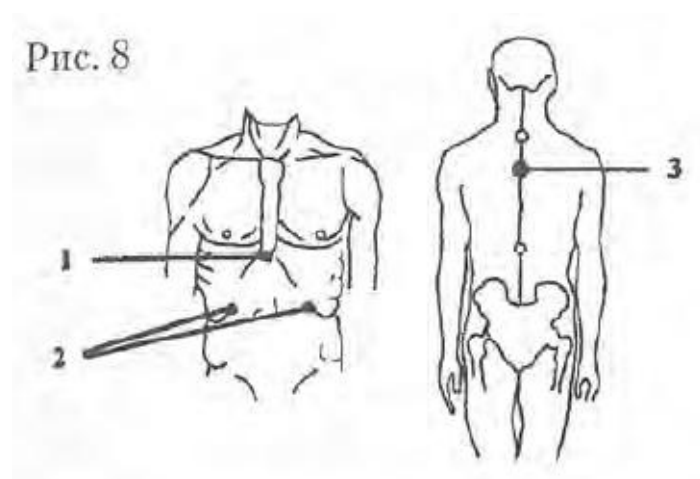
нервном и психическом перенапряжении, так и в тяжелых хронических соматических заболеваниях. Следует иметь в виду: часто состояние общей слабости и утраты энергии наступает без видимой причины. Тогда оно может быть следствием внутренних заболеваний. Ситуацию могут прояснить данные объективного исследования: размер печени, уровень сахара в крови, состояние лёгких.

Показания для массажа: общая слабость, снижение инициативы и интереса к окружающему, повышенная утомляемость при умственной и физической нагрузке, нарушение сна, чрезмерная потливость при волнении.

Помимо того, описанные точки оказывают лечебное действие при расстройствах функций органов пищеварения. Массаж этих точек улучшает работу печени и поджелудочной железы, уменьшает воспалительные процессы слизистой желудочно-кишечного тракта, облегчает состояние при вздутиях живота и коликах. Массаж точки 1 эффективен при лечении головных болей различного происхождения, в частности – вызванных усталостью.

Массаж точки 2 хорошо помогает при потливости различного происхождения.

Состояния страха (рис. 8). Массаж точек, входящих в следующую комбинацию, характеризуется быстрой эффективностью лечебного действия.



1. *Локализация:* на ширине одного пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. *Локализация:* рёберная дуга, уровень соска молочной железы по вертикали.

3. *Локализация:* спина, на средней линии под остистым отростком первого грудного позвонка.

Массаж этих точек будет эффективным тогда, когда на первый план выступают эмоциональное перенапряжение, волнение и возникающие в связи с ними страхи. Длительное эмоциональное перенапряжение может перерасти в судороги, порождая непроизвольные глухие вздохи. Такие явления устраняют массажем трёх точек на рёберной дуге. При этом лучше всего использовать масло мяты перечной.

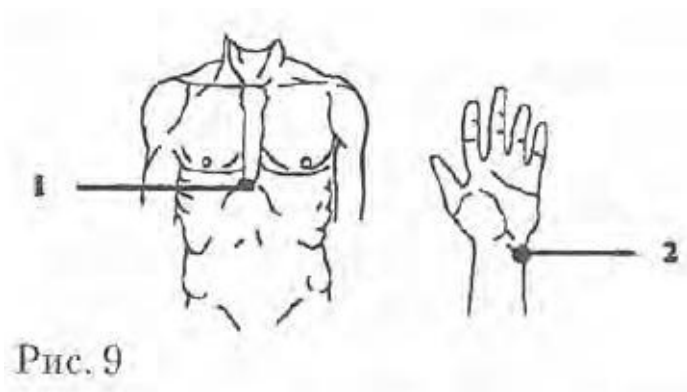
Массаж точек данной комбинации даёт хорошие результаты и при плохой адаптации к новым условиям. Он поможет и людям, которые боятся тесных помещений.

Показания для массажа: эмоциональное перенапряжение; чувство постоянной спешки и нехватки времени; внезапно появляющиеся состояния страха, сопровождающиеся стеснением в груди и одышкой; страх одиночества; клаустрофобия (страх тесных помещений); переживания, вызванные сменой обстановки.

Воздействие на точки данной группы даёт прекрасный результат также при нарушениях функций печени, жёлчного пузыря, поджелудочной железы, желудка.

С помощью такого массажа можно избавиться от отрыжки.

Повышенная чувствительность к стрессам (рис. 9). Эта комбинация характеризуется широким диапазоном действия и состоит из следующих точек.



1. *Локализация:* на ширине 1 пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. *Локализация:* край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

Локализация: лучезапястная складка, под мягкотным возвышением у мизинца Кисти.

Эти две точки массируют одновременно.

3. *Локализация:* за ухом, на основании вращающей мышцы головы (см. рис. 10). Новая точка – «спокойный сон 2».

Локализация: за ухом, за основанием вращающей мышцы головы. Массаж этих двух точек проводят одновременно.

Массаж точки 1, находящейся над солнечным сплетением, оказывает регулирующее действие на вегетативную нервную систему, а также эффективен при функциональных нарушениях органов, находящихся в подрёберной области.

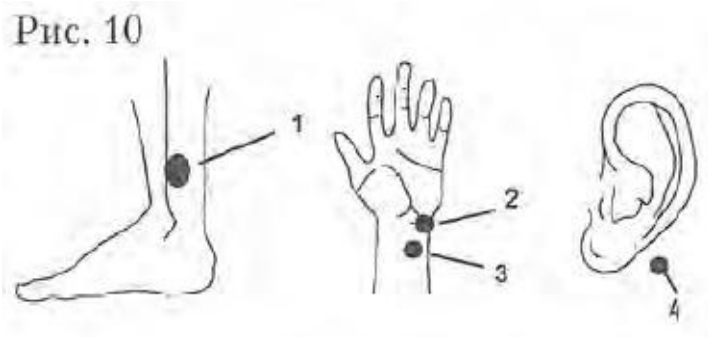
Работа сердца нормализуется при воздействии на обе точки его меридиана. Некоторые люди, разговаривая по телефону с беспокойными собеседниками, вдруг ощущают колющие боли в области сердца. Здесь поможет массаж точки 2.

Массаж всей группы точек направлен, в первую очередь, против нарушений, связанных со стрессом. У некоторых здоровых людей индивидуальная возможность обработки информации не соответствует её

индивидуальная возможность обработки информации не соответствует ее притоку. В подобной ситуации её поток превышает норму и провоцирует развитие стресса.

Поток, вызывающий перегрузку нервной и психической деятельности, может создать шум в больших городах, на рабочих местах и т. д. Неблагоприятно влияют на здоровье проблемы в семейной жизни. Человек, часто подвергаемый стрессам, испытывает постоянное желание уединиться и отдохнуть. При этом у него могут возникнуть такие недуги, как головные боли, боли в области желудка и сердца, тахикардия. Длительный стресс может привести к язве желудка. Массаж комбинаций данных точек снижает поток раздражителей и устраняет негативные реакции вегетативной нервной системы. Основные показания для массажа: нарушение сна, чувство постоянной нехватки времени, общее беспокойство, нервная дрожь, неспособность отдохнуть от работы и забот, постоянное желание уединения и отдыха, нарушения функций внутренних органов.

Нарушение сна и повышенная физическая и психическая истощаемость (рис. 10). Эта комбинация состоит из следующих точек.



1. *Локализация:* внутренняя сторона голени, на ширине 3-х пальцев выше вершины внутренней части лодыжки.

2. *Локализация:* верхний край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

Локализация: лучезапястная складка, под мякотным возвышением у

мизинца кисти.

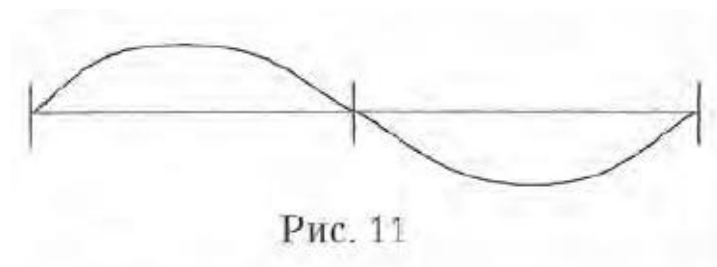
Обе эти последние точки массируют одновременно.

3. *Локализация*: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

4. *Локализация*: за ухом, на основании вращающей мышцы головы.

Обе точки следует массировать одновременно.

Массаж точек данной комбинации оказывает довольно длительное действие – в течение целых суток. Ритмы дня и ночи, связанные с регуляцией психической и физической деятельности, графически можно представить в виде синусной кривой (рис. 11).



Согласно древнекитайским источникам, день для нашего организма начинается с меридиана лёгких, примерно в 4 утра. На протяжении двух последующих часов этот меридиан играет главенствующую роль. Потом кривая переходит к меридиану печени, который к концу суток снова уступает место меридиану лёгких.

Если в организме есть какие-либо расстройства, вершины кривой заметно сглаживаются (рис. 12).

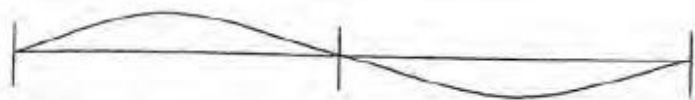


Рис. 12

Приведённая схема наглядно показывает, что при наличии расстройств отдельных функций организма запаса сил не хватит на предстоящий день. Поэтому для человека будут характерны низкая производительность труда, снижение активности, повышенная утомляемость. К ночи человек будет чувствовать себя усталым, разбитым. И если к тому же ночной сон у него неглубокий и прерывающийся, то человек, естественно, не в состоянии набраться сил к следующему дню.

Здесь мы имеем дело с порочным кругом, разорвать который поможет массаж данной комбинации точек.

Показания для массажа: неглубокий, часто прерывающийся сон (бессвязные сновидения), сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, угнетённое состояние, постоянная общая слабость, трудности в учёбе вследствие пониженной способности к запоминанию.

В отличие от массажа точек предыдущих трёх комбинаций, данный массаж имеет два варианта.

1. Сразу после просыпания (лишь один раз в день!) обрабатывают точку 1 на ноге и точку 3 на предплечье: в течение полуминуты их нежно натирают гладким камешком так, чтобы па коже остались невидимые кристаллы. Затем камешек откладывают в сторону и растирают точку кулаком или ладонью до нагревания. Цвет камешка не имеет значения. Разумеется, он должен быть удобным для руки и гладким, чтобы не ранил кожу.

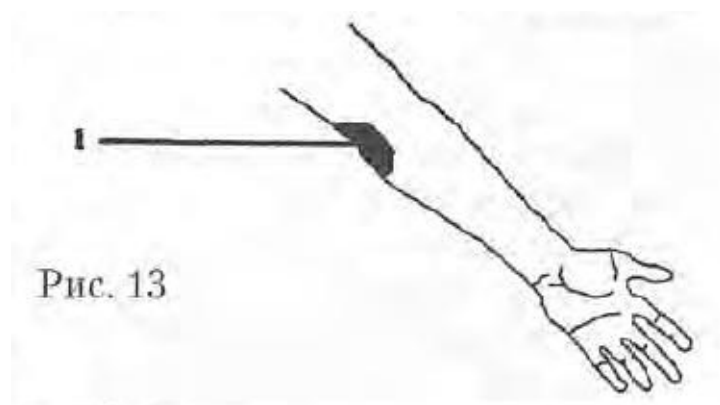
Поскольку обе точки парные, то задействуют не две, а, по сути, четыре точки комбинации. Остальные же обрабатываются как обычно: утром – маслом зверобоя, перед отходом ко сну – маслом чертополоха.

Если по каким-то причинам воздействовать на точку 1 не представляется возможным (например, варикозное расширение вен, экзема, ампутации), ищут точку, расположенную на внутренней поверхности бедра, на ширине

3-х пальцев выше складки коленного сустава. Или же на животе, на ширине 3-х пальцев выше середины паховой связки.

2. Все точки массируют, как описано в главе «Техника применения комбинаций». Утром на них наносят масло зверобоя, перед отходом же ко сну – масло чертополоха.

Неуравновешенность, отсутствие жизнерадостности (рис. 13). Данная точка предназначается для длительного лечения состояния, которому лучше всего подойдет название «хроническая безрадость». Оно характеризуется не просто какими-то нервными или психическими недугами, но и утратой общего тонуса. Пессимизм, безучастие, безынициативность и безразличие – вот его типичные симптомы. При этом возникает ошибочное чувство, будто в жизни нет ничего хорошего. И как следствие, находясь в таком состоянии, человек не может в полной мере наслаждаться полнотой жизни.



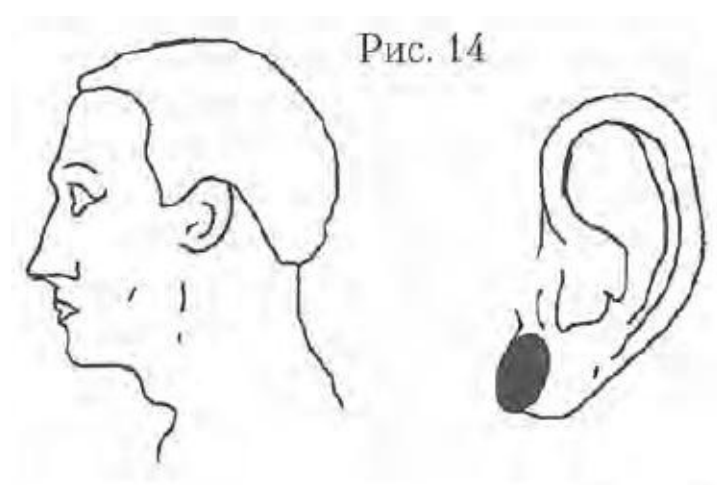
Название точки, воздействие на которую возвращает способность ощущать радость, по-китайски звучит «шао хай», что в переводе означает «крошечное море». При её массаже повышаются инициативность и интерес к окружающему миру, возвращается радость. «Крошечное море» имеет синонимы «жизнерадостность» и «психическое тонизирование».

Точка 1

Локализация: внутренняя сторона локтевого сустава. Масло рекомендуется

наносить на несколько большую площадь.

Меланхолия, тяжёлые воспоминания (рис. 14). Массаж точки «жизнерадостность» поможет разогнать неприятные воспоминания и связанную с ними меланхолию.



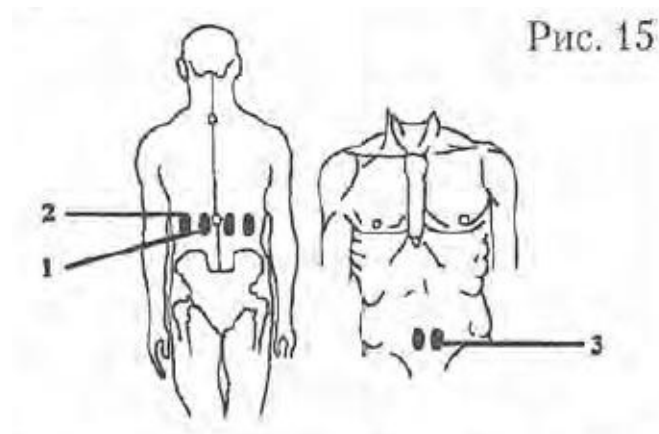
Локализация: у основания мочки левого уха на углу нижней челюсти. Ввиду повышенной чувствительности кожи в этом месте массировать точку следует не щёткой, а смазанным маслом кончиком пальца.

Указанная точка не соответствует ни одной из описываемых китайских оригинальных точек. Ближе всего к ней расположена точка «слуха», но она находится немного выше.

Мужская импотенция (рис. 15).

Это неспособность выполнять половые функции. Существуют различные её формы: снижение либидо – отсутствие с самого начала полового влечения; невозможность полового сношения вследствие недостаточной эрекции полового члена при нормальном половом влечении, преждевременное семяизвержение во время полового акта. Бытует мнение, что причина импотенции кроется, как правило, в каком-либо психическом расстройстве. Как бы то ни было, несомненно одно: сознание собственной слабости в данном случае всегда создает психические проблемы, вследствие чего и человека появляется неуверенности, в успехе, опасения

вследствие чего у человека появляются неуверенность в успехе, опасение быть отвергнутым, которому сопутствует страх ожидания неудачного полового акта.



Поэтому наряду с приведёнными ниже специальными точками, массаж которых направлен на преодоление импотенции, полезно прибегнуть к помощи дополнительной точки против страха ожидания расположенной ниже колена.

Итак, где же искать необходимые точки?

1. *Локализация:* между II и III поясничными позвонками на ширине 2-х пальцев вправо и влево от средней линии.
2. *Локализация:* тот же уровень, что и точка 1, но на ширине 4-х пальцев вправо и влево от средней линии.
3. *Локализация:* нижняя часть живота, посередине расстояния между пупком и лобковой костью, – на 1,5 пальца вправо и влево от средней линии.

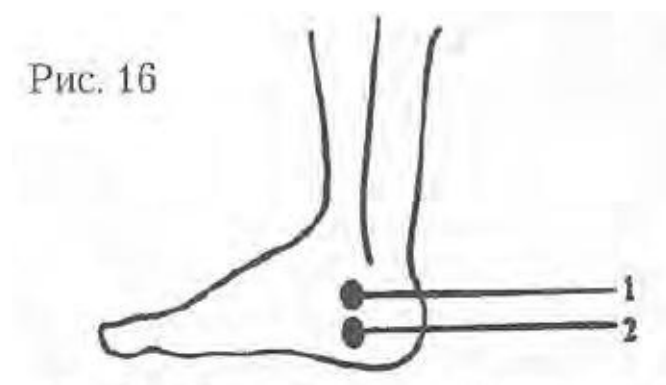
При фригидности правильно определяйте следующие точки.

Точка 1 используется для появления эрекции; точка 2 – для повышения эрекции. Точка 3 обладает дополнительным действием против преждевременного семяизвержения.

Попутно замечу, что нельзя путать импотенцию с мужским бесплодием. Последнее характеризуется неспособностью половых желёз вырабатывать здоровые оплодотворяющие сперматозоиды.

Женская фригидность (рис. 16).

Под ней следует понимать половую холодность, которая выражается прежде всего в недостаточности полового влечения. Как и мужскую импотенцию, женскую фригидность обычно вызывают нервно-психические расстройства.



У некоторых женщин во время полового акта появляется чувство отвращения и тошноты. В подобных случаях эффективной окажется любая комбинация, где участвует точка, находящаяся на ширине 1,5 см ниже верхушки грудины (рис. 8, 9). Такими комбинациями являются описываемые в моей книге комбинации 2 (внутреннее перенапряжение с предрасположенностью к судорогам, состояния страха) и комбинация 3 (вегетативная дистония, повышенная стрессовая чувствительность, бессонница). Для устранения неприятного чувства тошноты, которое может возникнуть во время полового акта, вполне достаточно воздействовать на одну точку.

1. *Локализация:* внутренняя часть лодыжки (в маленьком углублении).
2. *Локализация:* ниже внутренней части лодыжки, почти подточкой 1.

Техники с которыми я вас ознакомила в данном разделе способны очень

...техники, с которыми я вас ознакомлю в данном разделе, способны очень сильно повлиять на нервную систему. Однако хочу предупредить: они помогут только тем, кто не будет лениться регулярно их выполнять. Пусть эти методики станут специальной зарядкой для вашей нервной системы.

Со временем, подобно тому, как физические упражнения укрепляют мышцы и позвоночник, после ежедневных занятий станет крепче и ваша нервная система.

Рекомендации чешских целителей при депрессии

1. Рацион питания должен быть богатым магнием. От этого улучшается настроение.

2. 3 раза в день употреблять по 1 г душицы в качестве добавки к еде (чехи душицу называют «добромысль»).

3. Для устранения психического напряжения священник Н. Я. Вендингер предлагает такой отвар из трав: *10 г горца птичьего, 10 г зверобоя, 5 г мяты.*

1 ст. ложку смеси запарить 200 мл кипятка. Пить с мёдом не менее 3 раз в день.

Курс – 6 месяцев. Этим же отваром мыть голову.

4. *Чай для успокоения:* 5 г мелиссы, 10 г лепестков мака, 10 г пустырника дикого, 10 г зверобоя, 5 г розмарина. 1 ст. ложку смеси запарить 200 мл кипятка. Пить глотками в течение дня.

5. *Вино «от нервов»:* 1 ст. ложка полыни, 1 ст. ложка валерианы, 1 ст. ложка корня дягиля, 1 ст. ложка травы шандры, 2 л белого вина. Вино нагреть до температуры 70 °С, засыпать травы. Прокипятить 5 мин, настаивать 7 часов. Процедить и пить по 20 мл 2 раза в день.

Курс – 14 дней.

Порошок из мелиссы (по св. Хильдегарде)

Нервным, обозлённым «жёлчным» людям при начинающемся нервном приступе взять 0,5 ст. ложки сухого порошка мелиссы, быстро съесть, запив тёплой водой. Повторять по мере надобности.

Пища, которой не следует злоупотреблять:

- рафинированный сахар и продукты, содержащие его: такие как мороженое, щербет, пирожные, леденцы, пироги, печенье, пудинги;
- кетчуп, майонез горчица, острый томатный соус, маринады;
- солёные продукты: чипсы, хрустящий картофель, орешки, крекеры, соленья, тарань, и т. п.;
- жареная пища;
- насыщенные жиры (сало, сливочное масло);
- маргарин;
- кофе, чай, спиртные напитки;
- свежая свинина и продукты из неё;
- копчёное мясо, ветчина, бекон и колбаса;
- сосиски, салями, продукты с избыточным количеством нитратов;
- копчёная рыба любого сорта;
- мучные изделия (белый хлеб, торты, вафли, содовые крекеры, макароны, спагетти, пицца и т. п.);
- продукты с промышленными консервантами;
- консервированные супы.

Безусловно, очень много не перечислю продуктов, способных без

безусловно, очень многие не готовы представить свою жизнь без перечисленных продуктов. Поэтому я не советую от них полностью отказываться, если вы будете выполнять несколько простых правил.

Рекомендации по культуре питания

1. Не стоит кушать, если не хочется. Организм должен «заработать» еду. В старину ни у одного народа не было традиции завтракать. Дело не в установках «есть – не есть», а в потребностях организма. Ощущение голода диктует необходимость подкрепиться. Если его нет – завтрак не нужен, тем более если вас ожидает интеллектуальная работа. И помните, процесс самоочищения организма начинается ночью, когда мы спим, и заканчивается к 12.00. Завтракая до 12.00, мы приостанавливаем эту естественную очистку.

Так что если не хочется – лучше не завтракать.

2. Следует знать: пищу нельзя принимать в плохом настроении, после переохлаждения или перегрева, и тем более во время острых заболеваний. Сначала лучше успокоиться, отдохнуть, а потом уж садиться за стол.

3. Нежелательно во время трапезы разговаривать, решать дела, читать, смотреть телевизор. В старину был хороший обычай: перед едой люди читали благодарственную молитву

Богу, настраиваясь таким образом на важность процесса. Болгарский целитель и философ А. Айванханов обращает внимание ещё на один аспект. Если еда совершается в молчании – осуществляется «питание» эфирного тела.

Единственный способ «накормить» астральное тело – готовить и принимать пищу в атмосфере радости и любви, и тогда эти чувства остаются с людьми надолго. Если же за столом господствуют чувства иные – раздражение, гнев, обида, недовольство и т. д. – после обеда они покинут вас нескоро.

4. Огромным недостатком нашей жизни является спешка. Нельзя торопиться и проглатывать пищу не прожёвывая. В этом случае

исключается первый этап пищеварения – обработка продукта ферментами слюны. Йоги советуют делать 30 и более жевательных движений, и тогда можно насытиться 8 ложками риса. Быстро глотая пищу, человек вынужден съесть значительно больше, пока не наступит чувство насыщения.

И ещё один важный довод в пользу тщательного пережёвывания: через зубы проходит много акупунктурных каналов, поэтому длительное пережёвывание улучшает работу отдельных органов, а стало быть, и укрепляет весь организм.

Пища должна содержать клетчатку и витамины

Итак, постарайтесь, чтобы в вашем рационе в достаточном количестве были: перец, помидоры, капуста, тыква, свёкла, морковь, фасоль, горох, топинамбур, сельдерей.

Кроме витаминов, овощи, фрукты и зерновые продукты поставляют клетчатку, которая требуется для очищения организма. Ведь она – как природный сорбент – выводит образовавшиеся со временем шлаки и токсины. А ещё – грубые волокна клетчатки являются источником питания для дружественной человеку микрофлоры, населяющей кишечник. Питаясь балластной частью продуктов, поступающих в наш организм с фруктами, овощами, бобовыми и цельнозерновыми, бактерии вырабатывают повторные полезные вещества (нутриенты) – гормоны, витамины, незаменимые аминокислоты и пр.

Поэтому очень важно питаться вышеуказанными продуктами (особенно сырыми), тем самым укрепляя здоровье и благополучие нашего организма не как машины по перерабатыванию пищи, а как надорганизма, участвующего в сложном симбиозе всех систем, клеток и микроорганизмов.

Травы, при профилактике нервного истощения и усталости (рекомендации чешского профессора психиатрии Р. Пайора)

1. *Первая группа* – седативные, успокаивающие:

– пассифлора;

– валериана, хмель, мелисса – как вспомогательные средства против нервно й раздражительности.

2. *Вторая группа* – травяные тоники, принимаемые при психической и физической усталости:

– корень аира;

– корень элеутерококка;

– женьшень;

– шиповник;

– левзея сафлоровидная;

– золотой корень;

– аралия маньчжурская;

– земляника лесная (всё растение).

Так, корень аира можно принимать длительно 2 раза в день с едой в минимальных дозах (на кончике ножа). Все остальные адаптогены употреблять по 15 капель 2 раза в день в первой половине дня, чередуя и определяя, что сильнее тонизирует.

3. *Третья группа* – растительные транквилизаторы и психоаналептики.

Первые могут снижать депрессию, вторые улучшают настроение. К ним относятся цветки душицы, семена конопли (лёгкий транквилизатор, не дающий наркотической зависимости), зверобой (антидепрессант), вербена узколистная, корень дягиля, лён.

Семена подорожника

Очень полезны при депрессии – семена подорожника большого и ланцетовидного. Они оказывают выраженное седативное действие (как снотворное), обладают гипотензивными (понижающими давление) и противоаллергическими свойствами. Кроме того, семена подорожника регулируют пищеварение, помогают выводить токсины из кишечника, чистят кровь и улучшают кровоснабжение сосудов головного мозга. Хнльдегарда говорила, что подорожник избавляет от угнетённого состояния.

Используется он очень просто: достаточно посыпать приготовленное блюдо 1 ч. ложечкой семян растения.

Как справиться с депрессией

Независимо от причин депрессии существует много эффективных способов справиться с ней.

1. *Выбросьте из головы чувство вины.* Если ваша депрессия связана конкретно с ним, то самобичевание не поможет делу – здесь важно что-то предпринять. Ощущение вины действительно вытекает из ошибок. И оно допустимо. Но патологическое чувство вины или стыда выглядит по-другому – тогда человек считает себя неправильным.

2. *Осветите свою дорогу повседневными позитивными делами.* Постарайтесь наладить свой режим сна, откажитесь от дневного сна. Таким образом вам будет легче регулировать полный цикл сна и распределять своё время. Следовательно, вы успеете сделать больше. Это повысит вашу самооценку, и вы станете чувствовать себя лучше. Если у вас дел невпроворот, не надо браться за всё сразу. Отложите что-то не столь важное, иначе вы рискуете подвергнуть себя сильному стрессу.

3. *Откажитесь от утреннего кофе.* Чашка кофе с сахаром может вдвое усилить депрессию. Многие люди, которые исключают этот продукт из своего рациона, отмечают заметные перемены в состоянии через четыре-пять дней.

4. *Будьте осторожны с выпивкой.* Периоды плохого настроения – это очень удобное время для отказа от алкоголя. Ведь, несмотря на свое

кратковременное притупляющее действие на эмоциональное состояние, алкоголь только усиливает депрессию. Рекомендованные рецепты на алкоголе строго дозированы.

5. Избавляйтесь от депрессии с помощью физических упражнений.

Многие люди отмечают их антидепрессивное действие. Но здесь важна регулярность. А интенсивность и продолжительность упражнений зависит от вашего общего состояния. Особенно хороших результатов вы сможете достичь, если будете заниматься на свежем воздухе.

6. Сократите время просмотра телевизионных программ. Доказано: это весьма вредное само по себе занятие может привести к возникновению и углублению депрессии. Одним из первичных её симптомов является апатия, потеря вкуса к жизни и отсутствие энергии.

Пристрастие к телевидению в значительной мере затрудняет преодоление такого состояния.

7. Откажитесь от курения. Эта пагубная привычка тоже тесно связана с депрессией. Но если степень снижения настроения у вас достаточно велика, то вам потребуется помощь в отказе от вредной привычки. И лучше всего обратиться к врачу-иглотерапевту, после нескольких визитов к которому желание затянуться покинет вас навсегда. Я убедилась в этом на примере своего мужа, который курил 29 лет подряд и никак не мог «завязать». И только после того, как я провела несколько сеансов иглотерапии, он бросил и больше не вспоминал о сигаретах.

8. Контролируйте свои поступки. Не следует принимать серьёзных решений в состоянии депрессии. Скажем, о смене работы, женитьбе или разводе. Тут нужно хорошо всё обдумать, но только после выхода из депрессии. А для того чтобы прийти в норму, потребуется немало времени, поэтому не стоит предъявлять к себе повышенные требования.

9. Воспользуйтесь ароматерапией. Исследования свидетельствуют о том, что существует непосредственная и мощная связь между восприятием запахов и эмоциями. Далее при мысленном представлении запаха может происходить смена волн в головном мозге – так считают учёные из Фонда изучения лечения с помощью обонятельных и вкусовых ощущений в Чикаго. Запах жасмина, допустим, способен вызвать подъём энергии у

депрессивного человека. Когда у вас неважное настроение, капните жасминное масло на кисть руки и вдыхайте запах.

10. Употребляйте растения, эффективные при лечении депрессии:

- ячмень (улучшает настроение и «греет»);
- мак (дарит радость);
- съедобный каштан (очищает печень и жёлчный пузырь);
- фенхель, его зелень и плоды (повышает настроение);
- сок алоэ (сильный антидепрессант).

11. Выполняйте небольшой комплекс таких упражнений и процедур:

- утренние пробежки (в это время в организме человека вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья»);
- банки на ягодицы и область крестца (идёт активизация зон, отвечающих за эмоциональное состояние, а также возникает эффект переливания крови);
- регулярные очистки печени и жёлчного пузыря (вполне достаточно 1 раз в месяц при полной луне);
- весенняя очистка крови полынью;
- для слабонервных полезно сдабривать пищу мускатных орехом.

Как помочь себе при бессоннице

Вы не можете уснуть? Тогда встаньте с постели.

1. *Попробуйте отложить ночной отдых на час или два.* Одна из худших привычек – отправляться в постель, когда в действительности не ощущаешь усталости. Люди даже не испытывают желания спать, а просто считают, что настало время для сна. Однако некоторые обстоятельства

усиливают напряжение, которое мешает им заснуть. Это сам процесс пребывания в темноте, вслушивание в звуки падающих капель воды в ванной или размышления о том, почему не удаётся уснуть.

Когда однажды, уютно устроившись под одеялом, вам не удастся уснуть через 20 минут, встаньте, выйдите из спальни и займитесь каким-нибудь обычным делом. И ничего не бойтесь! Это позволит вам решить свою проблему.

2. *Добавьте в свою повседневную жизнь полезные привычки.* Специалисты по вопросам сна обычно дают следующие рекомендации по обеспечению безмятежного сна.

Не надо использовать спальню для чего-либо, помимо её прямого предназначения. Вставайте утром в одно и то же время независимо от того, когда вы отправились отдыхать накануне. Не спите днём.

Занимайтесь физическими упражнениями либо после обеда, либо пораньше вечером. Не ложитесь спать с чувством голода.

Помните: большинство людей пытаются прогнать бессонницу, наметив для себя ряд задач, на выполнение которых они отводят себе один или два дня, а потом начинают поочередно отказываться от них, возвращаясь к старым привычкам. И при этом они делают выводы, что ничто им не помогает. А в действительности они не соблюдают всех правил одновременно и поэтому не получают желаемого результата. Не ждите, что сон посетит вас в первую же ночь после того, как вы откажетесь от одной чашечки кофе вечером или ляжете в постель в час ночи, а не в полночь. Наберитесь терпения и неуклонно идите к намеченной цели.

3. *Используйте благотворное действие тёплой воды.* Горячая ванна, подводный массаж перед сном согревают тело и хорошо расслабляют мышцы, создавая предпосылки для крепкого сна.

4. *Постарайтесь максимально расслабиться.* Приятные, спокойные беседы или массаж мышц снимают напряжение, которое мешает вам заснуть. Подобным образом действуют и занятия йогой, и упражнения по релаксации.

5. *Побольше бывайте на свету.* Светотерапия помогает восстановить

естественный ритм сна, особенно тогда, когда бессонница связана со сменой временных поясов или работой в ночную смену. Попробуйте в солнечные дни совершать пешные прогулки рано утром. Солнечный свет дает импульс телу и заряжает его энергией на весь день, после таких прогулок вы будете лучше подготовлены к ночному сну.

6. *Не ешьте и не курите по ночам.* Если вам случается просыпаться среди ночи, никогда не закуривайте сигарету и не отправляйтесь на кухню, чтобы перекусить. Оба эти занятия совершенно недопустимы ночью.

7. *Не спешите глотать снотворные пилюли.* Врачи крайне неохотно выписывают успокаивающие препараты. Исключение – случаи тяжёлой психотравмы, к примеру в результате потери близкого человека. Но и тогда такие препараты назначают на очень короткое время. Важно знать, что резкое прекращение приёма снотворных может усилить бессонницу – то состояние, для лечения которого они предназначены.

Что можно сказать по поводу имеющихся в свободной продаже снотворных? Нельзя употреблять их регулярно, ведь пока ещё недостаточно хорошо изучены все последствия их приёма. Однако известно, что данные препараты не совсем безобидны. В них содержатся ингредиенты, которые могут вызвать привыкание.

Как улучшить настроение

1. *Выясните причины своей раздражительности.* Это поможет вам осознать временный характер вашей озлобленности. Вам необходимо понять, что прежде всего надо быть более терпимым и внимательным к окружающим. Это удержит вас от высказываний и поступков, о которых вы можете пожалеть впоследствии. Если вы заранее будете знать, что каждый месяц за два дня до наступления менструации вы становитесь чрезмерно раздражительными, вам легче будет контролировать свои эмоции.

2. *Не надо скрывать своих чувств.* Просто предупредите окружающих, что в определённые дни вы бываете сердиты. Людям становится хуже, когда они не признаются другим в своих переживаниях. Если вы не объясните, допустим, коллегам, что у вас повышенная раздражительность, они с

полным недоумением будут воспринимать ваше поведение. Но когда вы скажете: «Я хочу предупредить вас, что сегодня могу сделать что-нибудь не так. Если я покажусь вам слишком грубым, пожалуйста, извините меня», – это поможет окружающим понять ваши поступки и разрядит ситуацию.

3. *Почаще делайте паузы для отдыха.* Попробуйте отвлечься от тех вещей, которые вызывают у вас озлобление, переключившись на другие. Старинное изречение гласит: «Человек, занятый полезным делом, не причиняет зла другим». Некоторым людям просто необходимо найти для себя какое-нибудь занятие. Пойдите на прогулку, постирайте бельё, напишите письмо, полейте газон. Полезное дело поможет справиться со стрессом и, таким образом, вы сможете предупредить импульсивные поступки.

4. *Установите систему контроля.* Прежде чем выяснять отношения с кем-либо, вы должны убедиться в том, что ваши мысли и поступки подвластны вашему сознательному контролю. Можете ли вы спокойно сидеть на месте? Не приходится ли вам повышать голос и стучать кулаком по столу? Не возникает ли у вас ощущения напряжения мышц шеи и спины? Если вам свойственно что-либо из перечисленного выше, скорее всего, вы не готовы разумно поступить в сложных обстоятельствах. Если в этот момент вам придётся столкнуться с кем-либо, вы, вероятно, только усложните ситуацию вместо того, чтобы уладить дела.

5. *Научитесь сдерживать себя.* Когда кто-то вызывает у вас раздражение и вы чувствуете, что готовы взорваться, если в этот момент включитесь в разговор – подождите некоторое время. Отложите обсуждение данного вопроса до тех пор, пока вы, по вашему мнению, не сможете сделать это спокойно.

6. *Настраивайте себя на положительный лад.* Когда вы замечаете, что вам в голову приходят мрачные мысли типа: «Похоже, сегодня у меня будет ужасный день», постарайтесь заменить их положительными. Когда вы просыпаетесь в плохом настроении, закройте на минуту глаза и постарайтесь представить себе другую картину: как спокойно и замечательно вы проведёте этот день. Спросите себя: «Мне хотелось бы знать, что хорошего ожидает меня сегодня?». Или: «Интересно, что нового мне предстоит узнать сегодня?». Чаше повторяйте фразы с такими

словами, как «достичь», «добиться успеха», чтобы они запечатлелись в вашем сознании и помогли преодолеть раздражительность.

Родиола розовая от депрессии

1. Официальная медицина (и народная) использует в лечебных целях экстракт родиолы – концентрированную вытяжку из корневищ и корней, приготовленную на 40-процентном или 70-процентном спирте (для этого берут в равных весовых частях корни и спирт). Употребляют его по 5-10 капель 2–3 раза в день за 15–30 мин до еды. Однако необходима знать, что применение экстракта родиолы в отдельных случаях может вызвать возбуждение, бессонницу, головную боль, иногда даже гипертонию. В подобных ситуациях уменьшают дозу или прекращают приём препарата. Существует одно обязательное правило: экстракт не принимают во второй половине дня.

2. Более мягкое стимулирующее средство – отвар из корней родиолы: измельчённые корни (до 0,5 ч. ложки на 0,5 л кипятка) добавляют в травяные чаи.

Блинчики для укрепления нервной системы (по св. Хильдегарде)

50 г тонко измельчённой душицы смешать с 200 г муки, туда же добавить 1 стакан домашней сметаны, 2 желтка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, мёд по вкусу. Тесто должно иметь вид густой сметаны. Выпекать как обычные блинчики.

Болгарский таратор с мятой

10 г мяты свежей или 5 г сухой, 200 мл кислого молока, 2 свежих, огурца, 1 красный перец.

Огурцы почистить и потереть на крупной тёрке, перец мелко порезать, залить всё холодным кислым молоком и сверху посыпать мятой.

Альтернативный кофе от депрессии и меланхолии

По 1 ч. ложке цветков боярышника, репейника, календулы и розмарина смешать, добавить немного молотого кофе. Залить кипятком, причём воды берётся столько, чтобы напиток нравился. Входящие в состав трав (особенно розмарина) вещества в сочетании с кофе формируют химические соединения, питающие мозг, расширяющие его сосуды, усиливающие кровообращение.

Ликёр из полевой гвоздики

1 л водки, 150 г цветков полевых гвоздик, 3 ст. ложки лиманной цедры, 400 г сахара, 100 мл воды, 6 г корицы, несколько бутонов душистой гвоздики.

В ёмкость с широким горлом налить водку, всыпать цветки, корицу, цедру, добавить несколько бутонов душистой гвоздики. Поставить в тёмное место, через месяц процедить.

Из сахара и воды сварить сироп, влить в настойку, выдержать ещё день в холодном месте. Готовый ликёр разлить в бутылки тёмного стекла.

Пить по 20–30 мл 3 раза в день при мигрени, стрессах, нервных срывах, а также в качестве тонизирующего средства.

Грог с иссопом и специями (по св. Хильдегарде)

1 л красного вина (кагор) вылить в кастрюлю. Добавить 10 г гвоздики, 5 г корицы, 15 г иссопа, 3 ст. ложки мёда. Варить 5 мин.

Пить тёплым по 20 мл при плохом настроении.

«Нервные» бублики св. Хильдегарды

Смолоть в порошок 10 г мускатного ореха, всыпать 10 г корицы и 5 г молотой гвоздики. Добавить туда 2 яйца, 100 г масла, орехи по вкусу. Разбавить кефиром и замесить густое тесто. Сформовать бублики и выпекать как обычно. Съедать в день по 2–3 бублика с чаем.

Если бублики делать на гречневой или ржаной муке, они прекрасно регулируют давление.

Продукт очень полезен для сердца и улучшает настроение.

Приправа «от нервов»

20 г молотого мускатного ореха, 10 г растёртого в порошок подорожника, 10 г измельчённого корня имбиря.

Перемешать указанные ингредиенты, добавлять по щепотке в первые блюда 2 раза в день.

Лечение длительное – не менее 1 года.

Рецепт утренней каши для укрепления нервной системы

Возьмите 100 г ячменной крупы (гречневой), залейте 0,5 л воды и варите 20 мин. Добавьте 50 г отрубей (пшеничных, ржаных, рисовых, кукурузных и т. д.), варите ещё 5 мин. В тарелку с кашей добавьте по вкусу мёд, грецкие орехи, семена льна. Тщательно пережёвывайте. Думайте позитивно. Смотрите на восходящее солнце.

Этот рецепт также улучшает память и способствует хорошему пищеварению.

Наипростейшие техники концентрации

На пламень свечи

Разберём этот распространённый способ концентрации, который, кроме всего, улучшает зрение. Зажжённую свечу поместим на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки. Особы, которые носят очки, пусть на время их снимут. Удобно устройтесь, расслабьте тело. Пусть ничто вас не отвлекает и не мешает вам. На минуту закройте глаза, сосредоточьтесь и откройте их. Остановите взгляд на пламени свечи, старайтесь при этом не моргать. Попробуйте сделать образ свечи единственным образом своего сознания. Через 1–2 мин глаза прикройте. Вы будете видеть ментальный образ свечи, иногда перевернутый. Когда он начнёт ослабевать, откройте глаза и продолжайте концентрацию 5-10 мин. Упражнение закончите коротким расслаблением в положении сидя. При выполнении данного упражнения иногда слезятся глаза, но не бойтесь этого, поскольку идёт их очистка.

Такое упражнение сделает вас спокойным, миролюбивым. Постарайтесь с выдохом на свечу сжигать свои негативные мысли и притягивать со вдохом счастливое будущее. Регулярное повторение по вечерам этой концентрации поможет вам стать удачливым.

На цветок

Для этой техники выберите живой цветок (или в крайнем случае фотографию с изображением цветов). Поместите его на расстоянии одного метра так, чтобы он был на уровне глаз.

После непродолжительного расслабления всего нашего тела приступим к собственно концентрации, которую можно проводить несколькими способами. В каждом из них вначале остановим взгляд на цветке, а далее найдём способ, отвечающий нашим возможностям:

а) какие ассоциации возникают у вас при взгляде на цветок?

Сосредоточьтесь на растении, почувствуйте его запах, на вас нахлынут воспоминания, связанные с ним. Войдите в это приятное очищающее состояние, полюбите, очистите себя флюидами цветка. Подумайте, на какой земле и как он рос, кто его сажал, сорвал, подарил и т. д.

Чем дольше вы будете размышлять и удерживать свои мысли па одном предмете, тем лучше получится концентрация;

- б) попробуйте в своих мыслях удержать один какой-нибудь образ.
Например: «прекрасная белая роза». Постарайтесь увидеть её, почувствовать запах цветка, вдохнуть его силу, насладиться его красотой;
- в) ваша мысль должна концентрироваться только на одном слове – «роза»;
- г) смотрим на цветок, сосредоточиваясь на зрительном образе, который не сопровождается дополнительными мыслями.

Таким же образом можем использовать для концентрации иные предметы: блестящий шарик, цветковое пятно, восходящее солнце и т. п.

На кристалл

Ещё в Древнем Египте одной из самых популярных техник была концентрация на кристалл кварца. Кристалл мог быть совсем чистым либо слегка замутнённым у основания. И как совершенствующий себя человек очищается, так и кристалл становится чистым к вершине.

Упражнение делилось на две фазы.

Первая фаза: ученик садился в удобную позу, кристалл лежал перед ним на тёмной ткани, и ученик в течение 10 мин должен был размышлять, откуда кристалл произошёл, какова его кристаллическая структура, как долго он рос, кто был его владельцем и т. д.

Иногда на овладение такой концентрацией уходили месяцы. Египетские учителя строго следили за духовным ростом и, когда видели, что ученик знает ответы на все вопросы, переходили к следующему этапу.

Вторая фаза заключалась в полном духовном слиянии с кристаллом. Ученик долго его созерцал, и через некоторое время у него появлялось чувство, что он сам – кристалл, сливается с ним и становится душой кристалла.

Подобные концентрации давали возможность ученику очень быстро продвигаться к жреческому сану. Человек учился сосредоточивать свою силу, энергию, волю на любом желаемом объекте.

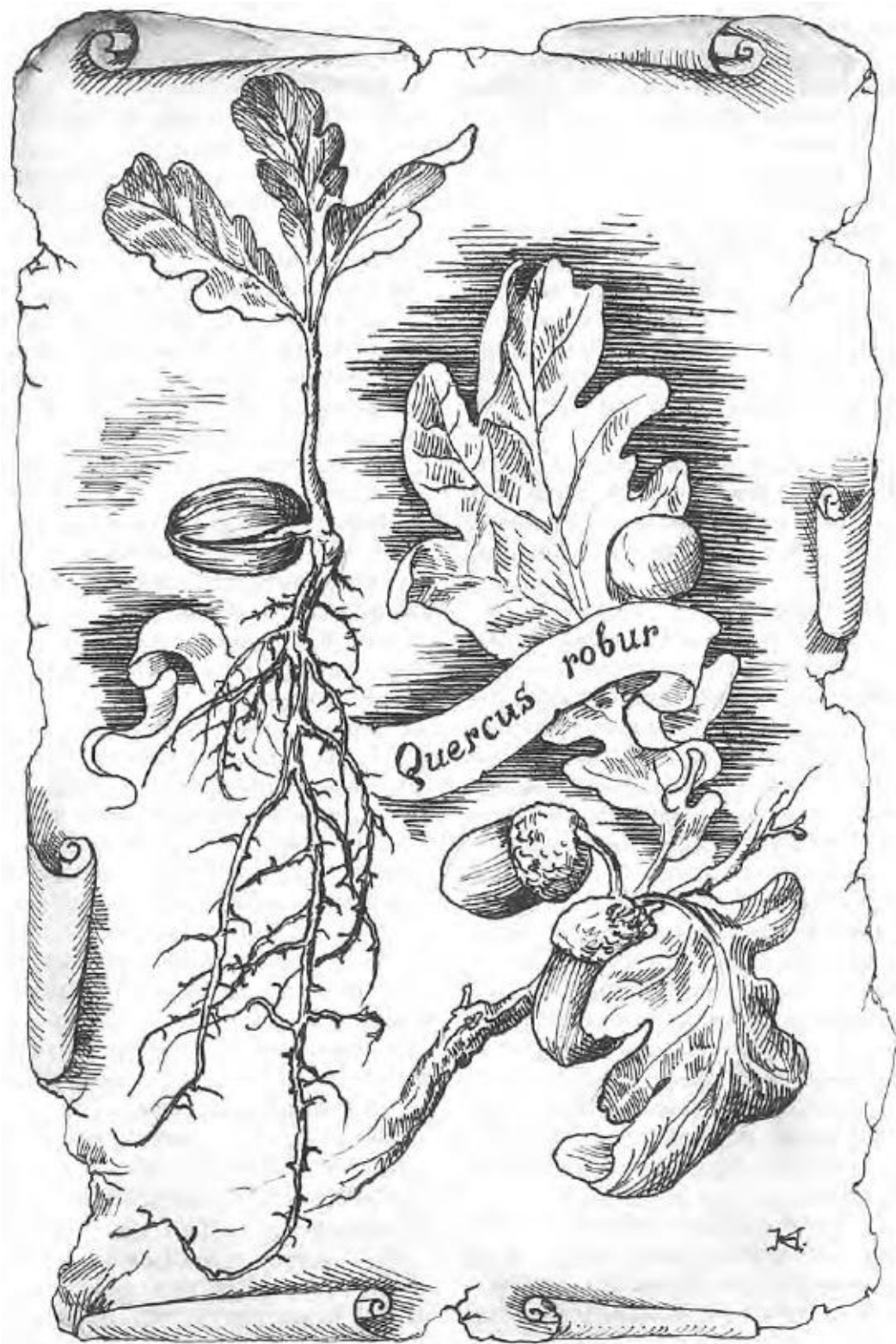
На дыхание

Эта техника концентрации, как и предыдущая, имеет тысячелетнюю практику и даёт возможность очень быстро обуздать мысли. Её можно проводить лёжа, сидя или в другой удобной позе. Прежде всего сделайте несколько глубоких расслабляющих вдохов и выдохов. Дальше вы уже не влияете на глубину дыхания, но мысленно наблюдаете, как в вашем теле автоматически происходит дыхание. Можете при этом сосредоточиться на дыхательных движениях диафрагмы. Старайтесь, чтобы единственным, что вас интересует, было осознание данных движений.

Далее концентрируйтесь на носовых отверстиях: вы чувствуете, как прохладный воздух и живительная энергия входят в ваше тело, а более тёплый воздух выходит. Упражнение длится 10–15 мин.

Проводить его адепты рекомендовали ученикам в течение дня, если кто-то или что-то нарушило духовную тишину. В таком случае не надо занимать специальную позу, а достаточно стоя проделать несколько дыхательных упражнений, чтобы успокоиться. Если сможете отвлечься от окружающего и, сосредоточившись, провести хотя бы 5–7 таких дыхательных упражнений, вам станет легко на душе.

С помощью этой техники вы научитесь преодолевать чувство страха, избавляться от раздражительности, дрожания рук и других подобных проблем.



На солнце

Считается, что восходящее солнце дарит энергию, лечит глаза.

В удобном положении сидя или стоя встречайте солнце. Расслабьтесь, забудьте все проблемы. Впитывайте всем телом рождающуюся энергию прибывающего светила. Древние встречали его как бога, молились при его появлении и плакали при закате.

Постарайтесь мысленно слиться с природой. Ваше солнечное сплетение и солнце соединены золотой дорожкой, через которую в вас переходят позитивная энергия, сила, здоровье.

Это упражнение длится 10–15 мин и приносит чувство удовлетворения, душевного мира, уверенности в себе и здоровья.

Заходящее солнце забирает излишнюю негативную энергию. На него можно концентрироваться людям с повышенным артериальным давлением, депрессиями и страхами. Всё негативное заходящее солнце уносит с большой охотой. Отдайте ему то, что вас тяготит.

Представьте, что завтра будет новый счастливый день.

Концентрация на заходящее солнце длится 10–15 мин.

Упражнение на восстановление сил

Выполняйте это упражнение, когда вы утомлены физически, ментально, духовно и психически, а также перед неотложным очень важным делом или для поддержания сил при трудном для вас взаимодействии с людьми.

Упражнение поддерживает способность к активному действию, причём положительные результаты вы ощутите весьма скоро.

Сидя или стоя, полностью расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните несколько раз.

Теперь медленно вдыхайте в течение 7 сек, напрягите верхнюю часть тела

– грудную клетку, плечи, руки, шею, челюсти, предплечья и кисти (пальцы согните).

Затем вибрируйте напряженными мышцами, задержав дыхание не более чем на 7 сек. Быстро выдохните, полностью расслабившись, открывая рот и говоря: «Ха!». Делайте это одновременно.

Благодаря данной технике вы посылаете потоки энергии к шишковидной железе, стимулируя её.

Замечание: если вы, сжав челюсти, услышите в ушах звук, как от серебряных цепочек, не беспокойтесь, это нормально.

Упражнение счастья

Надо удобно лечь, расслабиться и закрыть глаза. После чего 7 раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Представьте картины своего счастливого будущего.

Вдыхайте его, а выдыхайте негативное прошлое. Пожелайте себе всего, чего вы хотите. Мозг обязательно запомнит эту программу и выполнит её.

Упражнение с бусами (чётками)

Возьмите свои любимые бусы из янтаря, агата или аметиста. Форма бусинок предпочтительно округлая, как у чётков. Полелейте их в правую руку. Большим пальцем перебирайте и на каждую бусинку проговаривайте: «Покой, покой, покой; мир, мир, мир; радость, уверенность, счастье» и т. д.

Наговаривайте всё, что вам необходимо для полного счастья. Помните: счастье – это возможность прекрасно жить здесь и сейчас, ценить каждую минуту жизни. Особенно эффективно такое упражнение в вечерние часы, когда мозг более восприимчив к информации. Чем дольше вы будете работать с бусами, тем больше они будут превращаться в чётки.

Вы должны знать, что большой палец – это «голова всему» со всеми акупунктурными зонами. И когда вы регулярно стимулируете его ладонными минипалами, вы частично пропагандируете соответствующие

драгоценными минералами, вы постоянно прорабатываете соответствующие зоны.

Последователи многих религий мира используют чётки для успокоения души и тела. К слову, в Тибете самые дорогие чётки делают из чёрного янтаря (гагата) и вручают монаху при высших посвящениях.

Это упражнение непременно поможет вам обрести душевный мир и укрепить телесное здоровье.

Утреннее упражнение

Как только вы проснулись – обязательно с удовольствием потянитесь. Скажите себе: «Жизнь прекрасна! С каждым днём я чувствую себя лучше и лучше! Мой день наполнен позитивной энергией, я всё могу, мои возможности безграничны!» и т. д.

Справедливо считается, что как хорошее, так и плохое в нашей жизни – это следствие наших мыслей о ней. Негативные помыслы приводят к неприятным, не ожидаемым нами результатам.

Наша же цель состоит в том, чтобы изменить жизнь, избавиться от всего болезненного и неудобного и стать совершенно здоровыми телом и духом.

Итак, чтобы навсегда победить недуг, мы сначала должны ликвидировать его психологическую причину. В жизни бывают моменты, когда кто-нибудь или что-нибудь очень докучает вам, ваши мысли постоянно наталкиваются на некий образ и вы изо всех сил стараетесь избавиться от его влияния, но не знаете, как этого добиться.

Сейчас я расскажу о своём любимом упражнении, которое помогло мне забыть о подобных проблемах. Попробуйте закрыть глаза и представить дорогу, освещённую ярким светом.

Мысленно поверните спиной того, о ком вы хотите забыть, и представьте, что он медленно уходит в золотую даль.

Там для него есть всё, чего он желает: много цветов, подарков, новых друзей. Между собой и этим человеком возведите стену до небес или

захлопните ворота, а ключи выбросьте в море.

Это упражнение имеет магическую силу прерывать неприятные мысли, докучающие нам. Выполняйте его всегда, когда ощущаете чьё-то пагубное влияние или негативное мышление. Ваш мозг должен быть чист и радостен.

Внимание! Не следует выполнять все техники сразу. Вы сами должны почувствовать, какая из всех принесёт ожидаемый результат. Доверьтесь своим ощущениям, они подскажут не только саму технику, но и место и время, наиболее подходящие для её выполнения. Таким местом может быть ваша квартира или лужайка, раскинувшаяся неподалёку. Время предпочтительнее утреннее или вечернее. Доверьтесь вашим чувствам, чтобы не ошибиться в выборе.

ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

При проблемах со щитовидной железой

По 100 г репейника обыкновенного цмина, цетрарии исландской, дымянки, лабазника, хвои сосны, листа грецкого ореха.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 15 мин.

Пить по 10 г через 2 часа после еды. Употреблять после 1 года по рекомендации врача.

Уникальный рецепт очищения и лечения всей лимфатической системы (при склонности или наследственной предрасположенности к подобному рода заболеваниям, к опухолям, узлам, мононуклеозам, лимфогранулематозом)

Смолотые 1 кг хвои пихты и 0,5 кг корней (осенне-весенних) лесной малины смешать, сложить слоями в стеклянную посуду, добавить мёд. На

1,5 кг смеси надо 0,5 кг мёда и 200 мл кипячёной воды. Настоять сутки, затем томить на водяной бане 8 часов, настоять ещё 2 суток. Сок слить. Получается очень ароматный напиток. Пить детям до 14 лет – по 1 ч. ложке 5 раз в день перед едой. Принимать курсами по 12 дней: 12 дней приём, 10 – перерыв и т. д. до полного выздоровления.

При хрусте суставов у детей (по св. Хильдегарде)

200 г свежих еловых почек и молодых шишек, 2 кг липового мёда.

Мёд растопить, всыпать измельчённые почки ели (то есть верхушечные ростки) и молодые шишки не более 2 см длиной. Настаивать 12 часов, процедить, употреблять по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Курс – 14 дней.

Ячменный отвар для худосочных и болезненных детей

500 г отборного ячменя, 2 л воды.

Варить 2 часа, подливая воду, чтобы после выкипания осталось 2 л. Процедить, добавить жжёный сахар по вкусу и взбитый желток. Пить в течение дня как можно больше.

Курс – около месяца.

Отвар рекомендуется употреблять и после кризиса болезни.

Масло из тимьяна при болях в желудке и для снятия зуда (словацкий рецепт)

100 г сушёных цветков горного тимьяна; 1 л оливкового масла.

Цветки залить маслом. Томить на огне 1,5 часа. 12 часов настаивать в печи, отцедить, вылить в керамические кувшины. Использовать как наружно, так

и внутрь – по 3–5 капель в салат, кашу.

Лекарство священника Фарара от детского кашля

В большом корнеплоде чёрной редьки вырезать углубление и всыпать туда сахар. Через некоторое время появится сок. Его давать ребёнку с 3-летнего возраста – по 1 ч. ложке 3–5 раз в день на десерт.

От сухого кашля (по св. Хильдегарде)

40 ядрышек из косточек сливы, 250 мл красного вина.

Ядрышки положить в кастрюлю, залить горячим вином, предварительно проварив 15 мин, чтобы испарился алкоголь, оставить на 3–5 дней. Постепенно они набухнут, пропитаются вином. Детям можно давать по 2–3 ядрышка в промежутках между приёмами пищи. В них находится синильная кислота, но под действием алкоголя она нейтрализуется.

Эликсир св. Хильдегарды при воспалении лёгких

30 г корня солодки, 25 г корня девясила, 20 г листьев ежевики, 15 г цветков иссопа, 10 г душицы. 150 г мёда, 3 л хорошего домашнего вина.

Травы и корни варить в вине 10–15 мин на малом огне. К горячему вину добавить мёд, размешать, процедить. Хранить в тёмных бутылках.

Эликсир можно давать больному после завтрака, обеда и ужина по 1–2 ст. ложке.

Когда вино кипятится, оно теряет спирты, поэтому его можно давать детям с 3-летнего возраста по 1 ч. ложке после еды 3 раза в день.

Курс – от 14 дней.

Эксклюзивный рецепт для лечения туберкулёза и воспаления лёгких

100 г прополиса, 500 г смальца, 100 г корня окопника, 30 г корня солодки голой, 200 мл сока алоэ, 200 г мёда или жжёного сахара.

Смалец растопить и смешать с измельчённым прополисом. Томить на водяной бане 30 мин. В смесь добавить измельчённые корни окопника и солодки, томить ещё 1 час, процедить и остудить. Добавить мёд и сок алоэ. Принимать по 1 ч. ложке от 2 до 3 недель (по рекомендации врача). При гриппе и простуде мазь можно закладывать в нос, нанеся на ватные тампоны, а также применять для растирания грудной клетки больного.

При пневмонии, бронхите, трахеите и упорном кашле

Рекомендуется отвар овса, приготовленный следующим образом. Это средство можно давать даже маленьким детям.

2 ст. ложки овса, 2 ст. ложки изюма, 1,5 л воды, 1 ст. ложки мёда.

Овёс смешать с изюмом, залить холодной кипячёной водой. Варить на очень слабом огне или томить в духовке под крышкой на слабом жару до тех пор, пока половина жидкости не выпарится. Слегка остудить, процедить, отжать, добавить в снеженную жидкость мёд и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день.

Курс – 14 дней.

При недостаточном росте

Дождитесь момента, когда молодая луна начнёт расти. В этот период утром и вечером давайте ребёнку с 3-летнего возраста разжевать 20 г сотов с мёдом, разжёвывая и запивая стаканом морковного сока. Курс – 3 месяца. Перерывы делать в период, когда луна идёт на убыль.

Укрепляющее средство для детей

200 г топлёного масла или смальца, 300 г мёда гречишного, 100 г порошка какао.

Все компоненты поместить в эмалированную кастрюлю и растопить на малом огне. Когда смесь закипит, снять с огня, переложить в стеклянную посуду. 1 ч. ложку смеси принимать после еды и запивать морковным соком при малокровии, туберкулёзе, воспалении лёгких. Полезно давать худым, истощённым детям.

Внимание! Средство противопоказано страдающим аллергией на шоколад.

При отсутствии аппетита

300 мл красного домашнего вина, 20 г цветков золототысячника.

Траву залить холодным вином и варить 5–7 мин после момента закипания, чтобы полностью испарился алкоголь. Настаивать 20 мин. Даем ребёнку 2–3 лет по 1 ч. ложке за 30 мин до еды, а старшим – по 1 дес. ложке.

Предостережение: осторожно принимать детям, склонным к аллергии.

Старинный украинский народный способ изгнания глистов

20 г цветков золототысячника, 20 г листьев ореха грецкого, 10 г ромашки, 20 г пижмы, 30 г полыни горькой.

Все ингредиенты тщательно смолоть, просеять. Давать детям по 1 ч. ложке 3 раза в день через 1 час после лёгкой еды (дикий неочищенный рис, печёные яблоки).

Такую смесь принимать 3 дня в период полнолуния. На 4-й день утром дать солевое слабительное: 1 ч. ложку сульфата магния на 100 мл тёплой воды.

Внимание! Перед употреблением средства проверьте ребёнка на аллергию на вышеназванные травы.

Сбор от диабета

50 г плодов шиповника, 250 г шелухи фасоли обыкновенной, 100 г корней одуванчика лекарственного, 100 г корней лопуха большого, 100 г кукурузных рылец, 50 г кардамона, 50 г корицы, 50 г листьев берёзы, 50 г листьев липы, 50 г травы золототысячника, 25 г травы хвоща полевого, 25 г корней солодки.

Все компоненты смешать. Сбор для детей заваривают следующим образом: до 5 лет – по 1 ч. ложке на 1 стакан кипятка, от 6 до 10 лет – 2 ч. ложки на стакан кипятка. После 10 лет дозу увеличить: от 11 до 14 лет – 1 ст. ложка на 0,5 л кипятка, старше 14 лет – 3 ст. ложки на 1 л кипятка.

Настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить, дозу выпить за 4 раза (перед принятием пищи).

В индийском трактате «Аюрведа» указывается, что шиповник и лопух стимулируют регенерацию бета-клеток поджелудочной железы, шелуха фасоли улучшает поступление глюкозы в клетки, берёза и хвощ выводят избыток глюкозы из организма, фитогормоны одуванчика имитируют действие инсулина, золототысячник обладает очень важным гипогликемическим эффектом, кукурузные рыльца (благодаря высокому содержанию цинка) обеспечивают синтез инсулина и укрепляют почки, а солодка вообще является иммуномодулятором первого порядка.

Снадобье из лука при диабете

1 кг репчатого лука; 1,3 л воды; 1 стакан сахара; 1 стакан мёда; 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи; по 1 ст. ложке душицы, кипрея, зверобоя, тимьяна, липового цвета и ромашки аптечной; по 1 ч. ложке цветков тысячелистника, листьев мяты, корней девясила и цветков лаванды.

Всё сушёное растительное сырьё измельчить. Лук очистить, нашинковать,

сложить в эмалированную кастрюлю. Залить охлаждённой кипячёной водой. На малом огне томить после закипания 1 час. Затем всыпать сахар и томить ещё 1 час.

Влить стакан мёда, размешать, варить 30 мин. Затем засыпать в кастрюлю растения, перемешать, томить 30 мин.

Снять смесь с огня, настаивать 1 час, не взбалтывая, профильтровать через несколько слоёв марли, а сырьё отжать. Полученную жидкость слить в тёмные бутылки, хранить её в холодильнике.

Употреблять можно 6 раз в день перед едой: давать детям до 16 лет – по 2 ст. ложки, до 10 – по 1 ст. ложке, до 5 – по 1 ч. ложке, до года – по 0,5 ч. ложки.

Настой при детской экземе

По 15 г семян аниса, листа чёрной смородины, ореховых листьев; по 10 г вишнёвых черешков, иголок сосны; 5 г корней лопуха.

Все компоненты измельчить и тщательно перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин.

2-3 ч. ложки профильтрованного настоя давать ребёнку (можно начинать с 3-х лет) перед кормлением. Детям старшего возраста рекомендуется давать по 100 г.

Настой иссопа при экземе (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл.

Рекомендации при энурезе (по св. Хильдегарде)

♦ Взять равные части листьев шалфея, белой глухой крапивы, зверобоя, перемешать. 20 г смеси залить 0,5 л красного вина, выдержать 10 мин на водяной бане, процедить. Давать детям с 3-х лет по 1 ч. ложке 2 раза в день.

♦ 3 раза в день капать на язык 2–3 капли винного уксуса.

♦ 100 г семян укропа перемолоть на кофемолке и давать 3 раза в день по 1 ч. ложке за 1 час до еды. Размолотые семена можно смешать с мёдом. Запивать тёплой водой.

Рецепты составов для купания детей, страдающих зудом и аллергией

Вообще, детей, страдающих зудом, аллергическими высыпаниями, я советую купать в различных составах. Вот рецепты ванночек на все дни недели.

1-й день – отвар сосновых иголок. Сбирать их нужно в чистом месте, подальше от трассы и промышленных предприятий. 1 кг иголок проварить в 5 л воды, вылить в детскую ванночку.

2-й день – отвар веточек вербы. Пропорции и пожелания о месте сбора – те же. Вербa содержит природные салицилаты, способствующие заживлению ран, снижению зуда.

3-й день – отвар такой травяной смеси: чистотел, календула, дурнишник, череда. Все травы смешать в равных количествах, заварить из расчёта 100 г на 1 л воды, влить в детскую купель.

4-й и 5-й дни – 100 г крахмала развести в холодной воде, вылить в ванночку с тёплой водой, туда же добавить 10 капель йода.

6-й день – при купании ребёнка добавить 1 л коровьего молока.

7-й день – добавить в ванночку 100 г яблочного уксуса.

Ванна с морской солью при артрите

100 г морской соли растворить и вылить в ванночку. Ванну принимать 20 мин.

Если донимают боли, попробуйте принять 7 ванн подряд (по 1 ванне в день) – должно наступить облегчение.

Для профилактики достаточно проводить 2 ванны в неделю.

Глиняные гранулы при больном желудке

Смешать глину с небольшим количеством воды или свекольного, морковного сока и сделать пасту, скатать из неё маленькие гранулы и дать им высохнуть. Употреблять сухие гранулы перед едой, запивая их водой.

Вместо воды можно давать травяной отвар из эвкалипта и мяты.

Эффективны также при поносах, отравлениях.

Сок лозы от отита (по св. Хильдегарде)

Найдите на растущую луну виноградную веточку (в ней больше соков в этот период), надрежьте её рано утром, привяжите к ней пробирку и собирайте сок до полудня. К нему добавьте оливковое масло в количестве, равном количеству полученного сока, тщательно перемешайте. Смазывайте кожу вокруг уха. Курс – 10 дней.

Внимание! Никогда не капайте капли внутрь! Средство действительно против отита и от ушной боли у деток, у которых режутся зубки.

Мазь из ромашки при экземе (по св. Хильдегарде)

100 г сухих или свежих цветков ромашки, 200 г сливочного масла без примесей.

Масло растопить, вымешать с измельчённой ромашкой, дать остыть. Не процеживать! Разложить по банкам, хранить в холодном месте. Смазывать поражённые участки кожи.

Медовый массаж при детском кашле

Липовый мёд нанести на грудь и спину. Руки не мочить, похлопывающими лёгкими движениями вбивать мёд в кожу, резко отрывая ладони. Они будут прилипать к телу ребёнка всё сильнее, а кожа начнёт краснеть. Массаж хорошо помогает при простуде, приступах астмы, способствует укреплению иммунитета.

Процедуру можно проводить 2–3 раза в неделю, даже ночью при необходимости купировать приступ. После массажа ребёнка протереть тёплой водой и смазать мазью, содержащей живицу.

Курс медового массажа – 12–15 сеансов. Их можно проводить через день. При отсутствии аллергии к мёду добавляют эфирные масла.

Компрессы из внутренних волокон тыквы (по св. Хильдегарде)

Разрезать тыкву и вынуть семечки вместе с прилегающими волокнами. Семена отделить, а волокна приложить на поражённые участки кожи на 1–1,5 часа. Иногда даже достаточно проделать всего несколько таких процедур, чтобы навсегда избавиться от экземы.

Мазь от фурункулов и экземы

30 г сока из дикорастущих фиалок, 1 г качественного оливкового масла, 30 г козьего жира.

Все ингредиенты смешать, прогреть на маленьком огне до закипания. Помешивать мазь до тех пор, пока она не остынет и не загустеет. Переложить в стерильную баночку, держать па холоде.

Смазывать поражённые участки кожи 2 раза в день.

Мазь, применяемая при экземе, дерматите и других аллергических проявлениях на коже (по св. Хильдегарде)

10 г сока чистотела, 50 г животного жира.

Из собранного в экологически безопасном месте чистотела выдавить сок, растопить на огне жир, добавить сок. Тщательно вымешать и остудить. Этой мазью 1–2 раза в день смазывать поражённые участки кожи и бородавки.

Масло для лечения нервной системы (детский ДЦП)

1 л оливкового масла нагреть до температуры 40 °С, высыпать в него 50 г растёртого в муку тимьяна. Поставить на водяную баню, 2 часа варить на малом огне, 12 часов настаивать. Процедить через марлю и держать на холоде плотно закупоренным. Каждый вечер втирать в область позвоночника, начиная от копчика, заканчивая определёнными точками на шее. При этом произносить успокаивающие и подбадривающие слова.

Словацкий рецепт мази, применяемой при псориазе, лишаях, экземе и других кожных болезнях

100 г воска; 100 г еловой живицы; 700 мл оливкового масла; по 50 г травы череды, крапивы двудомной и дурнишника обыкновенного; 20 г будры плющевидной; 10 г семян конопли.

Данные травы (но лучше свежие) сложить в эмалированную кастрюлю, залить оливковым маслом и томить на водяной бане 1,5–2 часа. Отдельно залить частью масла воск и живицу, томить до полного их растворения. Жидкость с травами процедить. Смешать с воском и живицей. Проварить ещё раз на водяной бане. Разложить по баночкам, хранить на холоде.

Массаж при энурезе

Делать перед сном, от кончика до шеи очень нежными движениями. Использовать такую мазь: В эмалированную кастрюлю с 1 л кукурузного масла добавить по 10 г корня валерианы, цветков и листьев мелиссы, ромашки аптечной, донника жёлтого, шалфея, зверобоя, пустырника.

Сухие или только что собранные травы должны быть полностью покрыты маслом. Если не хватает 1 л масла, можно добавить ещё. Варить смесь на самом маленьком огне 2 часа. На 12 часов оставить настояться. Процедить через марлю.

Ячменная вода для обмываний при болезнях кожи (по св. Хильдегарде)

200 г неочищенного ячменя варить в 2 л воды в течение 40–60 мин, подливая воду по мере её выкипания. Отвар процедить, умыть им и промывать воспалённые и зудящие места. Ячменная вода полезна детям с чувствительной кожей, аллергиями и дерматитами.

Морковный компресс при энурезе

100 г моркови натереть на тёрке, слегка подогреть на водяной бане, нанести на кусок полотна и приложить на низ живота на 20 мин. Применять до исчезновения признаков болезни в комплексе с другими процедурами.

Прополисное масло при гриппе

Если при заболевании поднялась высокая температура, надо взять 30 г прополиса, измельчить его, добавить 100 г сливочного масла и проварить в эмалированной посуде на слабом огне в течение 15 мин. Отвар надо постоянно помешивать и мысленно желать тому, кто болеет, скорейшего

выздоровления. Готовое масло переложить в баночку и поставить в холодильник. Употреблять масло, намазывая на хлеб тонким слоем: 1 ч. ложку на 1 кусок хлеба.

От глистов, простейших грибов

Детям можно рекомендовать цитварную полынь (семена). Она не имеет горького привкуса, её хорошо добавлять в супы, каши и другие блюда.

Луковый чай (противовирусное средство)

1 луковицу средних размеров очистить, нарезать кружочками, залить

2 стаканами воды и проварить на медленном огне несколько минут.

Отвар, если его подсластить, можно давать даже совсем маленьким детям.

Масло из крапивы при экземе

1 кг травы измельчить, залить нерафинированным растительным маслом, довести до кипения. Настаивать около 12 часов, процедить. Смазывать поражённые участки кожи до улучшения состояния. Употреблять с 3-летнего возраста.

В начальной стадии гриппа

Детям на ночь смазывать всю стопу 5-процентным раствором йода.

При зуде кожи

Ежедневно съедать по 2 ч. ложки мака в день.

Диета при детской экземе

Исключить из рациона питания: шоколад, какао, клубнику и другие весьма сильные аллергены; белый хлеб и продукты, содержащие крахмал.

Каштановый мёд при экземе

Рекомендуется при кожных заболеваниях, проблемах с желудком и при диабете.

Горчичный мёд при экземе

Рекомендован при жёлчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта, при диабете, заболеваниях кожи и суставов.

Успокаивающие травы при зуде

Валериана, хмель, тимьян.

При детском энурезе

Побольше давать детям укропа, а зимой посыпать блюда молотым семенем укропа.

Корейский суп из женьшеня для ослабленных, худых детей

Курица средних размеров, 10 г сушёного женьшеня, 3 л воды и специи.

Можно также использовать аптечную настойку женьшеня.

Курицу выпотрошить и подготовить для варки. После первого закипания, воду слить. Снова залить мясо чистой водой и варить до готовности. К готовому бульону добавить мелко измельчённый женьшень, розмарин, имбирь и другие привычные для вас специи, соль. Прокипятите ещё 10 мин. Принимать в первой половине дня.

Садовая груша

Полезна, особенно грудничкам и детям младшего возраста, поскольку не вызывает аллергических реакций. Пищевые волокна груши являются прекрасным детоксикантом, а пектин выполняет роль мягкого слабительного. Фруктозы в плодах больше, чем глюкозы, поэтому они полезны при нарушении функции поджелудочной железы. Помогает груша при экземе, если её мякоть регулярно накладывать на место поражения. Свежие и сушёные садовые груши, а также напитки из них, я обязательно включаю в диету при ожирении и сахарном диабете.

Восстанавливающий напиток

Школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил, да и всем детям, я рекомендую яблочно-морковно-облепиховый напиток.

▲ 3 ст. ложки сока облепихи с мякотью, 5 яблок, 2 моркови, 1 л кипятка.

Нарезать яблоки, залить кипятком, настоять 2 часа, процедить. Тем временем отжать сок из 2 морковок, смешать с охлаждённым яблочным настоем, добавить сок облепихи. Пить по 0,5 стакана.

Лечебный суп св. Хильдегарды при бронхите и коклюше

1 кг телячьих или коровьих лёгких залить 2–3 л воды и варить в течение 1 часа. Затем добавить 3 луковицы, несколько штук моркови, сельдерей. Через 30 мин добавить по 1 ч. ложке душицы и мелиссы.

Готовый бульон следует процедить и понемногу давать пить больному

и основным средством следует проводить и лечение, давать лишь соевую, бронхитом.

Эту жидкость можно также заморозить и, если у ребёнка ночью начинается кашель, быстро разморозить целебный отвар и давать по несколько глотков.

Облепиховый мусс при диабете

▲ Маленьким детям, больным диабетом, можно готовить облепиховый мусс.

2 стакана сока облепихи с мякотью, 2 ст. ложки манной крутя.

Подслащённый сок облепихи довести до кипения, всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить на маленьком огне, помешивая, 10 мин. Остудить примерно до температуры 40 °С, тщательно взбить, разлить в формочки и охладить.

ДИАБЕТ

Порошок «Сивесан» св. Хильдегарды (при нарушении гормональной системы, обмена веществ)

30 г семян фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части тщательно перемешать, размолоть на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая небольшим количеством подогретого вина: летом – белого, зимой – красного.

Гераниевый порошок

100 г герани домашней, смолотой в порошок, 100 г порошка корицы.

Оба порошка смешать, принимать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день. Запивать корнем солодки голой (1 ст. ложка на 1 ст. кипятка).

Курс определяет врач.

Лавровое масло

250 г свежего лавра залить оливковым маслом, чтобы оно полностью покрыло сырьё. Варить на водяной бане 2 часа на очень сильном огне.

Процедить. Использовать в пищу, а также для массажа и заживления ран.

Лечебная каша из хрена

По 100 г хрена, чёрной редьки, корня лопуха перемолоть, в пропорции 1:1 залить 20-процентной водкой (лучше самогоном). Образовавшуюся кашу употреблять по 1 ч. ложке за 15 мин до еды и через 15 мин после. Из этой же смеси делать компрессы на область поджелудочной железы. Хорошо употреблять в зимнее время в течение 2–3 месяцев.

Отвар лимонника китайского

200 г ягод заливают 200 мл воды, кипятят в течение 20 мин. Настаивают 3–4 часа.

Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Мерить давление и по факту принимать.

Курс – длительный.

Настойка родиолы розовой (золотого корня)

100 г корней родиолы розовой, 500 мл коньяка.

Корень мелко порезать или пропустить через мясорубку, залить коньяком. Настаивать в тёмном месте 14 дней. Каждый день настойку хорошо встряхивать, мысленно желая здоровья тем, кто будет её пить. Не процеживать!

Принимать по 10 капель 2 раза в день в первой его половине.

Курс – 21 день. Затем – 21 день перерыв. После первого же курса прекратятся головные боли, улучшится память.

Стабилизируется уровень сахара в крови.

Рецепт для повышения потенции при диабете

50 мл аптечной настойки женьшеня, 50 мл настойки элеутерококка, 50 мл настойки аралии.

Смешать все препараты в одной посудине. Пить по 10–15 капель после еды по мере необходимости.

Для восстановления зрения при диабете

Взять по 200 г сушёных плодов шиповника и сушёных ягод лимонника китайского, 100 г травы очанки. Всё тщательно перемешать, смолоть на кофемолке. 2 ст. ложки смеси запарить 300 мл кипятка в термосе. Через 30 мин процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл.

Запаренные травы поместить в марлевые мешочки и прикладывать к глазам.

Курс – не менее 21 процедуры (ежедневно).

Масло из косточек шиповника для улучшения зрения при диабете

Косточки ягод шиповника залить кукурузным маслом в соотношении 1:1. Держать на водяной бане 30–50 мин. Когда масло приобретёт яр-ко-оранжевый цвет, процедить его и разлить по бутылкам.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой (обязательно строго натощак). Помимо зрения, масло улучшает функцию печени, жёлчного пузыря, поджелудочной железы и оздоравливает сердечно-сосудистую систему.

Для улучшения функции почек при диабете

100 г корней шиповника залить 300 мл холодной воды. Варить 10 мин. Процедить, выпить в течение дня небольшими глотками.

Курс – 14 дней.

Для поднятия уровня гемоглобина при диабете

300 г плодов шиповника, 300 мл воды. Шиповник измельчить, поместить в термос, залить кипятком. Настаивать 2 часа, затем процедить. Настой пить 3 раза в день по 20–30 мл. Заедать 1 ч. ложкой гречишного мёда. Этот рецепт показан даже людям с сахарным диабетом.

Для стабилизации и снижения уровня сахара в крови

20 г плодов шиповника, 10 г плодов можжевельника, 20 г льняного семени, 25 г листьев брусники, 25 г листьев черники. 25 г травы козлятника лекарственного, 10 г корня одуванчика, 10 г корня цикория обыкновенного.

1 ст. ложку тщательно вымешанной смеси залить 300 мл холодной воды, довести до кипения, варить 3 мин,

15 мин настоять, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день перед едой. Употреблять длительно.

Сбор трав при сахарном диабете

25 г травы козлятника лекарственного, 20 г листьев черники, 10 г крапивы двудомной, 10 г корня одуванчика, 10 г листьев шелковицы, 5 г травы золототысячника.

1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка. Подержать на водяной бане 5 мин, 10 мин настоять, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс лечения – 21 день. Начинать лечение в период новолуния.

Вышеуказанные травы быстро снижают уровень сахара.

Противоглистный рецепт при диабете

Есть мнение, что диабет возникает на фоне глистной инвазии.

50 г травы козлятника лекарственного, 20 г листьев грецкого ореха, 10 г золототысячника, 20 г цветков пижмы, 10 г цветков бессмертника.

Все компоненты перемолоть и просеять. Полученный порошок принимать по 0,5 ч. ложки прямо перед сном 3 дня подряд. На 4-й день принять солевое слабительное. Процедуру проводить только на убывающую луну и под наблюдением специалиста.

Отвар из корней крапивы

Накопать и высушить корни крапивы. 1 ст. ложку высушенных корней залить 1 стаканом холодной воды на ночь, через 12 часов варить (после закипания) на слабом огне 10 мин. Пьют отвар в течение дня маленькими глотками.

Масло зверобоя (как сахаропонижающее)

300 г цветков зверобоя, 0,5 л оливкового масла.

Свежий зверобой собрать в день на Ивана Купала. Считается, что цветки в этот день обладают наибольшей целебной силой. Цветки зверобоя залить маслом и па 30 дней выставить на солнечное место. Затем процедить и принимать по 1 ч. ложке утром.

Курс лечения – 21 день. Затем это масло нужно заменить другим.

Антидиабетическое средство

5 г золототысячника, 5 г корня солодки, 7 г корня аира, 5 г травы козлятника.

Все компоненты высушить, смолоть в порошок, просеять. Принимать по 0,5 ч. ложки за 40 мин до еды. Курс – до исцеления. Препарат стабилизирует уровень сахара в крови, улучшает работу всего пищеварительного тракта. Порошок хорошо запивать зелёным чаем. Данный рецепт особенно эффективен при 1 типе диабета (для тех, кто колет инсулин).

Настойка из корней девясила

При диабете лучше всего принимать именно спиртовую настойку.

100 г корней девясила, 500 мл 75-градусного спирта.

Настоять корни на спирту в течение 14 дней (закладку проводить при появлении новой луны). Затем процедить и пить по 15 капель через 1 час после еды 3 раза в день.

При лечение можно снизить дозу инсулина.

Курс – не менее 33 дней.

Полынь горькая (как мощное сахаропонижающее средство)

100 г полыни горькой перемолоть на кофемолке. Давать на кончике ножа 2 раза в день за 30 мин до еды.

Курс лечения – не более 14 дней.

Витаминный порошок «Тархун»

300 г полыни эстрагон, 100 г чабра садового, по 50 г зелени петрушки и укропа.

Зелёные веточки всех растений разложить на ткани и высушить. Мелко перемолоть и просеять. Тщательно перемешать все компоненты. Хранить в керамической плотно закупоренной банке. Каждый день посыпать первые и вторые блюда, добавлять в зелёный чай.

Средство благоприятно влияет на органы пищеварения, нормализует уровень сахара в крови, лечит щитовидную железу. Можно принимать всю зиму.

Пижма обыкновенная

50 г цветков пижмы, 50 г цветков золототысячника, 30 г цветков ромашки, 20 г полыни серой, 10 г тысячелистника.

Травы хорошо смешать и смолоть па кофемолке. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день через 1 час после еды 5 дней подряд, на убывающую луну.

После приёма трав обязательно провести очистку печени и кишечника. Процедуры следует проводить под контролем врача-специалиста.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость. Курс лечения повторять, травы менять.

Для лечения сосудов головного мозга и глаз у диабетиков

10 г буквицы лекарственной, 10 г донника жёлтого, 10 г софоры жёлтой.

Из смеси трав взять 1 ст. ложку на 200 мл кипятка, настаивать 5 мин. Процедить. Выпить маленькими порциями в течение дня.

Курс – 6 месяцев.

Из оставшегося сырья можно сделать компресс на низ живота при женских заболеваниях.

Рецепт яблочного уксуса для усиления очистительных процедур

1 кг яблок, 1 стакан мёда, 40 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей.

Яблоки (желательно красные) тщательно промойте, пропустите через мясорубку вместе с кожурой, хвостиками и семечками. Добавьте мёд, сухари и дрожжи, перемешайте, оставьте на 9 дней. Лучше готовить уксус на растущую луну. Затем процедите, добавьте на 1 л полученной жидкости ещё 100 г мёда или сахара. Пусть уксус побродит ещё 5–7 дней, после чего разлейте его по бутылкам.

Употреблять по 1 ст. ложке, разведя в стакане воды и добавив мёд.

При диабете

Смешать 1 стакан семян чёрного тмина, 1 стакан семян жерухи (кресс водяной), полстакана кожуры граната. Смолоть полученную смесь в порошок и принимать в течение 1 месяца перед завтраком по 0,5 ч. ложки этого порошка с 1 ч. ложкой масла чёрного тмина.

Семена чёрного тмина содержат омега 3, 6, 9, которые резко снижают сахара и лечат поджелудочную железу. Гранат содержит литий,

благоотворно влияющий на мозг и нервную систему.

Семена жерухи богаты растительными фитогормонами, а они полезны при диабете.

Для понижения уровня сахара в крови

10 мл настойки женьшеня, 5 луковиц, 1 л родниковой воды.

Купить в аптеке настойку женьшеня. Вечером 5 больших луковиц очистить, мелко нарезать и залить 1 л родниковой воды. Оставить настаиваться на ночь. Утром добавить 10 мл настойки женьшеня, размешать, затем процедить. Разделить жидкость на 5 равных порций (примерно по 200 мл).

Пить по половинке порции (примерно 100 мл) перед едой в течение 2–3 дней.

Внимание! Во второй половине дня не употреблять!

Такая луковая вода с женьшенем будет понижать уровень сахара в крови и улучшит общее состояние. Рецепт показан при любых стрессовых состояниях. Однако, если у вас повышенное артериальное давление, посоветуйтесь с вашим врачом и, на всякий случай, – измеряйте давление перед приёмом лекарства и сразу после него. Луково-женьшеневую воду полезно принимать курсами в течение 21 дня не только при сахарном диабете, а также при нарушении обмена веществ, малокровии, истощении, туберкулёзе лёгких, ревматизме, кожных заболеваниях, болезнях печени и почек, истерии, половом бессилии, для стимуляции иммунной системы.

В Корее часто используют корень женьшеня в повседневном питании, его варят в курином бульоне вместе с другими приправами.

Для нормализации и активации обмена веществ

Цветки ромашки аптечной, календулы, бессмертника, липы и бузины

чёрной; кукурузные рыльца; листья брусники; трава зверобоя, горца птичьего и хвоща; кора крушины; настойка женьшеня – в равных частях.

Всё сырьё измельчить и смешать.

2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка и томить на водяной бане 15 мин. Процедить, пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой. При этом добавлять в чай 20 капель настойки женьшеня и 0,5 ч. ложки мёда.

Назначение этого сбора – нормализация и активизация обмена веществ. Он прекрасно выводит шлаки, очищает сосуды от холестерина, обладает тонизирующим действием. Пить такой чай можно в течение месяца.

Отдельно скажу о такой особенности женьшеневых препаратов: они дают лучший эффект, если принимать их осенью и зимой.

Рецепты с эхинацеей

▲ *Измельчённая трава эхинацеи пурпурной, 250 мл воды.*

1 ст. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, 15 мин держать на водяной бане. Охладить, отжать, долить настой кипячёной водой до 250 мл. Употреблять глотками в первой половине дня.

Свежий сок листьев и цветков используют для протирания кожи на ночь при пигментных пятнах, угрях, лишаях, гнойничковых заболеваниях и преждевременных морщинах. Отваром корней успешно лечат псориаз, дерматиты, экземы, фурункулы, ожоги и пролежни.

Настойку для внутреннего и внешнего применения можно изготовить в домашних условиях.

▲ *150 г сырого корня эхинацеи пурпурной, 600 мл водки.*

Корни выкопать либо ранней весной, либо поздней осенью, промыть, измельчить и залить крепкой водкой. Настаивать в тёмном месте 30 дней, периодически взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, срок применения – не ограничен.

Рецепты с шиповником

▲ 100 г плодов шиповника (свежих либо сушёных), 100 г свежих плодов облепихи, 200 г листьев грецкого ореха, 100 г корня аира, подсолнечное масло.

Плоды шиповника и облепихи перекрутить на мясорубке. Листья и корни мелко порубить. Всё смешать в стеклянной посуде, залить подсолнечным маслом так, чтобы смесь была полностью покрыта. Томить на водяной бане в течение часа. Настаивать ещё 2 часа, процедить. Смазывать поражённые участки кожи по необходимости. Можно использовать при ожогах и для массажа. Хранить в защищённом от света месте.

Дело в том, что у диабетиков вследствие плохой работы печени часто появляются аллергические высыпания, дерматозы, трещины на пятках, открываются трофические язвы. Масло, приготовленное по моему рецепту, можно использовать не только наружно, его полезно пить для укрепления иммунной системы (по 1 ч. ложке трижды в день перед едой).

▲ Ещё один рецепт сбора с плодами шиповника, который поможет понизить уровень сахара в крови и в целом улучшит общее состояние больного.

50 г плодов шиповника, 250 г шелухи фасоли обыкновенной, 100 г корней одуванчика лекарственной, 100 г корней лопуха большого, 100 г кукурузных рылец, 50 г кардамона, 50 г корицы, 50 г листьев берёзы, 50 г листьев липы, 50 г травы золототысячника, 25 г травы хвоща полевого, 25 г корней солодки.

Все компоненты смешать. Сбор заварить: 3 ст. ложки – на 1 л кипятка. Настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить, дозу выпить за 4 приёма перед едой.

Курс – 1–2 месяца.

В индийском трактате «Аюрведа» указывается, что шиповник и лопух стимулируют регенерацию бета-клеток поджелудочной железы, шелуха фасоли улучшает поступление глюкозы в клетки, берёза и хвощ выводят

избыток глюкозы из организма, фитогормоны одуванчика имитируют действие инсулина, золототысячник обладает очень важным гипогликемическим эффектом, кукурузные рыльца (благодаря высокому содержанию в них цинка) обеспечивают синтез инсулина и укрепляют почки, а солодка вообще является иммуномодулятором первого порядка.

Рецепты с левзеей сафлоровидной

▲ 40 г корней левзеи сафлоровидной, 200 мл 70-процентного спирта.

Измельчённые корни залить медицинским спиртом, настаивать в тёмном месте 21 день, процедить. Пить по 20–30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 30 мин до еды. Принимать периодически.

Средство эффективно при общей слабости, потливости, оно укрепляет иммунную систему при частых простудах. Это растительный адаптоген.

▲ Корни левзеи сафлоровидной, 250 мл воды.

1 ст. ложку корней залить стаканом кипятка, варить на медленном огне 20 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт с одуванчиком

Корни одуванчика, листья крапивы, листья черники, высушенные стручки фасоли, трава козлятника лекарственного – в равных частях.

Все компоненты измельчить и смешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Пить по стакану чая 3–4 раза в день.

Одуванчик также обладает противоглистным, слабительным, отхаркивающим и тонизирующим действием. Как адаптоген активизирует все защитные силы организма.

Разностороннее лечебное влияние растения объясняется его богатым

витаминным составом, содержанием инулина и горького гликозида тараксацина. Важно и то, что в одуванчике много йода, это делает его незаменимым в лечении щитовидной железы.

Рецепты с алоэ

▲ 100 г сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г мёда, 3–4 лимона.

Смешать сок алоэ, измельчённые ядра грецких орехов, мёд, свежееотжатый сок лимонов. Смесь хранить в холодильнике, принимать по 1 ч. или 1 дес. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Известный бразильский учёный-алоэвед, лауреат Государственной премии Бразилии, Михаэль Пойзер опубликовал в 2000-м году результаты своих исследований по применению алоэ в лечении диабета. Он использовал различные соотношения смеси алоэ, мёда и спирта. До него учёные Таиланда, Японии, США экспериментально доказали, что сок алоэ и его горькая кожура снижают сахар в крови быстрее и эффективнее, чем многие другие препараты. Сок алоэ стимулирует поджелудочную железу вырабатывать инсулин. Блестящие результаты достигнуты также в лечении незаживающих ран и отёков, от которых очень часто страдают диабетики.

Сегодня бразильские учёные отдают предпочтение алоэтерапии перед традиционными методами лечения сахарной болезни. Самое простое назначение: регулярно принимать по 1 ч. ложке сока но утрам и в полдень. Как и все остальные адаптогены, алоэ нежелательно принимать внутрь вечером.

Индийские же целители прописывают при диабете порошок куркумы (по 1–3 г) со свежим соком алоэ. Они считают, что такое соединение растений стимулирует работу поджелудочной железы и печени, а особенно полезно на начальной стадии диабета. Горький вкус вообще эффективен при диабете, поскольку способствует нормализации углеводного и жирового обмена.

Украинские целители обычно в качестве общеукрепляющего средства применяют сок алоэ на вине.

▲ *Сок алоэ и натуральный мёд – по 1 части, кагор – 2 части.*

Смешать сок алоэ с мёдом в стеклянной бутылки. Добавить кагор, размешать. Важно хранить напиток закупоренным, поскольку иммуномодулирующие ферментные системы сока алоэ не стойки во внешней среде.

Широко также косметическое применение сока алоэ. Им протирают раздражённую и воспалённую, а также жирную кожу лица. Для предотвращения образования морщин необходимо 2–3 раза в неделю делать 10-минутные примочки из сока листьев алоэ, предварительно прошедших биостимуляцию в холодильнике. При сухой коже после примочек обязательно наносится питательный крем. Через 2 месяца процедур все мелкие морщины разглаживаются.

Рецепты с облепихой

▲ *3 ст. ложки свежих ягод облепихи, 500 мл горячей воды.*

Ягоды залить горячей водой, кипятить 10 мин на медленном огне и процедить. Пить как чай по 2–3 стакана в день.

Джем из свежих ягод – самый полезный и распространённый вид переработки и заготовки облепихи. Такой джем с успехом хранится в холодильнике на протяжении нескольких лет.

▲ *Свежие ягоды облепихи, сахарозаменитель.*

Плоды промыть и обсушить, тщательно протереть с сахарозаменителем в соотношении 1:1. Хранить в тёмном прохладном месте.

Можно делать проще, не собирать облепиху и не искать её на рынке, а покупать в аптеке или магазине натуральный облепиховый сок без сахара и готовить чудодейственные напитки.

▲ *4 ст. ложки облепихового сока без мякоти, 3 ст. ложки сухих плодов шиповника, 1 ст. ложка сушёной черники, 3 ст. ложки мёда, 1 л воды.*

Измельчённые плоды шиповника и сухие ягоды черники залить кипящей водой. Настаивать 30 мин, процедить, добавить облепиховый сок и мёд. Хорошо перемешать и остудить. Пить по стакану в день.

Такой напиток из шиповника, черники, облепихи и мёда особенно полезен людям, страдающим сахарным диабетом и другими нарушениями обмена веществ. Школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил, да и всем детям я рекомендую яблочно-морковно-облепиховый напиток.

▲ *3 ст. ложки сока облепихи с мякотью, 5 яблок, 2 моркови, 1 л кипятка.*

Нарезать яблоки, опустить в закипевшую воду, настоять 2 часа, процедить. Тем временем отжать сок из 2 морковок, смешать с охлаждённым яблочным настоем, добавить сок облепихи. Пить по 0,5 стакана.

▲ Можно в домашних условиях приготовить очень полезный облепиховый мёд. Натуральный подслащенный ксилитом облепиховый сок без мякоти помещают в холодильник возле морозильной камеры. Через некоторое время он густеет, кристаллизуется и превращается в несладкий мёд мелкой и нежной структуры.

▲ В народной медицине при лечении сахарного диабета применяют настой из листьев облепихи. В листьях содержится до 10 % танина и очень полезное во всех отношениях вещество серотонин. Серотонин повышает уровень гормонов в крови, положительно влияет на иммунитет.

▲ *1 ч. ложка сушёных листьев облепихи, 200 мл воды.*

Листья залить кипятком, остудить, процедить. Пить глотками в течение дня.

▲ Облепиховое масло

1. Свежие ягоды облепихи (количество не ограничено), любое растительное масло.

Отжать сок из свежих ягод, оставшуюся кожуру и косточки высушить, измельчить в кофемолке и залить в термосе подогретым до температуры 60 °С маслом в пропорции 1:2. Настаивать смесь сутки. Затем аккуратно слить

жидкую часть – масло готово! Принимать по 1 ч. ложке до еды с любым соком (например – соком киви). Лечит сердце, поджелудочную железу. Пить можно часто.

Остаток хорошо вторично залить растительным маслом в той же пропорции и использовать второй слив для заправки к салатам, для косметических масок и кремов.

2. Свежие ягоды облепихи, подсолнечное масло.

Отжать сок из свежих ягод, оставшуюся массу измельчить и залить подсолнечным маслом в пропорции 1:2. Настаивать 3 недели при комнатной температуре в закрытой посуде, затем аккуратно слить жидкость.

Хранить облепиховое масло следует в холодильнике в налитых доверху бутылках, после недельного отстаивания масло необходимо профильтровать.

Рецепт с лопухом

Корни лопуха, створки стручков фасоли, листья черники, листья ореха грецкого (в равных частях), 1 л воды.

4 ст. ложки смеси залить холодной водой, настаивать 12 часов. Прокипятить 5 мин, настаивать ещё час, процедить. Пить по 3/4 стакана 5 раз в день через час после еды.

Рецепты с пыреем ползучим

▲ 25 г корней пырея ползучего, 250 мл воды.

Залить корни пырея закипевшей водой, затем кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Употреблять на убывающую луну в течение 14 дней. Длительный приём не

показан. Средство выводит камни и соли. Можно также приготовить настой пырея, он очень полезен при кашле, расстройствах обменных процессов, оказывает болеутоляющее и противоопухолевое действие. Настой используют также для ванн, примочек, обмываний при различных заболеваниях кожи.

▲ 2 ст. ложки корней пырея ползучего, 500 мл охлаждённой кипячёной воды, 200 мл кипятка.

Вечером залить корни охлаждённой водой, настаивать 12 часов, процедить, полученный настой не выливать. Корни вновь залить кипятком на 1 час, процедить. Настои смешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 40 мин до еды.

Курс лечения – 3–4 недели.

Рецепты с полынью (эстрагон)

▲ 400 мл сока свежей полыни, 2 л красного вина (кагор), 200 мл гречишного или цветочного мёда.

Собрать 2,5 кг свежей полыни, перемолоть на мясорубке и отжать сок. Вино немного подогреть, положить мёд, помешать, чтобы полностью растворился. Добавить сок полыни, не доводить до кипения! Жидкость разлить в тёмные бутылки, хранить в прохладном месте.

Принимать по схеме: 3 дня пить по 20 мл 2 раза в день, 3 дня – перерыв, и так в течение 3 весенних месяцев. Хорошо выводит паразитов, улучшает настроение (это антидепрессант), активизирует желудочно-кишечный тракт.

▲ Пучок эстрагона, бутылка столового 6-процентного уксуса.

В стеклянную банку с уксусом добавить промытые листья эстрагона, накрыть стеклянной крышкой, настаивать 10–12 дней на солнце. Затем слить жидкость, разлить по бутылочкам. Бросить в каждую из них по листочку горькой полыни и кусочек ириса германского (разводят как декоративное растение). Хранить в защищённом от света месте. Принимать вместе с салатами, свежей зеленью, как приправу к пище. Полезно при

анацидных гастритах (пониженная кислотность).

Рецепты с девясилом высоким

▲ Отвар. *Корни девясила высокого – 15 г (1 ст. ложка), 200 мл воды.*

Сырьё поместить в эмалированную посуду, залить кипячёной водой, закрыть крышкой и греть на водяной бане 30 мин, часто помешивая. Охладить при комнатной температуре на протяжении 10 мин, отжать. Объём полученного отвара довести кипячёной водой до 200 мл. Принимать отвар тёплым по 0,5 стакана 2–3 раза в день за час до еды. Отвар можно хранить в холодильнике, но не более 2 суток.

Пить длительно и в зимнее время года. Отвар полезен при кашле.

▲ *150 г свежих или сухих корней девясила, 2 л сухого красного вина.*

Вино вылить в эмалированную кастрюлю и всыпать измельчённые корни. Довести до кипения, варить 10 мин на малом огне под крышкой, не процеживать.

Пить по 20 мл 3 раза в день. Детям уменьшить дозу в 2 раза. Девясил улучшает память, настроение. Это растительный адаптоген, полезный для мозговой деятельности, улучшающий ритм сердца (при брадикардии и пониженном давлении).

Рецепты с золототысячником

▲ *4 части травы золототысячника, 4 части листьев бобовника трёхлистного, 2 части травы полыни горькой, 2 части корней аира, 1 часть кожуры мандаринов, 1 л водки.*

Все компоненты сложить в бутыл и залить водкой, настаивать смесь в тёмном месте 14 дней. Принимать по 10–12 капель 3 раза в день за 20 мин до еды. Употреблять как аперитив для улучшения работы поджелудочной железы.

Курс приёма может быть длительным.

Внимание! К данной настойке надо осторожно относиться людям с повышенным артериальным давлением, гипертонией, атеросклерозом, с внутренними кровотечениями, поскольку трава бобовника трёхлистного значительно повышает давление. Для восстановления сил после гриппа будет полезен настой из сбора, в котором также присутствует бобовник.

▲ *Трава золототысячника, трава бобовника трилистного, цветки ромашки лекарственной – в равных частях.*

Компоненты измельчить, смешать.

4 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 10 мин. Пить глотками в течение дня. Перед сном выпить нагретым вместе с мёдом.

▲ *4 части травы золототысячника, 1 часть полыни.*

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси запить стаканом кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день на убывающую луну при глистах и плохом аппетите (свойства горечей – они помогают справляться с вышеуказанными проблемами).

Золототысячник очень благотворно влияет на нервную систему и входит в сборы от неврозов и депрессий.

▲ *10 г травы золототысячника, 10 г травы зверобоя продырявленного. 5 г корня дягиля, 5 г корня девясила, 2 л красного вина.*

Измельчить травы и корни, вино нагреть, залить смесь растений.

Настаивать 12 часов, периодически взбалтывать. Не процеживать!

Перелить в стеклянную посуду вместе с травами и корнями. Пить по 20 мл вина сразу после еды. Давать детям по 10 мл. Употреблять можно всю жизнь. Средство улучшает кровоснабжение головного мозга и память. Дягиль лечит болезнь Альцгеймера.

Рецепты с ясенником пахучим

▲ **Холодный чай.** 2 ч. ложки травы ясенника пахучего, 200 мл воды.

Траву залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов. Выпить глотками в течение дня.

Курс – не более 14 дней.

Улучшает функцию почек.

▲ **Настойка** . 30 г сухой травы ясенника пахучего, 400 мл воды, 50 мл водки,

Траву залить холодной водой, настаивать в холоде 2 дня. Затем процедить, влить 50 мл водки. Принимать 5 раз в день по 1/4 стакана. Если сразу на другой день моча примет запах травы, то лечение будет удачным и быстрым. Если же в 2 последующих дня – длительным, но бросать лечение не надо. Во время лечения не есть мясо, рыбу, солёное.

Курс – 14 дней.

▲ **Настой** . 20 г травы ясенника пахучего, 25 г листьев ежевики, 20 г травы пустырника, 15 г травы сушеницы топяной, 10 г цветков боярышника, 200 мл воды.

Компоненты измельчить и смешать. 1 ст. ложку смеси залить кипятком, укутать, настаивать 1 час, процедить.

Пить как чай 3 раза в день по стакану.

Курс – не более 21 дня.

Рецепты с аиром

▲ 1 ч. ложка корней аира, 200 мл воды.

В чашке холодной воды на ночь замочить корни аира, утром слегка подогреть, процедить, пить до и после еды по 1 глотку. Это и будут шесть глотков в день.

Курс – 14 дней.

Корни аира помогут вам улучшить или даже восстановить зрение, рекомендуемый порошок также тонизирует и придаёт бодрость.

▲ 100 г корней аира, 100 г травы очанки.

Корни и траву смешать и перемолоть на кофемолке, просеять. Принимать 5 раз в день по 1 г (на кончике ножа). До еды или после – не имеет значения. Можно принимать длительно!

Настойка купёны лекарственной

100 г свежей травы купёны лекарственной, 100 мл спирта.

Траву измельчить, залить спиртом, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 10–15 капель 2–4 раза в день. Курс – не больше 1 недели.

Чай из душицы

1 ст. ложка душицы, 200 мл. воды.

Ложку с верхом травы душицы залить кипящей водой, через 10 мин процедить. Пить только женщинам и по показаниям врача.

Лечебная приправа

Семена чернушки посевной, корни девясила, трава душицы, кожура граната – в равных частях.

Чернушку, девясил и душицу истолочь и высыпать в миску. Кожуру граната предварительно высушить, растолочь и добавить к остальным компонентам. Хранить смесь в тёмной банке в прохладном сухом месте. Принимать по 1 ст. ложке за 15 мин перед каждым приёмом пищи 4 недели подряд, затем постепенно уменьшить дозу.

Улучшает зрение, память, особенно у женщин. Активирует работу всей гормональной системы.

Рецепты с буквицей лекарственной

▲ 5 г корней буквицы лекарственной (или 6–7 г смеси корней и листьев), 500 мл кипятка.

Корни измельчить, залить кипятком, настаивать до охлаждения. Пить глотками в течение дня.

▲ В Германии применяется чай из буквицы с мёдом при повышенной раздражительности и утомляемости, а также как растворяющее слизь средство при заболеваниях лёгких и бронхиальной астме. При водянке и желтухе сок буквицы, смешанный с медовой водой, рекомендуется принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

▲ В отечественной народной медицине буквицу применяют в виде настоя при катаре дыхательных путей, бронхите, радикулите, при болезнях печени и сахарном диабете и как усиливающее обмен веществ средство.

Чай готовят следующим способом.

2 ч. ложки травы буквицы лекарственной, 200 мл воды.

Измельчённую траву залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин и пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

При гайморите, рините и синусите 2 ч. ложки измельчённой травы заливают 0,5 стакана кипятка, настаивают час, процеживают и закапывают в обе ноздри по 4 капли настоя 6 раз в день. Насморк пройдёт, если сухую траву буквицы измельчить в порошок, а затем нюхать как табак.

Диабетикам можно принимать порошок травы на кончике ножа 4 раза в день перед едой.

▲ Святая Хильдегарда рекомендована больным диабетом мыть голову в отваре трав с буквицей, особенно, если повышение сахара происходит в результате стрессов. Буквица незаменима для лечения сосудов головы и

результате стрессов. Буквица незаменима для тех, кто страдает головными болями и глазами, которые так страдают при диабете.

Следующий настой лечит головные боли, обмороки и глаза.

Буквица лекарственная (травы), лопух (лист), тимьян (травы), медуница лекарственная (травы), клевер красный (соцветия), 500 мл воды – в равных частях.

2 ст. ложки сбора залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить и выпить в 3 приёма, утром, в обед и вечером, за 15 мин до еды.

Курс лечения – 2 месяца.

Рецепт для язвенников

Красная тыква средних размеров, 1 л мёда.

Тыкву помыть, срезать сверху кожуру с хвостиком, как крышку. Середину тыквы очистить от семян и залить туда мёд. Подвесить в сетке или поставить на тарелку, предварительно закрыв крышку. Через 4 дня сцедить медовый сок из тыквы, пить по 20 мл после еды 3 раза в день. Такой сок лечит очень сложные старые язвы, а известно, что при диабете ухудшается работа поджелудочной железы и желудка.

Снадобья из лука

▲ *1 кг репчатого лука; 1,3 л воды; 1 стакан сахара; 1 стакан мёда, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи; по 1 ст. ложке душицы, кипрея, зверобоя, тимьяна, липового цвета и ромашки аптечной; по 1 ч. ложке цветков тысячелистника, листьев мяты, корней девясила и цветков лаванды.*

Всё сухое растительное сырьё измельчить. Лук очистить, нарезать его, сложить в эмалированную кастрюлю. Залить охлаждённой кипячённой водой. На малом огне томить после закипания 1 час. Затем всыпать сахар и томить ещё 1 час. Влить стакан мёда, размешать, варить 30 мин. Затем засыпать в кастрюлю растения, перемешать, томить 30 мин. Снять с огня,

настаивать 1 час, не взбалтывая, профильтровать через несколько слоев марли, сырьё отжать. Жидкость разлить по тёмным бутылкам, хранить в холодильнике. Употреблять можно 6 раз в день перед едой, взрослым – по 0,5 стакана, детям до 16 – по 2 ст. ложки, детям до 10 – по 1 ст. ложке, детям до 5 – по 1 ч. ложке, детям до года – по 0,5 ч. ложки.

Курс – длительный.

Лук содержит цинк, который очень полезен для поджелудочной железы, поэтому луковая диета – лучшая для этого органа.

Это природный антибиотик. Он эффективно снижает уровень холестерина и сахара.

▲ 30 г лука, 10 г мыла хозяйственного, 1 ч, ложка мёда майского.

Лук испечь, измельчить, смешать с тёртым на мелкой тёрке хозяйственным мылом и мёдом. Приложить на фурункул на всю ночь. Прикрепить бинтом и пластырем.

▲ 5 больших луковиц, 2 лимона, 1,5 л воды.

Лук вечером почистить и нашинковать, залить холодной водой, настаивать целую ночь. Утром добавить свежий сок лимонов, процедить. Полученную жидкость выпить глотками в течение дня.

Снадобья с чесноком

▲ 3 зубка чеснока, 1 стакан соевого молока, 1 ч. ложка мёда,

Молоко нагреть до первых пузырей, чеснок растереть в ступке и добавить в молоко. Добавить мёд, перемешать, настаивать 7 мин. Выпить глотками утром натощак. Курс – 7 дней, процедуру надо начинать на растущей луне. Потом сделать 7 дней перерыв. Так повторить трижды.

Лечит жёлчный пузырь и печень, так как чеснок и соевое молоко – желчегонные средства. Чеснок выводит лямблии и другие глисты, хорошо лечит поджелудочную железу.

▲ 2 крупные головки чеснока, 2 лимона, 1 стакан мёда, кипячёная вода.

Чеснок очистить, вместе с неочищенным лимоном пропустить через мясорубку. Смесь выложить в литровую банку, добавить мёд, долить доверху водой, тщательно перемешать. Принимать утром и перед сном по 1 ст. ложке за 30 мин до еды для понижения давления, выведения глистов. Употреблять только на полную луну.

Снадобья с хреном

▲ Цветущий крупный стебель хрена, 500 мл водки.

Срезать цветущий стебель растения на высоте 50 см, измельчить и залить его водкой. Настаивать 12 дней. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды. При этом настойку надо разбавлять кипячёной водой 1:3. Пить на убывающую луну.

Полезно при циррозах печени, так как хрен улучшает работу этого органа и поджелудочной железы, дробит камни.

▲ 1 кг корня хрена, 1 кг лимонов, 3 л воды.

Лимоны ошпарить кипятком и перемолоть вместе с кожурой на мясорубке. Хрен помыть, почистить и также перекрутить. Разложить поровну в 3-литровые банки. Долить водой и закрыть полиэтиленовыми крышками. Настаивать 3 дня, затем жидкость из первой банки процедить. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложки. Без перерыва выпить остальные 2 банки настоя.

Внимание ! Хрен может быть опасным при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, в печени и почках.

Снадобье со жгучим перцем

Внимание ! Горький перец как приправа имеет свойство повышать кислотность желудочного сока.

100 г красного жгучего перца, 100 г розмарина.

Розмарин и перец в сухом виде перемолоть, просеять, смешать и хранить в керамической баночке. Принимать по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день с едой или независимо от еды.

Курс – длительный.

Рассасывает тромбы, улучшает работу сердца, эффективен при болезнях Райно.

Имбирный чай

1/8 ч. ложки имбирного порошка, долька лимона, 250 мл воды.

Залить кипятком имбирный порошок или 2–3 ломтика свежего имбиря, размешать. Добавить дольку лимона и мёд по вкусу. Пить до или после еды небольшими глотками. Можно в чай добавить немного мяты или мелиссы.

Имбирь употребляют и после еды – для улучшения переваривания пищи и хорошего запаха во рту. Для этого берут небольшое количество измельчённого имбиря (на кончике ложки) или небольшой кусочек целого имбиря и, пожевав, медленно глотают. Доза разового применения имбиря внутрь – около 3 г.

После трудного дня, нервного напряжения и экстремальных ситуаций выручает имбирная ванна. Процедура возвращает силы, создает ощущение свежести и расслабленности, облегчает боли в теле.

Снадобья с овсом

▲ *1 стакан овса, 2 стакана воды, 2 ст. ложки мёда.*

Зёрна овса промыть 6–8 раз, затем варить на воде до тех пор, пока половина жидкости не выкипит. Затем добавить мёд и ещё варить 2–3 мин. Принимать по 2 ст. ложки перед каждым приёмом пищи. При пневмонии,

бронхите, трахеите и упорном кашле рекомендуется отвар овса, приготовленный нижеуказанным образом.

▲ 2 ст. ложки овса, 1,5 л воды, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка мёда.

Овёс смешать с изюмом, залить холодной кипячёной водой. Варить на очень слабом огне или томить в духовке под крышкой на слабом жару до тех пор, пока половина жидкости не выпарится. Слегка остудить, процедить, отжать, добавить в сцеженную жидкость мёд и тщательно перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день.

▲ 1 л отвара из овса, 100 мл сока боярышника, 80 г ксилита.

Сок боярышника нужно смешать с остывшим отваром из овса, добавить ксилит и довести до кипения. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

▲ 1 стакан овса, 1 л дистиллированной воды.

1 стакан промытого овса залить водой, настаивать 10–12 часов, затем довести до кипения и на медленном огне варить 30 мин при плотно закрытой крышке. Снять с огня, укутать и настаивать 12 часов, затем процедить и довести объём при помощи дистиллированной воды до 1 л.

Принимать 3 раза в день по 100–150 мл за 20–30 мин до еды, либо между приёмами пищи в течение месяца.

▲ 1 стакан овса, 5 стаканов воды, 2 ст. ложки мёда.

Неочищенный овёс перебрать и тщательно промыть в холодной воде несколько раз. Запить холодной водой, кипятить на медленном огне до половины первоначального объёма, процедить. Добавить мёд и вновь вскипятить.

Отвар пить тёплым по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

Настой овса применяют как желчегонное и мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервных тканях. Для приготовления настоя существует несколько способов. Например,

зёрна овса заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают 24 часа, процеживают и принимают по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой. Для лечения сахарного диабета настой овса готовят из расчёта 500 г зёрен на 5 стаканов воды, настаивают 2 часа, принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Эффективна при диабете следующая смесь.

▲ *Измельчённая солома овса, листья толокнянки, створки фасоли, семена льна, 1 стакан кипятка – в равных частях.*

1 ст. ложку смеси запить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Процедить и принимать глотками в течение дня.

▲ *По 2 г сухого зелёного овса, листьев черники сушёной, высушенных створок фасоли, семени льна; 200 мл воды.*

Измельчить и залить смесь кипящей водой в термосе. Оставить на ночь. Утром процедить и выпить натощак. Сок из зелёного овса содержит витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие полезные компоненты. Его приём успокаивает нервы, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и обменные процессы в организме. Сок растения полезен также при нарушении сердечного ритма, сахарном диабете, анемии, желудочно-кишечных заболеваниях. Он улучшает аппетит, действует как общеукрепляющее средство.

Как его приготовить? Зелёные части растения надо просто пропустить через мясорубку, отжать через марлю, можно принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день до приёма пищи в течение 3 недель.

Лечебный отвар

50 г листьев шелковицы белой, 25 г створок стручков фасоли, 25 г листьев черники, 25 г листьев лавра благородного, 500 мл воды.

2 ст. ложки смеси залить кипятком, держать на кипящей водяной бане 15 мин, затем снять, настоять 40 мин, процедить и пить по 1 стакану 3 раза

в день за 30 мин до еды.

Рецепт с калиной

Гроздья калины в неограниченном количестве, мёд.

Гроздья калины надо промыть водой, обсушить, затем подогреть мёд до разжижения, обмакнуть в него веточки калины и обсушить.

Рецепт с листьями ягод

25 г листьев смородины, 25 г листьев ежевики, 25 г листьев черники, 25 г листьев мяты перечной, 25 г листьев толокнянки, 250 мл воды.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Лечение черникой

▲ *Листья черники, листья земляники, листья ежевики – в равных частях.*

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Процедить, употреблять как чай 3–4 раза в день.

Принимать длительно по назначению врача.

Сбор эффективен для снижения сахара и улучшения работы почек.

▲ *Листья черники, листья земляники, листья ежевики, ягоды шиповника – в равных частях.*

1 ст. ложку измельчённого сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Процедить, употреблять по 3/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

▲ *20 г листьев черники, 20 г створок стручков фасоли, 10 г корня лопуха,*

10 г листьев брусники.

1 ст. ложку смеси запить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин. Принимать 21 день по 1 стакану 3–4 раза в день до еды.

Сбор полезен для улучшения работы поджелудочной железы.

В пищу лучше всего употреблять свежие ягоды черники, хотя замороженная черника тоже полезна, ягоды могут храниться в морозильнике 2 года, не теряя пищевой ценности. Но всё-таки повторяю: после заморозки ягоды теряют свою энергетическую и химическую структуру. Из черники готовят компоты, кисели, варенья, джемы, мармелады, вино и наливки.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Масло из крапивы для массажа

Всё растение с корнем, листьями и семенами вымыть, перемолоть на мясорубке. Вымешать с растительным маслом в соотношении 1:1 и томить на водяной бане 30 мин. Процедить. Массировать область позвоночника, между лопатками, крестец и живот.

Курс – не менее 33 процедур.

На позвоночник выходят проекции всех органов, и при массаже мы лечим тот или иной орган.

Массажное масло из тимьяна ползучего

500 г свсжесобранного тимьяна опустить в растительное масло, довести до кипения и снять с плиты. Настаивать в закрытой посуде 12 часов. Затем отжать через марлю и перелить в плотно закупоренную тару. Полезно массировать длительно, особенно при ухудшении состояния нервной системы, поскольку когда диабетик волнуется – сахар повышается.

Такое масло снимает стресс, нормализует сахар в крови, лечит головные боли и бессонницу. Им можно делать самомассаж, натирая шею, руки, ноги, акупунктурные точки и позвоночник.

Массаж с настойкой купёны лекарственной

300 г сушёных или 400 г свежих корневищ купёны лекарственной, 1 л 75-градусного спирта.

Корневища очень хорошо промыть, мелко подробить и залить спиртом. Настаивать в тёмном месте 21 день, не процеживать. Натирать болевые зоны па теле – зону поджелудочной железы со стороны спины (в профилактических целях). При болях в спине и крестце – до их исчезновения (курс – не менее 1 недели).

Императорская мазь.

50 г кайенского перца, 100 г пчелиной пыльцы, 5 г мумиё, 300 г воска. 500 г масла сливочного.

Пыльцу, воск и перец измельчить. Масло растопить в керамическом горшке, добавить мумиё и томить, пока не растворится. Затем добавить остальные компоненты и размешивать по часовой стрелке 20 мин. Процедить, разлить по стеклянным баночкам. Мазь наносить лёгкими движениями на спину, живот и грудь. Её можно втирать в больные суставы и применять при баночном массаже от хронической усталости.

Ванна с имбирём

10 г имбирного порошка, 1 л воды.

Налить в кастрюлю воду, вскипятить, опустить в марле имбирный порошок, кипятить 5 мин. Вылить содержимое кастрюли в ванну вместе с приготовленным марлевым мешочком.

Лежать не более 30 мин.

Семя горчицы белой

Употреблять семена, не разжёвывая, запивая настоем лука (1 большую, мелко порезанную луковицу залить родниковой водой, настаивать в течение 3 часов и процедить).

Порошок из лавра

Лавровый лист перемолоть в порошок, употреблять в количестве, уместившемся на кончике ножа, за 30 мин до еды. Запивать зелёным чаем или настоем лука (1 луковицу мелко покрошить в холодную воду, настоять 3 часа, процедить). Заметно снижается уровень сахара в крови и улучшается пищеварение.

Почки сирени обыкновенной

Почки необходимо собирать до начала цветения. Их употребляют свежими до 10 шт. в день, тщательно пережёвывая и глотая выделяющуюся жидкость.

Почки сирени можно также заготовить впрок, высушив их и перетерев в порошок. Употреблять «сиреневый» порошок по 1 г 3 раза в день до еды. Запивать водой.

Курс – пить всю весну.

Рецепт чешского травника Махала при самых тяжёлых случаях

Когда врачи не оставляли надежду, бывало, что помогала гомеопатическая соль. Она готовилась из мочи больного. 1-й день он должен голодать и много пить родниковой воды. На 2-й день есть только овощи и фрукты.

В этот же день следует собирать его мочу. Затем необходимо её выпарить на огне, а мочевою соль, что осталась, на огне же прокалить.

Несколько следующих дней 3 раза в день употреблять на кончике ножа эту гомеопатическую соль – она активизирует иммунную систему и действует по принципу «болезнь на болезнь».

Курс – 14 дней.

Специальная инструкция для диабетиков

1. Лимон в сочетании с мелассой (побочным продуктом, получаемым при производстве сахара) поможет поджелудочной железе вырабатывать инсулин.

1 ст. ложка мелассы, сок 1 лимона, 50 мл тёплой воды.

В тёплой воде растворить мелассу, добавить сок лимона. Пить перед едой 3 раза в день. При этом контролировать уровень сахара в крови и моче.

При необходимости снижать дозу инсулина. Кроме мелассы, можно пользоваться и яворовым сиропом.

2. После приёма лимонного сока, очисток печени, приёма индивидуально подобранных травяных сборов, ограничении мучных блюд и сахара у многих пациентов отпадает потребность в получении инсулина.

При сахарном диабете

Ежедневно выпивать 1 ч. ложку сока герани душистой.

Пить курсами по 14 дней с перерывами.

Пыльца при сахарном диабете

Принимать по 0,5 ч. ложки пыльцы

3 раза в день за 15–20 мин до еды. Лучше подержать её во рту до растворения, чтобы содержащиеся в ней компоненты начали усваиваться вместе со слюной ещё в ротовой полости. Через 5 мин выпить отвар трав:

30 г корня одуванчика лекарственного, 30 г листьев черники, 30 г листьев крапивы, 20 г корня цикория.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Держать на водяной бане около 10 мин, процедить. Пить по 50 мл после приёма пыльцы и за 30 мин до еды.

Курс – 21 день (пить, начиная с новолуния).

Каштановый мёд

— — —

Рекомендуется при кожных заболеваниях, проблемах с желудком и при диабете.

Горчичный мёд

Рекомендован при желчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта, при диабете, заболеваниях кожи и суставов.

Луговой мёд с преобладанием нектара одуванчика

Обладает желчегонным и противодиабетическим свойствами. Показан как болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Женьшень

Принимать в течение 21 дня при нарушении обмена веществ, малокровии, истощении, сахарном диабете, туберкулёзе, ревматизме, кожных заболеваниях, для стимуляции иммунной системы.

Внимание! Поскольку женьшень является адаптогеном (как и элеутерококк, аралия маньчжурская, родиола розовая, лимонник китайский), то его следует принимать в первой половине дня.

Сок лимонника китайского

Свежесобранные ягоды отжимают, сок разливают по бутылкам, стерилизуют как обычно. Используют по 1 ч. ложке с чаем и тёплой водой.

Внимание! Сок может повышать давление, поэтому его лучше пить тем, у кого оно понижено. Употреблять в первую половину дня тем, у кого оно нормальное, так как сок тонизирует.

Рецепт от сниженного зрения при диабете

Осенью собрать спелые плоды шиповника и положить их в морозильную камеру. После разморозки они должны стать мягкими. Протрите ягоды сквозь сито. Полученную массу разложите в банки и храните в прохладном месте. Сахар не добавлять! Для улучшения зрения нужно ежедневно съедать по 50–70 г перетёртой массы.

Оставшиеся косточки не выбрасывать. Их надо высушить и смолоть на кофемолке и употреблять – в них очень много витаминов!

Цветоножки одуванчика при втором типе диабета (для тех, кто не колет инсулин) и при панкреатите

Весной собирать цветоножки одуванчика, содержащие белое горькое молочко, и жевать их.

Жидкость проглотить, а травы выплюнуть. В день употреблять по 6-7 стебельков.

Сахар в крови постепенно нормализуется.

Листья ясенника душистого

Свежие листья ясенника душистого годятся для приготовления салатов, полезных для диабетиков. В сухом виде можно употреблять стебли и листья. Их заготавливают в период цветения, высушенными хранят в бумажных пакетах.

Салат и приправа из буквицы для больных сахарным диабетом

Молодые листья из буквицы лекарственной употребляются в виде салата. Розовые цветки растения высушивают и готовят порошок, добавляя его в борщи.

Средство от изжоги

100 г семян тыквы.

Семена перемолоть на кофемолке. При приступе изжоги жевать этот порошок, не запивая водой, пока жжение не пройдет. Принимать длительно.

Изжога бывает тогда, когда плохо работает печень, ухудшается работа поджелудочной железы и желудка, при желчнокаменной болезни, а также когда не чистят печень или мало употребляют жидкости.

Очень полезно пить сок мякоти тыквы при заболеваниях печени и почек, буквально по 1 стакану трижды в день. Всего 1/4 стакана сока перед сном избавит от бессонницы. Успокоительное действие оказывает отвар тыквы с мёдом.

Отвар из цветков тыквы содействует заживлению ран, трофических язв, которые нередко возникают на конечностях у диабетиков. В таких случаях применяют компрессы и повязки, пропитанные отваром.

Из цветков можно сварить ранозаживляющую мазь, которая будет долго храниться.

Проросший овёс

Для лечения любых кожных болезней используются проросшие зёрна овса. Зерно следует вымыть и насыпать тонким слоем в плоскую посуду, на дно которой предварительно постелить смоченную тёплой водой тряпочку. Поверх зерна тоже положить тряпочку и поставить в тёплое место. Зерно обычно прорастает в течение 12–24 часов.

Проросший овёс надо пропустить через мясорубку, массу положить в марлевый мешочек и приложить к больному участку кожи.

Лечение грушами

Груши диабетикам кушать можно, несмотря на то, что они кажутся сладкими, – на самом деле в них сахара меньше, чем в кислых яблоках. Грушевый сок больным диабетом я не только разрешаю, но и настойчиво рекомендую, в нём много дубильных веществ и сорбита. Это уникальный источник веществ с витаминной активностью, необходимой для укрепления капилляров, поскольку витамин Р снижает проницаемость стенок кровеносных сосудов. При сахарном диабете можно осенью регулярно принимать сок из свежих груш по 50–70 мл за 30 мин до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана. При ожирении, сахарном диабете, заболеваниях почек, печени и жёлчных путей, при мочекаменной болезни и цистите в диету вводят свежие и сушёные груши. Плоды их обладают низкой энергетической ценностью, в них около 84 % воды, поэтому их можно употреблять безбоязненно.

Пищевые волокна груши являются прекрасным детоксикантом, а пектин выполняет роль мягкого слабительного. Фруктозы в плодах больше, чем глюкозы, поэтому они полезны при нарушении функции поджелудочной железы. Помогает груша при экземе, если её мякоть регулярно накладывать на место поражения. Свежие и сушёные садовые груши, а также напитки из них, я обязательно включаю в диету при ожирении и сахарном диабете.

Лечение виноградом

Я рекомендую моим пациентам кислые сорта винограда – белые Совиньон, Рислинг и Шенен блан; красные – Мерло и Каберне.

Внимание ! Сочетание винограда с молоком, огурцами, дыней, жирным мясом, минеральной водой, рыбой и пивом обычно вызывает расстройство желудка.

Лечение калиной

Внимание ! Калину нельзя употреблять при повышенной свёртываемости

крови и беременным.

Сахарный диабет лечат неразбавленным свежеприготовленным соком калины, можно с добавлением натурального мёда, доза приёма – 1–2 ст. ложки на четверть стакана воды 4 раза в день за 20 мин до еды. Можно смешивать калиновый сок 1:1 с соком крапивы или козлятника лекарственного, одуванчика, зелёной кожуры грецкого ореха. Кстати, такое лечение временем не ограничивается.

Как общеукрепляющее средство сок принимают по 2–3 ст. ложки на 0,5 стакана воды 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения – 1 месяц. Рекомендуются после операций, после лучевой и химиотерапии. В последних случаях лучше сочетать с соками подорожника, софоры японской, моркови, облепихи или свёклы.

При нервном возбуждении, истерике, бессоннице как успокоительное средство принимают от 2 до 5 ст. ложек сока, разбавленного в 1 стакане воды. Калиновый сок принимают также при климактерических приливах, потливости, испуге.

Пьют по 2–3 ст. ложки сока, разбавленного в 0,5 стакана воды, 3 раза в день. С этой целью принимают по 2 ст. ложки до 5 раз в день с 50 мл воды. При кашле, бронхите, одышке, осиплости голоса, простуде принимают по 2 ст. ложки сока калины с 1 ст. ложкой мёда на 1/4 стакана воды до полного излечения.

Лечение малиной

Внимание ! В малине содержится большое количество пуриновых оснований, поэтому больным подагрой и нефритом употреблять ягоды не следует.

Свежие и сушёные ягоды малины рекомендуются больным сахарным диабетом. Особенно диабетикам полезен сок из малины, а также чай, порошок, компот без сахара, варенье на сорбите или ксилите. Летом ягоды малины хорошо утоляют жажду.

Рецепт замораживания ягод

50 г малины, 50 г земляники, 50 г чёрной смородины, 1 лайм, свежие листики мяты.

Лайм нарезать тонкими ломтиками, ягоды промыть и обсушить, в каждое отделение контейнера для замораживания положить смесь целых ягод, ломтик лайма и листик мяты. Залить охлажденной кипячёной водой и заморозить.

Затем кубики льда извлечь из контейнера, переложить в полиэтиленовые пакеты и хранить в морозильной камере.

Лечение земляникой

Если вы заболели диабетом, то вам следует всю жизнь ежедневно принимать по 1 стакану утром и вечером настоя травы земляники лесной, а в сезон созревания – не жалеть денег и ежедневно съедать по литровой банке ягод.

Можно употреблять сухие плоды или настой земляники. Сибирские целители считают, что диабет излечивается полностью настоем ягод бузины чёрной и настоем травы земляники лесной. Я советую настой из целого растения.

Для приготовления его необходимо во время цветения выкопать растение вместе с корнями и цветками, корни промыть, растение высушить в тени и измельчить. 1 ст. ложку сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 45 мин и пьют такой чай 3 раза в день, он поможет избежать потери зрения и гангрены ног, которые часто случаются при диабете.

Если принимать землянику и при этом дважды в день пить по 30 капель настойки эхинацеи, то угроза гангрены исключается на 100 %.

Фасолевый суп (по св. Хильдегарде)

100 г зёрен фасоли, 1 л воды, 2 ст. ложки нерафинированного растительного масла, 20 г размолотого тмина.

Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, затем в той же воде варить её до мягкости, по мере надобности доливая воду.

Готовый суп посолить. Добавить масло и тмин. При желании фасоль можно протереть сквозь сито. Получится суп-шоре.

Суп употреблять только в тёплом виде.

Тибетский суп с элеутерококком для диабетиков

1 л воды, 300 г свежей домашней баранины, 5 луковиц, 10 листиков лавра, 1 корень сельдерея, 2 моркови, укроп, петрушка, соль.

В кипящую воду опустить все овощи, варить их до полуготовности. В овощной отвар поместить мясо, варить 15–20 мин. Добавить соль, укроп, петрушку, лавровый лист. Если вы купили корень элеутерококка (его можно приобрести у травниц на рынке), то его тоже проварить в течение 10 мин.

Если же у вас имеется аптечный экстракт – добавьте 20 капель прямо в тарелку с супом. Принимать в первой половине дня.

Корейский суп из женьшеня для укрепления иммунной системы

Домашняя курица средних размеров, 10 г сушёного женьшеня, 3 л воды и специи.

При отсутствии сушёного женьшеня можно использовать его аптечную настойку. Курицу выпотрошить и подготовить для варки. После первого закипания воду слить. Снова залить мясо чистой водой и варить до готовности. К готовому бульону добавить мелко измельчённый женьшень, розмарин, имбирь и другие привычные для вас специи, а также соль. Прокипятите суп ещё 10 мин.

Внимание ! Употреблять в первой половине дня.

Тонизирующий компот из аралии маньчжурской

200 г вишен, 2 л воды, 100 г сушёных корней аралии маньчжурской, заменитель сахара по вкусу.

В кипящую воду опустить вишни, проварить 2 мин, добавить корни аралии. Варить ещё 10 мин. Корни можно заменить аптечной настойкой из расчёта 10 капель на 100 мл компота. Подсластить по вкусу. Пить только в первой половине дня по 100 мл за 1 приём.

Салат из родиолы розовой

Стебель родиолы, 10 грецких орехов, домашняя сметана, соль, любые специи по вкусу.

Стебель мелко порезать, добавить измельчённые ядра орехов, заправить домашней сметаной, посолить. Сверху посыпать имбирём или мускатным орехом.

Внимание ! Употреблять в первой половине дня. Салат очень полезен для нервной и эндокринной систем.

Желе из лимонника китайского

1 кг ягод залейте 500 г натурального мёда. Перетрите, как чёрную смородину. Варить не следует! И мёд, и ягоды теряют полезные вещества.

Принимать по 1 ч. ложке в первой половине дня. Запивать в зимний период зелёным чаем.

Крапивный салат

300 г крапивы, 50 г ядер грецких орехов, 1 луковица, соль, нерафинированное растительное масло.

Луковицу мелко нарезать и спассеровать на масле. Туда же добавить измельчённый грецкий орех, а чуть позже и вымытую крапиву. Тушить под крышкой не более 5–7 мин.

Вино из одуванчиков

200 г цветков одуванчика, 10 л воды, 1,5 кг липового мёда.

Цветки собрать в экологически чистом месте, поскольку их нежелательно мыть – на них должна сохраниться пыльца. Свежее сырьё залить водой и добавить мёд. Поставить в тёплое место для сбраживания. Лучше всего использовать специальную бутыл с отводом. После сбраживания вино отцедить и хранить в холодном месте. Подавать к обеду.

Одуванчик улучшает функцию печени и поджелудочной железы.

Салат для похудения

200 г листьев одуванчика, 2 варёных яйца, домашняя сметана, соль по вкусу.

Листочки молодого растения помыть, порезать, посолить, подождать, пока они пустят сок, затем добавить мелко порезанные яйца и обязательно только домашнюю сметану. Можно использовать другие специи. Употреблять в течение 14 дней. Листья одуванчика содержат тартроновую кислоту, действующую подобно суперсжигателям жира.

«Орешки» из одуванчиков

Весной накопать корней одуванчика, помыть их и порезать на кусочки длиной 1 см. Подсушить их в духовке. Съедать перед каждым приёмом

пищи по 3–5 шт. для стимуляции поджелудочной железы.

Кофе из одуванчиков

Корни одуванчика тщательно вымыть, высушить и поджарить в духовке до побурения. Затем смолоть на кофемолке. Заваривать 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. К налитку можно добавить небольшое количество мёда светлых сортов и соевое молоко.

Салат из корней лопуха большого

100 г корней лопуха, 30 г тёртого хрена, 50 г зелёного лука, 20 г листьев смородины, 50–70 г домашней сметаны, 20 г горчицы французской, соль по вкусу.

Промытые корни лопуха опускают в кипяток на 5–7 мин, затем мелко режут. Добавляют тёртый хрен, измельчённый лук и листья смородины. Заправляют горчицей и сметаной. Салат очень вкусен и питателен.

Кофе из цикория

Промытые корни растения сушат на открытом воздухе, а затем поджаривают в духовке до коричневого цвета и мелют на кофемолке. Заваривают как традиционный кофе – 0,5–1 ч. ложку на 100 г кипятка. Употреблять с мёдом и соевым молоком.

Бутерброд для снижения уровня сахара в крови

Сушёные корни цикория мелко перемолоть и просеять. Кусочек чёрного хлеба намазать сливочным маслом, сверху посыпать порошком цикория. Употреблять ежедневно с каждым приёмом пищи.

Цукаты из аира болотного (по-корейски)

В густой ксилитовый сироп поместить корни аира длиной 3–4 см. Варить 5 мин, вынуть, разложить для просушки на марле. Когда сироп на корнях высохнет, готовые цукаты разложить по банкам. Подавать к чаю.

Салат из хвоща полевого

2 стакана пестиков молодого хвоща мелко посечь, добавить 50 г зелёного лука, 30 г крапивы или лебеды. Юг шпината, 50 г одуванчика. Приправить домашней сметаной и специями по вкусу.

Окрошка с пестиками хвоща полевого

2 стакана кваса, 100 г варёного топинамбура, 1–2 варёных яйца, 10 листиков щавеля, 1 стакан пестиков молодого хвоща, 50 г варёного мяса.

Все твёрдые ингредиенты мелко порезать, залить квасом, добавить по вкусу соль и домашнюю сметану.

Суп из хвоща полевого

300 г нежирного мяса отварить в 2 л воды. В конце варки положить морковь, сельдерей, топинамбур. Когда коренья станут мягкими, добавить 200 г пестиков хвоща.

Заправить суп по вкусу солью, специями, сметаной.

Салат противодиабетический

100 г горца птичьего, 50 г листьев цикория садового, соль, домашняя

сметана по вкусу.

Горец мелко порезать, добавить измельчённый лист цикория садового, заправить сметаной. Посолить и поперчить.

Бульон-иммуностимулятор

Курица средних размеров, 10 г сухого корня женьшеня либо аптечной настойки, 3 л воды, лук, петрушка, розмарин, имбирь, перец, соль по вкусу.

Домашнюю курицу выпотрошить и разделать, варить на малом огне в 3-х литрах воды, молено слить бульон после первого закипания (иногда дважды сливают воду), залить чистой водой и продолжить варку.

В бульон обязательно положить лук и петрушку. К готовому бульону добавить измельчённый женьшень (либо 10 мл аптечной настойки), розмарин, имбирь, перец, соль и дать покипеть ещё 10 мин.

Такой бульон дают диабетикам для повышения сопротивления иммунной системы, ослабленным больным, худым детям и всем, кто хочет чувствовать себя бодрым. Женьшеневый суп повышает активность и успеваемость у школьников, он полезен студентам в период экзаменов, перед тестами, контрольными. Пожилым же людям женьшеневый бульон даёт силы и долголетие. Помогает в обретении энергии и домашняя курица.

Американские учёные считают, что белое куриное мясо – ценный диетический продукт, полезный для пищеварения и повышающий защитные функции организма, однако, при условии, что у вас нет паразитов, поскольку курятина – их любимая еда.

Блюда с крапивой

▲ *Молодые листья и побеги крапивы, соль.*

Крапиву вымыть, измельчить, уложить в стеклянные банки слоями,

пересыпая солью (50 г на 1 кг зелени).

В Румынии с крапивой готовят традиционный плов. В Грузии и Азербайджане молодые листочки крапивы смешивают с пряностями для приготовления национальных блюд. Очень полезны и вкусны зелёные щи с крапивой, разнообразные салаты. Приведу несколько рецептов очень вкусных блюд.

▲ **Салат** . Молодые листья крапивы, щавеля, подорожника большого (в равных частях); пучок зелёного лука, зелень петрушки и укропа; 2 варёных яйца, подсолнечное масло холодного отжима, соль по вкусу.

Всю зелень помыть и измельчить, тщательно смешать, посыпать порубленными яйцами, полить подсолнечным маслом и посолить.

▲ **Щи** . 150 г листьев молодой крапивы, 700 мл бульона, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 50 г щавеля, 15 г зелёного лука, подсолнечное масло холодного отжима, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Крапиву проварить в воде 3 мин, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку. Полученное сырьё протушить в масле в закрытой сковороде 10–15 мин. Мелко нарезанную морковь, петрушку и репчатый лук 5 мин тушить отдельно от крапивы. В кипящий бульон положить крапиву, овощи, варить 20–25 мин.

За 10 мин до готовности добавить мелко нарезанные щавель и зелёный лук, лавровый лист, перец и соль.

Перед подачей на стол можно заправить сметаной.

▲ **Биточки** . 100 г крапивы, 200 г пшеничной каши, 20 г масла, соль.

Положить крапиву в кипящую воду на 2–3 мин, откинуть на дуршлаг, измельчить. Сварить заранее густую пшеничную кашу.

Смешать крапиву с охлаждённой кашей, добавить масло и соль. Сформовать из полученной массы биточки и запечь их.

Блюда из корней пырея ползучего

▲ **Гарнир** . 200 г корней пырея ползучего, растительное масло холодного отжима, соль и перец по вкусу.

Корни отварить в подсоленной воде, порезать их на кусочки размером 2-3 см, слегка поджарить на масле, посолить, поперчить и подавать как гарнир или же как самостоятельное блюдо.

▲ **Салат** . 200 г корней пырея ползучего, 100 г свёклы, 50 г щавеля, домашняя сметана или растительное масло, соль по вкусу.

Корни пырея порубить на кусочки длиной 2–3 см, отварить их в подсоленной воде, дать стечь. Смешать с отваренной свёклой, порезанной брусочками, пюре из щавеля, посолить, заправить сметаной или растительным нерафинированным маслом.

▲ **Хлебцы** . 200 г корней пырея ползучего, 25 г дрожжей, немного соево/о молока, 1 яйцо.

Корни пырея отварить в подсоленной воде, дважды пропустить через мясорубку. Добавить к ним дрожжи и соевое молоко, оставить для брожения на 8-10 часов. Затем вбить 1 яйцо, перемешать, довести до густоты теста, можно ещё добавить немного соевого молока, если получается слишком густая смесь. Сформовать хлебцы весом по 50 г и выпечь в духовке.

Рецепты с горцем птичьим

▲ **Салат 1** . 100 г горца птичьего, 50 г листьев цикория садового (витлуфа), 1 варёное яйцо, соль по вкусу, 1 г молотого имбиря, 1 г кориандра, домашняя сметана для заправки.

Растения промыть, подсушить. Горец мелко порезать, добавить нарезанный лист садового цикория, заправить сметаной, а соль, имбирь и кориандр добавить перед самой подачей на стол.

▲ **Салат 2**. 100 г горца птичьего, 50 г листьев крапивы, 50 г щавеля, 50 г

листьев подорожника, 50 г листьев одуванчика, 25 г зелёного лука, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 1 варёное яйцо, 1 варёная морковь, нерафинированное растительное масло или домашняя сметана, соль по вкусу.

Все травы, кроме одуванчика, опустить в кипящую воду на 3 мин, откинуть на дуршлаг, нарезать. Затем добавить измельчённые яйцо, листья одуванчика, зелёный лук и морковь, посолить.

Заправить сметаной или растительным маслом. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

▲ Приправа . *Свежие листья горца птичьего и крапивы – в равных частях.*

Листья залить холодной водой, помыть, отцедить, пропустить через мясорубку, посолить. Можно также добавить чеснок. Хранить в прохладном месте в стеклянной посуде. Использовать для заправки супов, щей, борщей и вторых блюд.

▲ Икра . *100 г стеблей и листьев горца птичьего, 1 морковь, 1 крупная луковица, зелень укропа, сок лимона, растительное масло, горчица французская.*

Промытую зелень горца птичьего и морковь сварить до полуготовности, затем пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук и тушить всё вместе до полной готовности. После охлаждения заправить неочищенным растительным маслом, соком лимона и горчицей, посыпать укропом.

▲ Напиток . *500 г травы горца птичьего, 20 г сока лимона, 500 мл настоя шиповника, ксилит.*

Свежую или сушёную траву залить охлаждённой кипячёной водой, настаивать 5–6 часов, процедить, добавить сок лимона, настоем шиповника и подсластить по вкусу.



Рецепты с хвощом полевым

▲ Салат. 1 стакан побегов хвоща полевого, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки домашней сметаны.

Промытые и измельчённые побеги хвоща и морковь смешать с рубленым луком. Заправить домашней сметаной, посолить.

▲ Гарнир. 1 стакан измельчённых побегов хвоща полевого, 50 г зелёного лука, 3 зубчика чеснока, неочищенное растительное масло, соль по вкусу.

Промытые побеги хвоща смешать с рубленым зелёным луком, измельчённым чесноком и растительным маслом, породить. Подавать к мясу, рыбе или как добавку к овощным блюдам.

▲ Биточки. 100 г побегов хвоща полевого, 20 г манной крупы, 10 г панировочных сухарей, 10 г смальца, 10 мл соевого молока.

Отваренные побеги хвоща мелко порубить, смешать с манкой, сваренной на соевом молоке, добавить жир. Сформовать биточки, обвалять в сухарях и залечь в духовке.

Рецепты с цикорием

▲ 200 г молодых побегов цикория, 10 г молотого красного жгучего перца, 3 больших помидора, оливковое масло.

Все компоненты порубить, тушить на оливковом масле 2 часа. Охладить и подавать как гарнир.

▲ Салат. 100 г молодых стеблей цикория, 10 г. репчатого лука, 1 яблоко, 5 г цедры лимона, 30 г кефира, соль по вкусу.

Промытый цикорий нарезать тонкими кольцами, добавить к нему рубленый репчатый лук, цедру лимона (натёртую на мелкой тёрке), яблоко (натёртое на крупной тёрке), посолить, заправить кефиром.

Рецепт гарнира из цикория

200 г молодых побегов цикория, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 30 г растительного масла, 10 г томата-пасты, 25 зелени петрушки, 5 г укропа, соль по вкусу.

Цикорий тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см, посолить, 15 мин тушить на слабом огне со сливочным маслом и водой. Отдельно поджарить натёртую морковь и мелко нарезанный лук. Перед готовностью смешать с тушёным цикорием, добавить томат-пасту, тушить ещё 5–7 мин. Выключить огонь, посыпать мелко нарезанной петрушкой и укропом.

Подавать можно тёплым и охлаждённым в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Рецепты с витлуфом

▲ *100 г листьев витлуфа, 50 г листьев одуванчика лекарственного, 20 г зелёного лука, 1 варёное яйцо, сок половинки лимона, 20 г домашней сметаны.*

Листья витлуфа и одуванчика промыть, мелко нарезать, добавить измельчённый лук и сок лимона. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать рубленым яйцом.

▲ *100 г листьев витлуфа, 1 морковь, 1 крупное яблоко, 30 г домашней сметаны.*

Листья витлуфа мелко нарезать, морковь и яблоко натереть на тёрке, все компоненты смешать, заправить сметаной.

Этот салат можно готовить и без яблока, увеличив количество моркови.

▲ *100 г листьев витлуфа, 50 г огурцов, 50 г помидоров, 20 г домашней сметаны, сок лимона, соль по вкусу.*

Измельчить листья витлуфа, огурцы и помидоры нарезать кубиками, смешать, посолить, заправить соком лимона и сметаной

смешать, посолить, заправить соком лимона и сметаной.

▲ *4 пучка витлуфа, 1 большой спелый апельсин, соль, чёрный перец, сок 1 лимона, соль по вкусу.*

Посечь промытые листья витлуфа, нарезать очищенную мякоть апельсина, чуть-чуть посолить, добавить щепотку чёрного перца и полить соком лимона.

▲ **Пюре** . *6 пучков витлуфа, 60 г листьев одуванчика лекарственного, 25 г сливочного масла, 10 г укропа, сок лимона, соль по вкусу.*

Листья витлуфа тщательно промыть, выложить на разогретую сковороду, тушить с водой и половиной указанного количества масла. Отдельно таким же образом стушить листья одуванчика. Когда зелень станет мягкой, смешать и протереть её сквозь ситечко.

К готовому пюре из листьев добавить измельчённый укроп и сок лимона, посолить.

Можно его намазывать па хлеб, подавать как соус к крупяным и мясным блюдам.

Блюда с девясилом высоким

▲ **Суп-шоре** . *100 г свежего или замороженного зелёного горошка, 30 г моркови, 30 г корня петрушки, 20 г свежих корней девясила, 500 мл мясного бульона, 1 луковица, 20 г домашней сметаны, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

Горошек обдать горячей водой и протереть его через сито. Измельчённые морковь и корень петрушки спассеровать и тоже протереть через сито. Все компоненты смешать, опустить в горячий мясной бульон, посолить, довести до кипения.

Затем добавить пропущенные через мясорубку корни девясила, заправить жареным луком и сметаной, проварить ещё 2–3 мин.

Перед подачей на стол в тарелку положить зелень укропа и петрушки.

Внимание ! Консервированный зелёный горошек категорически запрещён, поскольку содержит вредные для здоровья консерванты.

С девясилом варят каши из разных круп: гречневой, пшённой, пшеничной. За 15 мин до готовности добавить к каше пропущенные через мясорубку свежие корни девясила (50–70 г на 1 порцию).

▲ **Компот** . 50 г свежих корней девясила (10 г порошка высушенных корней), 400 г любых фруктов или ягод, сок лимона, 1 л воды, ксилит.

В воду положить промытые ягоды, добавить измельчённые корни или порошок девясила, сок лимона и варить в закрытой посуде до готовности. После закипания добавить ксилит.

▲ Клюквенный напиток. 300 г свежих корней девясила, 200 мл сока клюквы, 1 л воды, мёд по вкусу.

Корни девясила пропустить через мясорубку, залить водой, варить в закрытой посуде 30 мин, процедить, в отвар добавить сок клюквы и мёд.

Солёные огурцы

500 г зелени петрушки, 300 г зелени укропа, 100 г свежей травы тимьяна, 100 г листьев смородины, 100 г листьев вишни, 50 г чеснока, 50 г корней хрена, соль, 30 г эстрагона, 10 г горького стручкового перца.

Количество компонентов указано из расчёта на 10 кг огурцов. На каждый литр воды добавляется 50 г соли (3 ст. ложки).

Кролик тушёный

1 кг мяса кролика, 50 г сливочного масла, 50 г травы тимьяна, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1–2 шт. гвоздики, 100 г домашней сметаны, сок лимона, соль и перец по вкусу.

Кролика разделить на куски и обжарить до полуготовности на сливочном

масле в сковороде. Сложить в сотейник, залить водой, чтобы она только покрыла мясо, добавить измельчённый корень петрушки, лук, тимьян, посолить и поперчить. Закрыть крышкой и тушить ещё 15 мин.

Подавать кролика можно, полив сметанным соусом с добавлением сока лимона.

Соус из алычи

1,5 кг алычи, 50 г кинзы, 50 г тимьяна, 50 г укропа, 30 г мяты перечной, 30 г базилика, 30 г сахара, 20 г соли, 10 г чеснока, 2 г красного горького перца., 1 ч. ложка молотого кориандра.

Алычу залить крутым кипятком и снять кожу, затем через железное сито протереть мякоть, чтоб отделились косточки. Если есть такая необходимость, то мякоть ягод можно пропустить через мясорубку, посолить, добавить сахар и кипятить 5 мин. Добавить мелко нарезанный чеснок, горький перец, всю зелень и молотый кориандр. Довести до кипения, снять с огня. После остывания можно употреблять.

Если соус заготавливается на зиму – после вскипания добавить уксус из расчёта 0,5 ч. ложки 6-процентного уксуса на 1 л соуса, разлить в подготовленные банки и закатать.

Лечебный чай

1 ст. ложка тимьяна, 1 ст. ложка донника лекарственного, 1 ст. ложка мяты, 2 шт. гвоздики, кусочек имбиря, 2 ст. ложки чая чёрного, мёд по вкусу, 2,5 л воды.

В кастрюлю положить травы, гвоздику, имбирь, чай, залить водой. Довести до кипения, снять с огня и процедить. Добавить мёд по вкусу. Пить горячим, можно всей семьёй.

Улучшает настроение и пищеварение.

Салат из стручковой фасоли

400 г зелёных стручков фасоли, 1 пучок свежей душицы, 1 ст. ложка сушёной душицы, 2 луковицы, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелёного лука, сок лимона, 100 мл красного вина, 50 мл домашней сметаны, 2 ст. ложки нерафинированного растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль и перец.

Фасоль вымыть, просушить, нарезать её кусочками по 2 см, варить 10 мин. Слить воду, промыть, положить в глубокую салатницу. Тем временем приготовить соус: обжарить в растительном масле репчатый лук, добавить вино, сметану, сушёную душицу, сок лимона, уксус, соль и перец. Помидоры нарезать кубиками, добавить к остывшей фасоли, залить соусом. Настаивать 1 час. Перед подачей на стол посыпать измельчённым чесноком, зелёным луком и свежей душицей.

Сбитень

150 г мёда, 1 г корицы, 3 г хмеля, 2 г мяты, 2 г порошка пижмы, 2 шт. гвоздики, 1 л воды.

Влить в кастрюлю воду, немного её подогреть, развести мёд, добавить корицу, гвоздику, порошок пижмы, измельчённую мяту и хмель. Помешивая, довести до кипения, кипятить 10–15 мин, снимая пену. Дать напитку настояться в течение 30 мин, процедить. Пить горячим.

Салат из настурции

100 г молодых листьев настурции, 5 шт. цветков настурции, 30 г болгарского перца, 30 г домашней сметаны, пучок укропа, сок лимона и соль по вкусу.

Листья и цветки промыть, мелко порезать на тарелке, чтобы не терять живительный сок. Добавить несколько капель сока лимона, укроп, нарезанный кубиками сладкий болгарский перец. Посолить, перемешать.

нарезанный кубиками сладкий болгарский перец, посолить, перемешать, полить домашней сметаной.

Ежевичный чай

4 ст. ложки листьев ежевики, 2 л воды.

Листья ежевики (собранные обязательно до созревания ягод) залить холодной водой, варить до тех пор, пока отвар не уварится до половины. Пить по 3 чашки в день.

Рецепты с белокочанной капустой

Внимание! Способность капусты увеличивать кислотность желудочного сока не позволяет давать её больным, у которых повышенная кислотность желудка.

▲ **Салат.** 250 г капусты белокочанной, 20 г моркови, 30 г домашней сметаны, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, посолить, добавить тёртую на крупной тёрке морковь, перемешать. Заправить сметаной.

Внимание! Магазиновых сметаны и майонеза употреблять и в коем случае нельзя – это синтетические продукты, содержащие вредные для здоровья добавки и усилители вкуса (консерванты).

▲ **Салат по-болгарски.** 500 г капусты белокочанной, 2 моркови, зелень петрушки, зелень сельдерея, масло растительное нерафинированное, сок лимона, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, посолить, слегка перетереть рукой. Добавить натёртую на крупной тёрке морковь, измельчённую зелень сельдерея и петрушки. Заправить соком лимона и растительным маслом.

В Болгарии без такого салата не обходится ни один обед, говорят, что он излечивает импотенцию.

▲ Салат с вёшенками или шампиньонами. 500 г капусты белокочанной, 250 г вешенок (шампиньонов), 1 морковь, 1 яблоко, 50 г ядер грецких орехов, домашняя сметана, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить, помять. Добавить в неё измельчённые грибы, морковь и яблоко, натёртые на крупной тёрке, а также измельчённые орехи. Заправить домашней сметаной, перемешать.

Выложить в салатницу, посыпать зеленью.

▲ Салат со свёклой . 250 г капусты белокочанной, 100 г варёной свёклы, масло растительное нерафинированное, ксилит, сок лимона, соль по вкусу.

Нашинковать капусту, посолить её, помять, добавить нарезанную кубиками варёную свёклу. Добавить ксилит, растворённый в небольшом количестве воды вместе с соком лимона, заправить растительным маслом.

▲ Капуста по-корейски . 1 кг капусты белокочанной, 1 луковица, 2 зубка чеснока. 3 ст. ложки соли, красный молотый перец, уксус домашний.

Капусту нашинковать, пересыпать солью, дать настояться 2–3 часа. Затем лук и чеснок измельчить, смешать с красным перцем, добавить к капусте. Переложить в большой глиняный горшок, сверху положить груз, оставить на 3 дня.

Если хотите подать капусту в день приготовления – добавьте немного домашнего уксуса.

▲ Белокочанная капуста на пару . 200 г капусты белокочанной, 30 г свежего или замороженного зелёного горошка, 1 морковь, масло сливочное, сливки или соевое молоко, мука, ксилит, соль по вкусу.

Капусту нарезать мелкими полосками, морковь – кубиками, вместе тушить со сливками и маслом до готовности. Затем посолить, добавить размороженный зелёный горошек, ксилит и залить сливочным соусом.

▲ Котлеты из белокочанной капусты. 250 г капусты белокочанной, 10 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 40 г домашней сметаны, 25 г панировочных сухарей, 40 мл сливок, 2 яйца, соль по вкусу.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить сливки, масло и

капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить сливки, масло и тушить до полуготовности. Затем тонкой струйкой всыпать манную крупу, тщательно размешать, варить еще 10–15 мин, помешивая. Вбить сырые яйца и влить сметану, перемешать.

Готовую массу немного охладить, сделать небольшие котлетки, обвалить в сухарях и запечь.

Внимание! Сливки при сепарации теряют вредный для организма казеин, в молоке же он сохраняется.

▲ Квашеная капуста по-белорусски. 4 кг капусты белокочанной, 3 большие моркови, 6 зубков чеснока, 9 горошин чёрного перца, 6 лавровых листиков, 1,5 л воды, 200 мл 9-процентного уксуса, 100 г сахара, 200 мл масла растительного нерафинированного, 4 ст. ложки соли.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной тёрке, разделить на 3 равные части. Уложить в большую кастрюлю тремя слоями: капуста, горсть моркови, 2 зубка чеснока, 3 горошины чёрного перца, 2 лавровых листика. Затем утрамбовать и залить таким маринадом: воду вскипятить, добавить уксус, сахар, масло соль. Затем накрыть кастрюлю капустным листом, крышкой меньшего диаметра, поставить груз.

Через 4 дня блюдо можно подавать на стол.

▲ Салат из квашеной капусты с тыквой. 200 г квашеной капусты, 200 г мякоти тыквы, петрушка, масло растительное нерафинированное, ксилит.

Натереть на крупной тёрке тыкву, добавить капусту, ксилит, заправить растительным маслом. Сверху посыпать зеленью.

▲ Капустный суп на соевом молоке. 200 г капусты белокочанной, 1 морковь, 1 корень петрушки, зелень петрушки, зелень укропа, 200 г соевого молока, 200 г воды, мука, масло сливочное, соль по вкусу.

Свежую капусту мелко нарезать и отварить до мягкости в небольшом количестве воды вместе с морковью и корнем петрушки.

Влить соевое молоко, помешивая, добавить зелень укропа и петрушки,

заправить поджаркой из муки на сливочном масле.

▲ **Овощное рагу.** 500 г капусты белокочанной, 500 г цветной капусты, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 2 моркови, томатная паста, масло растительное, домашняя сметана, соль и перец по вкусу.

Белокочанную капусту нашинковать. Цветную капусту варить в подсоленной воде 10 мин, вынуть, подсушить, разобрать на соцветия. Измельчить морковь, лук и болгарский перец.

Все овощи положить в сотейник, добавить томатную пасту, сметану, немного растительного масла, посолить, поперчить, аккуратно перемешать.

Тушить на малом огне 30–40 мин, при этом несколько раз перемешать.

Рецепты с краснокочанной капустой

▲ **Салат.** 200 г капусты краснокочанной, 10 г тёртого хрена, домашняя сметана, долька лимона, ксилит, перец и соль по вкусу.

Капусту нарезать тонкими полосками, погрузить в кипящую воду на 2-мин, отбросить на дуршлаг и облить холодной кипячёной водой.

Сбрызнуть соком лимона, добавить тёртый хрен, ксилит, посолить, поперчить, полить домашней сметаной, перемешать.

Подавать охлаждённым.

▲ **Салат по-швейцарски.** 200 г капусты краснокочанной, 200 г варёного корня сельдерея, домашняя сметана, сок лимона, соль и перец по вкусу.

Капусту нашинковать, сельдерей (можно и сырой) нарезать кубиками. Заправить смесью сметаны и свежее-отжатого сока лимона, посолить, поперчить.

Рецепты с кольраби

▲ **Салат.** 250 г кольраби, 100 г помидоров, пучок зелёного лука, пучок укропа, домашняя сметана.

Нарезать капусту соломкой, смешать с измельчённым луком, помидорами, зеленью укропа. Поставить на 30 мин в холодное место. После охлаждения посолить и заправить сметаной.

▲ Салат с болгарским перцем.

250 г кольраби, 100 г перца болгарского, пучок зелёного лука, пучок укропа, масло растительное нерафинированное (холодного отжима), сок лимона, соль по вкусу.

Сладкий перец очистить от семян. Капусту и перец нарезать соломкой, лук – полукольцами. Все овощи хорошо вымешать, посолить, добавить зелень.

Заправить маслом перед подачей на стол.

▲ Салат с яблоками. *250 г кольраби, 100 г яблок, зелень петрушки, домашняя сметана, ксилит, соль по вкусу.*

Нашинковать очищенную кольраби и яблоки с кожурой. Добавить зелень, ксилит, посолить, полить сметаной.

▲ Кольраби фаршированная.

200 г кольраби, 25 г телятины, томатная паста, масло растительное нерафинированное, зелень укропа, 1 варёное яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

Очищенную кольраби отварить в подсоленной воде до полуготовности. Чайной ложкой удалить сердцевину и в отверстие положить фарш. Фарш готовится следующим образом: мелко посечь мясо, яйцо, сердцевину кольраби, добавить томатную пасту, всё вместе обжарить в масле на сковороде.

Фаршированную кольраби положить в кастрюлю, добавить немного воды, масла и тушить до готовности. Подавать с зеленью.

Рецепты с цветной капустой

▲ Салат. 300 г капусты цветной, 1 варёное яйцо, масло растительное нерафинированное, пучок зелёного укропа с петрушкой, пучок зелёного лука, ксилит, соль и перец по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и варить 20–30 мин. После охлаждения капусту полить растительным маслом, добавить ксилит, посолить, поперчить. Перед подачей на стол посыпать свежей зеленью и измельчённым яйцом.

▲ Салат с кабачком. 250 г капусты цветной, 150 г свежих кабачков, домашняя сметана, ксилит, соль по вкусу.

Сваренную капусту, разобранную на соцветия, охладить. Кабачок очистить, удалить семена, нарезать кубиками и сварить до готовности в подсоленной воде, охладить.

Смешать капусту с кабачком, всё посолить, добавить ксилит и полить сметаной.

Бульон из брюссельской капусты

500 мл мясного бульона, 150 г капусты брюссельской, зелень укропа, соль по вкусу.

Мясной нежирный бульон приготовить заранее. Головки капусты отварить отдельно в подсоленной воде до готовности. Горячую капусту выложить в тарелку, залить горячим прозрачным бульоном, посыпать его мелко нарезанным укропом и подать на стол.

Курица с брокколи

500 г куриного филе, 300 г брокколи, 150 г домашней сметаны, 100 г несолёного сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать кубиками, слегка обжарить на масле. Брокколи разобрать на соцветия и опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10 мин, вынуть, дать стечь воде. Сметану смешать с тёртым сыром, посолить, поперчить. Капусту смешать с обжаренным филе, выложить всё в форму для выпекания, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Залить подготовленной смесью сметаны с сыром, выпекать около 15 мин.

Рецепты с тыквой

▲ **Компот из тыквы.** 300–500 г свежей мякоти тыквы, 2 л воды, 1 лимон.

В холодную воду положить порезанную на кусочки тыкву, варить 20 мин. Компот процедить, охладить, выжать лимон, можно подсластить ксилитом. Компот выпить глотками в течение дня.

Регулирующее влияние тыквы на обменные процессы и систему пищеварения ценят пожилые люди при подагре и атеросклерозе. Поскольку тыква хорошо сохраняется, её можно использовать в диабетической кухне с осени до весны.

Я с успехом лечу тыквой язву желудка. Есть такие простые рецепты для язвенников.

▲ **Салат с морковью и яблоком.** 100 г тыквы, 1 морковь, 1 квашеное яблоко, домашняя сметана, укроп, соль по вкусу. Тыкву обмыть в холодной воде, разрезать, удалить семена, очистить от кожуры. Натереть на тёрке и смешать с тёртыми морковью и квашеным яблоком.

Посолить, заправить сметаной, подавать на стол, посыпав зеленью укропа.

▲ **Запеканка с творогом.** 250 г тыквы, 125 г творога, 25 г манной крупы, 10 г сливочного масла, 40 г домашней сметаны, 25 мл сливок или соевого молока, 2 яйца, 25 г изюма, ксилит, соль по вкусу. Очищенную тыкву нарезать кубиками и на слабом огне обжарить в сливочном масле до готовности. В кипящую воду со сливками засыпать манную крупу, перемешать и сварить густую манную кашу. К готовой тыкве добавить кашу, протёртый творог, яйцо, соль, ксилит, изюм. Массу хорошо перемешать, выложить на противень, смазанный маслом, разровнять,

смазать яйцом и запечь в духовке.

Подавая к столу, разрезать на порции и полить сметаной.

▲ **Пирог по-болгарски.** 600 г тыквы, 500 г листового теста, 125 г сливочного масла, 40 г панировочных сухарей, 100 г ядер грецких орехов, 20 г цедры лимона, 5 г корицы, 20 г домашней сметаны, 25 г мёда. Готовые листы теста уложить в смазанную сковороду и полить растопленным сливочным маслом. Приготовить смесь из тыквы, мёда и сметаны, толчёных орехов, сухарей и цедры. Вы-дожить начинку на тесто. Выпекать до готовности в духовке. Подавать охлаждённым.

▲ **Тыква с фруктами.** 125 г тыквы, 50 г яблок, 50 г слив, 15 г изюма, 5 г сливочного масла, 125 г кефира (простокваши), корица, ксилит по вкусу, нежареные семечки кунжута или тыквы. Тыкву и фрукты нарезать небольшими кусочками и немного потушить в масле с небольшим количеством воды. Добавить изюм, ксилит, корицу, всё залить кефиром, посыпать семечками.

▲ **Тыква тушёная.** 125 г тыквы, 25 г яблок, 10 г масла сливочного, соевое молоко, ксилит, соль по вкусу. Тыкву очистить, нарезать кубиками, поместить в глубокую эмалированную сковороду, па дно налить незначительное количество воды. Слегка посолить и накрыть крышкой, тушить, пока тыква не размягчится. Затем добавить сливочное масло и соевое молоко. Перед подачей положить мелко нарезанные яблоки или любые свежие ягоды, посыпать ксилитом.

▲ **Тыква фаршированная.** Небольшая красная тыква, 350 г говядины, 1 луковица, масло растительное нерафинированное, домашняя сметана, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу. Небольшую тыкву обмыть холодной водой и срезать верх, как крышку. Ложкой выбрать мякоть и семя. Тыкву начинить фаршем из мелко посечённой говядины с луком, спассерованным в масле и сметане. Заправить его зеленью петрушки, укропа и перцем. Начинив тыкву доверху, приложить срезанную крышку-верхушку, закрепить её деревянными зубочистками.

Поставить тыкву в большую кастрюлю, накрыть её крышкой и запекать в духовке 1 час. Блюдо подавать горячим.

Рецепты с кабачками

▲ **Салат.** 250 г кабачков, 100 г помидоров, домашняя сметана, лук репчатый, укроп, соль по вкусу. Кабачки и помидоры помыть, тонко нарезать, добавить нашинкованный лук и зелень укропа, посолить, заправить домашней сметаной.

▲ **Икра.** 250 г кабачков, лук репчатый, масло растительное нерафинированное, томатная паста, домашний уксус, соль, перец и чеснок по вкусу. Помытые и очищенные от кожуры кабачки нарезать кусочками, обжарить в масле, смешать с пассерованным репчатым луком, положить в сотейник, добавить томатную пасту, посолить и тушить до готовности. Подготовленную массу охладить, пропустить через мясорубку и заправить уксусом, перцем, измельчённым чесноком.

▲ **Запеканка со сметаной.** 250 г кабачков, 25 г манной крупы, 40 мл соевого молока, лук репчатый, домашняя сметана, масло сливочное, 2 яйца, панировочные сухари, ксилит и соль по вкусу. Кабачки помыть, очистить, нарезать кусочками, положить в сотейник, залить соевым молоком и тушить до готовности. Протереть сквозь сито, снова положить в сотейник, добавить манную крупу, пассерованный репчатый лук, посолить. Бесперывно помешивая, варить на малом огне 15–20 мин, затем немного охладить, вбить яйца, подсластить ксилитом и хорошенько вымешать. Всю массу выложить в форму, смазанную маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке.

▲ **Кабачки печёные.** 250 г кабачков, 50 г муки, 100 мл домашней сметаны, 100 г творога, масло растительное, соль и ксилит по вкусу.

Очищенные кабачки нарезать тонкими кружочками, посолить, обмакнуть в муку и обжарить. Выложить на противень, полить сметаной, посыпать тёртым домашним творогом, ксилитом и запечь в духовке.

▲ **Икра из патиссонов.** 300 г патиссонов, 50 г масла растительного нерафинированного, 100 г помидоров, 60 г лука репчатого, соль, чеснок и перец душистый по вкусу.

Вымытые патиссоны нарезать кусочками, пропустить их через мясорубку, полученную массу выложить в глубокую сковороду и тушить под крышкой до готовности. Затем добавить нарезанные помидоры, поджаренный

репчатый лук, посолить, поперчить и всё вместе тушить ещё 15 мин. Снять с огня, добавить измельченный чеснок и перемешать.

▲ Кабачки с гречневой кашей. 1 кг кабачков, 500 г гречневой каши, 500 г моркови, 500 г лука репчатого, зелень петрушки, масло растительное, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Кабачки очистить от семян. Морковь поджарить с репчатым луком и добавить в готовую гречневую кашу, перемешать. Начинить кабачки этой массой, уложить в широкую кастрюлю, залить кипячёной водой, так чтобы накрыть овощи, добавить соль, перец, лавровый лист. Тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

▲ Кабачки с треской. 600 г кабачков, 240 г трески, 2 яйца, домашняя сметана, томат-паста, 100 г помидоров, 60 г красного сладкого перца, растительное масло нерфинированное, зелёный салат, 3 лимона, салатная заправка, перец, соль.

Кабачки, очищенные от кожуры, нарезать кружочками толщиной 1-2 см, посыпать солью, перцем и обжарить на растительном масле (не подрумянивая). Затем приготовить такой фарш: варёную треску и варёные яйца мелко нарезать, заправить сметаной с томат-пастой и перцем. На каждый кружок кабачка положить фарш. На тарелке разместить 3–4 кабачка, загарнировать нарезанными помидорами, сладким красным перцем и листьями салата. На фарш положить тонкие дольки лимона без кожицы. Гарнир полить салатной заправкой (сок лимона, растительное масло).

▲ Кабачки с репой. 2 кабачка, 2 репы, 2 яйца (желтки), масло сливочное, 2 луковицы, сухари панировочные, домашняя сметана, пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Кабачки помыть и разрезать пополам, удалить мякоть, оставив на стенках плотную мякоть толщиной 1 см. Половинки кабачков опустить в кипяток, варить 10 мин, затем вынуть и остудить. Сварить репу до полного размягчения, остудить и очистить от кожицы. Подготовленную репу и мякоть кабачков пропустить через мясорубку, затем обжарить на сковороде с маслом. Лук нашинковать и спассеровать отдельно от овощей. Смешать обжаренные репу, кабачки, лук, добавить к ним растёртые желтки

яиц, посолить, поперчить и снова перемешать. Начинить кабачки фаршем, положить на противень, полить маслом и посыпать сухарями. Запекать в духовке 40 мин. Подавать со сметаной.

▲ Кабачки с топинамбуром. 1 кг кабачков, 500 г мяса, 250 г топинамбура, 50 г моркови, 60 г лука репчатого, 50 г масла растительного, 1/4 ч. ложки перца чёрного, соль.

Кабачки нарезать кружками толщиной 2–3 см, удалить семена и освободившееся место заполнить фаршем, уложить на смазанный растительным маслом противень, сверху полить растительным маслом и запечь в духовке. Фарш приготовить таким образом: мясо пропустить через мясорубку, морковь нашинковать на тёрке, лук порезать и поджарить па растительном масле вместе с морковью, топинамбур натереть па крупной тёрке, – все компоненты тщательно перемешать, добавить соль и чёрный молотый перец.

▲ Кабачки с зелёным горошком. 700 г кабачков, 4 моркови, 3/4 стакана варёного зелёного горошка, масло сливочное, зелень петрушки, сливочный соус, ксилит и соль по вкусу.

Очищенные кабачки и морковь нарезать кубиками и отдельно поджарить до готовности. Смешать с зелёным горошком и сливочным соусом, посолить, подсластить. Всё вместе прогреть на сковороде и заправить сливочным маслом. Перед подачей на стол посыпать измельчённой зеленью петрушки.

▲ Пюре из кабачков. 500 г кабачков, масло сливочное, соль, мускатный орех, перец душистый и кардамон по вкусу.

Кабачки очистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть семечки, мякоть нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до мягкости 20 мин. Кабачки остудить, положить мякоть в миксер, добавить измельчённые мускатный орех, кардамон, молотый перец, сливочное масло и взбить.

Подавать горячим в качестве гарнира к мясу курицы или намазывать на хлеб.

▲ Судак с кабачками. 1,5 кг судака, 500 г кабачков, 300 г помидоров,

масло растительное нерафинированное, 4 зубка чеснока, 100 г домашней сметаны, 100 г несолёного сыра., белый и чёрный перец, соль по вкусу.

Рыбу почистить, удалить жабры, натереть смесью растительного масла с солью, молотым белым и чёрным перцем. На смазанный противень выложить рыбу, глубоко надрезать на порционные куски. Вокруг рыбы уложить нарезанные толщиной 2 см кружки кабачков, в надрезы рыбы положить ломтики помидоров. Всё залить сметаной, смешанной с измельчённым чесноком, солью и перцем. Сверху посыпать тёртым сыром, выпекать в духовке на среднем огне 50 мин.

▲ Кабачки солёные. *Свежие молодые кабачки, у которых не оформились семена; для маринада: на 2 л воды – 1 ст. ложку домашнего уксуса и 150 г соли.*

Кабачки вымыть, срезать плодоножки, уложить в банки или бочонок. Между кабачками положить листья сельдерея, вишни, айвы, корни хрена. Сверху прижать решёткой из тонких дощечек и залить вскипячённым и охлаждённым маринадом. 7 дней ежедневно нужно переливать рассол из соленья в другой сосуд и снова наливать к кабачкам. Затем убрать соленье в холодное место. Солёные кабачки вкуснее, чем солёные огурцы, так как у кабачков более нежная мякоть.

Рецепты из цуккини

▲ С брынзой. *700 г цуккини, 250 г брынзы, 2 луковицы, сливочное масло, домашняя сметана.*

Цуккини нарезать кружками толщиной 5–6 см. Удалить мякоть с семенами, сварить их в простой воде до полуготовности и наполнить начинкой, приготовленной из мякоти, кубиков брынзы, сметаны и обжаренного лука.

Начинённые кабачки уложить на противень, смазанный сливочным маслом и запечь в духовке, можно на гриле.

▲ С кукурузой. *2 цуккини, 1 початок кукурузы, 1 айва, зелень петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, Луковица, 2 зубка чеснока, несолёный сыр, соль, перец по вкусу.*

Цуккини разрезать пополам, удалить семена, на стенках оставить по 2 см мякоти, вырезанную мякоть измельчить. Из айвы удалить сердцевину, мякоть измельчить и слегка отварить в небольшом количестве воды. Кукурузу сварить, остудить, отделить зёрна и смешать их с мякотью цуккини, айвы, измельчённым луком, рубленой зеленью и чесноком. Фарш посолить, поперчить и выложить в половники цуккини. Сверху посыпать тёртым сыром и выпекать в духовке 30 мин.

▲ С фруктами и орехами. 900 г цуккини, оливковое масло; 250 г зелёного лука и яблок; по 120 г чернослива и кураги и смеси сырых орехов (грецких, кёшью, миндаля); по 30 г семечек подсолнечника и тыквы; по 0,5 ч. ложки молотых имбиря и тмина; 1/4 ч. ложки соли, чёрный перец.

Разогреть оливковое масло в большой кастрюле и чуть потомить в нём лук, добавить измельчённые яблоки, протушить 2 мин, затем добавить специи – имбирь, тмин, соль, и немного поперчить, варить ещё 2 мин. Затем положить в кастрюлю чернослив и курагу (разрезать предварительно на 4 части), смесь орехов и семечки, всё хорошо перемешать.

Разрезать цуккини пополам, вычистить семена и мякоть, положить на противень, наполнить фруктовоореховой смесью, затем прикрыть фольгой. Печь в духовке 90 мин, пока цуккини не пропекутся, а начинка не станет коричневой. Подавать блюдо горячим (или холодным) с ломтиками апельсина.

Рецепты со свежими огурцами

▲ Таратор. 2 огурца, 500 г кислого молока, молотые ядра грецких орехов, масло растительное нерафинированное, зелень укропа, 3 зубка чеснока, холодная кипячёная вода, соль и специи.

Огурцы помыть и нарезать кубиками. Кисляк разбавить водой и хорошо размешать, затем влить его к огурцам. Добавить толчёный чеснок, измельчённый укроп, посолить и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол добавить растительное масло и орехи, хорошо размешать. В болгарской национальной кухне для приготовления таратора используют исключительно домашнее кислое молоко.

▲ **Диетический салат.** 250 г огурцов, домашняя сметана, зелень петрушки и укропа, 1 варёное яйцо, соль по вкусу.

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в салатницу, посолить, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью и рубленым варёным яйцом.

▲ **Салат со сладким перцем.** 250 г огурцов, 100 г перца сладкого, домашняя сметана, соль по вкусу.

Очищенные огурцы нарезать кубиками, очищенный перец нарезать соломкой, смешать, посолить, заправить сметаной.

▲ **Салат по-сербски.** 300 г огурцов, 250 г помидоров, 250 г зелёного сладкого перца, лук зелёный, масло растительное нерафинированное, зелень укропа и петрушки, сок лимона, соль и перец чёрный по вкусу.

Овощи помыть и нарезать: огурцы – кружочками, перец – тонкими полосками, помидоры – разрезать на 4 части; смешать, заправить растительным маслом и соком лимона, посолить, посыпать измельченным зелёным луком, зеленью укропа и петрушки.

▲ **Салат с творогом.** 250 г огурцов, 150 г домашнего творога, домашняя сметана, лук зелёный, перец душистый и соль по вкусу.

Огурцы нарезать кружочками и посолить. Когда подойдёт сок, слить его излишки и смешать огурцы с протёртым творогом и сметаной. Добавить измельчённый зелёный лук, соль, а также щепотку перца перед подачей на стол.

▲ **Фаршированные огурцы по-литовски.** 4 огурца, 1 крупная морковь, 1 луковица, 0,5 свёклы средних размеров, масло растительное нерафинированное, домашняя сметана, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Огурцы вымыть, разрезать их вдоль пополам, вынуть сердцевину и измельчить её. Свёклу, морковь отварить и порезать кубиками, соединить с мякотью огурцов. Лук нарезать, поджарить и добавить к фаршу. Фарш заправить растительным маслом, посолить, поперчить, хорошо вымешать.

Получить салатик из огурцов, перца, лука, заправленный сметаной и посыпанный

начинить половинки огурцов, полить взбитой сметаной и посыпать рубленой зеленью.

▲ Огурцы с сулугуни. 4 огурца, 300 г сулугуни, масло растительное нерафинированное, 2 яйца, перец.

Сулугуни нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Яйца взбить, залить ими обжаренный сыр, накрыть сковороду крышкой и довести блюдо до готовности. Вынуть его из сковороды, разрезать на порционные куски, огурцы нарезать тонкими кружочками и подавать как гарнир.

Рецепты с помидорами

▲ Тонизирующий суп для мужчин. 1 кг помидоров, 2 л говяжьего бульона, 3 луковицы, 1 корень сельдерея, масло растительное нерафинированное, перец, соль и чеснок по вкусу.

В бульон добавить предварительно стуженные помидоры, лук и измельченный сельдерей. Посолить, поперчить, варить до готовности. В Европе такой суп подают протёртым и посыпают сверху тёртым голландским сыром.

В настоящее время помидоры повсеместно выращивают в теплицах и на грунте. Грунтовые помидоры, конечно, несравненно вкуснее и полезнее. Поэтому именно грунтовые томаты заготавливают на зиму – маринуют, квасят, готовят в собственном соку, консервируют вместе с другими овощами, даже сушат. В целом, известно более 100 способов кулинарной переработки помидоров. Из них готовят разнообразные закуски, первые и вторые блюда.

▲ Фаршированные брынзой помидоры. 8–9 помидоров розовых, 200 г брынзы, 100 г огурцов, 2 луковицы, зелень петрушки, масло растительное нерафинированное, сок лимона, соль и специи.

Надрезать каждый помидор со стороны хвостика в виде «крышки», аккуратно удалить мякоть. Брынзу натереть на тёрке и смешать с измельчёнными огурцами, луком и петрушкой, хорошо перемешать, добавить соль, сок лимона и растительное масло. Затем этой смесью наполнить помидоры и украсить мелкими веточками петрушки.

Подавать в качестве холодной закуски на листьях салата.

▲ **Салат со сметаной.** 200 г помидоров, 30 г лука, 40 г домашней сметаны, зелень петрушки, долька лимона, соль и ксилит по вкусу.

Помидоры помыть в холодной воде, вырезать ножом плодоножки, удалить сердцевину (из неё можно приготовить соус). Помидоры и лук нарезать, смешать, добавить сок лимона, соль, ксилит, полить сметаной и украсить зеленью.

▲ **Салат с зелёным (не из банки) горошком.** 250 г помидоров, 50 г размороженного зелёного горошка, домашняя сметана, зелень петрушки, соль.

Помидоры нарезать кубиками, добавить зелёный горошек и сметану, смешать, посолить, украсить зеленью.

▲ **Салат с орехами.** 250 г помидоров, масло растительное нерафинированное, зелень петрушки, ядра грецких орехов, соль, перец по вкусу.

Помидоры нарезать кружками, лук измельчить, смешать, посолить, поперчить, добавить измельчённые орехи и масло. Настоять на холоде в течение 30 мин.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

▲ **Салат по-молдавски.** 4 помидора, 2 перца сладкого, 2 луковицы, 8 маслин без косточек, 1 пучок салата, зелень укропа и петрушки, масло растительное нерафинированное, уксус винный, соль, перец.

Помидоры нарезать кружочками, сладкий перец нашинковать соломкой, лук нарезать тонкими кольцами. Вымытые и просушенные листья салата порвать руками, уложить в салатницу. Первым слоем на листья положить помидоры, вторым – лук, третьим – перец.

Сверху украсить измельчёнными маслинами, заправить смесью масла, уксуса, соли и перца. Посыпать рубленой зеленью.

▲ **Салат по-монакски.** 400 г помидоров, 400 г долек апельсина, домашняя

сметана, ксилит.

Некрупные помидоры разрезать на 4 части, апельсиновые дольки освободить от зёрен и кожицы, смешать, добавить ксилит, залить взбитой сметаной.

▲ Помидоры «под шубой». 4 помидора, 150 г несолёного сыра, белки от 4 варёных яиц, 2 зубка чеснока, домашняя сметана, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымыть, нарезать кружками, уложить на большое плоское блюдо. На каждый кружок положить тёртый сыр, измельчённый чеснок, посолить, поперчить, посыпать тёртыми белками яиц. Сверху полить сметаной.

▲ Солёные помидоры по-узбекски 2 кг помидоров, 3 луковицы, масло растительное нерафинированное, 1 головка чеснока, зелень кинзы, укропа, петрушки, 2 ст. ложки соли.

Помидоры вымыть, каждый разрезать вдоль на 2 половинки. Срезы посыпать солью и оставить на 15 мин. Тем временем приготовить фарш: чеснок и зелень пропустить через мясорубку, лук нашинковать и обжарить на растительном масле, охладить и соединить с чесноком и зеленью. Фарш разложить на половинки помидоров и соединить. Помидоры аккуратно уложить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на холод на 24 часа.

Рецепты фаршированных помидоров

▲ С морковью. 250 г помидоров розовых, 200 г моркови, домашняя сметана, зелень укропа, ксилит, соль.

Подготовленные к фаршировке помидоры наполнить тёртой подсолённой и подслащённой морковью, залить сметаной.

▲ С луком . 250 г помидоров, 100 г лука репчатого, 100 г булки с отрубями, масло растительное нерафинированное, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Вымытые помидоры срезать на трети со стороны плодоножки, вынуть

Вымытые помидоры срезать на треть со стороны плодоножки, вынуть чайной ложкой семена вместе с соком и посолить. Репчатый лук очистить, измельчить, обжарить на растительном масле, к нему покрошить чёрствую булку, нарезанную зелень петрушки, соль, перец и всё хорошо вымешать. Начинить готовым фаршем подготовленные помидоры. Подавать охлаждёнными.

▲ **С рисом** . 250 г помидоров, 50 г моркови, корень петрушки, 1 варёное яйцо, 2 ст. лоз/ски варёного дикого неочищенного риса, 100 мл соевого молока, масло сливочное, салат, зелень укропа и петрушки, домашняя сметана, соль.

Морковь и корень петрушки очистить, помыть, нарезать мелкими кубиками, тушить с соевым молоком и сливочным маслом.

Смешать с рассыпчатым рисом, мелко нарезанным салатом, зеленью петрушки и варёным яйцом. Фаршем начинить подготовленные помидоры, выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом, запекать в духовке 20 мин.

Подавать, полив сметаной и посыпав укропом.

Суп-торе с помидорами

▲ **Классический** . 200 г помидоров, масло сливочное, корень петрушки, 50 г моркови, лук репчатый, 50 г дикого неочищенного риса, домашняя сметана, 600 мл воды, соль, перец душистый по вкусу.

Отварить в кастрюле спелые помидоры в кожице до мягкости, разрезать пополам и протереть через сито, кожицу выбросить. Добавить сливочное масло, кипячёную воду, тёртый корень петрушки, несколько горошин душистого перца, а также отдельно сваренный рис, добавить прокипячённую сметану, перемешать. Немного охладить и подавать на стол.

▲ **С чесноком** . 200 г помидоров, 500 мл бульона, 3 зубка чеснока, лук репчатый. 50 г моркови, 30 г дикого неочищенного риса, зелень петрушки, масло сливочное, ксилит, соль по вкусу.

Репчатый лук нарезать, немного поджарить на масле. Добавить нарезанные помидоры и тушить под крышкой на слабом огне. Когда помидоры размякнут, добавить немного спассерованной моркови, петрушку, ксилит, всыпать рис, посолить, долить бульон и варить 35–40 мин. Протереть всё через сито, заправить измельчённым чесноком и ещё раз вскипятить, постоянно помешивая.

▲ С сыром . 4 помидора, 1 л куриного бульона, масло сливочное, 2 яйца, 150 г сыра несолёного, свежие листья базилика, перец чёрный, мускатный орех и соль по вкусу.

Помидоры слегка обдать кипятком и снять кожицу, мякоть нарезать дольками. Заранее приготовленный бульон довести до кипения, немного посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха, всыпать помидоры и кипятить 5 мин. Сыр натереть на крупной тёрке, выложить в миску, смешать с размягчённым маслом, сырыми желтками, слегка поперчить. Кастрюлю снять с огня, помешивая добавить сырную смесь.

Подавать на стол горячим, посыпав измельчённым базиликом.

▲ Витаминный напиток. 60 г томатного сока, 250 мл кефира, зелень укропа и петрушки, соль, ксилит и чеснок по вкусу.

В холодный кефир всыпать измельчённую зелень петрушки и укропа, перемешать, при быстром помешивании медленно влить томатный сок, добавить соль, толчёный чеснок и ксилит.

Чеснок придает напитку специфический пикантный вкус, по можно и без него. Подавать летом вместо первого блюда. Сок брать свежееотжатый.

Рецепты с баклажанами

▲ Фаршированные баклажаны.

700 г баклажанов, 300 г помидоров, 100 г лука репчатого, 50 г моркови, 50 г корня сельдерея, 120 г масла оливкового, 60 г гречки, зелень петрушки, чёрный перец и соль по вкусу.

Баклажаны помыть, вынуть мякоть, посолить внутри и через 15 мин отжать, чтобы устранилась горечь, слегка обжарить их в оливковом масле. Вынуть и в том же масле обжарить измельчённый лук, мякоть баклажанов, тёртые морковь и сельдерей. Добавить приготовленную заранее гречневую кашу (гречку для неё лучше брать пожаренную). Этой смесью наполнить баклажаны, выложить их на противень. Затем нарезать кружочками помидоры, уложить их между баклажанами, запекать в духовке. Подавать охлаждёнными.

▲ **Икра.** *1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 2 луковицы, соль и специи по вкусу.*

Баклажаны помыть и испечь в духовке. После охлаждения баклажаны пропустить через мясорубку. На сковороде спассеровать лук, добавить измельчённые помидоры и баклажаны. Массу посолить, поперчить, перемешать и тушить еще 15 мин. Икру подавать охлаждённой.

▲ **Баклажаны на зиму.** *Баклажаны; 0,5 ч. ложки соли, 30 мл домашнего уксуса – на 0,5-литровую банку.*

Баклажаны помыть и испечь в духовке или на сковороде под крышкой. Очистить от кожуры и горячими положить в стеклянные банки так, чтобы мякоть баклажанов не доходила до верха на 1,5 см. Положить в каждую банку по 0,5 ч. ложки соли и налить 30 мл 9-процентного уксуса. Закрыть банки крышками, стерилизовать их 70 мин. После стерилизации банки немедленно закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

▲ **Салат с гранатом и орехами.** *250 г баклажанов, 50 г лука репчатого, ядра грецких орехов, зёрна граната, перец и соль по вкусу.*

Баклажаны испечь на противне в духовке, снять кожицу, мелко порубить, посолить, поперчить, добавить нарезанный лук, толчёные грецкие орехи, зёрна граната, хорошо перемешать.

▲ **Баклажаны тушёные.** *250 г баклажанов, 250 г помидоров, масло растительное нерафинированное, домашняя сметана, зелень укропа и петрушки, чеснок, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны и помидоры нарезать, обжарить на растительном масле, залить сметаной и тушить до готовности. Также можно добавить немного

бульона, чеснока, перца и соли. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

▲ По-грузински. 250 г баклажанов, масло растительное нерафинированное, ядра грецких орехов, кинза, 3 зубка чеснока, домашняя сметана, соль и перец по вкусу.

Баклажаны замочить в кипятке на 5 мин, чтобы не горчили, остудить. Нарезать вдоль пластинками шириной по 5–7 мм, обжарить, дать маслу стечь. Грецкие орехи, чеснок и зелень кинзы пропустить через мясорубку, смешать со сметаной.

Полученную массу намазать на полоски баклажанов и свернуть трубочкой.

▲ Аджапсандал. 3 спелых баклажана, 3 луковицы, 3 сладких болгарских перца, 4 больших помидора, масло растительное нерафинированное, 4 зубка, чеснока, зелень кинзы и петрушки, соль и приправа хмели-сунели.

Баклажаны нарезать крупными кубиками. Лук репчатый измельчить и пассеровать 5 мин в сотейнике на растительном масле. Затем добавить баклажаны, тушить 20 мин. Тем временем нарезать кубиками болгарский перец, добавить в сотейник и тушить ещё 5 мин. Затем добавить нарезанные помидоры и измельчённые зубки чеснока.

За 10 мин до готовности заправить блюдо зеленью, приправой хмели-сунели и посолить.

Рецепты с луком

▲ Суп от пани Марии. 1 кг лука репчатого, 2 л воды, 500 г телятины, по 1 среднему корню петрушки и сельдерея, домашняя сметана, соль, специи, несолёный сыр, сухарики домашнего приготовления.

Сварить мясо в 2-х литрах воды, туда же положить корень петрушки и сельдерея. Лук почистить и залечь в духовке.

Когда бульон будет готов, процедить его, мясо вынуть и порезать на маленькие кусочки. Печёный лук порезать, взбить в миксере, протереть через сито,

В готовый бульон положить протёртый лук, кусочки мяса, влить сметану. Сверху посыпать тёртым сыром и сухариками.

▲ **Салат с яблоками.** 50 г лука репчатого, 120 г яблок, домашняя сметана, соль и ксилит, по вкусу.

Лук нашинковать кольцами, яблоки порезать кубиками, смешать, посолить, подсластить, полить сметаной.

▲ **Салат с редькой.** 100 г лука, 100 г редьки, масло растительное нерафинированное, соль по вкусу.

Лук мелко нарезать и смешать с натёртой на крупной тёрке редькой, посолить. Заправить салат растительным маслом.

▲ **Салат с зеленью.** 100 г лука репчатого, зелень укропа и петрушки, масло растительное нерафинированное, соль.

Лук почистить, обдать его кипятком, нарезать кольцами, уложить в салатницу, добавить измельчённый укроп и петрушку, посолить. Заправить маслом.

Это блюдо подают в качестве гарнира.

▲ **Салат по-гречески.** 1 кг зелёного лука, сок 2 лимонов, 1 корень сельдерея, масло растительное, 2 лавровых листика, 6 горошин чёрного перца, щепотка тимьяна и кориандра.

Лук мелко порезать, сельдерей отварить и натереть на крупной тёрке, добавить к луку. Заправить соком лимона и растительным маслом холодного отжима, посолить, поперчить.

Настаивать в холодильнике 2 часа.

▲ **Салат с зелёным горошком.** 100 г лука репчатого, 120 г размороженного или свежего зелёного горошка, домашняя сметана, соль по вкусу.

Лук очистить и нашинковать, добавить зелёный горошек. Заправить сметаной, посолить, перемешать. Некоторые гурманы заправляют такой салат томатным соком.

Салат с томатным соусом.

▲ **Луковое масло с грибами.** 100 г лука репчатого, 100 г грибов варёных, масло сливочное, перец чёрный и соль по вкусу.

Лук сырой очистить и вместе с отваренными грибами пропустить через мясорубку, добавить размягчённое масло, чёрный перец. Всё тщательно перемешать, выложить в маслёнку, охладить.

▲ **Салат по-арабски.** 2 луковицы, 3 апельсина, маслины без косточек, масло оливковое, соль и чёрный перец по вкусу.

Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить косточки, нарезать поперёк долек. Лук мелко нарезать кольцами. Все компоненты смешать, заправить маслом, посолить, поперчить, дать настояться 1 час.

▲ **Салат с крапивой и яблоками.** 50 г лука зелёного, пучок листьев свежей крапивы, 1 яблоко, домашняя сметана, соль по вкусу.

Лук мелко нарезать, листья крапивы обдать кипятком, просушить салфеткой и измельчить. Яблоко натереть на крупной тёрке. Все компоненты смешать, посолить, заправить сметаной.

▲ **Тушёный лук со спаржей.** 50 г лука репчатого, 70 г спаржи, масло сливочное, зелень укропа, соль по вкусу, семена кунжута.

Нарезать и полуотварить спаржу. Лук измельчить, тушить вместе со спаржей в сливочном масле до готовности.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью и кунжутом.

▲ **Фаршированный лук с телятиной.** 1 кг лука, 150 г телячьего фарша, 50 г крапивы, масло растительное нерафинированное, 100 г несолёного сыра, домашняя сметана, специи и соль.

Лук почистить и вырезать серединки так, чтобы можно было их наполнить фаршем.

Мясной фарш смешать с рубленой крапивой, добавить соль и специи, начинить лук. Фаршированные луковицы уложить на противень, полить растительным маслом, запекать в духовке до готовности. Перед подачей на

стол посыпать сыром и полить сметаной.

▲ Печёный лук с помидорами. 500 г лука репчатого, 250 г помидоров, масло растительное нерафинированное, домашняя сметана, панировочные сухари, 4 яйца, соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать луковицы кольцами, положить в сотейник с разогретым маслом, добавить нарезанные помидоры, посолить, тушить до готовности.

Готовую массу выложить в форму для выпекания, смазанную маслом, полить соусом из сметаны и сырых яиц, посыпать сухарями. Выпекать 15–20 мин.

▲ Салат из лука-порей. 100 г лука-порей, зелень петрушки, 1 долька лимона, масло растительное нерафинированное, соль по вкусу.

Перья молодого лука-порей мелко порезать, помять, сбрызнуть соком лимона, добавить измельчённую петрушку, посолить. Заправить салат растительным маслом.

Салат со свёклой

100 г свёклы, 5 г чеснока, домашняя сметана, ядра 2 грецких орехов, соль по вкусу.

Варёную свёклу нарезать кубиками, добавить измельчённые ядра орехов, рубленый чеснок, смешать. Посолить и заправить сметаной.

Рецепт весеннего салата

50 г крапивы, 50 г листьев одуванчика лекарственного, 50 г первоцвета, 5 г чеснока, 1 варёное яйцо, домашняя сметана, соль по вкусу.

Мелко нарезать вымытые и просушенные листья крапивы, одуванчика, первоцвета, посолить, осторожно перемешать. Полить сметаной, сверху посыпать измельчённым чесноком и рубленым варёным яйцом.

Рецепт маринованного чеснока

Чеснок в неограниченном количестве; на 1 л маринада: 850 мл кипячёной воды, 20 г сахара, 30 г соли, 150 мл уксуса 6-процентного.

Зубки чеснока очистить от кожицы, промыть в холодной воде, уложить в банки, залить маринадом. В каждую литровую банку положить по 5 горошин душистого перца, гвоздики, небольшой кусочек корицы.

Маринованный чеснок подают к мясным, рыбным и овощным блюдам. Он улучшает аппетит.

Рулет с творогом

300 г несолёного сыра, 100 г домашнего творога, 3 зубка чеснока, домашняя сметана, ядра 3 грецких орехов, масло сливочное, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Твёрдый сыр целиком положить в смазанный маслом полиэтиленовый пакет, завязать и опустить где-то на 10 мин в горячую воду. Следить, чтобы сыр размягчился равномерно. Затем достать сыр из пакета и раскатать, как тесто. На сырное тесто положить начинку: творог, перемешанный с чесноком, сметаной, зеленью, измельчёнными орехами и солью. Рулет свернуть, обмотать его фольгой и положить в холодильник около морозильной камеры.

Подавать как закуску порционными кусочками.

Рецепты с хреном

▲ Приправа из хрена. *1 кг корней хрена, 800 мл кипячёной воды, 1 ст. ложка уксуса, 80 г ксилита, 40 г соли.*

Хрен очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, разбавить полученную массу охлаждённой водой, добавить, уксус, соль и ксилит.

Тщательно перемешать и разложить по баночкам.

▲ **Салат со свёклой.** 200 г свёклы, приправа из хрена, 2 луковицы, домашняя сметана, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Натереть на крупной тёрке варёную свёклу, лук нашинковать тонкими кольцами, добавить приправу из хрена, посолить, полить сметаной, перемешать. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

▲ **Салат с огурцами.** 200 г свёклы, 100 г огурцов, приправа из хрена, домашняя сметана, зелень петрушки, соль по вкусу.

Натереть варёную свёклу на мелкой тёрке, мелко порезать свежие огурцы, добавить приправу из хрена, посолить, полить сметаной, тщательно перемешать. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

▲ **Салат с морковью.** 200 г моркови, приправа из хрена, зелень петрушки, соль и ксилит по вкусу.

Сырую морковь натереть на крупной тёрке, добавить приправу из хрена, ксилит, соль, перемешать. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

▲ **Салат с сельдереем.** 50 г варёного корня сельдерея, 50 г хрена, 150 г яблок, 100 г кефира, соль по вкусу.

Натереть на крупной тёрке неочищенные яблоки и отваренный корень сельдерея, добавить тёртый хрен, кефир и соль. Перемешать.

▲ **Салат с треской.** 250 г филе трески, 100 г печёного картофеля, огурцы, приправа из хрена, домашняя сметана, зелень укропа, соль.

Рыбу отварить, охладить, нарезать мелкими кусочками. Печёный картофель и свежие огурцы нарезать кубиками. Добавить приправу из хрена, посолить, перемешать, полить сметаной. Подавать охлаждённым.

▲ **Фаршированные хреном помидоры.** 150 г помидоров, 100 г огурцов, приправа из хрена, зелень укропа, домашняя сметана и соль по вкусу.

Помидоры помыть и подготовить к фаршировке. Мякоть помидоров

смешать с измельченными ботвочками и приправой из хрена. начинить помидоры, полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

▲ **Фаршированные яйца.** 4 варёных яйца, 100 г свёклы варёной, 50 г хрена, домашняя сметана, зелёный лук, соль по вкусу.

Из варёных яиц выбрать желтки и растереть их с тёртой варёной свёклой и тёртым хреном.

Фарш посолить и начинить им половинки яиц. Полить сметаной и посыпать измельчённым зелёным луком.

▲ **Сельдь под хреном.** 200 г сельди, 300 г свёклы, 100 г хрена тёртого, домашняя сметана, зелень петрушки.

Очищенные порционные кусочки сельди выложить на блюдо. Загарнировать тёртой на крупной тёрке свёклой, смешанной с хреном. Полить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

▲ **Голубцы с хреном и свёклой.** 250 г листьев капусты, 250 г свёклы, 100 г тёртого хрена, домашняя сметана, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Листки капусты обдать кипятком, дать стечь воде. В каждый лист завернуть смесь тёртой свёклы с хреном. Сложить голубцы в сотейник, залить сметаной, можно долить немножко воды, тушить до готовности.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Рецепты с редькой

▲ **С квасом.** 125 г редьки, 200 г кваса, 100 г хлеба ржаного, масло растительное, зелёный лук, соль по вкусу.

Редьку натереть на тёрке, посолить, заправить нерафинированным растительным маслом. Залить квасом, перемешать, посыпать зелёным луком. Подавать с ломтиками цельнозернового ржаного хлеба.

▲ **Салаг с морковью.** 200 г редьки, 1 морковь, домашняя сметана, зелень укропа, майоран, соль по вкусу.

Редьку и морковь натереть на крупной терке, посолить, заправить сметаной.

Перед подачей на стол посыпать укропом и майораном.

▲ Салат с яблоками. 100 г редьки, 50 г моркови, 70 г яблок, домашняя сметана, зелень петрушки, соль по вкусу.

Натереть на крупной тёрке редьку, морковь и яблоко, смешать. Посолить, заправить сметаной, украсить зеленью.

▲ Приправа. 200 г редьки, сок клюквы, масло растительное, соль по вкусу.

Редьку почистить, натереть, посолить, добавить клюквенный сок, заправить нерафинированным маслом. Настаивать в холодильнике 1 час.

▲ Салат с солёными огурцами.

2 редьки, 2 солёных огурца, домашняя сметана, зелень укропа и петрушки, ксилит, соль по вкусу.

Редьку натереть на крупной тёрке, огурцы нарезать кубиками. Добавить соль, ксилит, салат перемешать, полить сметаной. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Рецепты с редисом

▲ Летний салаг. 200 г редиса, 250 г помидоров, 2 огурца, 1 луковица, зелень петрушки, зелень укропа, сок лимона, масло растительное нерафинированное, соль, перец по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, редис нарезать полукружьями, лук мелко нашинковать. Сложить в салатницу, осторожно перемешать, добавить салатную заправку из сока лимона, растительного масла, соли и перца.

▲ Салат с грибами и рыбой. 100 г редиса, 200 г филе пеленгаса, 200 г шампиньонов, зелёный лук, зелень укропа, 1 лимон, домашняя сметана,

соль и чёрный перец по вкусу.

Шампиньоны очистить и отварить до готовности. Филе рыбы порезать на отдельные порции, полить соком лимона и приготовить на пару.

Редис натереть на крупной тёрке, немного посолить, слить сок. На дно плоской салатницы первым слоем уложить измельчённые грибы, полить сметаной. Следующим слоем высыпать рубленые лук и зелень. Рыбу уложить на зелень и полить сметаной. Сверху положить тёртый редис. Салат можно украсить розочками из маленьких редисов.

Рецепты с сельдереем

▲ **Паста** . 100 г корня сельдерея, 0,5 лимона, масло оливковое, по 20 г семечек тыквы и подсолнечника.

Взять керамическую миску и растереть в ней кусочки сельдерея, добавить сок лимона, оливковое масло, тыквенные семечки и подсолнечные. Перемешать, съесть вечером перед сном.

▲ **Торт** . 200 г корня сельдерея, 100 г топинамбура, 100 г варёной моркови, 300 г лука репчатого, 5 солёных огурцов, 3 варёных яйца, соль, специи, домашняя сметана по вкусу.

Сельдерей и топинамбур отварить до готовности и натереть на крупной тёрке. Лук измельчить и слегка обжарить, огурцы и варёную морковь нарезать кубиками. Уложить на блюде слоями: лук, огурцы, морковь, топинамбур, сельдерей. Густо полить сверху сметаной, смешанной с солью, а также перцем. Торт посыпать рублеными варёными яйцами.

▲ **Салат с орехами** . 200 г варёного корня сельдерея, 100 г яблок, ядра грецких орехов, домашняя сметана, зелень сельдерея, сок лимона, соль по вкусу.

Варёный корень сельдерея и очищенные яблоки нарезать кубиками, добавить измельчённые ядра орехов. Сметану чуть посолить, влить в неё лимонный сок. Заправить салат, посыпать зеленью сельдерея и поставить на холод на 1 час.

▲ Салат с бразильским орехом . 200 г варёного корня сельдерея, 100 г варёного пастернака, 100 г свежих огурцов, горсть бразильского ореха, домашняя сметана, размороженный зелёный горошек, зелень укропа , ксилит и соль по вкусу.

Бразильский орех смолоть, добавить нарезанные кубиками отваренный сельдерей, пастернак и огурцы. Аккуратно смешать, добавить зелёный горошек, измельчённый укроп, ксилит, посолить, заправить сметаной.

▲ Котлеты . 100 г корня сельдерея, 50 г зелени сельдерея, смолотые семена льна, 50 мл соевого молока, 1 луковица, 2 яйца, пшеничные сухари, цедра лимона и соль по вкусу.

Смолотые семена льна залить соевым молоком и оставить до загустения на 1 час.

Тем временем нашинковать сырые корни и зелень сельдерея, добавить измельчённый репчатый лук, сырые яйца, тёртую цедру лимона, соль. Все продукты тщательно вымешать с семенами льна и подсыпать толчёные пшеничные сухари. Из полученной массы сформировать котлетки и запечь.

▲ Куриные желудки по-итальянски. 200 г корней сельдерея, 1 кг куриных желудков, 2 моркови, 3 зубка чеснока, 3 луковицы, домашняя сметана, мука, соль и пряности по вкусу.

Желудки очистить, промыть, варить 10 мин, уложить на противень. Сельдерей, морковь, лук, чеснок очистить и нарезать кружками, выложить на желудки. Приготовить соус: развести муку грубого помола в 2 ст. ложках воды, смешать со сметаной, солью и пряностями. Соус должен полностью покрывать желудки. Запекать в духовке 2 часа, пока желудки не станут мягкими и сочными. Подавать с любым гарниром.

Рецепты с петрушкой

▲ Аперитив. 100 г зелени петрушки, 100 г мёда, 1 л белого вина, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 10 капель йода.

Вино нагреть и всыпать измельчённую петрушку, варить на малом огне

10 мин. Выключить огонь и добавить мёд, влить йод и яблочный уксус, хорошо перемешать. Процедить, перелить в стеклянную тару. Пить в качестве аперитива по 20 мл 2–3 раза в день на протяжении 21 дня.

▲ **Салат по-мароккански.** 100 г зелени петрушки, 100 г лука репчатого, 2 лимона, соль по вкусу.

Зелень петрушки измельчить, лук нашинковать, мякоть лимона нарезать кубиками. Посолить и слегка перемешать. Дать настояться 1 час в холодильнике.

▲ **Салат с цикорием.** 100 г зелени петрушки, 100 г свежих огурцов, 50 г листьев цикория, домашняя сметана, соль по вкусу.

Огурцы нарезать небольшими кубиками, зелень петрушки и листья цикория измельчить, посолить. Салат заправить сметаной.

▲ **Фаршированные огурцы.** 250 г огурцов, 100 г моркови, 100 г зелени петрушки, домашняя сметана, 2 варёных яйца, соль по вкусу.

Огурцы помыть, разрезать пополам, вырезать мякоть. Мякоть огурцов измельчить и смешать с зеленью петрушки и тёртой морковью. Заправить фарш сметаной и начинить половинки огурцов. Сверху украсить кружками варёных яиц.

▲ **Фаршированные петрушкой помидоры.** 250 г помидоров, 50 г огурцов, зелень петрушки, домашняя сметана, 2 варёных яйца, соль по вкусу.

Свежие помидоры помыть, подготовить к фаршировке.

Мякоть помидоров измельчить, добавить рубленую зелень петрушки и натёртые на крупной тёрке огурцы. Фарш посолить, добавить рубленые яйца и сметану, перемешать. Начинить полученным фаршем помидоры. Подавать в сыром виде или печёными.

▲ **Фаршированные корни петрушки.** 400 г крупных корней петрушки, 60 г моркови, 40 г лука репчатого, 60 г мясного фарша, 250 г куриного бульона, масло сливочное, лавровый лист, соль по вкусу.

Корни петрушки тщательно помыть под водой щёткой, вырезать из них стержневую часть, чтобы получилось место под фарш. Стержни петрушки натереть на мелкой тёрке, смешать с мясным фаршем и размягчённым сливочным маслом. Начинить корни петрушки и уложить их в сотейник. Залить куриным бульоном, посолить, добавить лавровый лист. Тушить 1 час. Подавать вместе с бульоном и ржаными сухариками.

Рецепты с пастернаком

▲ **Паста.** 100 г корней пастернака, 250 мл соевого молока, 250 мл воды.

Утром вскипятить соевое молоко, добавить натёртый на крупной тёрке пастернак, варить 3 мин. Остудить и полученную массу съесть, 3–4 часа ничего больше не принимать. Завтракать такой пастой 7 дней.

▲ **Суп с топинамбуром.** 300 г шампиньонов, 100 г корней пастернака, 50 г листьев пастернака, зелень сельдерея, 5 больших луковиц 2 моркови, 2 клубня топинамбура, кукурузное масло, 2 л воды, соль, специи и домашняя сметана по вкусу.

Шампиньоны помыть, порезать на кусочки и варить в подсоленной воде.

5 луковиц измельчить и отдельно спассеровать до золотистого цвета на кукурузном масле, добавить в бульон. Затем добавить тёртые на крупной тёрке морковь, топинамбур, сельдерей и пастернак. Варить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. В готовый суп добавить хорошо измельчённые листья пастернака и сметану.

▲ **Суп с яблоками.** 600 г корней пастернака, 500 мл овощного бульона, 2 красных яблока, 2 луковицы, масло растительно нерафинированное, карри, мука грубого помола, домашняя сметана, пучок зелёного лука, соль и перец.

Пастернак вымыть, очистить и нарезать кусочками, варить в бульоне 15 мин. Лук очистить, нашинковать, тушить на растительном масле до полуготовности, посыпать карри, слегка обжарить в течение 2 мин, добавить в суп. Смешать до однородной массы муку с 6 ст. ложками воды, помешивая, влить в суп и вскипятить. Подлить сметану, размешать, больше не кипятить. Затем добавить в суп 1 яблоко, натёртое вместе с

кожурой на крупной тёрке, посолить и поперчить. Перед подачей на стол мелко нарезать тонкими колечками зелёный лук, разлить суп по тарелкам, посыпать луком и ещё 1 тёртым яблоком.

▲ Пастернак тушёный. 100 г корней пастернака, масло сливочное, сухарики ржаные домашнего приготовления, 200 мл мясного бульона, соль по вкусу.

Корни пастернака нарезать кубиками, залить мясным бульоном или водой, посолить и варить до готовности. Вынуть из кастрюли, выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сухариками.

▲ Пастернак печёный. 800 г корней пастернака, масло сливочное, мука, домашняя сметана, соль по вкусу.

Корни пастернака помыть, нарезать кубиками, выложить на противень, полить растопленным маслом и мукой, разведённой в 2 стаканах сметаны, присолить. Запекать в духовке до румяной корочки.

▲ Печёный пастернак с мёдом. 6 шт. корней пастернака, 500 мл соевого молока, 500 мл воды, масло растительное нерафинированное, мёд.

Вскипятить в кастрюле соевое молоко с водой, положить корни пастернака, очищенные и разрезанные на 4 части, варить 3–5 мин. Затем жидкость слить, корни выложить на противень, побрызгать растительным маслом. Запекать 30 мин до золотистого цвета. Перед подачей на стол каждый кусочек пастернака полить прозрачным мёдом.

Рецепты с морковью

▲ Салат с изюмом . 200 г моркови, 100 г изюма, 150 г несолёного сыра, 100 г варёной свёклы, 2 зубка чеснока, домашняя сметана, 200 г ядер грецких орехов.

Свежую морковь и варёную свёклу натереть на крупной тёрке, изюм промыть и размочить. Сыр натереть на тёрке и смешать с пропущенным через чесночницу чесноком. Ядра орехов измельчить. Выложить на блюдо слоями: свёкла, сметана, изюм, сырно-чесночная масса, морковь, опять

сметана, измельчённые орехи. Настоять 1 час в холодильнике

▲ Салат «Гудаутский». 200 г моркови, 200 г апельсинов, 150 г яблок, 100 г сельдерея, 150 г свежих огурцов, 2 зубка чеснока, домашняя сметана, 1 лимон, соль и ксилит по вкусу.

Морковь и сельдерей отварить. Все овощи и фрукты (кроме апельсинов) очистить и нарезать кубиками, смешать, добавить сок лимона, ксилит, соль, заправить сметаной. Уложить в салатницу горкой и украсить очищенными дольками апельсина.

▲ Морковь по-корейски с лососем . 200 г моркови по-корейски, 200 г отваренного лосося, 200 г варёной кукурузы, 100 г яблок, 3 варёных яйца, 150 г несолёного сыра, домашняя сметана.

Лосось размять вилкой, яблоки нарезать соломкой, яйца и твёрдый сыр натереть на крупной тёрке. Кукурузу разобрать на зёрна. Компоненты уложить в глубокую салатницу слоями: лосось, яйца, сметана, кукуруза, сыр, сметана, яблоки, морковь по-корейски, сметана. Салат можно украсить веточками петрушки и зёрнами кукурузы.

▲ Запеканка с творогом . 200 г моркови, 150 г домашнего творога, масло сливочное, манная крупа, домашняя сметана, 2 яйца, молотые сухари, соль, ксилит по вкусу.

Очищенную морковь нарезать кубиками, тушить с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропустить её через мясорубку. Сварить густую манную кашу на воде, соединить с морковью. Подмешать творог, сырые яйца, соль, ксилит. Противень смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить полученную массу, тщательно разровнять, посыпать сверху сухарями и полить растопленным сливочным маслом, запекать до появления румяной корочки. Подавать со сметаной.

▲ Морковные оладьи . 125 г моркови, масло растительное нерафинированное, 1 яйцо, 1/3 стакана муки ржаной грубого помола, соль по вкусу.

Помытую и очищенную морковь натереть на тёрке, смешать с сырым яйцом, солью, ржаной мукой. Сформировать небольшие блинчики и запечь

на противне, смазанным маслом.

▲ Болгарская паста . 500 г моркови, 300 г баклажанов, 250 г перца сладкого, 2 помидора, масло растительное нерафинированное, 50 г брынзы, пучок петрушки, сок лимона, винный уксус, чеснок и соль по вкусу.

Морковь, баклажаны и перец помыть, очистить и испечь в духовке. После того, как овощи остынут – очистить их от кожуры. Помидоры помыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Испечённые морковь, баклажаны, перец и помидоры нарезать кубиками и вместе с дольками чеснока взбить миксером. К пюреобразной массе добавить, постоянно помешивая, подсолнечное масло и винный уксус. Смесь переложить в салатницу, посыпать измельчённой петрушкой и брынзой.

▲ Морковь, тушённая с черносливом. 100 г моркови, 50 г чернослива, масло сливочное, соевое молоко, соль и ксилит по вкусу.

Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками и тушить в воде с добавлением соевого молока до полуготовности. Затем добавить масло, замоченный чернослив, ксилит и томить до полной готовности.

Рецепты со свёклой

Внимание! Свежеотжатый сок сырой свёклы может вызвать побочные действия: тошноту, слабость.

▲ Грибной борщ. 1 свёкла, 50 г сушёных грибов (предварительно замоченных на 2–3 часа), 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 200 г белокочанной капусты, масло растительное нерафинированное, томат-паста, сок лимона, 2 лавровых листика, соль и перец по вкусу, зелень петрушки, чеснок и домашняя сметана для заправки, 2 л воды.

Сварить грибной бульон с целой луковицей, которую можно легко вынуть. Нарезать свёклу тонкой соломкой и слепо поджарить её на растительном масле, добавить томатную пасту, сок лимона и тушить на малом огне под закрытой крышкой 10 мин. Можно тушить свёклу с красным вином, что придаст борщу особый аромат. Нарезать сельдерей и пастернак кубиками,

морковь и капусту – тонкой соломкой, положить овощи в грибной бульон вместе с лавровыми листиками и варить на медленном огне под закрытой крышкой 15 мин. Затем добавить тушёную свёклу, посолить, поперчить и варить ещё 15 мин. Можно добавить в борщ одновременно со свёклой 50 г размоченного чернослива. Заправить чесноком. Оставить готовый борщ настаиваться на горячей плите 30 мин. Перед подачей на стол положить в каждую тарелку сметану и посыпать зеленью петрушки.

▲ Холодный борщ. 100 г свёклы с ботвой, 60 г свежих огурцов, 30 г зелёного лука, укроп, 3 варёных яйца, 150 мл кваса, соль, перец, ксилит и сок лимона по вкусу.

Свёклу нарезать кубиками, ботву порубить, залить водой с соком лимона и тушить до полуготовности. Добавить нарезанные кубиками варёные яйца, тонко нашинкованный зелёный лук, довести до готовности, остудить. Добавить нарезанные огурцы, влить квас, посолить, поперчить, посыпать укропом.

▲ Салат. 100 г варёной свёклы, масло растительное нерафинированное, укроп, соль и перец по вкусу.

Свёклу очистить, нарезать соломкой, добавить соль, перец, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

▲ Салат с редькой. 100 г свёклы, 100 г редьки, масло растительное, зелень укропа, сок лимона, соль по вкусу.

Натереть на крупной тёрке сырую свёклу и редьку. Редьку не класть в салат сразу, а дать ей немного постоять. Затем тщательно смешать, посолить, заправить маслом и соком лимона.

▲ Салат «Экзотический». 1 отварная свёкла, 1 спелый авокадо, мякоть 1 грейпфрута, листья салата, сок и цедра 1 лимона, масло оливковое, ксилит., соль и перец по вкусу, листики мяты, тыквенные семечки.

Мякоть грейпфрута без кожицы и косточек нарезать на кусочки, очищенный авокадо нарезать крупными ломтиками, свёклу – тонкими ломтиками. Приготовить заправку из масла, ксилита, соли, перца, сока и цедры лимона. Выложить на порционные тарелки листья салата, сверху примерно одинаковое количество свёклы, авокадо и грейпфрута, всё

полить заправкой.

Украсить салат листиком мяты и тыквенными семечками.

▲ Салат со свекольной ботвой. 100 г свекольной ботвы, зелёный салат, укроп, петрушка, масло растительное, 2 варёных яйца, соль.

Измельчить ботву, зелёный салат, укроп и петрушку, смешать, посолить, добавить нерафинированное масло и рубленые варёные яйца.

А Икра. 100 г варёной свёклы, 50 г яблок, зелень петрушки, масло растительное нерафинированное, ксилит, сок лимона и соль по вкусу.

Свёклу натереть на мелкой тёрке, добавить тёртое яблоко, зелёный лук, посолить, смешать. Заправить икру маслом, солью, соком лимона и ксилитом. Украсить зеленью.

▲ Фаршированные перцы. 100 г перца сладкого болгарского, 125 г варёной свёклы, 50 г свежих или солёных огурцов, домашняя сметана, соль по вкусу.

Подготовить перец к фаршировке. Измельчить варёную свёклу, смешать с нарезанными кубиками огурцами, посолить, полить массу сметаной. Начинить перец фаршем, выложить на блюдо и полить сверху сметаной.

▲ Ботвинья с хреном. 50 г печёной свёклы, 70 г свекольных листочков, 100 г рыбы отварной, 20 г свежих огурцов, 20 г хрена, зелёный лук, укроп, 200 мл кваса, соль по вкусу.

Молодые свекольные листочки слегка отварить, отжать, мелко нарезать и разбавить квасом. Добавить 2 ст. ложки тёртого хрена, мелко нарезанный зелёный лук, свежие огурцы, печёную свеклу. Охладить и подавать с отварной рыбой.

▲ Карпаччо. 500 г свёклы, масло оливковое, яблочный уксус, вода, рубленая зелень петрушки и базилика, 1 маленькая луковица, 1 зубок чеснока, чёрный перец.

Свёклу нарезать очень тонкими пластинками и выложить на блюдо. Зелень, лук и чеснок хорошо измельчить, смешать с маслом, уксусом и водой. поперчить. Полученным соусом полить свёклу.

▲ Пхали из свекольной ботвы. 1 кг свекольной ботвы, 3 луковицы, 1 стакан ядер грецких орехов, масло растительное нерафинированное, пучок зелени петрушки, пучок кинзы, 4 зубка чеснока, приправа хмели-сунели, шафран, молотый кориандр, сок лимона, соль и перец по вкусу.

Тщательно промыть свекольную ботву, опустить в кипящую воду, подождать, пока она сварится, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Луковицы мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Пропустить через мясорубку ботву, зелень петрушки и кинзы, сырые грецкие орехи и зубки чеснока. В готовую смесь добавить пассерованный лук, хмели-сунели, шафран и молотый кориандр, посолить массу и поперчить по вкусу. Все компоненты осторожно перемешать и добавить сок лимона.

▲ Фаршированная помидорами свёкла. 1 свёкла, 2 помидора, 1 груша, 1 корень хрена, растительное масло нерафинированное, йогурт, соль.

У очищенной от кожицы свёклы вырезать сердцевину. Натереть на тёрке хрен, грушу нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и размять вилкой, посолить. Все компоненты смешать и заполнить этой смесью свёклу, запечь в духовке. Перед подачей на стол полить йогуртом.

Рецепты со шпинатом

▲ Салат с огурцами и помидорами. 100 г шпината, лук зелёный, 20 г огурцов, 20 г помидоров, домашняя сметана, 7 варёное яйцо, соль по вкусу.

Вымытые и обсушенные листья свежего шпината нарезать, смешать с рубленым зелёным луком, посолить, заправить сметаной, положить в салатницу и украсить кружочками лука, помидоров, огурцов и рубленым варёным яйцом.

▲ Салат с творогом. 50 г шпината, 150 г домашнего творога, ксилит, домашняя сметана, соль и мёд по вкусу.

Творог смешать с солью и мёдом, протереть через сито, затем добавить в массу мелко нарезанные сырые листья шпината (без черешков и стеблей).

При подаче на стол выложить массу горкой в салатницу, сверху сделать ложкой углубление, которое наполнить сметаной.

▲ Салат с тыквой и грибами. 100 г шпината, 100 г мякоти тыквы, 100 г красного редиса, 100 г шампиньонов, сок лимона, масло растительное нерафинированное, соль и перец по вкусу.

Нарезать соломкой мякоть тыквы, измельчить шпинат. Добавить нарезанный тонкими кружочками редис, отваренные шампиньоны, сок лимона и масло. Посолить, поперчить, легонько перемешать. Шампиньоны можно заменить балыком или сырыми бразильскими орехами.

▲ С йогуртом. 250 г шпината без стеблей (рубленого), 500 мл йогурта, 125 мл домашней сметаны, масло сливочное, рубленая зелень кинзы, укропа и эстрагона, сок лимона, тёртая лимонная цедра, чёрный перец, белый перец и соль по вкусу.

Сложить промытый и нарубленный шпинат в большую кастрюлю с тефлоновым покрытием, добавить 2 ст. ложки масла и тушить под крышкой на среднем огне 5 мин, пока из кастрюли не начнёт доноситься шипение. Затем перевернуть листья так, чтобы верхние поменялись местами с уже сварившимися, тушить ещё 5 мин. Потом снять крышку и выпарить всю влагу. Остудить шпинат до комнатной температуры. Тем временем смешать в миске йогурт со сметаной, добавить зелень, лимонную цедру, сок лимона, соль и перец, взбить до однородного состояния. Перед самой подачей на стол перемешать шпинат с заправкой из йогурта. Подавать в небольших розетках.

▲ Каша. 250 г шпината, 40 г масла сливочного, 100 г кислого молока, петрушка, брынза или творог, 250 мл воды, 2 яйца, мука, соль по вкусу.

Муку грубого помола спассеровать на масле, добавить очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат, перемешать, довести до полуготовности. Затем долить воду, посолить и кипятить 10–15 мин. Тем временем яйца сбить вместе с кислым молоком и добавить измельчённую зелень петрушки. Смесь вылить в кашу, непрерывно помешивая, довести до кипения и снять с огня. Подавать кашу на стол горячее, посыпав

натёртой брынзой или домашним творогом.

▲ **С маслинами.** Банка, маслин, 100 г. шпината, 50 г масла сливочного, домашняя сметана, 1 л воды, 1 луковица, щепотка шафрана, уксус, соль и чёрный перец по вкусу.

Маслины лучше взять засоленные морской солью. Они дорогие, но зато не содержат консервантов. Перед готовкой вымочите их в воде, чтобы ушла лишняя соль. Припустить мелко нарезанный лук в 25 г сливочного масла, туда же положить маслины, перемешать, тушить 5 мин под закрытой крышкой. Листья шпината вымыть, дать стечь воде, отдельно припустить в 25 г сливочного масла. Получившийся отвар слить, уварить на 3/4 и осторожно слить его в другую кастрюлю. Отвар посолить, поперчить, добавить шафран, уксус и сметану, сбить венчиком.

Уложить на смазанный сливочным маслом противень шпинат, сверху – тушёные маслины и залить подготовленной смесью. Запекать в духовке до готовности.

▲ **Пудинг.** 75 г шпината, 150 г домашнего творога, 2 яйца, 20 г масла сливочного, ксилит, минная крупа, панировочные сухари, домашняя сметана.

В протёртый творог положить стёртые с ксилитом сырые желтки, соль, манную крупу, 10 г подогретого сливочного масла, всё хорошо вымешать и взбить, затем добавить в массу измельчённые листья сырого шпината (без черешков и стеблей) и взбитые белки. Аккуратно вымешать полученную массу снизу вверх, выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или порционную сковороду слоем толщиной 3 см, поровнять поверхность, смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Рецепты из салата

▲ **С перепелиными яйцами.** 1 кочан салата-латука, 10 шт. перепелиных яиц, 150 г филе из целой сельди домашней засолки, 50 г домашней сметаны.

Листья салата промыть, просушить, порвать руками и уложить на большое

плоское блюдо. Отварить перепелиные яйца, очистить, разрезать на половинки и уложить на салат срезом вверх.

Между половинками яиц выложить небольшие кусочки филе сельди. Сверху все компоненты полить сметаной.

▲ С сельдью и помидорами. 1 кочан салата-латука, 200 г филе из целой сельди, 100 г помидоров, 1 луковица, масло растительное, винный уксус., соль и чёрный перец по вкусу.

Филе сельди, листья салата, помидоры и лук измельчить, смешать. Заправить смесью растительного масла с уксусом, солью и перцем. Магазинное филе содержит консерванты!

▲ С курицей и изюмом. 100 г листового салата, 200 г отварного филе домашней курицы, 4 ст. ложки изюма, 50 г груши, 100 г несолёного сыра, 50 мл сухого белого вина, виноградный уксус, 100 г ядер грецких орехов, 50 г грушевого сиропа.

Изюм промыть и залить горячим вином на 15 мин. Филе курицы и сыр нарезать кубиками, грушу – маленькими ломтиками, листья салата порвать руками. На плоское блюдо уложить салат, затем – смесь сыра с измельчёнными орехами, вином и изюмом, вымоченным в воде. Сверху поместить, с одной стороны, кубики куриного филе, а с другой – дольки груш. Смешать изюм с грушевым сиропом и виноградным уксусом, полгать соусом все ингредиенты.

▲ Со щавелем. 1 кочан салата-латука, 100 г листьев щавеля, зелень укропа, домашняя сметана, соль, ксилит и чёрный перец по вкусу.

Листья салата и щавеля перебрать, промыть, обсушить. Затем крупно нарезать, положить в салатницу, залить сметаной, смешанной со специями – солью, перцем и ксилитом. Сверху посыпать рубленой зеленью.

▲ С редисом и сыром. 200 г кочанного салата, 200 г редиса, 200 г несолёного сыра, 150 г лука репчатого, 100 г домашней сметаны, 50 г хрена, соль и чёрный перец по вкусу.

Листья салата промыть, обсушить, порвать руками и уложить на дно салатника. Редис нарезать кружочками, лук – полукольцами, сыр – брусочками, уложить слоями на листья салата. Залить сметаной

орусочками, уложить слоями на листья салата. Заправить сметаной, смешанной с тёртым хреном, солью и перцем.

Рецепты со спаржей

▲ **Чай.** 2 ч. ложки корней спаржи, 200 мл воды.

2 ч. ложки с верхом корней залить холодной водой, довести до кипения и процедить. Принимать по 2–3 чашки в день.

▲ **С сухарным соусом.** 300 г спаржи, 40 г масла сливочного, 40 г сухарей, зелень петрушки, сок лимона, соль по вкусу.

Очищенные и связанные в пучок побеги спаржи сварить в подсоленной воде. Вынуть, выложить на блюдо головками внутрь, полить сухарным соусом. Соус готовить из растопленного сливочного масла, поджаренных сухарей с добавлением сока лимона и соли. На стол подавать с зеленью петрушки.

▲ **Суп.** 100 г спаржи, 600 мл овощного отвара, 25 г лука-порея, 50 г моркови, корень петрушки, 100 г цветной капусты, салат, щавель, зелень укропа и петрушки, сливочное масло.

Нарезать и спассеровать в сливочном масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Прибавить нашинкованную спаржу и разобранную на кочешки цветную капусту, высыпать в овощной отвар и варить до готовности. Перед самым окончанием варки положить в суп измельчённые салат, щавель, укроп и петрушку.

▲ **Суп по-калифорнийски.** 500 г спаржи, 1 л воды, масло сливочное, мука грубого помола, ксилит, сок лимона, 2 яйца, соевое молоко, соль и перец.

Спаржу промыть, срезать верхушки и поставить их тушить в небольшом количестве воды. Корешки спаржи отварить, не очищая, в подсоленной воде, протереть сквозь сито, приготовить из этой массы светлую подливку, в которую добавить ксилит, оставшееся сливочное масло и тушёные верхушки спаржи. Дать ещё раз закипеть и снять суп с огня.

Соевое молоко смешать с желтками яиц, заправить соком лимона и

небольшим количеством соли. Подать к супу.

▲ Салат с цветной капустой. 200 г спаржи, 100 г капусты цветной, 60 г сливок, соль по вкусу.

Очищенные и связанные в пучки побеги спаржи и кочешки цветной капусты сварить в подсоленной воде по отдельности. Вынуть, дать стечь воде, уложить в салатницу. Залить сливками и посыпать сверху рубленой зеленью.

▲ Запеканка с рисом. 400 г спаржи, 1 стакан дикого риса, масло сливочное, жир, 3 яйца, соевое молоко, соль.

Очистить спаржу, связать в пучки где-то по 10 шт., ровно обрезать нижние концы и поставить варить в кастрюлю с подсоленной водой так, чтобы вода доходила только до середины побегов. Варить 15 мин на сильном огне. Сцедить воду и развязать пучки спаржи. Дикий неочищенный рис (чёрный или коричневый) высыпать в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, прогреть (перед готовкой его лучше замочить на ночь). Залить кипящей водой и тушить под крышкой. Готовый рис выложить ровным слоем в смазанную жиром форму, сверху выложить слой отваренной спаржи, полить смесью взбитых яиц и соевого молока, на поверхности разложить кусочки масла. Запекать в духовке.

▲ Телячьи рулетики. 800 г спаржи, 8 ломтиков телятины по 100 г, 400 мл бульона, 150 г тёртого несолёного сыра, столовая горчица, масло растительное нерафинированное, масло сливочное, мука, соль, перец и ксилит по вкусу.

Телятину отбить, посолить, поперчить и намазать горчицей. Разогреть в широкой кастрюле воду с солью и ксилитом, варить спаржу 15 мин. Затем вынуть, откинуть па дуршлаг и выложить по 3 побега на каждый ломтик телятины. Свернуть мясо рулетом, закрепить и запечь.

Разогреть в кастрюле сливочное масло и поджарить в нём муку. Добавить бульон, постоянно помешивая, а также тёртый сыр. Варить соус около 10 мин. Рулетики выложить на блюдо, полить сырным соусом.

▲ С винегретным соусом. 500 г спаржи, петрушка рубленая, зелёный лук, 1 луковица, 1 варёное яйцо, масло растительное нерафинированное,

горчица, уксус, соль и чёрный перец.

Спаржу очистить, отварить в подсоленной воде и остудить. Приготовить соус из рубленого зелёного лука и варёного яйца, уксуса, растительного масла и горчицы. Приправить его солью и перцем. Полить соусом спаржу и подавать к столу.

Рецепты с фасолью

Внимание! Нельзя применять в пищу сырые фасолины, можно отравиться.

▲ **Протёртая фасоль.** *2 стакана фасоли, масло растительное, 1 стакан соевого молока, 1 луковица, соль по вкусу.*

Фасоль перебрать, промыть, замочить в воде на несколько часов. Сварить, протереть сквозь сито, прибавить слегка поджаренный лук, прогреть, посолить и, непрерывно помешивая, влить соевое молоко.

▲ **Котлеты из белой фасоли (или белых бобов).** *2 стакана фасоли, масло растительное нерафинированное, 0,5 стакана молотых семян льна, молотые сухари, 1 луковица, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Замоченную фасоль сварить, смешать с замоченным семенем льна. Пропустить смесь через мясорубку, добавить сырые яйца, слегка поджаренный лук, посолить, хорошо вымешать. Сформировать котлетки и, обваляв в сухарях, запечь. Перед подачей полить разогретым маслом.

▲ **Котлеты из цветной фасоли.** *2 стакана цветной фасоли, 50 г цельнозернового хлеба, 1/4 стакана соевого молока, 2 яйца, 200 г ядер грецких орехов, 0,5 стакана муки, панировочные сухари, масло сливочное.*

Сваренную фасоль смешать с замоченным в соевом молоке хлебом и ядрами орехов, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль, тщательно вымешать. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и запечь. На стол подавать с грибным соусом или домашней сметаной.

▲ **Бабка.** *2 стакана варёной фасоли, 1 луковица, масло растительное, 2 яйца, 2 стакана муки грубого помола, молотые сухари, перец и соль.*

Варёную фасоль тщательно протереть, смешать с сырыми яйцами, пшеничной мукой, слегка поджаренным луком, солью и перцем. Положить смесь в огнеупорную форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, запекать в духовке в течение 50–60 мин. Нарезанную кусками бабку подавать на стол, полив маслом.

▲ Фасоль в томате. 1 стакан фасоли, 1 луковица, масло сливочное, томат-юре, соль по вкусу.

Промытую и замоченную фасоль сварить до мягкости, добавить поджаренный лук, томат-юре, посолить, перемешать и прогреть.

▲ Фасоль по-гречески. 300 г красной фасоли, 5 средних луковиц, 50 мл масла оливкового, перец красный и чёрный, соль по вкусу.

На ночь замочить фасоль в кастрюле, на следующий день воду слить и фасоль отварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг, отвар вылить в отдельную посуду. Обжарить в масле лук, нарезанный кольцами, добавить соль и перец. Выложить слоями в глиняный горшок с толстыми стенками фасоль и лук, причём верхний слой должен быть из фасоли.

Залить отваром из фасоли, добавить остатки масла и запекать в духовке 30 мин.

▲ С вишней и неочищенным рисом. 1 стакан белой фасоли, 1 стакан риса, 25 г корня петрушки, 25 г корня сельдерея, томат-юре, масло растительное нерафинированное, 1 ст. ложка вишен без косточек, зелень петрушки, соль и перец по вкусу

Фасоль замочить в воде. На следующий день сварить в свежей воде до полуготовности. Добавить мелко нарезанные коренья и рубленый лук, через 30 мин – томат-пюре. Рис спассеровать с растительным маслом до прозрачности и добавить к фасоли вместе с вишней. Массу посолить, поперчить, выложить в форму и запекать в духовке до набухания риса. При необходимости долить 1–2 ст. ложки воды. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки. Блюдо сочетается с соленьями.

▲ Цимес. 1 стакан цветной фасоли, 2 луковицы, 100 г ядер грецких, орехов, томатная паста, лавровый лист, соль, мёд, чёрный перец, ксилит и мука грубого помола.

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой. Через 3 часа поставить вариться в воде без соли. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с ложкой муки, развести отваром от фасоли и томатной пастой. Полученный соус приправить ксилитом, солью, чёрным перцем и лавровым листом, залить отваренную фасоль, по необходимости добавить отвар от фасоли, тушить в казанке 30 мин. Перед окончанием тушения добавить измельчённые ядра грецких орехов.

Рецепты с горохом

Внимание! Блюда из гороха противопоказаны при подагре, остром нефрите, воспалении желудка и кишечника.

▲ **Гороховая смесь.** *По 3 ст. ложки сушёного гороха, дикого неочищенного риса и пшена; 250 мл воды.*

Все компоненты смешать и перемолоть.

В течение 3–4 мин смесь прокаливать на сковороде с толстым дном, постоянно помешивая. Затем залить 1 стаканом кипятка и варить 7 мин. Переложить в банку, охладить и хранить в холодильнике. Принимать в течение 14 дней утром натощак по 2 ст. ложки

▲ **Салат с морковью.** *100 г свежего или размороженного зелёного горошка, 100 г моркови, домашняя сметана, 2 зубка чеснока, соль по вкусу.*

Отваренную морковь нарезать кубиками, смешать с зелёным горошком. Заправить чесноком и сметаной.

▲ **Запеканка с зелёным горошком.** *300 г замороженного зелёного горошка, 2 яйца, масло сливочное, соль, перец по вкусу.*

Замороженный горошек обдать горячей водой, затем воду слить и переложить горошек на сковороду, смазанную маслом, слегка посолить, залить взбитыми яйцами и запечь в горячей духовке.

▲ **Суп-шоре.** *150 г гороха, 1 л воды, 1 луковица, масло сливочное, мука грубого помола, домашняя сметана, 1 корень петрушки, куркума,*

кориандр, тмин, соль и перец по вкусу.

Залить горох водой и варить, время от времени подливая воду. Корень петрушки, лук, нарезанные кольцами, слегка поджарить в сливочном масле, всыпать немного муки, перемешать и выключить огонь.

Разваренный горох протереть сквозь сито, смешать с овощами, разбавить кипячёной водой до желательной густоты и довести до кипения.

Засыпать все пряности, посолить, заправить сметаной.

▲ Тушёный горох. *200 г гороха, 100 г моркови, мука грубого помола, масло сливочное, 500 мл бульона, пучок укропа, соль и ксилит по вкусу.*

Горох отварить в солёной воде до мягкости. Морковь натереть на тёрке и немного отварить. Положить в кастрюлю 30 г масла, морковь и горох, всыпать муку, измельчённый укроп, немного ксилита, посолить. Залить бульоном или водой и варить до готовности.

▲ Салат с печенью трески. *50 г печени трески, 100 г замороженного зелёного горошка, 2 варёных яйца, зелень петрушки.*

Нарезать тресковую печень и варёные яйца, смешать с размороженным зеленым горошком. Полить маслом из консервной заливки печени и посыпать зеленью петрушки.

▲ Гороховые вареники. *0,5 стакана гороховой муки, 0,5 стакана пшеничной муки грубого помола, 100 г ливера, 100 г лука репчатого, 2 яйца, масло растительное нерафинированное.*

Гороховую и пшеничную муку смешать, добавить яйца, воду и замесить крутое тесто. Раскатать и вылепить вареники с фаршем из ливера. Отварить в подсоленной воде. На стол подавать с жареным луком.

Рецепты со сладким перцем

▲ Под соусом. *1 кг сладкого болгарского перца, 60 мл масла растительного нерафинированного, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 лимон, головка чеснока, соль по вкусу.*

Перец испечь, выложить на блюдо, посолить сверху и оставить охлаждаться. Тем временем приготовить соус: в растительное масло добавить яблочный уксус, растёртый чеснок, а также соль. Затем с перцев снять кожуру и залить соусом.

▲ Салат с орехами. 150 г сладкого болгарского перца, 50 г ядер грецких орехов, 30 г домашней сметаны, 30 г лука репчатого, сок лимона, зелень петрушки, соль, перец чёрный или душистый по вкусу.

Испечь перец, остудить, очистить от кожуры. Чеснок растолочь с солью и орехами. Все компоненты смешать, добавить сметану, смешанную с чёрным и душистым перцем и соком лимона. Выложить перец на тарелку, полить соусом и посыпать зеленью.

▲ Фаршированный перец с овощами . 200 г сладкого болгарского перца, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 50 г лука репчатого, 50 г моркови, 60 г домашней сметаны, зелень петрушки, соль, перец чёрный и сок лимона по вкусу.

Отобрать мясистый свежий перец, очистить его от семян. Подготовить овощную начинку: нашинковать репчатый лук, помидоры, огурцы, морковь, полить сметаной, посолить, поперчить, добавить сок лимона, хорошо перемешать. Нафаршировать перец, полить сметаной, дать настояться 30 мин и подавать на стол.

▲ Паштет . 200 г сладкого болгарского перца, 1 стакан неочищенного риса, 100 г варёных зёрен кукурузы, 100 г домашней сметаны, 50 г лука репчатого, зелень петрушки, соль и перец.

Отварить рис, охладить. Перец очистить и нарезать кубиками, лук нашинковать, зелень измельчить. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, залить сметаной, выложить в салатницу, хорошо утрамбовать. Поставить в холодильник на 3 часа.

Имбирное масло

10 г порошка имбиря, 2 луковицы, 1 морковь, 1 яблоко, 2 айвы, 50 г прополиса, 500 г масла сливочного, 200 г мёда, 20 г пчелиной пыльцы.

Масло растопить, добавить прополис и томить на малом огне до полного растворения. Затем добавить натёртые овощи и фрукты, тушить 30 мин. Смесь немного остудить и тёплой протереть через сито. Добавить к массе пыльцу и имбирь. Разложить по баночкам, хранить в холодильнике. Намазывать за обедом на хлеб и есть с первым блюдом.

Рецепты с имбирём

▲ Суп с тыквой. 700 г мякоти тыквы, 3 шт. ломтиков имбиря, 2 ст. ложки масла растительного нерафинированного, 1 корень пастернака, 1 морковь, 1 яблоко, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, 200 мл соевого молока, 1 л воды, соль, чёрный перец, мускатный орех.

Мякоть тыквы, сельдерей и морковь нарезать кубиками, яблоко – дольками, имбирь измельчить. Нагреть масло в кастрюле с толстым дном, положить овощи и специи, тушить 15 мин, постоянно помешивая. Затем влить воду и соевое молоко, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 25 мин. Затем снять с огня, через 5 мин добавить соль, перец и мускатный орех.

▲ Имбирный соус. 5 г молотого имбиря, 1,5 кг помидоров, 1 ст. ложка листьев мяты, зелень петрушки, масло растительное нерафинированное, чёрный перец и соль по вкусу.

Помидоры очистить от кожицы и разрезать на 4 части. Положить имбирный порошок и ломтики помидоров в глубокую кастрюлю с толстым дном и тушить в масле на малом огне 30 мин. Затем размять помидоры в пюре, добавить в кастрюлю, посолить, поперчить, тушить 5 мин. Добавить рубленую зелень и перемешать с маслом.

▲ Коктейль. 250 мл йогурта, 1 банан, 100 г льда, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, шепотка кардамона, ксилит.

Банан измельчить, соединить с остальными компонентами и взбить коктейль в миксере.

Рецепты с гречкой

▲ Гречка с кефиром. *5 ст. ложек гречневой крупы, 1 стакан кефира.*

Гречневую крупу прожарить и перемолоть на кофемолке. Затем залить кефиром и употребить утром натощак. Ограничений нет, поэтому можно кушать гречневую «замазку» и в промежутках между потреблением пищи.

▲ Запеканка. *2 стакана гречневой крупы, 2 стакана соевого молока, 5 стаканов воды, 200 г домашнего творога, 2 яйца, масло сливочное, молотые сухари, домашняя сметана, соль и ксилит.*

Сварить вязкую кашу из гречневой крупы на соевом молоке с водой, охладить до температуры 50–60 °С. Творог пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, ксилит, тщательно перемешать и соединить с кашей. Подготовленную массу выложить на смазанный сливочным маслом и присыпанный сухарями противень, разровнять поверхность, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовке. Подавая на стол, запеканку полить разогретым сливочным маслом.

▲ Зразы. *3 ст. ложки зелёной гречневой крупы, 150 г мясного фарша, 1 луковица, 1 варёное яйцо, 200 мл бульона, 50 мл масла растительного нерафинированного, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, соль и перец.*

Приготовить начинку из разваренной гречневой крупы, смешанной с поджаренным луком и измельчённым яйцом. Мясной фарш посолить, поперчить, сформировать мокрыми руками небольшие блины, положить на них фарш, защипнуть в виде пирожков и обжарить на растительном масле. Уложить в сотейник, залить сметанным соусом и запекать в духовке 20 мин.



Рецепты с отрубями

▲ Со свёклой и яблоками. 1 стакан отрубей, 2 свёклы, 3 яблока, домашняя сметана, масло сливочное, овощной отвар, соль и сок лимона по вкусу.

Свёклу отварить, снять кожицу, нарезать кубиками. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками. Отруби обжарить в масле до красного цвета. Компоненты смешать, залить овощным отваром и тушить на слабом огне до готовности. Затем заправить сметаной, посолить, добавить сок лимона, довести до кипения.

▲ С морковью и мёдом. 1 ст. ложка отрубей, 1 морковь, мёд, сок лимона.

Морковь натереть на крупной тёрке, смешать с мёдом, соком лимона и запаренными отрубями.

Это очень полезная закуска утром.

▲ Коктейль. 1 ст. ложка отрубей, 1 апельсин, 50 мл натурального яблочного сока, 50 мл виноградного сока кислых сортов.

Очистить апельсин, разрезать пополам и отжать сок. Влить сок в миксер вместе с яблочным и виноградным соками. Добавить отруби и перемешать в миксере все компоненты. Вылить витаминный напиток в стакан. По желанию украсить долькой апельсина или лайма.

▲ Пеленгас в отрубях. 1 кг филе пеленгаса, 4 ст. ложки пшеничных отрубей, масло растительное нерафинированное, соль и перец чёрный.

Свежую рыбу почистить, хорошо промыть, отделить голову, срезать мякоть вместе с рёбрами (отделить от хребта). Филе разделить, на порционные куски 5 см шириной. Каждый кусочек посолить и поперчить. Пшеничные отруби просеять сквозь крупное сито, запанировать рыбу в отрубях и запечь.

▲ Хлеб с отрубями . 100 г отрубей, 100 г ржаной муки, 5 г дрожжей, 200 мл воды, 30 г масла сливочного.

Дрожжи развести в 100 г тёплой воды. добавить 50 г муки и тщательно вымесить, затем поставить тесто на 30 мин в тёплое место. Когда опара

поднимется, всыпать остальную муку и отруби, вымесить, снова подержать в тёплом месте 40 мин, затем выложить тесто в формы, смазанные маслом, дать подняться. Выпекать в духовке до готовности.

▲ **Суп** . *3/4 стакана отрубей пшеничных, 3/4 стакана гороха, 5 стаканов мясного бульона, 3 помидора, 1 луковица, масло растительное нерафинированное.*

Горох залить водой для набухания на 3–4 часа, затем слить воду и положить горох в кипящий несолёный бульон, одновременно всыпать отруби и варить до тех пор, пока горох не станет мягким. Измельчённый лук слегка пассеровать, положить помидоры, очищенные от кожицы, и тушить 5–7 мин. Затем заправить суп пассерованными овощами, посолить и варить ещё 10 мин.

Этот суп можно готовить и на воде, и на овощном отваре.

▲ **Голубцы** . *Капустные листья, 3/4 стакана отрубей, 250 г телятины, 100 г свежих грибов, 1 луковица, сливочное масло, томатная паста, соус чили, 0,5 стакана соевого молока, мука, масло растительное нерафинированное, зелень укропа, петрушки и сельдерея, соль и чёрный перец.*

Капустные листья отварить в солёной воде. Нужен фарш: мелко нарезанные лук и грибы слегка обжарить в растительном масле, добавить пропущенное через мясорубку мясо, тушить 5 мин, затем добавить томатную пасту, отруби, соль и перец, тушить ещё 10 мин. В эту же сковороду положить часть соуса (муку растереть с размячённым маслом, развести тёплым соевым молоком, непрерывно помешивая, пока не загустеет, добавить соус чили, посолить) и зелень. На каждый капустный лист выложить порцию фарша и завернуть. Голубцы поместить в сотейник, полить растопленным маслом и поставить в духовку на 15 мин.

Подрумянившиеся голубцы залить оставшимся соусом и ещё поставить в духовку на 40 мин.

Рецепты с яблоками

Внимание ! Нельзя употреблять яблоки людям с язвенной болезнью, особенно двенадцатиперстной кишки.

▲ Салат . 150 г яблок, 150 г мандаринов, 100 г апельсинов, 100 г грейпфрутов, 100 г помидоров, 100 г сладкого болгарского перца, 50 г листового салата, домашняя сметана, 75 г кефира, сок лимона, зелень петрушки, ксилит и перец чёрный по вкусу.

Яблоки, апельсины, грейпфрут очистить и нарезать пластинками, мандарины очистить и с каждой дольки снять кожицу. Помидоры и перец бланшировать, снять кожицу и нарезать кубиками. На блюдо уложить листья салата, затем – все продукты слоями в произвольном порядке. Приготовить соус: смешать кефир со сметаной, соком лимона, ксилитом и перцем. Полить салат.

▲ Салат с маслинами. Баночка маслин, 1 большое зелёное яблоко, 1 корень сельдерея, сок лимона, 1 помидор, 1 жёлтый сладкий перец, листья салата, домашняя сметана, соль и красный молотый перец по вкусу.

Маслины вымочить в воде. Сельдерей и яблоки нарезать соломкой, перемешать, залить сметаной, лимонным соком, посолить, поперчить.

На блюдо уложить листья салата, чайной ложкой из готовой смеси сформировать шарики и выложить на листья. Каждый шарик посыпать красным перцем и украсить маслиной, между шариками разместить ломтики помидора и полоски сладкого перца.

Рецепты с грушами

▲ Паста. 2 кг груш, 500 мл воды, 3 ст. ложки молотого имбиря, 2 ст. ложки молотых корней солодки.

Груши помыть, разрезать на 4 части, семена не вынимать. Залить плоды водой и томить 30 мин на малом огне. Затем протереть через сито, добавить порошок имбиря и корней солодки, перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 100 г смеси вместо еды.

Лечит груша и *острый бронхит*: в стакане грушевого сока разводят I ст.

ложку сиропа шиповника и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

При анемии полезно ежедневно съедать 2 крупные груши после обеда на десерт. При этом груши обязательно надо очистить от кожуры, размять и смешать с 2 ч. ложками мёда.

▲ **Салат.** 250 г груш, 150 г огурцов, 150 г сладкого болгарского перца, 100 г лука репчатого, листовой салат. 2 варёных яйца, масло растительное нерафинированное, винный уксус, горчица, петрушка, ксилит, соль и перец.

Мякоть груш нарезать крупными ломтиками и бланшировать, перец и лук нарезать полукольцами, а свежие огурцы – кружочками, перемешать, выложить на блюдо на листья салата. Залить растительным маслом, смешанным с уксусом, горчицей, ксилитом, солью и перцем.

Украсить кружками варёных яиц и зеленью петрушки.

Рецепты с вишнями

▲ **Сушёные.** Ягоды тёмной вишни (неограниченное количество).

Ягоды перебрать, помыть, для качественной сушки следует бланшировать 30–40 сек в кипящем 1-процентном растворе пищевой соды, а затем тщательно промыть в холодной проточной воде. Начинать процесс сушки при температуре 40–45 °С. Когда ягоды подвялятся и сморщатся, температуру нужно повысить до 70–80 °С. Высушивать в течение 12 часов.

▲ **Диабетический вишнёвый напиток.** 50 г вишнёвого сока, 3/4 стакана кипячёной воды, ксилит и сок лимона по вкусу.

В кипящую воду влить вишнёвый сок, добавить ксилит, сок лимона, довести до кипения и охладить.

▲ **Сок.** 1 кг ягод вишни, 2 стакана воды.

Из перебранных и промытых ягод вынуть косточки, затем размять в кастрюле деревянным пестиком и отжать сок. К выжимкам добавить 1 стакан воды, кипятить 5 мин и снова отжать. Так лее поступить в третий

раз. Сок после второго и третьего отжима молено использовать для приготовления киселей, желе и т. п.

Сок из очень кислых сортов надо подсластить ксилитом.

▲ Сок и джем. *1 кг ягод вишни без косточек, 150 г ксилита.*

Ягоды залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и нагреть, не доводя до кипения, положив сверху гнёт. Когда ягоды станут мягкими, отжать сок, разлить в банки, которые тут же закатать. Оставшуюся горячую массу варить с момента закипания ещё 8 мин. добавить ксилит и, помешивая, томить на слабом огне 30 мин.

Выложить джем горячим в тёплые банки, остудить, хранить в холодильнике.

Диетическое варенье из крыжовника

1 кг крыжовника, 400 г мёда, 500 г ядер грецких орехов.

Орехи истолочь, ягоды очистить и промыть, выдавить семечки.

Ягоды наполнить орехами. Проварить 10 мин в меду.

Соусы из слив

▲ Со сладким перцем. *1 кг слив, 300 г сладкого болгарского перца, 300 г лука, зелень укропа и базилика, 4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка ксилита, перец.*

Сливы помыть, вынуть косточки, половину плодов залить небольшим количеством воды, варить 40 мин. Затем массу протереть через сито, чтобы шкурки не попали в пюре. Остальные сливы нарезать ломтиками, положить в пюре, добавить измельчённый болгарский перец, репчатый лук, зелень, пряности, уксус, ксилит, соль, перемешать. Варить ещё 40 мин, затем выложить в банки и закатать.

▲ С тыквой . 1 кг слив, 1 кг мякоти тыквы, 3 зубка чеснока, 6 ст. ложек уксуса, по 20 г зелени петрушки и базилика, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки ксилита, мускатный орех, душистый перец, тимьян и орегано по вкусу.

Половину мякоти тыквы нарезать ломтиками, отварить в небольшом количестве воды, взбить в миксере. В пюре добавить оставшуюся тыкву, нарезанную ломтиками, и измельчённую сливу. Добавить соль, ксилит, уксус, душистый перец, мускатный орех, раздавленный чеснок, зелень, пряности, перемешать. Соус варить 1 час, затем закатать.

Рецепт с черешней

1 кг ягод черешни, 2 ст. ложки ксилита, сок лимона,

Ягоды тщательно вымыть и обсушить, уложить в банки по плечики, пересыпая ксилитом и добавляя сок лимона, поставить на 10 мин в холодное место.

После этого банки заполнить ягодами доверху. Стерилизовать в кипящей воде.

Мясо с крыжовником

800 г говядины, 200 г ягод крыжовника, 100 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 1 ч. ложка цедры лимона, 150 мл бульона, домашняя сметана, зелень укропа, перец красный молотый, соль по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать на небольшие порционные куски, положить в сотейник, посыпать перцем, измельчёнными орехами, цедрой. Выложить крыжовник, лук, нарезанный полукольцами, посолить. Запить мясо наполовину бульоном и запекать в духовке до готовности. За 10–15 мин до окончания тушения добавить сметану.

Перед подачей на стол мясо выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Черничное повидло.

Перезревшая черника (неограниченное количество), немного ксилита.

Чернику перебрать, промыть, укладывать слоями в кастрюлю, при этом ягоды слегка давить. Варить, постоянно помешивая, чтобы объём уменьшился на четверть, немного подсластить.

Горячее повидло разлить по подогретым банкам или керамическим горшкам до самого края и оставить охлаждаться в открытой посуде, чтобы на поверхности образовалась корочка, которая частично предохранит повидло от плесени.

Банки с холодным повидлом закрыть металлическими крышками, горшки можно завязать двойным пергаментом или полиэтиленовой плёнкой. Хранить в сухом и прохладном месте.

Квас из топинамбура для диабетиков

0,5 кг свежего топинамбура, 3 л тёплой кипячёной воды, 3 ст. ложки сметаны.

Топинамбур порезать кубиками. Приправить сметаной. Залить водой. Оставить на 3 дня в тёплом месте. Пить по 50 мл 3 раза в день для снижения сахара.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Чешский рецепт для растворения камней в жёлчном пузыре

1,5 л яблочного уксуса, скорлупа 10 яиц от здоровой домашней курицы.

Скорлупу тщательно вымыть, поварить, высушить, растереть в порошок. Залить его домашним яблочным уксусом, настоять 14 дней, постоянно помешивая. Скорлупа должна почти полностью раствориться. Пить по 1 ст.

ложке раствора, разведя его в магниевой минеральной воде и добавив 1 каплю йода. При желании лекарство можно подсластить мёдом.

Курс – 14 дней (на убывающую луну). Повышает иммунитет, омолаживает.

Для уничтожения камней в жёлчном пузыре и против склероза (рецепт моей бабушки)

1 кг чеснока. 24 лимона.

Чеснок очистить, перемолоть на мясорубке, залить свежесожатым соком всех лимонов. Тщательно перемешать, не процеживать. Смесь употреблять 3–4 раза в день по 1 ст. ложке. Хорошо её запивать настоем корней цикория. Принимать можно длительно. Противопоказания – аллергия на цитрусовые.

Проводить чистку под наблюдением врача.

Редька на меду (украинский рецепт)

Эффективный рецепт очистки жёлчного пузыря и печени.

3 кг чёрной редьки, 3 стакана мёда (или сахара).

Редьку тщательно вымыть – не чистить! Потереть на крупную тёрку, сложить в эмалированную кастрюлю, залить мёдом (засыпать сахаром), настоять 3 дня. Полученный сок отцедить, разлить в бутылки, хранить в холодильнике. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке в течение 3 недель подряд. Если очень большие камни и плохое самочувствие – дозу уменьшить.

Рецепт при жёлчнокаменной болезни

По 1 ст. ложке сока чёрной редьки, сока лимона и оливкового масла,

Всё перемешать, выпить, лечь на грелку на правый бок. Процедуру

проводить перед сном в течение 21 дня. Начинать на убывающую луну.

Противопоказания – непереносимость редьки.

Если печень ведет себя «плохо» (то есть могут быть боли) – не переживайте. Доктор предупреждает, что боли естественны, поскольку орган лечится, выходят холестериновые пробки и растворяются камни.

Свекольный сироп

Взять 3 больших корнеплода свёклы, очистить, нарезать, залить водой и добавить 100 г сахара. Варить, пока отвар не загустеет и станет похожим на сироп. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой в течение длительного времени.

Настой хрена на соевом молоке

4 ст. ложки натёртого хрена залить 1 стаканом соевого молока, довести до кипения. Через 5 мин процедить. Пить по 30 мл за 10 мин до еды.

Настойка хрена на вине

200 г свежее выкопанных корней хрена, 1 л кагора.

Хрен натереть на мелкой тёрке, залить вином. Не процеживать. Пить по 20 мл 3 раза в день во время еды.

Курс – до исцеления. В период лечения употреблять с пищей много хрена. Хрен растворяет камни, улучшает работу поджелудочной железы.

Капустный рассол для дробления камней

Пить по 0,5–1 стакану капустного рассола перед едой. Курс – 2 месяца.

Можно употреблять не чистый рассол, а его смеси: с томатным, огуречным соками.

Противопоказания – повышенная кислотность.

Оливки с косточками

Купить мелкие оливки, употреблять по 7 штук в день, проглатывая косточки.

Курс – длительный.

Рецепт яблочного уксуса для усиления очистительных процедур

1 кг яблок, 1 стакан мёда, 40 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей.

Яблоки (желательно красные) тщательно промойте, пропустите их через мясорубку вместе с кожурой, хвостиками и семечками. Добавьте мёд, сухари и дрожжи, перемешайте, оставьте на 9 дней.

Лучше готовить уксус на растущую луну. Затем процедите, добавьте на

1 л полученной жидкости ещё 100 г мёда или сахара. Пусть уксус побродит ещё 5–7 дней, после чего разлейте его по бутылкам.

Употреблять уксус по 1 ст. ложке, разведя в 1 стакане воды и добавив мёд. Содержит органические кислоты, которые и растворяют камни. Курс – 21 день и более.

Лекарственные травы для дробления камней

Хвощ полевой. 0,5 ч. ложки смолотого в порошок хвоща употреблять через 1 час после еды. Курс лечения – 14 дней на убывающую луну.

Настой кукурузных рылец. 1 ст. ложка рылец на 200 мл кипятка, настоять

30 мин. Пить по 1 ст. ложке через каждые 3 часа. Полезно пить воду, в которой варились початки кукурузы. Употреблять в неограниченном количестве.

Курс – употреблять в сезон свежей кукурузы.

Отвар корней пырея ползучего. 1 ст. ложку сырья залить 300 мл холодной воды, варить 10 мин на водяной бане. Выпить в течение дня по 1 глотку.

Курс – 21 день (на убывающую луну).

Лапчатка гусиная и семена ржи. Из свежей травы лапчатки гусиной и семян ржи выдавить сок.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Принимать по показанию доктора.

Настой из цветков бессмертника песчаного. 2 ч. ложки сырья залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 10 мин, процедить. Добавить сок лимона по вкусу. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

Курс – до исцеления.

Настой травы герани луговой. 2 ч. ложки сырья залить 400 мл кипятка, настоять в термосе 8 часов. Выпить небольшими порциями в течение дня.

Курс – 14 дней.

Настой цветков бессмертника белого (кошачьи лапки). 1 ч. ложку цветков прокипятить в течение 5 мин в 200 мл воды. Настоять 4 часа, пить по 50 мл 3–4 раза в день перед едой. Принимать по рекомендации врача в течение 1 месяца и дольше.

Улучшает функции печени и поджелудочной железы.

Настой сенны с пол-полой (эрвой шерстистой). Взять в равном количестве сенну и траву пол-полы, залить 300 мл кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 100 мл перед сном при запорах и камнях в жёлчном пузыре. Курс – короткий, поскольку сенна вызывает привыкание.

Настой листьев берёзы. 1 ст. ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, варить 10 мин с добавлением 1 г соды, процедить.

Принимать по 1 стакану за 30 мин до еды 3 раза в день.

Внимание! Перед лечением обязательно проконсультироваться с врачом, который назначит курс.

Противовоспалительный препарат, выводит соли.

Отвар листьев брусники. 2 ст. ложки сырья залить 300 мл воды. Нагревать на водяной бане 20 мин, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Употреблять глотками на убывающую луну в течение 14 дней.

Эффективен при отёках, мочекаменной, и жёлчнокаменной болезнях, улучшает обмен веществ.

Земляника лесная. 1 ст. ложку листьев, корней и ягод земляники варить в 200 мл воды 15 мин. Добавить лимон и мёд по вкусу. Чай эффективен и при проблемах со зрением. Поскольку глаза – ворота «печени», то, когда растворяются камни в этом органе, – и глаза начинают лучше видеть.

Мята перечная. 2 ч. ложки травы настоять в 200 мл кипятка в течение 30 мин. Выпить маленькими порциями в течение дня.

Курс – длительный.

Мята показана при жёлчнокаменной болезни, изжоге, она улучшает работу печени.

Отвар семян укропа. 2 ст. ложки семян залить 400 мл кипятка, варить на слабом огне 15 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин

до еды. Помогает также при заболеваниях щитовидной железы. Укроп – отличный кардиотоник и гепопротектор.

Курс лечения – 3 недели.

Отвар сушёных листьев крапивы. 1 ч. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Запаривать не более 5 мин. Пить как чай. Используют порошок из семян

крапивы – добавляют как приправу к блюдам.

Внимание! Листья крапивы сгущают кровь, поэтому употреблять её необходимо строго по показанию врача, не больше 7 дней.

Крапива содержит кремний, цинк, которые полезны для печени, поджелудочной железы, при различных кровотечениях.

Корни шиповника и трава горца птичьего. 6 ст. ложек корней шиповника варить в 300 мл воды 30 мин. Отдельно запарить 3 ст. ложки горца птичьего в 500 мл кипятка. Отвар шиповника пить только в горячем виде по 200 мл

3 раза в день за 30 мин до еды. Через 10 мин принять настой горца птичьего небольшими глотками.

Курс – 14 дней.

Трава дурнишника обыкновенного.

1 ст. ложку сырья залить 200 мл кипятка, настоять 5 мин. Пить вместо чая. Настой регулирует обмен веществ.

Курс – 21 день.

ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, БЕРЕМЕННОСТЬ

Петрушечное молоко и компресс от дисфункции яичников и воспалений

Взять 100 г петрушки – корней с зеленью, – мелко порезать, проварить 10 мин в 1 л соевого молока. Процедить и в течение дня выпивать его небольшими глотками.

Желательно, чтоб молоко было тёплым. Надо пить такое молоко в течение

3 дней, потом сделать трёхдневный перерыв. Оставшуюся петрушку использовать для компрессов на нижнюю часть живота.

Курс – 1 неделя.

Противопоказание – беременность.

Настойка гинекс

Камни сердолика, ионное золото, а также травы оранжевого цвета (календула, ромашка, рута красная, шалфей), цвет калины, зелень и корень петрушки, настоять на спирту или качественной водке 14 дней. Пить по несколько капель в небольшом количестве воды. Лечит все гинекологические заболевания, эффективна при подготовке к беременности, действенна при кистах и фибромиомах. Курс – по рекомендации доктора.

При аменорее (скудных и нерегулярных месячных) (по св. Хильдегарде)

▲ **Настойка** руты жёлтой по 10 капель под язык 3 раза в день. Принимать до наступления месячных.

Внимание! Во время месячных не употреблять.

▲ **Чай** из аниса, душистой гвоздики (известной у нас как приправа), руты, шалфея, тысячелистника и цветков коровяка. Все компоненты взять в равных частях, заварить из расчёта 20 г смеси на 200 мл воды. Пить по 2 стакана в день перед ожидаемыми месячными вплоть до их появления.

Вино при очень сильных кровопотерях в критические дни (по св. Хильдегарде)

2-3 ст. ложки буквицы залить 1 л красного вина, настаивать в плотно закрытой посуде в течение 1 недели. Процедить. Выпивать по 20–30 мл 3 раза в день перед едой. Принимать по потребности.

Настойка при дисфункциональных маточных кровотечениях, фибромиоме матки с геморрагическим синдромом (по св. Хильдегарде)

20 г пиона уклоняющегося, 20 г плодов софоры японской, 10 г корня цикория, 10 г корня клубники садовой, 10 г корня бадана толстолистного, 10 г корня конского щавеля, 20 г лабазника прямостоящего, 5 г шалфея мускатного, 10 г травы чистотела.

Корни тщательно подробить, траву мелко порезать. Все растения перемолоть, сложить в 3-литровую банку. Залить 70-градусным спиртом, настаивать 14 дней, ежедневно взбалтывая. Процедить. Принимать под контролем лечащего врача по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

Уксус с яйцом при любых кровотечениях (по св. Хильдегарде)

2 яичных желтка, 1 ст. ложка сока ромашки, 4 ст. ложки яблочного уксуса, 0,5 ч. ложки корицы, немного куркумы.

Смешать все компоненты, слегка подогреть их на водяной бане, выпить натошак и после завтрака. Можно уменьшить количество уксуса, чтоб не повредить слизистую желудка. Останавливает кровотечение.

Чай при обильных и длительных месячных (по св. Хильдегарде)

Буквица лесная, трава земляники, крапива, семена укропа и сельдерея, трава золототысячника, тысячелистника и клевера лугового. Все травы брать в равных частях, запарить, пить во время месячных. Пить 5 дней перед месячными, во время месячных и 5 дней после.

Такой чай регулирует гормональную систему. Обычно в следующем месяце после приёма средства цикл налаживается.

Порошок при обильных месячных (по св. Хильдегарде)

20 г травы пастушьей сумки, 10 г травы тысячелистника, 10 г водяного перца, 10 г цвета калины, 10 г коры калины, 10 г крапивы, 10 г полевого хвоща.

Травы перемолоть в порошок, просеять сквозь сито. Принимать 2 раза в день по 0,5 ч. ложки, запивая водой. Начинать приём за 5 дней до предполагаемых месячных. Принимать в течение критических дней и 5 дней после них.

Обычно достаточно 2-х месяцев лечения.

Сбор при болезненных и нерегулярных месячных (по св. Хильдегарде)

Лапчатка гусиная (трава), листья ежевики, тысячелистник, мята перечная, корень валерианы, кора калины, трава руты, цвет шалфея.

Травы перемолоть, смешать в равных частях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, 10 мин настоять, процедить. Настой выпить в течение дня небольшими порциями. Курс лечения – 3–4 месяца. После 2-месячного перерыва лечение при необходимости повторить. Сбор можно употреблять длительно.

Нормализует гормональный статус женщины, оказывает противокистозное и противовоспалительное действие.

Эликсир при фибромиоме матки и мастопатии (по св. Хильдегарде)

20 г травы тысячелистника, 10 г корил имбиря, 10 г цвета мускатного дерева, 10 г семян сельдерея, 50 г мёда пчелиного, 500 мл белого натурального вина.

Все составляющие смешать, залить вином, нагреть на медленном огне до закипания. Дать остыть, процедить. Принимать после консультации врача

по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Курс – 21 день.

Лечит женскую гормональную систему.

Серебряное вино при воспалении половой сферы (по св. Хильдегарде)

Для его приготовления понадобятся качественное красное вино и продезинфицированная монета из чистого серебра весом 5–7 г.

Возьмите монету пинцетом и подержите над огнём свечи, чтобы она хорошо нагрелась. Налейте стакан вина, опустите в него монету – она должна зашипеть и образовать пар.

Когда вино остынет, начинайте пить небольшими порциями: первую (50 г) – натощак, следующие (50 г) – перед каждым приёмом пищи. Принимать в течение длительного периода времени.

При климаксе (по св. Хильдегарде)

▲ 100 г листьев и цветков шалфея мускатного, 2 л вина красного (кагор).

Вино вылить в эмалированную кастрюлю, вскипятить, охладить до температуры 50 °С, добавить свежий или сухой шалфей. Вино ещё раз довести до кипения. Когда остынет, не процеживая, перелить в бутылки. Принимать по 20 мл 3 раза в день до и после еды.

Курс – употреблять, пока не пройдут приливы.

▲ Яблочный уксус. Пить, разведя 1 ст. ложку уксуса в стакане воды.

Омолаживает, значительно улучшает гормональный статус женщины.

▲ При приливах чай из шалфея. 1 ст. ложку травы шалфея залить 1 стаканом кипятка и настоять несколько минут в посуде, закрытой

крышкой, затем выпить. Употреблять в день по 2 стакана такого чая.

Курс – длительный.

▲ 1 ч. ложку руты душистой залить 200 мл кипятка, настоять 2–3 мин, выпить, пока настой тёплый. Принимать 1–2 чашки в день.

Ликёр для рассасывания фибромиом и мастопатийных узлов

2 кг ягод бузины чёрной, 2 кг ягод калины. 3 кг сахара, 1 л 70-градусного спирта.

Ягоды бузины и калины промыть, перемешать, косточки и веточки можно не удалять. Все ягоды пересыпать сахаром и оставить в тёмном месте на 3 дня. Желательно готовить ликёр на растущей луне. Когда ягоды пустят сок, добавить в ту же посуду, не отцеживая, спирт и оставить ещё на 14 дней. Затем процедить и разлить по тёмным бутылкам. Пить 2 месяца подряд по 1 ст. ложке через 1 час после завтрака, обеда и ужина. Для рассасывания новообразований начинать пить при убывающей луне.

Курс – не менее 2 месяцев.

Петрушка для усиления либидо

100 г петрушки проварить 10 мин в 1 л натурального белого вина в эмалированной кастрюле на малом огне, процедить. Добавить туда 5 ст. ложек яблочного уксуса (он способствует оплодотворению), 10 капель йода (стимулирует гормональную систему), 100 г мёда (улучшает проникновение лекарства в ткани и органы). Пить по 50 г на ночь для усиления либидо или по 1 ст. ложке 3 раза в день, если планируется зачатие ребёнка.

Не следует бояться влияния алкоголя, поскольку вредные составляющие вина испаряются в процессе кипячения.

Внимание! Петрушку не следует употреблять беременным, поскольку она

считается abortивным средством.

Отвар для усиления родовой деятельности (по св. Хильдегарде)

20 г незрелой кожуры банана, 20 г листьев малины, мёд по вкусу, 400 мл воды.

Кожуру банана вместе с листьями малины (свежими или сушёными) залить холодной водой, довести до кипения, остудить, процедить. Приправить мёдом по вкусу. Употреблять в течение дня вместе с сухими арахисовыми орехами.

Начинать принимать за 2 недели до предполагаемых родов.

Для уменьшения маточных кровотечений любой этиологии (по св. Хильдегарде)

200 мл гранатового сока, 20 г сушёной крапивы, 100 мл красного вина, 200 г мёда.

Выдавить сок из свежих гранатов. Крапиву смолоть как можно мельче, смешать её с мёдом. Затем в мёд аккуратно влить вино и сок. Смесь можно немного подогреть, но не варить.

Принимать по 50 г через каждые 2 часа при значительной кровопотере, после родов или сложных гинекологических операций, связанных с потерей крови.

При бесплодии (по св. Хильдегарде)

10 г коры калины, 0.5 л воды.

Кору варить не менее 20 мин, процедить. Пить по 20 мл 3 раза в день в течение 2–3 дней непосредственно перед приёмом пищи в предполагаемый

период овуляции.

Настой при воспалительных заболеваниях (по св. Хильдегарде)

5 г цвета калины, 5 г цветков календулы.

Сырьё залить стаканом кипятка и настаивать 10 мин. Процедить и пить по 100 г 2 раза в день перед приёмом пищи. Этим же настоем можно спринцеваться. Принимать при выделениях, болях в низу живота. Противопоказания – беременность.

Шалфей для улучшения сексуального здоровья

В 1 л красного вина проварить 100 г свежего или сушёного шалфея. Делать это надо в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой, чтобы сохранить эфирные масла. Затем добавить 50 г мёда. Настаивать смесь 2 часа. Не процеживая, разлить по бутылкам. Принимать 3 раза в день по 20 мл в перерывах между приёмами пищи.

Курс – до достижения результата.

Чай при головных болях во время месячных и перед ними

Смешать в равном количестве мяту и мелиссу. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл горячей воды, настоять, процедить. Перед употреблением молёно добавить в чан мёд. Пить за неделю до ожидаемых месячных и во время менструации 3 раза в день по 1 стакану тёплого чая.

Напиток снимает спазмы сосудов головного мозга, уменьшает боли внизу живота, помогает молодым девушкам отрегулировать месячный цикл.

Зрелый репчатый лук при скудных месячных и гормональных

нарушениях (по св. Хильдегарде)

1 кг зрелого репчатого лука, 1 кг корня хрена.

Лук и хрен помыть, почистить, тщательно измельчить и смешать. Употреблять в большом количестве как приправу к различным блюдам. Запивать отваром руты жёлтой (1 ч. ложка руты на 200 мл кипятка, варить 2–3 мин, процедить). Употреблять – до исцеления.

Улучшает кровообращение.

Прекрасный афродизиак

1 ст. ложку цветков калины залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 10 мин, процедить, добавить мёд по вкусу. Пить перед сном курсом 14 дней, затем сделать перерыв на столько же дней. При необходимости курс лечения повторить.

Семена петрушки для лечения и профилактики болезней мочеполовой системы (по св. Хильдегарде)

100 г семян петрушки, 100 г семени льна, 10 г руты жёлтой, 10 г цветков календулы.

Все ингредиенты смолоть на кофемолке и просеять. Хранить в сухом месте. Принимать по 5 г 3 раза в день через 1 час после еды, запивая клюквенным морсом, до полного излечения.

Рецепт св. Хильдегарды для улучшения сексуального здоровья

30 г сушёного корня любистка; 0,5 л водки.

Корень залить водкой, настаивать 21 день в тёмном месте, периодически взбалтывая, процедить.

Пить 2–3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды.

Курс – длительный.

Вино из почек акации белой для профилактики воспалений (по св. Хильдегарде)

200 г почек акации белой, 2 л красного вина.

Почки перемолоть и смешать их с красным вином. Настаивать на солнце 30 дней.

Процедить, пить небольшими курсами по 25 мл 2 раза в день после еды.

Курс – 14 дней и более, при запущенных воспалениях.

Внимание! Мужчинам такое вино противопоказано, поскольку оно снижает потенцию.

Настойка из ягод бузины чёрной при мастопатии

1 кг ягод, 1 кг сахара, 1,5–2 л качественного (лучше домашнего) алкоголя.

Ягоды тщательно перебрать, помыть, отделить от веточек. Поместить их в 3-литровую банку, послойно пересыпая сахаром. Слои ягод и сахар должны быть толщиной 3 см.

Через 2 недели, когда ягоды пустят сок, слить его и смешать с алкоголем. Пить по 30 мл 3–5 раз в день.

Курс – до исцеления.

Настойка из веточек малины обыкновенной для лечения кист яичников (по св. Хильдегарде)

50 г молодых веточек малины с почками, 30 г веточек ежевики, 10 г цветков календулы, 5 г софоры японской, 5 г чистотела, 5 г клевера лугового, 2 л белого вина.

Все компоненты измельчить, залить белым вином, оставить на 10 часов. После настаивания проварить в течение 5 мин, процедить. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс лечения – 2 месяца.

Использованные травы приложить в качестве компресса на низ живота.

Рецепт 1406 года от бесплодия и других женских болезней

На 200 г красного вина – 1 ст. ложка сбора: 100 г цвета душицы, 50 г корня валерианы, 50 г корня девясила, 50 г цветков календулы, 50 г цветков зверобоя, 50 г крапивы двудомной, 70 г цветков и листьев шалфея мускатного, 50 г цветков крапивы белой, 50 г травы тысячелистника, 10 г семени льна.

Все ингредиенты тщательно смешать. 200 г красного вина (кагор) нагреть, всыпать 1 ст. ложку с горкой смеси и на маленьком огне проварить 7 мин. Дать настояться и добавить 1 ст. ложку мёда. Процедить.

Вылить этот стакан в течение дня. Для нормализации менструального цикла и лечения пить 5 дней перед месячными и 5 дней после. В середине цикла – перерыв. Пить до исцеления и до наступления беременности.

Ликёр из бузины для профилактики мастопатии (словацкий рецепт)

2–3 кг спелых ягод бузины, 1 кг сахара, 1 л рома.

Ягоды перебрать, перетереть с сахаром и оставить на 2 часа, чтобы они пустили сок. Массу поставить на огонь и довести до кипения (старые целители утверждают, что таким образом нейтрализуются вредные алкалоиды). Отцедить сок и смешать с ароматным ромом. Употреблять во

время приёма пищи по 20 мл 2–3 раза в день для профилактики онкозаболеваний.

Послабляющий сок бузины травянистой с мёдом при мастопатии (рецепт словацкого целителя Золо Кубичко)

250 г ягод бузины, 1 ст. ложка мёда. Из осенних ягод бузины обычной выдавить сок. Отмерить 50 г сока и 1 ст. ложку мёда, смешать и выпить утром натощак.

Для очистки тела принимать такой сок 10 дней подряд. В этот период много пить очищенной воды и делать клизмы. Рекомендована вегетарианская или полуголодная диета. Очистку проводить на убывающей луне.

Процедура показана больше женщинам, чем мужчинам. Полные, зашлакованные дамы могут значительно потерять в весе.

При мастопатии и малокровии

Употребляют спиртовую настойку бузины красной. 100 г ягод на 1 л домашней водки.

Принимать под наблюдением врача по 30 капель 3 раза в день. Курс – по совету врача.

Рецепт Франа Мадвы при болезненных менструациях

2 масти корня валерианы, 2 масти лапчатки серебристой, 2 части ромашки, 2 части мяты перечной. 2 части шишек хмеля.

К 1 стакану холодной воды добавим 2 ч. ложки смеси трав, на маленьком огне проварим в течение 2 мин под закрытой крышкой, дадим настояться 30 мин. Процедим и сразу же выпьем всю дозу.

Желательно чай пить 3 раза в день по 200 мл в течение 7 дней до предполагаемых месячных, во время их и 7 дней после.

Курс – несколько циклов (2–3).

Средство регулирует менструальный цикл и устраняет болезненные ощущения.

От бесплодия

50 г ярко-красных цветков герани, 200 мл красного вина, мёд по вкусу.

Вино варить 5 мин, добавить герань и мёд. Процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день.

Курс – 14 дней.

Отвар из герани при мастопатии и набухании молочных желёз

1 ст. ложку измельчённых сухих листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 5–7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Курс – 21 день. Для наружного применения отвар разводят водой в соотношении 1:2.

Настойка герани от 77 болезней (обезболивающее по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г мёда, 2 л красного рейнского вина.

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить на малом огне 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить. Пить в качестве аперитива в

течение 21 дня перед обедом 20 мл и перед ужином 10 мл.

Очень эффективно при воспалительных болезнях мочеполовой системы.

Чай из герани для лечения предменструального синдрома

1 ст. ложку высушенных стеблей и цветков запарить 200 мл кипятка, настоять 5 мин, добавить мёд. Принимать глотками в течение дня за 5 дней перед месячными.

При нерегулярном менструальном цикле и фиброматозных узелках

Начинать утро с сока 1 лимона в смеси с оливковым или кукурузным маслом (последнее содержит много витамина Е, необходимого для нормальной работы яичников).

Сразу после приёма сока с маслом выпейте чай из душицы.

Курс – употреблять всю жизнь.

При фиброзной мастопатии

1 ч. ложку сульфата магния развести в 50 мл тёплой воды, добавить сок 1 лимона. Выпить перед сном.

Компресс при цистите

100 г моркови натереть на тёрке, слегка подогреть на водяной бане, нанести на кусок льняного полотна и приложить на область мочевого пузыря на 20 мин. Применять до исчезновения признаков болезни в комплексе с другими процедурами.

Глиняный компресс при мастопатии

40 г глины растолочь деревянной ложкой, залить тёплой водой (или мочой, если вы знакомы с правилами уринотерапии), размешать до консистенции густой сметаны, нанести на мастопатийный узел, поддержать 40–60 мин, затем смыть. Компресс лучше всего делать 2 раза в сутки.

Настойка для натираний при мастопатии

100 г лаврового листа измельчить, сложить в банку, залить тройным одеколоном, полностью покрыв лист. Настоять 7 дней, процедить. Аккуратно втирать в уплотнения на груди. В это время за день съедать до 2 кг апельсинов. Ограничить в рационе белки и углеводы. Если мастопатийные узлы очень большие, накладывать компрессы из лаврового уксуса (200 г лаврового листа залить яблочным уксусом, настоять 2 недели, процедить). Накладывать компресс на мастопатийные узлы на ночь до рассасывания. Курс – по показанию врача. Противопоказания – онкология.

Укропные ванночки и спринцевания при хронических воспалениях

Взять большой пучок (0,5 кг) свежего укропа, мелко порезать, запарить 5 л кипятка и делать ванночки и спринцевания процеженным отваром. Эффект очень сильный: уже после 3-ей процедуры наступает полное выздоровление.

Противопоказания – кровотечение, беременность.

Наружные процедуры при аменорее (по св. Хильдегарде)

▲ Компресс на крестец из распаренных семян аниса, корней хрена и петрушки, цветков коровяка. Все компоненты в равных частях распарить, положить в виде компресса на область крестца на 30 мин.

Курс – 5–7 дней перед предполагаемыми месячными. Противопоказания – беременность.

беременность.

▲ Тёплая сидячая ванна на ночь с отваром тех же трав, которые использовались для чая (см. с. 227). Температура воды должна быть 37,4 °С. Ванну принимать 10 мин. Затем принять прохладный душ и сразу же лечь спать. Курс – 2–3 дня перед ожидаемыми месячными.

Противопоказания – беременность.

Мазь при болезненных месячных (по св. Хильдегарде)

100 г сухих или свежих цветков ромашки, 200 г сливочного масла без примесей.

Масло растопить, вымешать с измельчённой ромашкой, дать остыть. Не процеживать! Разложить по баночкам, хранить в холодном месте. Смазывать область крестца в критические дни.

Мазь из фиалки при болях в молочных железах (по св. Хильдегарде)

5 мл настойки фиалки, 10 мл оливкового масла первого холодного отжима, 30 г свиного жира (смальца).

Смалец растопить в эмалированной посуде, влить оливковое масло, добавить настойку фиалки, тщательно вымешать. Натирать смесью молочные железы несколько раз в день.

Курс – до исцеления.

Компрессы при фибромиоме (по св. Хильдегарде)

Сделать смесь из равных частей семян петрушки, аниса, льна, травы тысячелистника, измельчённого корня имбиря. Запарить смесь горячей водой до образования кашицы, охладить до температуры 37 °С, поместить в марлевый мешочек и приложить к низу живота. Держать 40 мин.

Внимание! Процедуры проводить строго под наблюдением лечащего врача.

Курс – 33 дня.

Компресс из вербены при воспалении молочных желёз у беременных и кормящих матерей (по св. Хильдегарде)

100 г вербены, 250 мл воды. Проварить траву на медленном огне в течение нескольких минут, процедить. В отваре намочить два полотенца и приложить к груди.

Повторять до тех пор, пока боли не утихнут.

Паровая ванна при воспалении яичников (по св. Хильдегарде)

1 горсть корня алтея, 2 л воды. Корень алтея всыпать в эмалированную посуду, залить холодной водой, настоять не менее 1 часа. Затем воду довести до кипения, но не кипятить! Перелить настой в ведро. Сесть на него, укутать низ туловища одеялом, чтобы не выходил пар.

После 15-минутной процедуры вытереться, тепло одеться, а ещё лучше – сразу же лечь в постель.

Спринцевания при кольпитах, вульвитах, цервитах (по св. Хильдегарде)

Взять по 1 ст. ложке листьев шалфея, цветков ромашки, цветков календулы, залить 1 л кипятка, 20 мин настоять, процедить. Спринцеваться по мере необходимости.

Отвар из кожуры плодов граната (по св. Хильдегарде)

2 ч. ложки измельчённой кожуры плодов граната заправляют 1 стаканом

воды, кипятят 15 мин. Когда отвар остынет, его процеживают, разводят водой до объёма 1 л. Используют для спринцеваний.

Показания: глисты, кровотечения, фибромиома.

Рецепт св. Хильдегарды для лечения мастопатии

Свежие листья белокочанной капусты, немного домашней сметаны, корень валерианы.

За несколько часов до сна выберите сочный лист свежей капусты, густо намажьте его сметаной и приложите к местам на груди, где образовались уплотнения. Наденьте старый бюстгальтер, чтобы зафиксировать лист и иметь возможность заниматься своими делами. Через 2–3 часа – не более! – компресс необходимо снять.

На ночь Хильдегарда рекомендует смазать область крестца йодной сеточкой. Ещё во время лечения надо принимать порошок из корня валерианы – по 2 г через час после еды 3 раза в день.

Курс такого комплексного лечения – 14 дней при убывающей луне. После лечения необходимо посетить своего лечащего врача.

Компресс при воспалительных процессах и цистите

200 г моркови, 15 г настойки календулы, марля.

Морковь потереть на мелкой тёрке, нагреть массу до 40 °С, добавить настойку календулы. Сделать марлевый мешочек, выложить массу в него, поставить компресс на нижнюю часть живота. Менять по мере остывания. Делать процедуру до полного исчезновения болезни.

Лимонные притирания и спринцевания (по св. Хильдегарде)

Если беспокоят гинекологические проблемы, натирать соком лимона

область крестца и ступни. Лучше это делать на ночь. При воспалительных заболеваниях и предупреждении беременности спринцеваться соком лимона, разведённым 1:10 кипячёной водой (сразу после полового акта). Лимон улучшает кровообращение.

При мастопатийных узлах

100 г сока калины смешать с 50 г мёда. Смачивать льняную ткань и прикладывать на мастопатийный узел на 2 часа. Курс – до исцеления.

Рецепт св. Хильдегарды для рассасывания мастопатийных образований, фибромиом

20 г имбиря молотого, 20 г семян конопли, 20 г дурнишника колючего, 10 г полыни, немного свежего пива.

Все компоненты измельчить и перемешать. 1 ст. ложку смеси развести пивом до консистенции густой сметаны. Прикладывать как примочки на 2 часа к поражённому месту.

Курс – 14 дней.

При заболеваниях женской половой сферы (по св. Хильдегарде)

Спринцевания настоем коры дуба (1 ст. ложка коры на 200 мл воды, проварить 10 мин, настоять, процедить) и употребление лечебного чая из дубовых листьев.

Курс – краткий (2–3 процедуры).

Противопоказания – беременность.

При мастопатии

10 г мёда, 5 г измельчённой полыни, 5 г лаврового листа, 5 г цветков календулы.

Все ингредиенты смешать с мёдом. Сделать лепёшку и приложить на 2-3 часа к мастопатийным узлам. Боль обязательно должна уйти, и опухоль спадёт.

Курс – до полного исцеления.

Массажное масло при аменорее

Внимание! Процедуру баночного массажа должен проводить квалифицированный специалист.

Банки ставят на крестец, ягодицы, бёдра, под колени, на область яичников, на внутреннюю сторону бедра. Курс массажа – 5 процедур. Хорошо проводить за 5 дней до наступления месячных.

Противопоказания – беременность, при месячных – от процедур воздержаться.

Под банки использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла, сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает

запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким способом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

При фибромиоме

50 мл оливкового масла, 10 мл масла эвкалипта.

На кусок марли положить вату и сделать гинекологический тампон. Обильно смочить его в смеси оливкового и эвкалиптового масел и поставить на ночь. Такой тампон улучшает кровообращение малого таза и излечивает фибромиому небольших размеров. Курс лечения определяет врач.

Противопоказания – кровотечение, беременность.

Утренний «коктейль»

Утром выдавить в чашку сок 1 лимона, добавить к нему 1 ст. ложку оливкового или другого растительного масла, немного мёда, перемешать и выпить натощак. После этого как минимум 30 мин ничего не есть, в крайнем случае, проглотить желток сырого яйца (если вы твёрдо уверены, что яйцо свежее и снесено здоровой курицей), выпить зелёный чай.

Данный «коктейль» хорошо влияет на женские половые органы, на кожу и способствует снижению веса.

Система вызывания месячных при гормональных нарушениях (по св. Хильдегарде)

1. 2 раза в день делать контрастные ванночки для ног.

2. *Паровая баня из трав:* аниса и ромашки. По 100 г трав залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 10 мин. Распаренные травы отжать, сделать из них компресс на низ живота и промежность. После компресса отвар трав надо вскипятить, вылить в ведро и присесть над ним на некоторое время, чтобы получить паровую баню. Хильдегарда считала, что анис приводит «соки» организма в движение, а ромашка оказывает лечебное действие.

3. Исключить из рациона жёсткую воду, пить только мягкую (в наши дни это означает отказ от газированной минеральной воды).

4. Потребление красного вина в умеренном количестве.

5. *Вино из плодов черешни и лекарственных трав.* 100 г черешни, 30 г тысячелистника, 10 г руты душистой, 30 г ясенца, 1 ст. ложка гвоздики пряной, 1 ч. ложка белого перца, мёд по вкусу, 1 л красного вина. Черешню без косточек и травы истолочь в ступке, проварить в вине в течение 10 мин. Добавить мёд и специи, снова довести вино до кипения. Процедить. Пить по 20–30 мл натощак и после завтрака.

6. Диета, исключая тяжёлую пищу, в частности говядину (как тормозящую ожидаемые кровотечения),

При обильных месячных (по св. Хильдегарде)

1. Избегать тяжёлой физической работы, ограничить занятия спортом и энергичными танцами.

2. Не употреблять грубую, плохо усвояемую пищу.

3. Использовать в пищу фенхель, съедобные каштаны, зёрна злаковых, не имеющих аллергенные действия.

4. *Холодный компресс.* Льняное полотенце намочить в холодной воде, обернуть вокруг бёдер.

Внимание! Не переусердствуйте, чтоб не простудиться.

5. *Компресс из сельдерея.* Корень растения очистить, нарезать кольцами,

отварить, сразу же положить на льняное полотенце, обернуть по низу живота.

6. *Лёгкий массаж.* Массировать кожу поверх сосудов на руках, ногах, бёдрах, животе и груди, чтобы они сузились, и кровь перестанет сильно течь.

При маточных кровотечениях (особенно в климактерический период)

Использовать препараты коры калины.

При фибромиомах (по св. Хильдегарде)

1. Полностью исключить из рациона картофель и другую крахмалосодержащую пищу.
2. Ввести в рацион как можно больше сырой моркови и свёклы, а также пить соки из этих овощей.
3. Проводить регулярные очистки печени.
4. Не злоупотреблять тепловыми процедурами и солнечными ваннами.
5. Ставить *медово-луковые тампоны*: 10 г лука, 10 г мёда. Лук желательно брать синий. Натереть его на мелкой тёрке, смешать с мёдом и нанести на стерильный бинт. Свернуть тампон, обвязать края ниткой. Ставить тампоны 2 раза в неделю. Лечение проводить под контролем врача (до исцеления).

Противопоказания – не проводить во время месячных и при беременности.

6. *Компрессы из семени льна.* 1 стакан семени льна, 0,5 л молока, 1 средняя луковица, 20 мл водки, 20 мл подсолнечного масла. Семена льна отварить в молоке до образования густой каши. Остудить до температуры 36 °С. Лук натереть на мелкой тёрке, добавить в кашу, туда же вымешать водку и масло.

Всё поместить в льняной мешочек и приложить к низу живота. Мысленно желать себе выздоровления, представлять, как болезнь уходит.

Пройти контрольное обследование, чтобы убедиться, что фибромиома уменьшилась.

Курс – до исцеления.

При поздних токсикозах у беременных (по св. Хильдегарде)

Включать в рацион мякоть арбуза, арбузный сок и отвар свежих арбузных корок (100 г корок на 1 л воды).

При запорах у беременных (по св. Хильдегарде)

Употреблять свежие ягоды вишни.

При кистах (по св. Хильдегарде)

▲ Как можно больше в день съедать орехов, семечек, петрушки, насыщая организм витамином Е.

▲ Пить 2 раза в день настой семян конопли. 20 г семян конопли, 200 мл воды. Семена перемолоть на кофемолке. Залить кипятком и настоять не менее 1 часа. Не процеживать. Самая ценная часть настоя – масляная плёнка на поверхности. Аккуратно соберите её и съешьте, затем выпейте «молочко», а осадок вылейте.

Курс – до исцеления.

Ягоды и листья клюквы (по св. Хильдегарде)

Очень эффективны при анемии беременных, при гиперменорее,

метроррагиях воспалительного генеза в послеоперационный период, а особенно после полостных гинекологических операций. Способствуют повышению тонуса при усталости и сонливости, и в первую очередь у больных с гинекологическими проблемами.

Ягоды крыжовника (по св. Хильдегарде)

Показаны при ожирении у больных с гинекологическими проблемами, при воспалительных процессах в почках и мочевых путях, железодефицитной анемии и после кровопотерь.

Зелёный лук

Эффективен при бесплодии, особенно в сыром виде, поскольку содержит много полезных микроэлементов и витаминов (в частности витамин С).

Маслины при беременности

Показаны беременным при угрозе преждевременных родов, с поздними токсикозами и гипотрофией плода, при воспалительных заболеваниях, а также как общеукрепляющее средство.

Для профилактики онкозаболеваний женской половой сферы (по св. Хильдегарде)

Препараты из первых молодых листочков бузины чёрной.

Липа (по св. Хильдегарде)

Дерево является афродизиаксом для женщин (она содержит женские фитогормоны).

Лечит кистозные образования, рекомендуется при скудных месячных и климактерических приливах.

Липовый мёд

Показан при женских заболеваниях.

Бутерброд св. Хильдегарды для повышения либидо

Выдавить сок калины и выпаривать его на водяной бане до загустения. В полученную пасту (её должно выйти 200 г) добавить тёртый шоколад, имбирь, корицу, ваниль и полынь (по 2 г). Всё тщательно перемешать. Полученную смесь намазывать на хлеб и съедать по несколько раз в день.

Во время беременности

Хорошо пить сок лимона, сочетая его с мятным чаем.

Акациевый мёд

Обладает умеренно выраженными противомикробным и протистоцидным (протисты – это бактерии, грибы и пр.) действиями. Применяется для лечения женских заболеваний, обладает гормоноподобным действием.

Полевой мёд с пергой валерианы

Показан женщинам, поскольку валериана стимулирует выработку специфических женских гормонов.

Малиновый мёд

Эффективен при лечении женских болезней (кист яичников).

При родах

Одно из лучших средств для облегчения боли при родах: разогреть чёрный тмин с мёдом и пить понемножку.

Ромашковый суп при менструальных болях (по св. Хильдегарде)

40 г ромашки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 250 мл овощного бульона.

Приготовить из масла и муки пассеровку золотистого цвета, залить её овощным бульоном, добавить промытые цветки ромашки, дать настояться. При желании ромашку можно измельчить в ступке. Съедать такой суп ежедневно, поскольку он действует на внутренние органы подобно лечебной мази.

При нефропатии беременных (по св. Хильдегарде)

5 кг абрикосов, 2 кг мёда.

Абрикосы вымыть, отделить от косточек. Но косточки не выбрасывать! Плоды измельчить на мясорубке или с помощью миксера, выложить в эмалированную кастрюлю и на медленном огне довести до кипения. Добавить мёд и сразу же разлить по стерилизованным банкам. Косточки разбить, ядрышки проварить 30 мин в воде. После этого ядрышки отделить от коричневой кожуры, а затем подсушить их в духовке и посыпать сахарной пудрой.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Янтарная настойка при рассеянном склерозе

50 г мелкого янтаря разной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки. Каждый день бутылку встряхивать. Получится вытяжка янтарной кислоты, которая влияет на биохимические процессы в организме. Настойку можно приготовить и на коньяке. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Методику по очистке камней смотрите в разделе «Полезная информация». Курс – длительный.

«Сердечное» вино на петрушке (по св. Хильдегарде)

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство. Лечит подагру и остеохондроз.

При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно принимать это вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день. Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют его небольшим количеством горячей воды.

Курс – до исцеления.

Мятный эликсир

40 мл сока листьев мяты, 60 мл белого вина.

Из свежесобранной мяты выдавить сок, смешать его с белым вином (рислинг). Пить по 1 ст. ложке натощак и перед ужином. В тяжёлых случаях можно выпить и третью порцию эликсира – перед сном или во время приступа боли. Параллельно необходимо принимать мятный порошок – высушенную и перемолотую мяту потреблять в качестве специй, приправляя разные блюда.

Курс лечения лучше начинать на молодую луну и продолжать без перерыва не менее 4 недель.

Данный рецепт для – весенне-летнего периода, ибо консервированную мяту использовать не рекомендуется.

Средство хорошо для профилактики недуга. Его используют не только при мышечных и суставных болях, но и при «прострелах», ишиасе, различных заболеваниях «нервного происхождения».

Терновый эликсир

Ветки тёрна обычного можно заготовить в любое время года. Их необходимо сжечь, а пепел растереть в порошок.

24 г порошка гвоздики душистой, 48 г порошка корицы, 36 г тернового пепла, 100 г пчелиного мёда, 100 мл белого вина.

Все порошки тщательно вымешать с мёдом, развести вином, а затем добавить очищенной воды, чтобы объём смеси достигал 1 л. Перед каждым приёмом средство следует взбалтывать.

Принимать 3 раза в день по 3 ч. ложки перед едой и по 3 ст. ложки после еды.

Курс лечения длительный – не менее 6 месяцев.

Однако по истечении 2 месяцев необходимо делать перерыв в 2 недели. Во время лечения следует соблюдать диету: основа рациона – овощи (сырые и варёные)

варенье).

Отдавайте предпочтение моркови, горошку, салатам, другой зелени. Не забывайте об очистительных клизмах, лёгких массажах.

Эликсир применяют при рассеянном склерозе, подагре, отягощённой при ревматизме нервной системе.

Настой иссопа при неврозах (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить.

Употреблять по 200 мл 2–3 раза в день за 20 мин до приёма пищи.

Курс – до улучшения настроения.

Рецепт чешского травника Франца для лечения болезней сердца невротического происхождения

10 г цветков и листьев боярышника, 10 г омелы белой, которая растёт на боярышнике или яблоне, 10 г мелиссы.

Все ингредиенты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 150 мл кипятка. 10 мин настоять. Подсластить мёдом.

Пить 2–3 раза в день по 150 мл нагретого настоя до полного излечения невроза.

Коричное молоко при истерии, нервном кашле (по св. Хильдегарде)

5 г корицы перемолоть в муку, залить 1 стаканом кипящего соевого молока, настоять 10 мин, подсластить мёдом.

Пить по 50 мл 3 раза в день.

Курс – до улучшения состояния.

Если слабость при сильной неврастении

20 г шандры, 20 г пустырника, 10 г мёда, 200 мл воды.

1 ст. ложку смеси трав запарить. Настоять 30 мин, процедить. Добавить туда мёд.

Пить глотками при дрожании рук, тела, при усталости, неврастении, после сильных стрессов.

Чай Франтишека Ферды для нервных

Пить утром и вечером перед сном вместо иных напитков такой сбор: *мяту, мелиссу, шалфей, иссоп, листья малины и земляники*. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять, добавить мёд.

Курс может быть длительным.

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все составляющие смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать.

Выпить в течение дня с мёдом.

При эпилепсии (рецепт чешского священника-бенедиктинца о. Широка, г. Пльзень)

Вместе с официальными методами лечения этого тяжёлого заболевания

можно попробовать дополнительную терапию: мануальные воздействия на шейные позвонки, улучшающие кровообращение мозга, а также дополнительным приёмом кальция. Показана и фитотерапия.

150 г корня полыни черной, 100 г цветков ромашки, 100 г корня крапивы, 50 г цветков душицы, 50 г мелиссы, 20 г корня пырея, 100 г шишек хмеля, 100 г корня синюхи голубой.

2 ч. ложки смеси взять на 250 мл кипятка. Кипятить 5 мин и 20 мин настаивать.

Принимать 2 раза в день с гречишным мёдом по 125 мл.

Курс – до исцеления.

Коричное масло для растираний (по св. Хильдегарде)

300 г нерафинированного растительного масла и 3 ст. ложки молотой корицы разогреть, добавить кусочки кремния. Поставить на 3 часа. Затем профильтровать через марлю. Утром принять контрастный душ, пускай горячую воду сверху вниз, а холодную – снизу вверх. Натереть коричневым маслом всё тело. Походить, чтобы впиталось.

Такая масляная оболочка – отличная защита от негативного влияния, проходят и боли различного происхождения.

Масло для лечения нервной системы (детского ДЦП)

1 л оливкового масла нагреть до температуры 40 °С, высыпать в него 50 г растёртого в муку тимьяна. Поставить на водяную баню, 2 часа варить на малом огне, 12 часов настаивать. Процедить через марлю и держать на холоде плотно закупоренным. Каждый вечер втирать в область позвоночника, начиная от копчика, заканчивая определёнными точками на шее. При этом произносить успокаивающие и подбадривающие слова. Натирания проводить до тех пор, пока не улучшится настроение и общее состояние.

Тем же, кто чувствуют постоянную раздражительность, хорошо таким маслом делать самомассаж стоп, кистей рук, лица, области шеи до улучшения общего состояния.

Словацкая мазь от паралича «Парализа»

2 кг мозга домашнего барашка, 200 г живицы, 0,5 кг цветков тимьяна, 0,5 кг молодых сосновых выгонок и зелёных шишек.

Мозг мелко порезать и тушить в глиняном горшке 2 часа, потом добавить живицу и ещё 40 мин держать на огне, постоянно помешивая, пока живица полностью не растворится. Добавить цветки тимьяна, сосновые выгонки и шишки. Оставить на ночь в тёплом месте (на печи). Утром отцедить в керамические горшочки. Натирать мазью поражённые участки тела (а особенно область позвоночника) – до исцеления.

Масло из тимьяна при параличе (словацкий рецепт)

1 кг свежих цветков горного тимьяна, 1,5 л оливкового масла.

Цветки залить маслом. Томить на огне 1,5 часа. 12 часов настаивать в печи (либо в другом тёплом месте), отцедить, вылить в керамические кувшины. Легко втирать в волосистую часть головы, долго не смывать.

Лавандовый уксус для укрепления нервной системы (рецепт чешского целителя Ново Мийатовича)

200 г цветков лаванды свежей или сушёной, 2 л тёплой воды, 100 г сахара, 40 г дрожжей.

Лаванду, сахар и дрожжи залить тёплой водой и поставить для сбраживания в тёплое место. Смесь бродит 14 дней. Процедить.

Вечером перед самым сном смочить холщовую тряпочку в лавандовом уксусе и докрасна натереть ею шею, руки и ноги от колен книзу. Потом

ещё раз намочить тряпочку и приложить её к области печени (для прямого воздействия на психику). Пациента укрыть сухой простынёй, пусть спит до утра.

Процедуру проводить 3 раза в неделю. Для эффективного действия метода проводить релаксацию и позитивно мыслить.

Курс – длительный.

Полевой мёд с пергой чертополоха

Показан для лечения сосудистой, нервной и дыхательной систем.

Травы, полезные при профилактике нервного истощения и усталости (рекомендации чешского профессора психиатрии Р. Пайора)

Первая группа – седативные, успокаивающие:

– пассифлора;

– валериана, хмель, мелисса – как вспомогательные средства против беспокойства и раздражительности.

Вторая группа – травяные тоники, принимаемые при психической и физической усталости:

– корень аира;

– корень элеутерококка;

– женьшень;

– шиповник;

– левзея сафлоровидная;

– золотой корень;

– аралия маньчжурская;

– земляника лесная (всё растение). Так, корень аира можно принимать длительно 2 раза в день с едой в минимальных дозах (на кончике ножа). Все остальные адаптогены употреблять по 15 капель 2 раза в день в первой половине дня, чередуя и определяя, что сильнее тонизирует.

Третья группа – это растительные транквилизаторы и психоаналептики.

Первые могут снижать депрессию, вторые улучшают настроение. К ним относятся цветки душицы, семена конопли (лёгкий транквилизатор, не дающий наркотической зависимости), зверобой (антидепрессант), вербена узколистная, корень дягиля, лён.

Травяной отвар чешской травницы Пестровой при нервном истощении

Прекрасный эффект достигается омовением рук и ног травяным сбором: 6 частей липового цвета, 2 части шалфея мускатного, 1 часть лаванды, 1 часть корней валерианы.

Чтобы приготовить 5 л отвара для обливания, нужно взять 200 г трав на 5 л кипятка, 10 мин проварить, 1 час настаивать (до температуры 36°C). Рано утром обливать руки, лицо и шею,

вечером – ноги, ягодицы и спину. Курс – до исцеления.

Десятидневная очистка соком бузины травянистой при неврозах

Курс лучше проводить в фазу убывающей луны. Сок бузины необходимо принимать по 1 ст. ложке на 100 мл дистиллированной воды 3 раза в день. При этом ничего не есть. 3 раза в день делать солевые клизмы (1 ст. ложка поваренной соли на 1 л воды).

За 10 дней курса исчезает невроз и избыточный вес, появляется румянец.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Тибетский рецепт от ламы

Один из популярных способов лечения сердца, сосудов и печени:

100 г расторопши, 100 г куркумы. 100 г чернушки-тмина.

Смолоть, съедать 1 ч. ложку с уrolесаном 3 раза в день перед едой, запивать отваром боярышника.

Курс – длительный.

Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, регулирует давление.

«Сердечное» вино на петрушке (по св. Хильдегарде)

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство. Излечивает подагру и остеохондроз.

При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день.

Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют его

небольшим количеством горячей воды.

Курс – 21 день.

Настой боярышника

1 ст. ложку сухих измельчённых плодов залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час в закрытой посуде. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день или по 0,5 стакана 2 раза в день.

Можно делать пятидневные перерывы. В настой боярышника можно также добавлять настой пустырника или шиповника, а лучше чередовать эти добавления по 2 недели. Через 6 месяцев приёма данных средств любой сердечный больной почувствует себя намного лучше.

Показания: гипертония, брадикардия.

Тибетская паста

Самые лучшие антиоксиданты – это чернослив и чернушка.

1 кг чернослива, 200 г нигеллы-чернушки молотой, 50 г мускатного ореха, 50 г корня имбиря молотого или свежего.

Всё перемешать и употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая отваром трав или одним настоем боярышника.

Для оздоровления сердечной мышцы

1. Купить 2 кг изюма:

а) 1 кг изюма (без зёрнышек) есть натошак по 40 ягодок. Завтрак – через час. Так съесть весь килограмм;

б) второй килограмм съесть на завтрак по схеме: 1-й день – 40 ягодок, 2-й –

39 ягодок, так до 10 ягодок. И по 10 ягодок, пока не закончится 2-й килограмм.

Подобное оздоровления сердечной мышцы делать 1–2 раза в год.

Также рекомендуют пить калину с мёдом.

2. В банки засыпают свежие цветки ландыша и заливают их спиртом. Настаивают 3 недели, фильтруют и употребляют по 15–20 капель не меньше 5-ти раз на день. Курс – 21 день. Продолжительность лечения и его целесообразность определяет врач, поскольку ландыш токсичен.

3. 30–35 капель ландышевой настойки употребляют с 0,5 стакана отвара травы крапивы собачьей обычной. Надо выпить за 5 раз.

При сердечно-сосудистой недостаточности (с отёками)

10 г астрагала заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают, доводят объём до 200 мл и употребляют настой по 2–3 ст. ложки 2–3 раза на день. Курс – 33 дня.

Настойка из сосновых иголок при повышенном содержании холестерина, аритмии, при повышенном весе и давлении

300 г сосновых иголок (и верхушек веточек), 1 л водки.

Залить сосновые иголки домашней качественной водкой, настоять 14 дней, процедить. Пить по 10 капель 3 раза в день.

Курс – 20 дней.

Старинный рецепт при стенокардии, гипертонии, ишемической болезни

Приготовить два состава.

1) Мёд натуральный (500 г) и водку (0,5 л) смешать, нагреть на умеренном огне (при постоянном помешивании) до образования на поверхности белой плёнки. Затем снять с огня и дать отстояться.

2) Взять по 1 ч. ложке пустырника, сушеницы топяной, измельчённого корня валерианы, горца птичьего и ромашки. Залить 1 л кипятка, настоять 30 мин, процедить.

Далее первый состав смешать со вторым и поставить в тёмное место на 3 дня.

Употреблять по 1 ч. ложке 2 раза в день всю первую неделю, со второй недели принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока весь запас эликсира не израсходуется.

Перерыв – 10–14 дней. Принимать вновь приготовленное средство. И так далее.

Курс лечения – 1 год.

Эффект, конечно, наступает не сразу, но, пройдя весь курс, вы избавитесь от болей в сердце и высокого давления.

Рецепт с гвоздикой для гипертоников

Смолоть на кофемолке душистую гвоздику и в промежутках между едой принимать 5 раз в день на кончике ножа.

Делать это вплоть до исчезновения признаков болезни.

При жжении в сердце

Накапать несколько капель масла чёрного тмина в чашку горячего чая и добавить 1 ч. ложку мёда. Пить горячим. Также рекомендуется употреблять много салата листового.

При повышенном кровяном давлении

1 ч. ложку помолотых семян чёрного тмина добавить в горячий напиток и принимать с 2-мя дольками чеснока перед завтраком ежедневно.

Рецепт с таволгой и ивой при пороке сердца

По 3 части цветков таволги вязолистной, травы володушки золотистой; по 2 части травы медуницы лекарственной, травы зверобоя, травы горца птичьего; 1 часть коры ивы белой,

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе не менее 6 часов, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Настойка из мужских серёжек ивы при аритмии и тахикардии

2 ст. ложки сухих измельчённых соцветий залить 0,5 л водки, настаивать в тёмном месте 10 дней, процедить. Принимать по 25–35 капель, разбавляя и запивая водой, 3–4 раза в день.

Не менее эффективно использовать иву, способную предупреждать тромбозы, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, особенно атеросклероза и ишемии.

Профилактический сердечный чай

По 1 части мужских соцветий ивы белой, плодов боярышника кроваво-красного; 2 части плодов шиповника коричневого.

1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Употреблять как чай утром перед завтраком и вечером перед ужином. Можно добавлять мёд или варенье – по вкусу.

Настойка руты жёлтой

100 г травы руты жёлтой, 0,5 л алкоголя (40°).

Траву руты надо залить качественным алкоголем и настаивать 14 дней. Процедить. Пить по 10 капель 3 раза в день перед едой.

Можно руту жёлтую принимать в порошке. Для этого её необходимо тщательно высушить, перемолоть и просеять. Кроме того, что рута активизирует работу сосудов головного мозга, она ещё прекрасно лечит глаза, ревматизм, регулирует давление. Её, как и другие травы, лучше принимать курсами – 14 дней пить по 2–3 г, запивая водой, 7 дней перерыв. Так несколько курсов.

Внимание ! Руту жёлтую можно отнести к растениям быстродействующим, но у неё есть противопоказания – она абортивна, поэтому её нельзя употреблять беременным женщинам.

Собирать траву обязательно в перчатках.

Целебные отвары из листьев и веток голубики при сердечных заболеваниях

▲ 2 ст. ложки измельчённых молодых веток и листьев голубики на 1 стакан горячей кипячёной воды, держать в закрытой крышкой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить, оставшееся сырьё отжать. Объём полученного отвара довести кипячёной водой до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 4–6 раз в день при болезнях сердца.

Курс – по совету врача.

▲ 50 г листьев и молодых побегов голубики кипятить 10 мин в 0,2 л воды, настаивать до 2 часов в тёплом месте, процедить. Принимают по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Листья голубики часто используются в сборах с другими лекарственными

листья голубики часто используются в сборах с другими лекарственными растениями. В листьях голубики содержатся химические соединения, благотворно влияющие на сердечную мышцу, укрепляющие её. Витаминный состав листьев и побегов голубики заменяет многие лекарственные препараты для сердечников.

Поэтому народные целители ещё в древние времена подобрали составы трав «от сердца», в которые непременно входила голубика.

▲ 4 ст. ложки листьев голубики,

1 ст. ложка ягод калины, 1 ст. ложка плодов боярышника и 1 ст. ложка листьев пустырника.

Плоды калины и боярышника залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20 мин, затем добавить листья голубики и пустырника, прогреть на водяной бане 5 мин, настоять в тёплом месте, хорошо укутав, в течение ночи, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 мин до еды. Рекомендуется принимать отвар при стенокардии.

Курс – по совету врача.

▲ 2 части листьев и стеблей голубики, 6 частей травы сушеницы болотной, 4 части плодов боярышника, 5 частей цветков бессмертника, 1 часть травы донника, 1 часть листьев берёзы, 2 части корня солодки (аптечная заготовка), 3 части травы хвоща полевого, 3 части травы укропа огородного.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 стакана кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Употреблять по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Курс – по совету врача.

Рецепт для укрепления сердца

100 г ягод калины, 100 г ягод рябины, 3 ст. ложки горца птичьего, 200 мл кипятка, 2 ст. ложки мёда.

.....

калину и рябину ночь подержать в морозилке, растереть и залить отваром горца птичьего. Добавить в него мёд. Пить после еды 2 раза в день осенью.

При мерцательной аритмии

30 г цветков календулы, 20 г ягод шиповника, 10 г мёда.

Шиповник перемолоть и варить в воде 10 мин, в кипящую воду добавить цветки календулы. Потом – мёд. Принимать по утрам не менее месяца. Можно на ночь или в течение дня глотками.

Для повышения артериального давления

200 г клюквы, 200 г мёда, 200 г грецких орехов (ядер), 20 мл настойки элеутерококка.

Клюкву помыть, перемолоть на мясорубке. Ядра грецких орехов также измельчить. Обе массы смешать, добавляя при этом мёд. В готовую пасту добавить аптечную настойку элеутерококка.

Принимать в первой половине дня, запивая зелёным чаем.

Сироп из родиолы розовой при гипотонии

Берём 1 ч. ложку корня, 1 ст. ложку сахара на 100 мл кипятка.

Сначала готовим сироп, заливаем кипятком золотой корень и в термос. Целую ночь настаиваем.

Пить по 1 ст. ложке в первую половину дня.

Курс – длительный.

Рецепты для снижения давления после инсульта

▲ 100 г клюквы, 2 ст. ложки мёда. Клюкву выдавить, смешать с мёдом, принимать по желанию.

▲ 2 ст. ложки корней шиповника, 50 г пустырника, 2 л воды.

Вскипятить воду с корнями и пустырником.

При брадикардии (замедлении ритма сердечной деятельности)

▲ 30 г свежих верхушек сосны залить 150 г водки, настоять на солнце 10 дней.

Пить по 15–20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс – до улучшения ритма сердца.

▲ 4 лимона разрезать каждый на 4 части (вынуть семена), сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельчённых ядер грецкого ореха, 250 г кунжутного масла, 250 сахара (мёда), размешать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

▲ Взять по 50 г травы репейника, тысячелистника, зверобоя, первоцвета, тимьяна, мяты, мелиссы, цветков боярышника, корней одуванчика. К 2 ст. ложкам этой смеси добавить 1 ч. ложку корней валерианы и 10 шт. плодов можжевельника красного. Полный состав варить 10 мин в 0,5 л воды.

Пить по 75 г через 2 часа после еды.

Курс – до улучшения ритма сердца.

Настойка на красном клевере

Клевер снижает давление и лечит сердце.

Красным клевером (головками цветков) набить 3-литровую банку. Залить

водкой и оставить на 3 недели, процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Курс – длительный.

При аритмии (нарушении ритма сердечных сокращений)

▲ Взять 2 соцветия чертополоха акантовидного, залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 75 г до еды. Если это средство переносится плохо – приём прекратить.

Курс определяет врач.

▲ 20 соцветий календулы залить 100 г водки (лучше сливовой или виноградной), настаивать 20 дней в тёмном месте. Принимать по 20 капель на кусочке сахара через 2 часа после еды. Курс определяет врач.

▲ Взять по 50 г чабра садового, синеголовника полевого и тимьяна обычного, мелиссы, цветков и плодов боярышника, цветков бузины чёрной, цетрарин и лобарии (буковый мох). К 2 ст. ложкам смеси добавить 2 ч. ложки цветков чертополоха акантовидного, залить 0,5 л воды и кипятить 10 мин. Пить по 75 г до еды 3 раза в день (помогает также и при бессоннице).

Курс – 20 дней.

При сопутствующих неврозах сердца

100 г ромашки и по 50 г омелы, цветков боярышника, лаванды, корня дягиля, хмеля, валерианы.

1 ч. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин. Пить в тёплом виде по 1 стакану по утрам и перед сном. Курс – от 14 дней.

Обязательная очистительная терапия перед лечением

Прежде, чем начать любое лечение, для его лучшей эффективности надо произвести хотя бы минимальную предварительную очистку вашего организма.

1. Очищение семенами укропа.

1 стакан сухих семян укропа (текущего года) промыть, добавить 1–2 ст. ложки корня валерианы, залить 2 л кипятка в термосе. Настаивать сутки. Процедить, добавить 2 стакана качественного цветочного мёда. Помешать и поставить в холодильник.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Пока пьёте это лекарство, соблюдайте вегетарианскую диету, не переедайте, меньше пейте жидкости, не употребляйте алкоголя, крепкого чая и кофе. Повторить курс лечения можно через 5 лет.

2. Очищение лимфы.

Накануне в 19.00 выпить раствор глауберовой соли – сульфата натрия (1 ст. ложка на 1 стакан холодной питьевой воды) или сульфата магнезии (3 ч. ложки на 1 стакан воды).

20.00. Провести очистительную клизму с 4–6 л воды.

1-й день. 8.00. Приготовить 1 л сока цитрусовых: 3–4 грейпфрута, 2–3 лимона; довести до нужного объёма соком апельсина. Добавить 1 л холодной кипячёной воды.

1-й, 2-й, 3-й дни ничего не есть. Пить эту смесь небольшими порциями через каждые 30 мин. Ежедневно делать новую смесь.

22.00. Сделать клизму с 2 л воды и соком 1–2 лимонов.

2-й – 3-й дни. Повторить всю программу первого дня. Если появились признаки слабости – достаточно 2-х дней. На 3-й день – питание цитрусовыми, овощными соками, салатами, овощным супом без масла.

4-й день. Пить овощные соки, есть овощи, фрукты в сыром виде. Результат потрясающий – появляется чувство лёгкости, человек худеет, исчезают отёки, неприятный запах изо рта, слюна становится жидкой и «сладкой», кожа лица упругой и гладкой.

3. Уникальный тибетский способ очищения сосудов и крови.

Способ основан на действии чесночного сока, который содержит селен, германий, алюминий. Готовить средство следует осенью, когда уже есть собранный чеснок.

Крайний срок употребления средства – конец января, когда чеснок ещё «в силе».

350 г очищенного высококачественного чеснока измельчить, растереть в деревянной ступке в кашицеобразное состояние. Деревянной ложкой положить массу в стеклянную банку, накрыть крышкой и тёмной тканью. Отстаивать до образования сока. Отделить 200 г жидкой массы, вылить её в 0,5-литровую банку и залить 200 г чистого медицинского спирта (можно взять высококачественную водку). Плотно закрыть, поставить в прохладное тёмное место (но не в холодильник). Через 10 дней отжать через льняную ткань. Полученную жидкость поставить в тёмное место ещё на 2 дня. Для улучшения вкуса можно добавить мятные капли. Средство готово. Принимать его следует по такому графику:

Дни

Завтрак

Обед

Ужин

1-й

1 капля

2 капли

3 капли

2-й

4

5

6

т. е. каждый раз добавляете по 1 капле и так до 15 капель.

Потом уменьшаете по одной капле, доведя на 10-й день приём до 1 капли.

Дни

Завтрак

Обед

Ужин

9-й

6

5

4

10-й

3

2

1

Пить за 30 мин до еды на соевом молоке или воде (50 г холодного кипячёного соевого молока или воды на любое количество капель).

Оставшуюся после полного курса настойку выпейте по 25 капель 3 раза в день до полного использования.

Повторить такое очищение можно через год, а потом через 3–6 лет.

Методика летней очистки организма

Такая чистка позволяет избавиться от болезней желудочно-кишечного тракта, особенно запоров и колитов, улучшить состояние кожи, печени и позвоночника, полезна людям, страдающим остеохондрозом.

Желательно проводить такую очистку летом, так как в это время мы более расположены к заботам о своём здоровье, все продукты находятся под рукой и чистка более эффективна.

Необходимо, чтобы последовательность процедур и интервалы между ними обязательно соблюдались в соответствии с представленной методикой.

1 . Вечером накануне процедуры сделать очистительную клизму.

2 . Утром натощак, после гигиенических манипуляций и процедур, в 08:30 (можно начать и в 09:00 и позже) выпить стакан воды комнатной температуры большими глотками. После этого 10–15 мин (пока вода переместится из желудка в толстый кишечник) заниматься своими делами. Потом сделать 5-10 глубоких приседаний, чтобы вызвать позывы на стул.

Если дефекация не произошла – ничего страшного. Это значит, что вы либо очень хорошо очистили кишечник вечером, либо она произойдет чуть позже. Поэтому при следующем приёме жидкости также поприседайте

5-10 раз поглубже, стараясь дышать при этом животом. Приседать следует и через 15–20 мин после приёма очередной порции жидкости.

3 . 09:00. Медленно пережевывая, съесть без соли 10–15 г зелени укропа и петрушки в соотношении 1:1, запивая мелкими глотками каждую пережёванную порцию цитрусовым соком (порция для процедуры 200 мл).

При этом соотношение воды и сока должны составить:

- а) при нулевой кислотности – 1:1;
- б) при пониженной кислотности – 2 части воды и 1 часть сока;
- в) при нормальной кислотности соответственно – 3:1;
- г) при повышенной кислотности – 4:1.

4 . 10:00. Съесть примерно 150–200 г отварного риса, пережевывая его до кашицеобразного состояния таким образом, чтобы пища проходила сквозь плотно сжатые зубы. Рис. запивать каким-либо ощелачивающим соком в объёме 200 мл (огуречным, кабачковым или тыквенным), содержащим большое количество калия.

5 . 11:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком в соответствии с п. 3.

6 . 12:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками (п. 3).

7. 13:00. Съесть пучок зелени 10-15 г и запить цитрусовым соком (п. 3).

8 . 14:00. Съесть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба до состояния сытости.

9. 15:00. Выпить 200 мл воды с соком (п. 3).

10. 16:00. Повторить п. 9.

11. 17:00. Съесть 150–200 г риса в соответствии с п. 4.

12. 18:00. Повторить п. 9.

13. 19:00. Съесть 10–15 г зелени (п. 3).

14. 20:00. 200 мл сока с водой (п. 3).

15. 21:00. Съесть сырые фрукты, овощи (п. 8).

16. 22:00. Сок с водой (п. 3).

17. 23:00. Выпить 200 мл чистой воды и лечь спать.

После такого активно проведённого дня вы должны понимать, что в течение ночи будете вынуждены несколько раз подняться по малой нужде, а может, и по большой.

На следующий день при нормальном самочувствии чистку можно повторить и продолжить курс лечения до 6–7 дней, в зависимости от вашего состояния.

Проводить чистку можно ежемесячно в течение лета и первой половины осени. При чистке суставов неплохо выполнять массаж, лечебную гимнастику, аппликации, растирания, принимать баню.

От фитопрепаратов следует на время чистки отказаться, а в перерывах между чистками – возобновить их приём, если к тому имеются показания.

Необходимо движение

1. Можно выполнять *комплекс простейших гимнастических упражнений*. Гимнастика хорошо развивает мышечную силу, укрепляет суставы и поддерживает их гибкость, предотвращая повреждение суставов и отложение солей.

При плавном, мягком и равномерном выполнении гимнастических упражнений – без рывков, но с хорошей амплитудой движения – улучшается питание околосуставного связочно-сумочного аппарата.

Он становится эластичнее и защищает суставы от повреждений, разрабатывает их, улучшает растяжимость мышц.

Гимнастические упражнения укрепляют сердечную мышцу, мышцы живота и спины, нервную систему, стимулируют кровообращение,

улучшают координацию движений.

2. *Медленный бег* – это профилактика атеросклероза, ожирения и сахарной болезни, ишемической болезни сердца, нарушений артериального давления.

3. *Бег по песку* сильно нагружает сердечно-сосудистую систему, но эффективно поднимает физические возможности человека. Но людям нездоровым лучше бегать по земле. Наиболее полезен бег по лесным тропинкам среди красивых деревьев.

Японское традиционное питание, полезное сердцу и сосудам

Оно было разработано для армии в период Муромати (XIV–XVI вв.), но популярно до сих пор благодаря своей эффективности.

Основное блюдо – как правило, рыба, реже – мясо или другой нерастительный белок. Рыба улучшает кровообращение, сушёная рыба предотвращает потерю памяти и слабоумие.

Первое малое блюдо включает: таро, дайкон, морковь, гобо (корень лопуха) или морскую водоросль комбу. Допустимы аналогичные продукты!

Второе малое блюдо содержит сброженные соевые бобы, тофу, варёные бобы, варёные овощи, вымоченные в соевом бульоне, или другие ингредиенты, приправленные сладким уксусом.

В ежедневный рацион добавляют маринованные овощи в рисово-отрубной пасте или маринованные сливы умэбоси.

Рис нормализует давление. Бобовая паста мисо, тофу, отварные соевые бобы нимамаэ и сброженные натто увеличивают объем костной массы, позволяют избежать отложения солей, замедляют старение клеток, а клейкая субстанция в натто предотвращает формирование тромбов в сосудах.

Блюда из осьминога помогают предотвратить атеросклероз и способствуют поддержанию хорошего зрения.

Семена чёрного кунжута стимулируют мозговую деятельность, замедляют процесс старения клеток. Семенами кунжута посыпают рисовые шарики.

Японские сливы умэ (умэбоси) замедляют процесс старения.

Цукудани – морские водоросли комбу, рыба и моллюски, приправленные соевым соусом и сваренные в сладком сакэ мирин с сахаром – укрепляют иммунную систему и понижают уровень холестерина, выводят из кишечника токсичные вещества.

Семь способов борьбы с гипертонией

1. Если вы почувствовали, что у вас покраснело лицо, слегка подташнивает, голова сама не своя, нужно подержать 15 мин ноги в горячей воде.
2. Ежедневно съедайте 20–30 растёртых с мёдом ягод калины. Лучше делать это во второй половине дня, потому что калина и мёд оказывают успокаивающее действие.
3. 1 ч. ложку молотой корицы размешать в 1 стакане кефира (кислого молока), выпить перед сном.
4. Провести очистку сосудов. Перемолоть на мясорубке 1 кг хрена, залить 3 л воды. Не настаивать, перемешать и в тот же день начинать пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Можно развести водой, если настой покажется слишком острым. Курс лечения длительный, до 3-х месяцев.
5. Ранней весной собрать молодые, ещё свёрнутые трубочкой листья орешины, засушить. Потом приготовить такую смесь. По 1 ст. ложке листьев орехового дерева, омелы белой, цветков или плодов боярышника красного запарить 2 л воды, настоять 10 мин. Процедить, выпить в течение дня маленькими глотками.
6. Когда появится крапива, следует включить её в рацион в виде борщей, салатов, добавок к другим блюдам. В сухом виде её можно использовать как приправу.

Также укрепляет сосуды хрен, поларей – богатый калием

также укрепляет сосуды львищ полевой, богатый кремнием.

7.1 ст. ложку магнeзии растворить в 1 л тёплой воды, добавить сок 1 лимона и 1 ст. ложку мёда. Жидкость пить в течение дня небольшими порциями.

Часто гипертонией страдают люди, в организме которых наблюдается нехватка магния. Он содержится в маке, гречихе, зелёном горошке, бобовых культурах (особенно в сое и спарже), зелёном чае.

Для очищения сосудов

По утрам выпивайте сырой желток свежего яйца домашней курицы, запивайте его травяным сбором:

10 г цвета каштана, 10 г цвета гречихи, 5 г вербены, 5 г тысячелистника, 5 г донника жёлтого.

Все компоненты перемолоть в порошок. 5 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять несколько минут, процедить. Пить 3 раза в день по 100 г.

Очистка черемшой при гипертонии

Гипертоникам я рекомендую такую очистку сосудов.

Взять по 1 кг черемши, хрена, лука и лимонов. Всё это хорошенько помыть и почистить, кроме лимонов (они остаются с кожурой). Все компоненты измельчить на мясорубке или тёрке, тщательно перемешать и залить 4 л холодной кипячёной воды. Настаивать смесь нужно 28 дней, лучше это делать, когда луна только начинает расти.

Уже через неделю можно отцедить часть жидкости и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Курс лечения – 80 дней.

Смесь можно готовить в несколько приёмов, тогда нужно брать меньшее

количество ингредиентов, например, по 250 г. Если из-за содержания хрена смесь покажется очень острой, можно развести её водой и подсластить мёдом.

Такое средство полезно для укрепления памяти, улучшения состояния после инсультов, инфарктов, решения других проблем сердца.

Если повышенное давление

Лечь на спину. Руки и ноги раскинуть. Ладони «скрутить» вовнутрь. Напрячь всё тело. Расслабить. Повторить 10 раз.

Полезно поливать в парилке каштановой водой разогретые камни и дышать этим паром хотя бы 30 мин.

После этого надо принять душ и ещё раз зайти попариться.

Система очищения крови

Поскольку заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на фоне загрязнения крови, кровь и сосуды необходимо чистить.

Чтобы кровь дальше не загрязнялась, важно правильно питаться. И поможет в этом раздельное питание. Вот мы имеем лист чистой бумаги. Разделим его на 3 части:

Белки

Фрукты

Углеводы

Мясо

▫

Хлеб

Рыба

■

Крупы

Как видим, что хлеб (крупы) и мясо не совместимы.

Белки + фрукты совместимы.

▲ Залить 400 г измельчённой черемши 1 л водки и оставить на 30 дней в тёмном месте. Процедить. Пить по 10 капель 2 раза в день по назначению врача.

Общие рекомендации

1. *Главный враг для сердца и кровеносных сосудов – избыточный холестерин в крови.* Много его содержится в мясных изделиях, молоке и молочных продуктах, различных консервах, яйцах и т. и.

Такие продукты истощают организм. Способствует этому и чрезмерное употребление алкоголя, а также чая, кофе, какао и других искусственных стимуляторов, в которых особенно много кофеина.

2. Для того, чтобы сердце было здоровым, *следует употреблять проращённые зёрна и ненасыщенные жиры.* Чаше следует заменять мясо рыбой, особенно свежей, – в ней очень мало холестерина. Из птичьего мяса лучше есть куриное – у гусей и уток много жира. 50–60 % пищевого рациона должны составлять овощи, фрукты и ягоды, в основном сырые. Нельзя переедать.

Рафинированные и очищенные продукты надо заменять нерафинированными. Рафинированный сахар заменить мёдом, белую муку – мукой с отрубями, белый хлеб – чёрным. Рис употреблять только не

шлифованный, соли поменьше.

Пить лучше всего очищенную или фильтрованную воду, в крайнем случае – дистиллированную или талую.

3. *После достижения 20 лет от молока и молочных продуктов лучше отказаться,* Можно принимать в небольших количествах топленое на водяной бане масло – оно совершенно безвредно для человеческого организма.

Всякий приём других молочных продуктов и молока следует заедать мёдом. Он гасит их вредное действие на организм.

4. *При любых отклонениях в работе сердца пользуйтесь травами,* Нитроглицерин только успокаивает, а трава лечит. При употреблении нитроглицерина нельзя быть физически активным, а при употреблении трав – наоборот.

Наилучшими растительными средствами для больного сердца являются ягоды шелковицы, валериана и боярышник. Шелковицы необходимо есть как можно больше. Валериану лучше не принимать внутрь, а по 50 г сухих корней завернуть в марлю и развесить во всех комнатах, в коридоре, на кухне, в ванной, туалете, на лоджии и т. д.

При болезнях сердца помогают травы

Адонис, горицвет весенний, череда, брусника, ландыш, лимонник китайский, астрагал шерстистоцветковый, клевер луговой, белозор болотный, дрок красильный, наперстянка, грыжник, хмель, синюха, тополь, вереск, лаванда, ромашка, цвет каштана, ярутка полевая, лапчатка гусиная, золототысячник, цикорий, любисток.

При аритмии

Полезно принимать горошек кучерявый, боярышник, элеутерококк, персик обыкновенный (плоды), норичник узловатый, редьку чёрную, жарновец метельчатый, смородину чёрную, прострел раскрытый, шалфей, боярышник

метельчатый, смородину черную, прострел раскрытый, шапдру, ботву молодой репы и листья молодой фасоли, редис, морковь, свёклу, орехи, апельсины, яблоки, мёд, курагу, черешню, вишню, клюкву, бруснику.

С брадикардией справятся:

Ломонос, прямой, плющ обыкновенный, жарновец метельчатый, пустырник сердечный и пустырник пятилопастный.

При тахикардии

Показаны барвинок малый, зюзник европейский, змееголовник молдавский, ломонос, прямой, ясменник душистый, мята перечная, омела белая, первоцвет весенний, жарновец метельчатый, пустырник сердечный, пустырник пятилопастный, прострел раскрытый, базилик, семена портулака.

Очень важны для сердца

Продукты и лекарственные растения, в которых имеются микроэлементы магний и калий.

Магний присутствует в помидорах, сельдерее, орехах, отрубях, абрикосах, винограде, рябине черноплодной, астрагале шерстистоцветковом, свёкле, вишне, водяном перце, грейпфруте, эхинацее, зопнике клубненосном, каланхоэ, миндале, берёзе, салате и капусте.

Калием богаты абрикосы (сырые и сушёные), виноград (сырой и сушёный), чернослив, финики, инжир, петрушка, капуста, чёрная смородина, корни сельдерея, ананасы, кизил, бананы и персики.

После перенесённых дегенеративных заболеваний сердца и сосудов

Самое главное в этом случае соблюдать диету. Например, постинфарктный

Самое главное в этом случае соблюдать диету. Например, постинфарктный больной должен находиться на строгой овощной диете. Ему показаны такие продукты, как ржаная мука с отрубями и изделия, приготовленные из неё, соевая мука или соевое масло, мёд, курага, картофель печёный с кожурой, нешлифованный и неочищенный рис, тыква, фасоль, семечки подсолнечника, финики, орехи разные и всевозможные сырые овощи и фрукты.

Внимание! Сердечные боли

Они иногда возникают, хотя человек и не болеет болезнями сердечно-сосудистой системы. Это очень важно, так как из многолетней практики знаю, что при поражении сердечных мышц шейным и межлопаточным остеохондрозом боли в сердце бывают до изнеможения, а вот обследование показывает, что отклонений в его работе нет. И несколько сеансов глубокого массажа или мануальной терапии сразу подтверждают это, восстанавливая нормальную работу сердца. Поэтому при ноющих болях в сердце, в груди и между лопатками не спешите принимать медикаменты от сердца, а лучше пройдите соответствующее обследование.



Общие рекомендации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1. Авиценна считан, что людям с болезнями сердца показан холодный воздух, в котором мало влаги. От аритмии он рекомендовал принимать гвоздику, майоран, лишайники, цикорий, тмин, листья ясеня, гранат.

2. Народная медицина рекомендует *отказаться от употребления малины. Она для больного сердца всё равно, что соль на свежую рану.*

3. Следует навсегда забыть о пиве, вине, шампанском, ликёрах, самогоне. В крайнем случае – можно употребить рюмку домашней качественной водки. Регулярное же её употребление крайне нежелательно – пьющие сердечники долго не живут.

4. Очень осторожно следует отнестись к употреблению колбас – и дорогих, и дешёвых.

Дешёвые – это в основном условно-съедобные пищевые добавки с запахом мяса, а при производстве дорогих сырокопчёных колбас в фарш для сохранения красивого цвета добавляют красители и стабилизаторы, которые как раз и являются ядом для сердца.

5. В главном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» сказано:

«Больному сердцу показаны сливы, абрикосы, кардамон, имбирь, гранат и облепиха, мускатный орех, сердца всех животных».

6. Таджико-персидская медицина считает, что сердце укрепляют барбарис, мелисса, девясил, лепестки чайной розы и шиповника, корица.

При сердцебиении показаны: бадьян, гвоздика, гранат, инжир, кориандр, лимон, лесной орех с анисом (жевать), ревень, тмин, фиалка, тимьян, яблоки.

7. Китайская медицина от болезней сердца рекомендует употреблять китайский лимонник, солодку, кожуру мандарина.

Замечено, что домашние животные (кошки и собаки) благотворно влияют на состояние сердечных больных. Ежедневные двухразовые прогулки городского жителя с собакой – это путь к продлению жизни.

Кроме того, собаки, особенно немецкие овчарки, прекрасно чувствуют

кроме того, собаки, особенно немецкие овчарки, прекрасно чувствуют состояние хозяина и при приближении сердечных приступов во сне становятся лапами на грудь последнему и усиленно дышат ему в лицо, чтобы разбудить и предотвратить беду.

Пшённая каша лечит сердце

Кардиолога советуют своим пациентам включать в рацион как можно больше полезной каши. Дело в том, что пшено – богатый источник калия, который помогает справиться с нарушениями сердечной деятельности. Врачи рекомендуют такой рецепт: пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять 1/3 стакана прокалённого пшена и тщательно его промыть. Затем добавить 2/3 стакана воды и на медленном огне сварить кашу.

Эту порцию нужно съесть в течение суток. Можно приправить укропом (он даёт вкус соли) или подсластить её мёдом.

Шалфей при стенокардии

Природный аналог нитроглицерина. Он устраняет боли при стенокардии, улучшает кровообращение, хорошо укрепляет сердечную мышцу, снимает напряжение.

При высоком кровяном давлении

Смешайте чёрный тмин с горячим напитком (зелёный или травяной чай) и разотрите тело с маслом чёрного тмина.

Мужские серёжки ивы

Например, на Кавказе из пыльцы, собранной с мужских серёжек, знахари делали медовый напиток, укрепляющий стенки кровеносных сосудов.

Мужские соцветия ивы положительно действуют на сосуды, регулируют нервно-мышечный аппарат сердца. При неврозах и тахикардии эффективность спиртовой настойки сережек не уступает мощным препаратам наперстянки. А противопоказаний и побочных эффектов у ивы намного меньше!

При слабости сердечной мышцы

Показан горичцвет.

При пороках сердца

Лечение проводят наперстянкой, а при хроническом миокардите и коронарной недостаточности – цветками барбариса.

Настойка цветков боярышника

При спазмах сосудов значительно эффективнее настойка плодов. Растение применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости, ангионеврозах, в начальной форме гипертонической болезни, при бессоннице, при повышенной функции щитовидной железы.

Плоды ирги

Можно использовать для профилактики и лечения атеросклероза, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Это хорошее поливитаминное средство. Отвар и настой из цветков ирги канадской рекомендуется как гипотензивное и кардиотоническое средство.

Для пожилых людей (при мерцательной аритмии)

Употреблять больше ягод, фруктов и овощей красного цвета – калину, шиповник, красный перец, помидоры (но только свежие и без соли).

После инсульта при высоком давлении

Сделать «испанский плащ». Обернуть всё тело на 30 мин. Человек потеет и давление падает (см. с. 22).

При мерцательной аритмии

Сушенница топяная прекрасно снимает давление.

2 стакана в день нормализуют давление до 120/80.

Томатный сок

Он полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно мужчинам. Сок хорошо разжижает кровь. Однако имеется в виду сок свежееотжатый, а не магазинный.

От гипертонии

Сок свёклы и сок огурца в равных частях – пить глотками в течение дня.

Мускусная дыня

Ей приписывается антнкоагулирующее свойство, благодаря которому она разжижает кровь.

Считается, что дыня способствует предотвращению сердечных приступов и стенокардии.

Чеснок

Широко известен своим терапевтическим эффектом. Обладает антикоагулирующим свойством, является естественным антибиотиком и понижает уровень холестерина.

Арбуз

Сок арбуза очень богат калием и эффективен при снятии отёков. Помогает организму избавляться от избыточной жидкости и хорошо снижает кровяное давление.

Рекомендации при тахикардии (учащении сердечных сокращений)

1. Даже тяжелейшая, неустраняемая, многосуточная (многочасовая) пароксизмальная тахикардия может быть устранена в течение 2–3 часов без каких-либо специальных манипуляций и препаратов *приёмом через каждые 15 мин небольших 15-ти доз инсулина*. Так возможно спасти человека в тяжелейших шоковых ситуациях!

2. Прекрасно помогает от сердцебиения *спиртовая настойка девясила*.

100 г корней растения залить 0,5 л 60-70-процентного спирта (на водке потребуется 250 г корней). Дать отстояться 2 недели. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Курс определяет врач.

3. 1 ст. ложку осенних измельчённых корней *спаржи* залить 250 мл воды, довести до кипения. В горячий отвар положить 1–2 ч. ложки сухой травы спаржи, настаивать (лучше в термосе) 2 часа. Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Данное средство отлично помогает при неврозах и сильных сердцебиениях, так как усиливает сократительную способность сердца и замедляет ритм и

только слегка понижает кровяное давление.

4. Неплохо действует при неврозах и сердцебиениях и *фиалка трёхцветная*.

2 ст. ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 4 часа. Выпить глотками в течение дня.

5. *Белозор болотный* хорош при многих сердечных проблемах, особенно при упорных и сильных сердцебиениях.

Внимание ! Растение ядовито!

Всего 5 стебельков с листочками залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Суточная доза – 1 глоток.

Лучше делать спиртовую настойку белозора. 1 ст. ложку травы залить 0,5 л водки настоять в тепле 10 дней.

Пить: *первая неделя* – по 20 капель на 50 г воды;

вторая неделя

– по 30 капель на 50 г воды;

третья неделя

– по 40 капель на 50 г воды;

четвертая неделя

– по 50 капель на 50 г воды.

По 50 капель необходимо регулярно принимать до 3 месяцев, затем – перерыв 2–3 недели. Если же сердцебиение вновь учащается, курс повторить. Лечение проводить под наблюдением врача.

Средство прекрасно регулирует деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

6. Теперь – о татарнике колючем! Отвары его листьев увеличивают силу

сердечных сокращений, уменьшают сильное сердцебиение, помогают при сердечной слабости. Это великолепное тонизирующее средство при гипотонии (пониженном давлении). *Татарник* – главный компонент лечения болезней печени, всех раковых заболеваний.

7. Рекомендуются *отвары льнянки*. Они эффективно помогают при прогрессивной мышечной дистрофии (сердце ведь тоже мышца!), при простуде, одышке, пониженном кровяном давлении.

Для сердца рекомендуется спиртовая настойка. 2 части травы залить 10 частями водки, настоять 14 дней. При нормальном и повышенном давлении принимать по 30–40 капель с водой, при гипотонии – по 1–2 ч. ложки с 50 г воды.

8. Хороши и *отвары хмеля*. Они помогают при дистонии, слабости миокарда, неврозах, состояниях сжатия.

1 ч. ложку шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин. Хорошо выпить на ночь после принятия хвойной ванны.

9. По 24 капли свежего сока *руты и тысячелистника*, употреблять с 50 г кипячёной воды в 2 приёма за день.

10. Взять по 50 г; *травы базилика, донника, душицы, листьев белой акации, мелиссы, мяты, липового цвета, лаванды, хмеля*. К 2 ст. ложкам смеси добавить 3 листа грецкого ореха, 1 ч. ложку апельсиновой корки, всё это с вечера залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе, утром процедить. Пить по 75 г после еды.

Курс – от 14 дней.

11. При пароксизмальной тахикардии взять в равных частях: *травы полыни обыкновенной, зверобоя, пустырника, цветков боярышника (с листьями), валерианы*.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 3 мин, настоять 45 мин. Пить 2 раза в день по 0,5 стакана за 1 час до еды или через 1,5 часа после приёма пищи.

Курс – от 14 дней.

Рекомендации по профилактике инфаркта миокарда

1. Ведите здоровый образ жизни, избавьтесь от вредных привычек.
 2. Будьте спокойны и уравновешенны, никогда не гневайтесь.
 3. Сократите потребление жиров, особенно животного происхождения.
 4. Больше ешьте рыбы. Жир палтуса, например, рассасывает холестериновые бляшки.
 5. Введите в свой рацион побольше фруктов, орехов и овощей, особенно капусты.
- Сбалансируйте приём витаминов и минеральных солей (калия, селена, магния).
6. Полюбите соки, в первую очередь апельсиновый и виноградный.
 7. Употребляйте только нерафинированное оливковое масло первого холодного отжима.
 8. Ешьте цельнозерновой хлеб и больше клетчатки.
 9. Ежедневно – по одному зубчику чеснока.
 10. Принимайте аспирин в профилактических целях, согласовав длительность приёма с врачом.

Паштет для пожилых людей

0,5 кг печени кролика, 3 красных больших луковицы, 1 морковь, 1 красный перец.

Печень кролика отварить перемолоть, овощи измельчить в миксере и смешать с печенью. Намазывать на чёрный или серый хлеб и есть.

~ ~ ~ ~ ~

Способствует улучшению работы сердца и восстановлению гемоглобина.

Полезный компот

Взять по 100 г: рябины красной и черноплодной, айвы, шиповника, боярышника.

Залить 3 л воды, варить на медленном огне 1 час. Принимать с чернушкой (чёрный тмин) по 0,5 л маленькими глотками в течение дня.

Паста для укрепления организма и сердечно-сосудистой системы

Надо съедать по 1 ст. ложке на день смеси: 1 кг изюма, 1 кг кураги. 1 кг чернослива, 1 кг инжира, 1 кг шиповника.

Смесь залить на ночь холодной водой, чтобы ягоды были покрыты, а утром воду слить и пропустить через мясорубку. Сохранять в холодильнике.

Паста для поддержания сердечной мышцы

1 стакан натурального мёда, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов (чищенных), сок 5-ти лимонов.

Всё смолоть, перемешать. Употреблять по 2 ст. ложки в день.

Салат для похудения и очистки организма

Кунжут, ростки сои, помидоры, чеснок, кинза или шпинат, масло оливковое.

Ростки, овощи и зелень порубить, сбрызнуть оливковым нерафинированным маслом и присыпать сырым кунжутом. Не солить! Соль способствует ожирению.

Кунжут – это кальциевый продукт. Помидоры содержат ликопен – противораковый элемент. Они очищают от склеротических бляшек. Чеснок – один из рекорсменов по содержанию серы и кальция для костей. Зелень и соя содержат полезный для костей микроэлемент бор.

Кукурузная каша

1 стакан кукурузной крупы, 2,5 стакана воды, сливочное (лучше топленое) масло, соль, мёд – по вкусу, 3-4 ст. ложки изюма (без косточек).

Крупу тщательно промыть, залить горячей водой, добавить соль, масло и предварительно замоченный изюм. Всё перемешать, закрыть крышкой и поставить в духовку. Варить до мягкости. Кашу перемешать, добавить мёд и снова поставить в духовку, но уже без крышки, запечь блюдо до появления румяной корочки.

Салаты для очищения крови и повышения гемоглобина

▲ *100 г топинамбура, 100 г грецкого ореха, 30 г оливкового масла.*

Топинамбур состоит из 30 микроэлементов и большого количества инулина. Улучшает микрофлору кишечника, т. к. опускается в его нижние отделы. Поэтому корнеплод очень полезен для лечения кишечника, очистки крови, понижения уровня холестерина и сахара в крови.

Потереть мелко топинамбур на тёрке, добавить орехи и масло. Употреблять на завтрак.

Особенно рекомендуется тем, у кого низкий гемоглобин (беременные, доноры и т. д.).

▲ **Специальный салат для очистки крови:**

салат листовой, 50 ягод граната, 10 г чеснока, 1 лимон, 1 ч. ложка мёда, орехи, 50 г семечек, нерафинированное оливковое масло.

Салат смешать с гранатом, добавить семечки, орехи, мёд, а чеснок

раздавить. Заправить блюдо маслом. Есть как гарнир или отдельно.

Настой из черемши, хрена, лука и лимонов

Взять по 1 кг черемши, хрена, лука и лимонов. Всё помыть, почистить, кроме лимонов (кожуру оставить). Все компоненты измельчить, тщательно перемешать и залить холодной кипячёной водой. Её должно быть 4 л. Настаивать смесь нужно 28 дней, лучше это делать, когда луна только начинает расти. Уже через неделю можно отцедить часть жидкости и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Курс лечения должен быть длительным – 80 дней.

Смесь можно готовить в несколько приёмов, тогда нужно брать меньшее количество ингредиентов, например по 250 г. Если из-за содержания хрена смесь покажется слишком острой, её можно развести водой и подсластить мёдом. Настой не забродит, поскольку содержит природные антибиотики.

Такое средство полезно для укрепления памяти, улучшения состояния после инсультов, инфарктов, решения других проблем сердечно-сосудистой системы.

ЗАМЕРЗАНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветочных бутонов боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить.

Принимать за 30 мин до приёма пищи по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, меньше отекают ноги.

Порошок «Сивесан» св. Хильдегарды (при нарушении кровообращения)

30 г семян, фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части тщательно перемешать, размолоть на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая 20 г подогретого домашнего вина: летом – белого, зимой – красного. Смесь хорошо согревает.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского, 5 г ванили. мёд по вкусу, 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки каштана положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить. Пить 3 раза в день по 20 мл перед едой.

Курс – от 14 дней и дольше.

Напиток хорошо очищает сосуды. Длительность приёма зависит от степени загрязнения сосудов.

Если немеют ноги (рецепт проф. Ожаровского, г. Плзень, Чехия)

Желательно делать аппликации на область крестца из таких растений: *по 50 г травы тысячелистника и донника жёлтого, по 25 г коры каштана конского и коры вербы.*

4 ч. ложки смеси проварить 5 мин в 900 мл воды, остудить, процедить и долить кипятком до 5 л.

Отвар использовать для ванн, оставшуюся травяную массу – для аппликаций.

Если немеют руки

50 г корня подсолнечника, 10 г полевого хвоща, 5 г трёхцветной фиалки.

Взять 1 ст. ложку смеси на 200 мл кипятка. Проварить 10 мин, процедить, охладить. Пить глотками в течение дня.

Помогут также мануальная терапия шейных позвонков, банки на область затылка и солевыводящие травы. Курс – от 14 дней и дольше.

Коричное масло для растираний (по св. Хильдегарде)

300 г растительного масла с 3-4 ложками молотой корицы разогреть, добавить кусочки кремния. Поставить на 3 часа. Затем профильтровать через марлю.

Утром принять контрастный душ, пуская горячую воду сверху вниз, а холодную – снизу вверх. Натереть коричневым маслом всё тело. Походить, чтобы впиталось.

Кроме эффекта согревания, улучшения кровоснабжения конечностей, проходят боли различного происхождения.

При судорогах в ногах (по св. Хильдегарде)

Место, где «хватает» судорога, растирать оливковым маслом.

Отвар из почек смородины чёрной (если болят ноги)

Взять 500 г ольховых листьев, 300 г цветков каштана, запарить в 5 л воды,

добавить 100 г соли. Держать ноги в воде 30 мин.

После этого натереть всю ступню «ольховой» мазью.

Курс лечения – не менее 3 недель.

«Ольховая» мазь для больных суставов

50 г тимьяна, 30 г ольховых листьев, 20 г берёзовых листьев.

Травы должны быть сушёными. Сырьё перетереть в порошок и добавить в соотношении 1:1 смалец.

Мазью густо смазывать больные суставы и мышцы. Не смывать, держать всю ночь. Мазь поставить в холодильник.

Курс лечения – не менее 3 недель.

При холодных ногах (по св. Хильдегарде)

Спать в носках, связанных из собачьей (оленьей) шерсти – она улучшает кровообращение.

Сырой желток

По утрам выпивать сырой желток из свежего яйца домашней курицы, запивая таким сбором:

10 г цвета каштана, 10 г цвета гречихи, 5 г вербены, 5 г тысячелистника, 5 г донника жёлтого.

Все ингредиенты перемолоть в порошок. 5 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять несколько минут, процедить. Пить 3 раза в день по 100 г.

Курс – от 14 дней и дольше (но усмотрению врача). Смесь хорошо чистит

сосуды, улучшает кровообращение.

Паста при холодных ногах и замедленном кровообращении

100 г хрена молотого, 100 г ореха грецкого молотого, 100 г мёда гречишного.

Все ингредиенты смешать, сложить в банку, хранить в холодильнике. Употреблять 3 раза в день за 1 час до еды, запивая зелёным чаем.

Очищающий печень салат (по св. Хильдегарде)

При плохой работе печени (вследствие её зашлакованности) нарушается процесс кровообращения, поэтому этот орган необходимо очищать.

50 г корня хрена, 50 г грецкого ореха, 30 г изюма, немного мёда.

Хрен натереть на тёрке, изюм запарить, орехи измельчить. Всё тщательно перемешать и заправить мёдом. Салат запивать зелёным чаем.

ЗАПОРЫ

Глиняные шарики

Смешать глину с небольшим количеством воды и сделать пасту, скатать из неё маленькие шарики и дать им высохнуть. Принимать сухие шарики перед едой, запивая их водой. А лучше их запивать отваром семени льна или ревеня. Глина является отличным сорбентом, очищающим весь желудочно-кишечный тракт.

Чудо-пыльца

50 г цветочной пыльцы, 800 мл холодной воды, 100 г натурального мёда.

Все компоненты поместить в эмалированную кастрюлю, мёд растворить, а затем добавить и пыльцу. Несколько дней настаивать при комнатной температуре. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в течение 1–1,5 месяцев.

Настой сенны с пол-полой

Взять в равных частях сенну и траву пол-полы (эрва шерстистая), залить 300 мл кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 100 мл перед сном при запорах и камнях в жёлчном пузыре. Перед лечением проконсультироваться с врачом, который определит курс приёма препарата.

Инжирная послабляющая паста (рецепт австрийской королевы)

100 г инжира, 100 г фиников, 100 г сухих слив, 150 г изюма, 170 г сушёных абрикосов, 20 г листьев сенны. 20 г коры крушины. 30 г семян льна.

Все ингредиенты тщательно перемолоть. Смешать до образования густой массы. 1 ст. ложку снадобья употреблять перед сном. Запивать чаем из цветков бузины травянистой (1 ст. ложку сырья залить 200 мл кипятка).

Курс – от 3 до 7 дней (и дольше по рекомендации врача).

Порошок «Сивесан» св. Хильдегарды

30 г семян фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части хорошо перемешать, размолоть их на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая 20 г вина: летом – белого, зимой – красного.

Курс – 14 дней.

Смесь хорошо очищает кишечник.

Отвар иссопа (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл.

Курс – длительный.

Средство налаживает работу желудочно-кишечного тракта.

Кровоочистительный и слегка послабляющий чай словацкого целителя Франо Надва

200 г корня пырея ползучего; 100 г корня лопуха; 50 г корня солодки; 70 г корня цикория; по 20 г цветков календулы и тысячелистника; 50 г коры крушины; по 20 г семян фенхеля, аниса и тмина.

Из смеси взять щепотку (10 г) и залить горячей водой, дать настояться 30 мин. Пить за 30 мин до еды 2 раза в день.

Курс – 14 дней подряд.

Схема очищения кишечника

Перед лечением проконсультируйтесь с врачом.

1-я неделя – ежедневные клизмы с введением 2 л воды за 1 раз.

2-я неделя – ставить клизму через день.

После этого – 1 клизма в неделю в продолжение года.

А затем – 1 клизма 1 раз в 14 дней на протяжении всей жизни.

А затем — 1 клизма 1 раз в 14 дней на протяжении всей жизни.

Учитывая, что в толстом кишечнике слабокислая среда, желательно добавлять в воду для клизм 1 ст. ложку яблочного уксуса или сока лимона.

Можно также подсолить воду 1 ст. ложкой поваренной соли.

Внимание ! Используйте только крупную соль. В мелкой соли типа «Экстра» содержится вредный для здоровья консервант, препятствующий комкованию.

Очищению кишечника помогайте и специальной диетой. Включайте в ежедневный рацион свежие фрукты, сырые овощи, хлеб грубого помола, отруби, каши. Кишечник не работает без правильного распределения жёлчи, поэтому употребляйте желчегонные продукты и травы.

Послабляющий сок бузины с мёдом (рецепт словацкого целителя Зола Кубичко)

250 г ягод бузины, 1 ст. ложка мёда.

Из осенних ягод бузины обычной выдавить сок. Взять 50 г сока и 1 ст. ложку мёда, смешать и выпить утром натощак. Для очистки тела принимать такой сок в течение 10 дней подряд. В этот период много пить очищенной воды и делать клизмы.

Рекомендована вегетарианская или полуголодная диета. Очистку проводить на убывающей луне.

Процедура показана больше женщинам, чем мужчинам. Полные, зашлакованные дамы могут значительно потерять в весе.

Послабляющий рецепт графа Сен-Жермена

2 ст. ложки мёда, 20 г листа сенны, 20 г корня солодки, 10 г серы, 2 г фенхеля.

Все ингредиенты перемешать. Принимать по 1 ч. ложке на ночь.

Курс – от 3 до 7 дней.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бард оку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках). Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния.

Употреблять по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Методика летней очистки организма

Такая чистка позволяет избавиться от болезней желудочно-кишечного тракта, особенно запоров и колитов.

улучшить состояние кожи, печени и позвоночника, полезна людям, страдающим остеохондрозом.

Желательно проводить такую очистку летом, так как в это время мы более

расположены к заботам о своём здоровье, все продукты находятся под рукой и чистка более эффективна.

Необходимо, чтобы последовательность процедур и интервалы между ними обязательно соблюдались в соответствии с представленной методикой.

1. Вечером накануне процедуры сделать очистительную клизму.
2. Утром натощак, после гигиенических манипуляций и процедур, в 08:30 (можно начать и в 09:00 и позже) выпить стакан воды комнатной температуры большими глотками. После этого 10–15 мин (пока вода переместится из желудка в толстый кишечник) заниматься своими делами. Потом сделать 5-10 глубоких приседаний, чтобы вызвать позывы на стул. Если дефекация не произошла – ничего страшного. Это значит, что вы либо очень хорошо очистили кишечник вечером, либо она произойдёт чуть позже. Поэтому при следующем приёме жидкости также поприседайте 5-10 раз поглубже, стараясь дышать при этом животом. Приседать следует и через 15–20 мин после приёма очередной порции жидкости.
3. 09:00. Медленно пережевывая, съесть без соли 10–15 г зелени укропа и петрушки в соотношении 1:1, запивая мелкими глотками каждую пережёванную порцию цитрусовым соком (порция для процедуры 200 мл).

При этом соотношение воды и сока должны составить:
 - а) при нулевой кислотности – 1:1;
 - б) при пониженной кислотности – 2 части воды и 1 часть сока;
 - в) при нормальной кислотности соответственно – 3:1;
 - г) при повышенной кислотности – 4:1.
4. 10:00. Съесть примерно 150–200 г отварного риса, пережевывая его до кашицеобразного состояния таким образом, чтобы пища проходила сквозь плотно сжатые зубы. Рис запивать каким-либо ошелачивающим соком в объёме 200 мл (огуречным, кабачковым или тыквенным), содержащим большое количество калия.

5. 11:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком в соответствии с п. 3.
6. 12:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками (п. 3).
7. 13:00. Съесть пучок зелени 10–15 г и запить цитрусовым соком (п. 3).
8. 14:00. Съесть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба до состояния сытости.
9. 15:00. Выпить 200 мл воды с соком (п. 3).
10. 16:00. Повторить п. 9.
11. 17:00. Съесть 150–200 г риса в соответствии с п. 4.
12. 18:00. Повторить п. 9.
13. 19:00. Съесть 10–15 г зелени (п. 3).
14. 20:00. 200 мл сока с водой (п. 3).
15. 21:00. Съесть сырые фрукты, овощи (п. 8).
16. 22:00. Сок с водой (п. 3).
17. 23:00. Выпить 200 мл чистой воды и лечь спать.

После такого активно проведённого дня вы должны понимать, что в течение ночи будете вынуждены несколько раз подняться по малой нужде, а может, и по большой.

На следующий день при нормальном самочувствии чистку можно повторить и продолжить курс лечения до 6–7 дней, в зависимости от вашего состояния.

Проводить чистку можно ежемесячно в течение лета и первой половины осени. При чистке суставов неплохо выполнять массаж, лечебную гимнастику, аппликации, растирания, принимать баню.

От фитопрепаратов следует на время чистки отказаться, а в перерывах

между чистками – возобновить их приём, если к тому имеются показания.

Для очищения организма (по св. Хильдегарде)

Используют кору, листья, чагу и сок берёзы.

Употребление весной свежего сока дерева лечит щитовидную железу, очищает печень, а также улучшает работу всего пищеварительного тракта, тонизирует и усиливает зрение.

Паста из сухофруктов

100 г инжира, 200 г кураги, 150 г чернослива замочить в тёплой воде, затем перекрутить на мясорубке. Добавить по 100 мл сока алоэ и мёда, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике, принимать перед отходом ко сну по 3 ст. ложке смеси, запивать отваром семени льна (1 ст. ложку семян проварить в 200 мл воды в течение 10 мин, процедить).

Курс – длительный.

Ужин из отрубей

150 г отрубей, 170 г воды, сушёные абрикосы.

Отруби залить, лучше не очень горячей водой, поскольку они при этом образуют комки. Настоять 30 мин. Добавить горсть сушёных абрикосов. Употреблять вечером. Клетчатка, содержащаяся в отрубях, является питанием дружественной микрофлоры кишечника, поэтому при лечении запоров отруби полезны.

Абрикосы «по-бенедиктински» (по св. Хильдегарде)

5 кг абрикосов, 2 кг мёда.

Абрикосы вымыть, отделить от косточек. Но косточки не выбрасывать! Плоды измельчить на мясорубке или с помощью миксера, выложить в эмалированную кастрюлю и на медленном огне довести до кипения. Добавить мёд и сразу же разлить по стерилизованным банкам.

Косточки разбить, ядрышки проварить 30 мин в воде. После этого ядрышки отделить от коричневой кожуры. Затем подсушить их в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Абрикосы повышают перистальтику кишечника.

Плоды маслины

При заболеваниях печени, жёлчного пузыря, желудка и кишечника, с их помощью лечат запоры.

«ЗАСОЛЕНИЕ» ОРГАНИЗМА, ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Отвар из корней подсолнечника

Корни подсолнечника тщательно вымыть, размельчить. 1 ст. ложку сырья залить 0,5 л воды, проварить 10 мин, процедить. Пить маленькими глотками в течение дня. Приготовить большое количество отвара из корней подсолнечника и парить руки и ноги, если больны суставы.

Полынное вино св. Хильдегарды (при подагре)

Наилучшим временем для изготовления вина является конец апреля, когда полынь всюю зеленеет.

Нарвать полыни, тщательно помыть, измельчить с помощью миксера или

перекрутить через мясорубку. Полученную массу отжать через марлю. Сок добавить к вину и мёду. Проварить около 10 мин. В горячем виде разлить в стерилизованную посуду, тщательно закупорить, хранить в прохладном месте. Вино годно к употреблению в течение нескольких месяцев.

При приготовлении важно соблюсти такие пропорции: *50-100 мл свежего сока весенней полыни, 400 г цветочного или гречишного мёда, 3 л хорошего натурального красного или белого вина.*

Пить по 1–2 ликёрной рюмочке (20–40 г) перед едой. 1 день пьём вино, 2 дня пропускаем и так в течение 2 месяцев. Отлично очищает организм!

Внимание ! При варке алкоголь испаряется, поэтому напиток не является алкогольным.

Пастой из ракушек

Тщательно вымытые ракушки настоять на воде в течение ночи. Настой выпить. Ракушки следует периодически мыть.

В ракушках содержится большое количество кальция.

Данный настой регулирует кальциево-фосфорный обмен в организме.

Сельдерейная лечебная настойка при подагре

Корень и листья сельдерея пахучего промыть, порезать и заполнить ими литровую банку, залить алкоголем до полного покрытия. Настоять в течение 21 дня, процедить. Пить по 1 ст. ложке до исчезновения признаков болезни.

Айвовый ликёр

2 кг айвы; 3 л водки; 0,5 лимона; / кг сахара; по 5 г ванили, мускатного ореха и корицы.

Айву порезать, косточки не удалять, залить алкоголем. Добавить сахар, растёртый лимон и специи. Настаивать 24 дня, лучше на растущую луну. Процедить и разлить по бутылкам.

Пить 2–3 раза в день перед едой по 20 мл.

Курс – от 14 дней.

Такой ликёр полезен не только ревматикам, но и тем, кто страдает от остеохондроза, подагры и других болезней костей и позвоночника.

Сорбент для очистки организма (по св. Хильдегарде)

По 200 г иссопа и голозёрного овса, 100 г семени льна, 50 г крупы проса.

Иссоп высушить и перемолоть в муку. Зёрна овса прокалить на сухой сковороде, затем перемолоть. Льняное семя также прокалить в течение 2 мин и измельчить на кофемолке.

Все компоненты смешать и просеять сквозь сито. Хранить в плотно закрытой банке в сухом месте.

Употреблять сорбент 2 раза в день перед едой по 1 ст. ложке. Запивать не менее чем 100 мл воды.

После 3-х месяцев употребления средства нормализуется стул, проходит хроническая усталость, улучшается общее состояние.

«Сердечное» вино на петрушке (по св. Хильдегарде)

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку тщательно помыть, мелко порезать, залить вином и варить

10 мин. Добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Курс может быть длительный, поскольку алкоголь при варке из вина испаряется.

Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство. Лечит подагру и остеохондроз.

При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по такой схеме – по 1 глотку 7 раз в день. Вино не глотают сразу, а согревают его во рту или же разбавляют небольшим количеством горячей воды.

Терновый эликсир

Ветки тёрна обычного можно заготовить в любое время года. Их необходимо сжечь, а пепел растереть в порошок.

25 г порошка гвоздики душистой, 50 г порошка корицы, 35 г тернового пепла, 100 г пчелиного мёда, 100 мл белого домашнего вина.

Порошки тщательно вымешать с мёдом, развести вином, а затем добавить чистой воды, чтобы объём смеси достигал 1 л. Перед каждым приёмом эликсир следует взбалтывать.

Принимать 3 раза в день по 3 ч. ложки перед едой и по 3 ст. ложки после еды.

Курс лечения длительный – не менее 6 месяцев. Однако по истечении 2 месяцев необходимо делать перерыв в 2 недели.

Во время лечения следует соблюдать диету: основа рациона – овощи (сырые и варёные). Отдавайте предпочтение моркови, горошку, салатам, другой зелени. Но и не забывайте об очистительных клизмах, лёгких массажах.

Эликсир применяют при рассеянном склерозе, полагая, что он способен при

Синимир применяется при рассеянном склерозе, подагре, остеоартрите, ревматизме нервной системе.

Рецепт св. Хильдегарды для выведения солей

100 г почек груши обыкновенной (лучше дикой), 1 л 40-градусной водки.

Почки измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней на растущую луну. Процедить, принимать по 3 капли под язык 2 раза в день в промежутках между приёмами пищи. Курс – от 14 дней и дольше (на усмотрение врача).

Настойка также хорошо повышает мужскую потенцию, очищает от солей мочеполовую систему и лечит простатит.

Квас из почек каштана конского

200 г почек каштана конского, 1 ст. ложка перемолотого чистотела, 3 л молочной сыворотки, 2 стакана домашней сметаны. 100 г мёда.

Ранней весной, когда почки начнут вот-вот набухать, аккуратно соберите их (рвать надо не все подряд, а как бы прореживая их, собирая каждую десятую почку). Напиток готовится в большой стеклянной ёмкости. Приготовьте сыворотку из молока (от здоровой домашней коровы), немного подогрейте её, добавьте мёд и чистотел, измельчённые почки каштана, а также сметану для закваски. Сосуд поставьте на окно на солнечной стороне дома, чтобы сыворотка 3 дня бродила. Затем смесь процедите и разлейте по бутылкам, поставьте их в холодильник. Пить такой квас следует в течение 2 месяцев по 100 мл 2–3 раза в день.

Напиток показан тем, кто по утрам не может прокашляться, у кого часто отходят мокроты, отекают ноги и вздуваются лимфатические узлы, кого донимает насморк.

Солегонное средство из белой сирени

2 кг веток белой цветущей сирени, 3 л домашней водки.

Цветки отделить от веточек, залить водкой. Настаивать не менее 30 дней, можно не процеживать. По мере надобности (например в холодное время года или при обострении болезни) нить отцеженную настойку по 10 капель 3 раза в день.

На ночь втирать её в поражённые места.

Курс – до улучшения самочувствия.

Моравский укрепляющий чай

2 горсти липового цвета, 1 щепотка тысячелистника, по 1 горсти листа малины и цветков бузины, настойка элеутерококка (12 капель на 200 мл чая), мёд по вкусу.

Взять 1 ст. ложку смеси трав на 200 мл воды, запарить. 10 мин настоять, процедить. Добавить 12 капель элеутерококка и мёд по вкусу.

Пить 3 раза в день, когда чувствуется переутомление и усталость.

Внимание ! Не употреблять элеутерококка на ночь, иначе будет бессонница.

«Девятисильное» вино

50 г корня девясила, 1 л красного вина (кагор).

В холодное вино поместить сухой корень. Оставить на ночь. Утром варить 30 мин на малом огне. Не процеживать. Перелить в тёмные бутылки. Пить 1 раз в день перед едой ликёрную рюмочку.

Профилактическое средство от всех болезней.

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все составляющие смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом.

Вода на хрене от хруста в суставах

1 кг лимонов, 1 кг хрена. 1 кг лука, 1 кг чеснока, 5 л воды.

Лимоны ошпарить и 15 мин подержать в кипятке. Хрен, лук и чеснок почистить. Все компоненты (лимоны с кожурой) перемолоть на мясорубке. Смесь залить водой и разлить в 3-литровые банки. Первую банку процедить на следующий день и пить настой 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды. Заедать 1 ст. ложкой мёда или такой смесью: по 100 г мёда, ядер грецких орехов, муки из нежареной гречки. Всё тщательно перемешать, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В первые дни может ощущаться жжение в пищеводе. Не волнуйтесь, это пройдёт. Настой можно развести водой или зелёным чаем. Курс – от 14 дней и дольше (по назначению врача).

Рецепт яблочного уксуса для усиления очистительных процедур

1 кг яблок, 1 стакан мёда, 40 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей.

Яблоки (желательно красные) тщательно промойте, пропустите через мясорубку вместе с кожурой, хвостиками и семечками. Добавьте мёд, сухари и дрожжи, перемешайте, оставьте на 9 дней.

Лучше готовить уксус на растущую луну. Затем процедите, добавьте на 1 л полученной жидкости ещё 100 г мёда или сахара. Пусть уксус побродит ещё 5–7 дней, после чего разлейте его по бутылкам.

Употреблять по 1 ст. ложке, разведя в стакане воды и добавив мёд.

Рецепт для костей

- при переломе шейки бедра;
- когда хрустят кости;
- женщинам в климактерический период, при недостатке в организме кальция;
- при нарушении связочного материала сухожилий;
- при старении суставов;
- остеопорозах.

1 кг костей (можно куриных лап) от домашней курицы, 2 л воды, 5 г мумиё очищенного.

Варить кости (лапы) в воде около 4-х часов на малом огне, не солить, не перчить. Процедить и добавить мумиё. Всё тщательно перемешать и разлить по небольшим ёмкостям по 100–150 мл. Хранить в холодильнике. Употреблять по 100 г в день с хреном через час после обеда или ужина. В хрен хорошо добавить свёклу или яблочный уксус.

Курс лечения – 21 день. Сделать передышку 21 день и повторить, а в тяжёлых случаях даже 2–3 раза.

Растирание бабы Ганны

200-300 г жгучего перца настаивать 14 дней в 1 л высококачественной водки, процедить, добавить 100 г очищенного керосина и 200 г нерафинированного подсолнечного масла.

Перед использованием как следует взболтать. После растирания суставов закутаться тёплым. Процедуру проводить лучше на ночь.

Внимание ! Ни в коем случае не употреблять внутрь!

Растирание из ладана (болгарский рецепт)

Небольшое количество ладана проварить в белом вине – и растирание готово.

Внимание ! Ни в коем случае не употреблять внутрь!

Ладан изготавливается из смолы хвойных деревьев, поэтому при его отсутствии можно собирать в лесу живицу.

При подагрических отложениях на ногах

1 пачку лаврового листа (10 г) проварить несколько минут в 2–3 л воды, добавить 1 ст. ложку скипидара, пол-пачки каменной соли, полстакана 9-процентного уксуса, 1 ч. ложку йода. Держать ноги 10–15 мин. В этом отваре парить ноги 7 дней. Использованный отвар вылить в канализацию.

Компрессы из горчицы

100 г горчицы, 100 г молотой муки из каштана конского (нужна внутренняя его часть), 200 мл растительного масла нерафинированного, 50 г глины серой, 1 ст. ложка скипидара.

Все компоненты перемешать до консистенции густой сметаны. Смесь наносить на тряпочку и прикладывать на больной сустав и держать до ощущения сильного жжения.

Курс лечения – 9 сеансов подряд. При полиартритах, артрозах – до полного излечения.

Лавровая настойка при болях в суставах

100 г лаврового листа залить 1 л спирта. Настоять 14 дней. Затем добавить 10 таблеток препарата пенталгина. Смесь втирать в больные суставы. После натирания суставы закутать шерстяным платком. Применять до устранения симптомов.

Яшма при подагре (по св. Хильдегарде)

К больному месту приложить очищенную яшму и оставить, пока камень не нагреется. Эманыции камня нейтрализуют яды, образующиеся в костях.

Примочка при подагре (по св. Хильдегарде)

20 г зелени петрушки, 80 г руты, 1 л оливкового масла.

Травы проварить в оливковом масле, процедить. Тёплым маслом смачивать марлю, прикладывать к поражённому месту, сверху наложить повязку.

Курс – до улучшения состояния.

Каштановая вода

20 шт. листьев каштана, 10 плодов каштана в колючей оболочке, 2 л воды.

Листья и плоды варить на медленном огне 10 мин. Делать в отваре ножные ванночки в течение 30 мин. Воду вторично не использовать!

Если вы посещаете сауну или парную баню, полезно поливать каштановой водой разогретые камни и дышать этим паром хотя бы 30 мин. После этого принять душ и ещё раз пойти попариться.

Мазь от болей головы и в суставах (по св. Хильдегарде)

0,5 кг веточек и коры осины, 1 кг топлёного свиного сала.

Кору и веточки измельчить, залить растопленным процеженным смальцем, варить на небольшом огне 2,5 часа. В тёплом виде процедить, добавить розового масла для улучшения запаха.

Втирать при болях в суставы, при приступах головной боли – в затылок и шею.

Притирания из каштана настоящего (по св. Хильдегарде)

100 г листьев каштана, 200 г соплодий, 500 мл спирта.

Сырьё перемолоть, смешать, залить спиртом. Через 14 дней процедить. Втирать в больные места при подагре, ревматизме, а также в позвоночник при головных болях.

Курс – до улучшения состояния.

Весенняя очистка полынью для лечения суставов

Возьмите 1 л натурального белого вина (лучше рислинг), 150 г пчелиного мёда, 40 мл сока молодой полыни.

Молодые листья полыни измельчить и сок выдавить через марлю. Вино нагреть, растворить в нём мёд, добавить в смесь сок полыни. Если лекарство приготовлено правильно, то полынь не будет перебивать вкус вина и мёда.

Пить по 1 ст. ложке через день. После такой очистки боли в суставах проходят. Такой курс полезно проводить и здоровым людям в качестве профилактики ревматизма и других заболеваний.

Курс. – от 14 дней и до месяца.

Лепёшки св. Хильдегарды из имбиря для лечения больных суставов

50 г корней имбиря, 100 г воска, 150 г смальца.

Воск растопить, добавить смалец, тщательно перемешать, всыпать измельчённый имбирь, снова перемешать. Из массы вылепить небольшие лепёшки. Прикладывать на ночь на гигромы, ревматоидные узлы и другие болезненные точки костной системы.

Компресс св. Хильдегарды для рассасывания солевых отложений на суставах и позвоночнике

100 г имбиря молотого, 20 г соды пищевой, 100 г каштана молотого, 50 г жёлчи аптечной, 20 г горчицы сухой, 50 мл сока лука, 20 г семян конопли, 50 г камфорного спирта, подсолнечное или кукурузное масло в небольшом количестве.

Ингредиенты смешать, добавить растительное масло, чтобы смесь приобрела консистенцию густой сметаны. Массу нанести на льняной лоскут и сделать компресс на больной сустав, укутать его. Держать всю ночь.

Не захватывайте обширный участок тела, наносите смесь на один сустав. Если нет аллергических проявлений, следующей ночью прогревайте другой сустав.

Желательно сделать 9 компрессов подряд. Затем посоветуйтесь с врачом – надо ли продолжать лечение.

Во время процедур полезно пить конопляное молочко. 1 стакан семян конопли перемолоть на кофемолке, залить 1 стаканом кипятка, перемешать и настоять 1 час. Не процеживая, выпить молочко в течение дня небольшими порциями.

Массажное масло при болях в плечах

Квалифицированный специалист ставит банки на 7-й шейный позвонок

Полученный экстракт ставит банки на 7-10 дней на позвоночник.
Под банки используется такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного лепра, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя. 100 г иссопа,

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким образом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Аутентичная средневековая мазь (рецепт восстановлен Франтишеком Фердой)

512 г сыродавленного оливкового масла, 192 г серы, 256 г натурального жёлтого воска, 384 г скипидара, 96 г камфары.

Серу растереть с оливковым маслом, нагреть. Когда смесь загустеет, добавить в неё воск, помешивать без перерыва. Соединить полученную массу со скипидаром и камфарой. Больше не нагревать. Мазь лечит всевозможные болезни суставов, ишиас, боли в мышцах.

14-дневная очистка чешского травника Франца из Голешного

1. Полностью исключить из меню мясо, молоко, хлеб, картофель и другие продукты, содержащие крахмал.
2. День начинать с питья сока лимона. Этим же соком натирать всё тело. Количество лимонов за эти 14 дней пирамидкой наращивать до 6 шт. в день (лимоны выводят мочевую кислоту, накапливающуюся в суставах, и являются прекрасным гепопротектором).
3. За день съедать 2–3 ст. ложки мела, семян льна и других семечек.
4. Пить в день не менее 1 стакана конопляного молока, которое лечит полиартрит (1 ст. ложка перемолотого конопляного семени на 1 стакан кипятка, настоять 40 мин, не процеживать).

Компресс из ромашки от воды в колене (словацкого целителя Грабчака)

Взять 200 мл свежего молока. Добавить 70 г цветков ромашки, варить 10 мин до густоты сметаны. Вываренную ромашку разместить на полотне и приложить к больному колену на 2 часа.

Иногда 4–5 процедур приносят большое облегчение.

Кукурузное масло для суставов (по болгарскому целителю Петру Димкову)

Суставы массировать маслом. Массаж проводить до улучшения состояния.

Крапивотерапия при больных суставах

Внутренне – употреблять настой листьев крапивы (10 г сырья на 200 мл кипятка), пить по 50 мл 3 раза в день после приёма пищи.

Наружно – при суставном ревматизме – жалют ветками свежей крапивы поражённое место и втирают крапивное масло.

Крапивное масло. 1 л кукурузного масла, 700 г свежей крапивы. Масло вылить в эмалированную кастрюлю, заполнить свежими листьями крапивы и варить на водяной бане 3 часа. Настоять 12 часов, процедить. Втирать в суставы.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- хорошо очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами лечения– 2 недели.

Мазь для лечения суставов и позвоночника

10 г мумиё, 100 г воска пчелиного, 20 г шунгита, 30 мл кедрового масла, 20 мл масла зародышей пшеницы, 10 мл сока алоэ, 10 мл настойки полыни,

Мумиё растворить в настойке полыни, добавить сок алоэ, шунгитовую пыль, масло кедровое и зародышей пшеницы. Натуральный воск нагреть и

постепенно добавлять все компоненты препарата.

Мазь должна иметь консистенцию густой сметаны.

Втирать в суставы и позвоночник на ночь. Лечение проводить до полного исчезновения болей.

Масло из крапивы

Всё растение с корнем, листьями и семенами вымыть, перемолоть на мясорубке. Смешать с растительным маслом в соотношении 1:1 и томить на водяной бане 30 мин. Процедить. Втирать в больные кости, суставы, позвоночник.

Механическая очистка печени по методике Йозефа Йонаша

Один раз в неделю брать 1 ст. ложку сухого сульфата магния, растворять в 100 мл горячей воды и выпивать рано утром в 5 часов. После этого лечь на тёплую грелку (на правый бок) и пить грейпфрутовый сок.

Вот такую простую чистку я начала делать каждый понедельник. В результате – у меня прошли аллергии, запоры, восстановилось зрение.

Мои чешские коллеги настаивают на том, что очистительный процесс должен быть целенаправленным и поэтапным. Причём, лучше, чтобы его вёл врач, точно знающий цели, которых нужно добиваться.

Современные врачи-гомеопаты воспринимают организм человека как энергетическое поле, а болезнь – как его нарушение.

Токсины, возникающие в печёночных и жёлчных ходах, могут активно влиять на близлежащие внутренние органы и на весь желудочно-кишечный тракт – на поджелудочную железу, селезёнку, тонкий и толстый кишечник. Для механической очистки печени можно использовать минеральные воды разных источников, желательно присутствие в минеральной воде магния. Врач должен уточнить способ приёма воды и назначить курс лечения. Из трав чешская медицина предлагает – остролистный марьянский *Silibum*

Травяная медицина предлагает – остролострый марьянский эфир marianicum, расторопшу пятнистую за её активное вещество филиарин, способствующее лучшему оттоку жёлчи, восстановлению клеток печени, возбуждению клеток к активной деятельности.

Очень полезной чешские врачи считают очистительную процедуру, называемую liverclean, что в переводе означает «печёночная очистка». Такая процедура производит ярко выраженный эффект при детоксикации желчных протоков, желчного пузыря и толстого кишечника. Практически, это единственная действенная методика, позволяющая эффективно отстранять холестериновые элементы и находящиеся в них инфекции. После проделанных процедур по очистке жёлчного пузыря и печени часто происходят значительные позитивные изменения со здоровьем, обновление жизненной энергии. Такая очистка рекомендуется людям с плохим обменом веществ, склонным к увеличению массы тела, к откладыванию жира. Данная процедура очень помогает женщинам и мужчинам, стремящимся к похудению, т. к. жировой обмен часто связан с недостаточной функцией печени и жёлчного пузыря.

Методику проведения процедуры желательно: в первый год проводить 4-7 раз; на следующий год – 4 раза; во все последующие годы жизни 2 раза – весной и осенью.

Ингредиенты: магнезиум сульфурикум (сульфат магния) – 100 г; оливковое масло – 200 мл; свежий сок розового грейпфрута – 200 мл. Вам потребуется грелка (лучше электрическая).

Начинать процедуру лучше в **четверг**. С утра не употреблять жирной пищи. Можно есть варёные овощи, хлеб и мёд. Не разрешается молоко и сливочное масло. Овощи и зелень отваривать. Такая диета подготавливает печень и жёлчные протоки к избавлению от камней и холестериновых пробок.

Пятница. До 14:00 выпейте яблочный сок в количестве 1–1,5 л, Хорошо использовать сок свежих не очень кислых яблок. Между 14:00 и 18:00 не есть и не пить. Если нарушите это правило – будете чувствовать себя плохо.

18:00. Возьмите 30 г (2 ст ложки) сульфата магния на 100 мл горячей воды. Тщательно размешайте и выпейте. Можно добавлять лимонный сок.

Примите горячую ванну или полежите на грелке. Можно пить желчегонные травы.

20:00. Выпить ещё 30 г сульфата магния, растворённого в 100 мл тёплой воды. Между 20:00 и 21:45 не есть и не пить!

В 21:45 возьмите 200 мл оливкового масла. В другой ёмкости у вас находится выжатый грейпфрут. В стеклянной банке смешайте сок с оливковым маслом и тщательно взболтайте. Посещение туалета может быть многократным. Приготовьте грелку с горячей водой, либо электрическую.

22:00. Выпейте оливковое масло с соком. Попробуйте пить через широкую соломинку – это снимет рвотный рефлекс. Можете просто выпить оливковое масло и запить соком грейпфрута. Пейте стоя. Всю дозу выпейте за 5 мин. Сразу ложитесь на грелку. Если сразу не лечь – нарушите этим всю методику.

Чем быстрее расслабитесь, тем больше камешков выйдет из вашего тела. Старайтесь думать только о печени, о том, что там происходит, представлять, как по жёлчным протокам проходят пробки и камни. Лежите на грелке до утра. Уже с пятницы желательно смазывать задний проход чистым вазелином или касторовым маслом. Камешки, которые выходят через задний проход, содержат много жёлчи и могут раздражать слизистую. Помните о личной гигиене. Во время процедуры может быть понос.

Если чувствуете тошноту – выпейте ещё сульфат магния.

Суббота . Не вставайте раньше 6 часов утра. В 9:00 выпейте 4-ю порцию сульфата магния. Ещё полежите на грелке или походите.

В последующие 2 часа можете выпить сок или овощной отвар. К этому времени зелёные холестериновые камни полностью выйдут из кишечника.

К вечеру процедура заканчивается. Можно употреблять лёгкую еду, супы И каши. Не торопитесь переходить на более жёсткую пищу. К нормальному режиму питания надо возвращаться постепенно, в течение 3–5 дней.

Каковы ваши успехи? В кале вы найдёте зелёные конкременты, которые подтверждают, что вы видите не только остатки еды. Конкременты зелёного или иного цвета будут плавать сверху, т. к. содержат холестерин и жирные кислоты.

Откажитесь от процедуры – если вы больны. Противопоказания – пожилой возраст, наличие больших камней в жёлчном пузыре (они требуют предварительного дробления). Детям до 3-х лет такая процедура противопоказана.

Следующую процедуру можно провести через 2–6 недель.

Очищение толстого кишечника кофейным отваром

Эта механическая чистка полезна для слизистой толстого кишечника.

2 ст. ложки свежесмолотого кофе, 1 л воды, кружка Эсмарха.

В 1 л воды в течение 5 мин провариваем 2 ст. ложки кофе и настаиваем под крышкой 20–30 мин. Фильтруем тщательно через марлю в 2 слоя или бумажный фильтр. Переливаем отвар в клизму (кружку Эсмарха).

Этот способ очищения толстого кишечника является профилактикой онкологических заболеваний, а вместе с большой очисткой печени маслом служит прекрасной детоксикацией печени, которая в лечении онкологических болезней играет главную роль.

Приведённый способ не исключает посещения врача.

Четырёхнедельное лечебное голодание

Это очень мощная процедура по детоксикации и она тяжела. Помимо того, что человеку приходится ничего не есть в течение целой первой недели, активный выход токсинов, солей, слизи, чёрной жёлчи и продуктов распада тех лекарств, которые вы принимали в течение жизни, доставляют боль, слабость, плохое самочувствие, тревожный и неглубокий сон, тошноту, спазмы в желлвке болевые ощущения в печени постоянное

скапливаются в желудке, солевые осадки в печени, постоянное слюноотделение.

Внимание ! Обязательно перед процедурой исследуйтесь на предмет выявления камней в почках, печени, жёлчном пузыре. Особенно советую обратить внимание на состояние почек. Ведь именно в период голодания на них падёт главная функция по выводу накопившейся грязи из вашего организма, поскольку кишечник будет в это время отдыхать. Поэтому, если есть проблемы с почками, сначала нужно вывести камни.

Проводить голодание под контролем врача.

1 неделя

Накануне вечером (на ночь) сделать очистительную клизму из очищенной или дистиллированной воды. Первую неделю голодания ничего не едим, но обязательно пьем очищенную или активированную воду, Выпивать рекомендуется не менее

2 л за день. Если в первый день наблюдаются неприятные ощущения в кишечнике – сделайте вечером ещё одну клизму.

Клизмы лучше делать в течение всех четырёх недель чистки, желательно через каждые 4–5 дней. Слюну лучше сплёвывать.

2 неделя

На протяжении недели ничего не едим. Пьем очищенную воду в том же объёме и готовим свежееотжатые фруктовые соки, наполовину разбавленные чистой водой. Для соков хорошо подойдут тис не фрукты, как апельсины, грейпфруты, лимоны, свити, мандарины, ананасы и гранаты. За один приём выпивать не более стакана разбавленного сока. Старайтесь пить маленькими глотками, подолгу держа сок во рту, как бы жуя его. Сок дополнительно процеживать через марлю в четыре слоя, чтобы он был прозрачным.

3 неделя

Так же пьем воду, по желанию пьем разбавленные соки и малыми порциями, хорошо разжёвывая, начинаем употреблять фрукты. К тем же цитрусовым, ананасам, гранату добавляем киви, яблоки, спелые бананы (в

них меньше крахмала, который по мере созревания плода превращается в глюкозу), можно выдавить виноградный сок, но лучше его разбавить очищенной водой.

4 неделя

В этот заключительный период следуем рекомендации 3-й недели и потихоньку добавляем в рацион некрахмалистые овощи, приготовленные на пару, и свежие овощные соки (из свёклы, сельдерея, моркови, капусты). Пить пока только воду. Никаких чаёв и кофе!

Предостережения! В период голодания напор мочи будет маленьким – это нормально. Но если моча начинает капать, а не течь – голодание сразу же прекратить! Если будете чувствовать сильные боли в области сердца – тоже останавливайте голодание и выходите из него. Во избежание заворота кишок категорически запрещается отмечать выход из голодания тяжёлой пищей. К запрещённым продуктам относятся не только мясная, молочная пища, хлебобулочные и макаронные изделия, сладости, но и орехи и даже сухофрукты.

Глубокая очистка печени по методике деда Жилы, мной модернизированная

Порошки из лекарственных трав я предлагаю запивать калиевым бульоном: он прекрасно тонизирует и в то же время заглушает чувство голода, ведь человеку, проводящему данную очистку печени, нельзя есть целый день.

Рецепт калиевого бульона:

1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, кусок тыквы, 2 щепотки зелёного чая, 3 л воды.

Овощи очистить от шкурки, промыть, мелко нарезать, поместить в глубокую эмалированную кастрюлю. Всыпать зелёный чай. Залить всё 3 л воды и варить 30 мин. После остудить, процедить через дуршлаг. Употреблять только полученный бульон.

Вечером, после того как вы в течение дня приняли все порошки из 25 трав и постились на калиевом бульоне, следует взять 1 ст. ложку с верхом сульфата магния на 0.5 стакана горячей воды с соком лимона или

грейпфрута, выпить и на 30 мин лечь на тёплую грелку на правый бок. Затем выпить 7 рюмочек по 50 мл оливкового масла (только первого холодного отжима) с 50 мл свежееотжатого сока грейпфрута. Рюмочки с этим «коктейлем» пить с интервалом в 5-7 мин. Если будет позыв к рвоте – попейте отвар мяты.

После последней, седьмой, рюмки опять лечь на тёплую грелку (на правый бок) и лежать в течение 30–40 мин. Затем – бегаем в туалет (единственное неудобство – это будет происходить ночью, так как в ночное время печень самоочищается). Только при наличии в испражнениях зелёных пробок можно сказать, что чистка удалась.

25 лекарственных трав, входящих в порошки: листья сенны, трава череды, побеги черники, плоды кориандра, цветки пижмы, трава пустырника, солодка голая, семена укропа, корни и корневища девясила, трава тысячелистника, трава почечного чая, плоды рябины красной, листья мяты перечной, трава полыни, цветки ромашки аптечной, плоды расторопши пятнистой, трава зверобоя, трава пастушьей сумки, плоды шиповника, лист брусники, цветки календулы, цветки бессмертника, багульник болотный, листья шалфея и листья эвкалипта. Дозировку определяет врач индивидуально.

Внимание ! Рекомендации относительно выхода из процедуры чистки.

Старайтесь употреблять:

первые два дня: кашу-размазню гречневую на воде, суп овощной на воде, овощи тушёные (с добавлением масла), пюре овощное, яблоки печёные, свёклу печёную и отварную, чай зелёный;

на третий день: суп крупяной, мясо и рыбу отварные, салаты, соки, фрукты, чай зелёный.

Первую неделю исключить: свежее молоко и молочные продукты, а употреблять только молочно-кислые.

Две первых недели исключить: острое, жирное, копчёное, алкоголь.

Ангельская рисовая диета

Диета из натурального (неочищенного и дикого) риса необходима для детоксикации. Особенно она полезна в пост.

Что же содержится в тёмном необработанном рисе? Прежде всего – огромное количество витаминов группы В. В нём есть легкоусвояемые растительные белки, мало жиров, 72 % углеводов и необходимые натуральные вещества. В неочищенной шелухе много меди, кальция, магния; есть бор, йод, ванадий, литий, натрий, фосфор, кремний, цинк и др.

Рис содержит глюкороновую кислоту, которая в теле человека при помощи фермента глюконидазы связывает чужеродные, тяжеловыводимые ядовитые вещества, которые тело потом имеет возможность вывести. Необработанный рис очень полезен для похудения, так как содержит все необходимые микроэлементы и является детоксикантом.

Диета (кура) состоит из четырёх частей. Каждая часть длится 9 (девять) дней, т. е. детоксикация организма проходит в течение 36 дней – а это 1/10 часть года. Для человека, который живёт в цивилизованном обществе, было бы хорошо добавить ещё 9 дней для стабилизации и выхода из данной диеты. Лучше всего Рождественский пост совместить с этой диетой, ведь он длится как раз 40 дней, подходит и Великий пост. Следующие хорошие периоды – осеннее равноденствие и летний солнцеворот. Желательно начинать диету *на убывают, ей луне*, так как организм лучше ориентируется на чистку.

Выгодой этой чистки является то, что 3–5 раз в день можно досыта наедаться очень вкусной едой. Но если сумеем настроиться и решимся на такой подвиг – то переедать не будем, так как это снизило бы эффективность диеты и нарушило её лечебное действие. Нельзя использовать в данной диете белый шлифованный рис, который имеет в 7 раз меньше разных минеральных веществ, витаминов и клетчатки. Диета со шлифованным рисом не только не будет лечебной, но и может повредить здоровью из-за большого содержания крахмала.

Замечательным в этой диете есть то, что при своей удивительной действенности она безопасна. Даже если у вас не хватит воли, и вы прервёте пост – ничего страшного не случится. Иное дело лечебное

голодание, где не так всё безопасно! Однако, если болезнь серьёзная, стоит диету выдержать до конца – ведь результат вас обрадует обязательно, а для кого-то диета станет жизненно необходимой. Как-то, после семинара по ангельской диете, моя ученица отважилась на этот шаг и вылечилась от аллергии 15-летней давности. У неё была астма, хронический насморк на все цветы и т. д. Как же мы с ней радовались, гуляя босиком по цветущим травам!

Во время этой диеты категорически запрещены кофе и сигареты, так как происходит детоксикация – и вливание, и вдыхание ядов запрещено! Влияние кофе и сигарет на нервную и гормональную системы очень ощутимо. Кроме того, вы должны знать, что сигареты сжигают кислород, так необходимый организму.

Вместо кофе и сигарет предлагается кислородная гимнастика 2 раза в день и длительное пребывание на свежем воздухе.

Хорошо завести личный дневник, в который мы будем записывать ощущения, проставлять вес, результаты исследований испражнений и мочи. Особенно полезно писать в дневнике мотивы для осуществления детоксикационной диеты.

Необходимо в письменной форме просить ангелов-помощников и святых постников о помощи. Потом, если возникнут искушения, полезно ещё раз прочитывать свою мотивацию к осуществлению лечебной ангельской диеты.

Записывайте и негативные эмоции – они тоже помогут осознать процесс выздоровления и укрепят вас физически и духовно.

Точная инструкция по проведению рисовой ангельской диеты:

- первые 9 дней употреблять рис без соли и жира;
- вторые 9 дней готовить рис с овощами без жира, но с морской солью в небольшом количестве;
- третьи 9 дней варить рис и бобовые;
- четвёртые 9 дней употреблять сырые овощи.

Соль, желатин не использовать, морскую. Что касается овощей – лучше их

Соль желательно использовать морскую. Что касается овощей – лучше их варить без соли и использовать все овощи, кроме помидоров.

Первая фаза диеты – неочищенный рис без соли и жира

Она продолжается 9 дней. Едим только тёмный неочищенный натуральный рис. Он может быть круглым или длинным. Попробуйте разные его сорта.

Валено правильно подготовить рис к варке! Рис вечером зальём водой. Руками в воде его перемнём и сольём воду. Повторяем так 3–5 раз. После этого промытый рис заливаем водой из расчёта: рис – 1 часть, вода – 2 части.

Утром в этой же воде без соли и жира доводим рис до кипения, огонь уменьшаем, снимаем пену. Обязательно закрывать крышкой.

Варим рис до готовности на маленьком огне, пока вода не выпарится. Используем только эмалированную или стеклянную посуду. Совершенно не годится посуда алюминиевая.

Приготовленный таким образом рис имеет слегка ореховый вкус и очень полезен.

После варки рис можно покрыть полотенцем на 10 мин. Можно сразу его приготовить на целый день. Едим 5 раз маленькими порциями, примерно через каждые 2 часа. Каждую ложку жуём 21 раз или и того дольше. (Пищу пьём, воду жуём – по старому китайскому правилу.)

Едим до насыщения (пока есть аппетит). Если аппетита нет – лучше трапезу пропустить! Очень важно пропустить именно вечернюю еду! Прибегайте к молитве и покаянному состоянию во время еды. Читайте молитву до еды и благодарственную. Ведь под действием молитв пища меняет вкус и энергетику. Предлагайте свою пищу Богу и святым, они отзовутся и помогут перенести ноет.

Не читайте и не смотрите телевизор во время еды. При таком молитвенном настрое сосредоточьтесь только на пище. Такие действия терапевтически и психически усилят лечебный эффект диеты. И – слушайте своё тело: оно лучший доктор!

Во время диеты необходимо много пить! Воду негазированную до 2-х

литров маленькими порциями. Воду обязательно пить до еды, целый стакан за 20–30 мин до риса. После еды не менее чем через 30–40 мин.

Никогда не пейте во время еды (когда желудок переваривает). Это может ухудшить пищеварение. Нежелательно употреблять витамины, минералы и тому подобное, так как организм настроен на отдачу шлаков.

Единственное, что полезно – это вечерний приём сульфата магния (1 ст. ложка на 0,5 стакана тёплой воды). Это усилит детоксикацию, очистит желудок и кишечник. Показаны также клизмы (1 ст. ложка соли на 1 л прохладной воды.). Клизматическое очищение делать в первую 9-дневку (до чистой воды – это значит более 1-й клизмы) каждый день или через день. Возможен отход глистов, каловых пробок.

Если организм очень зашлакован, на 3–7 день возможна усталость, вялость, головная боль. Хотя у большинства пациентов наблюдается эйфорическое настроение, прилив энергии. Рекомендована кислородная гимнастика, пребывание на свежем воздухе не менее 2-х часов. Надо как можно больше двигаться. Очень помогают солевые ванны (1 кг морской или кухонной соли на ванну тёплой воды), которые надо делать вечером после клизм.

Утром дыхательная гимнастика и душ! Причём горячую воду надо чередовать с холодной: холодная вода влияет на щелочную среду крови (буквально делает кровь холоднощелочной). Начинать от кончиков пальцев левой ноги, по левой стороне тела к голове. Потом переходим на правую половину и заканчиваем кончиком большого пальца правой ноги. Это повторяем 3 раза. (Для мужчин обязательно холодной водой обливать половые органы – это стимулирует и тонизирует выброс гормонов.) Такая процедура омолаживает и положительно влияет на всю сосудистую систему. Душ проводить очень быстро, меняя холодную и горячую воду!

Очень часто в начале диеты может быть запор. Это не должно вас пугать, так как рис не образует токсинов в кишечнике, а только собирает мусор и шлаки. Когда кишечник достаточно регенерируется – стул нормализуется. Сразу в начале диеты приходит в норму кровяное давление, очищается язык, омолаживается кожа, разглаживаются морщины, улучшается состояние волос и ногтей. Навсегда исчезнут аллергия и астма. Во время любой диеты человек становится очень чувствительным и незащищённым, поэтому очень полезно медитировать, читать молитвы. Семинары и книги также необходимы. Все духовные программы усиливают нашу интуицию.

Общайтесь с ангелами. Работайте со знаковыми системами. Читайте акафист ангелу-хранителю. На этапе с 5-го дня до 9-го тело начинает заметно худеть! Вы очищаетесь. Регенерируются и устраняются больные клетки тела, уходят отёки с лица и ног. За всю диету очень полный человек теряет 25 % своего веса. Важно потом его не набрать. Худой человек обретает свой нормальный вес, поскольку налаживается работа желудочно-кишечного тракта.

В зависимости от степени зашлакованности организма, лишнего веса и вашей активности вы будете или не будете терять вес. Весь метаболизм тела во время такой диеты претерпевает изменения. Если язык обложен налетом – необходимо его очищать серебряной ложечкой или снимать щёткой. Зубы необходимо чистить после каждого приёма пищи!

Можно пить травяные чаи, усиливающие пищеварение. Рецепт такого чая приводим:

тысячелистник – 1 часть;

зверобой – 1 часть; мята полевая – 2 части; душица – 1 часть; календула – 2 части; золототысячник – 1 часть.

1 ст. ложку с горкой травяной смеси запарить 1 стаканом кипятка, настаивать 5–7 мин. Пить глотками между приёмами риса.

Совет: рис перед варкой можно прокалить 2–3 мин на сухой сковородке до золотистого цвета. Такой рис легче переваривается и «переходит из холодного состояния инь в горячее янь».

Для больных и ослабленных пациентов можно на 3-5-й день варить рисовый суп. Такой суп легко переваривается и хорошо лечит больную слизистую желудка.

Рецепт:

неочищенный (дикий) рис – 1 часть; вода – 7 частей; морская соль – по вкусу или морские водоросли.

Рис варим в воде не менее 2–3 часов, разваривая его до киселя.

Такой суп полезен при язве желудка, гастрите, колите и других

Такой суп полезен при язве желудка, гастрите, колите и других желудочно-кишечных проблемах.

Больным также можно добавлять к рису немного овощей, об этом мы будем говорить далее. По при этом уже не достигается 100 % лечебный эффект.

Вторая фаза диеты – рис с овощами

Следующие 9 дней рис варят уже с небольшим количеством соли морской или кухонной. Также в пего можно добавлять чеснок и специи.

Рисово-овощная диета проходит с применением всей гаммы зелени и овощей, имеющихся на рынке.

Овощи желательно варить отдельно от риса! Можно на пару, в скороварке или эмалированной посуде! Зелень и овощи можно также тушить в небольшом количестве воды с добавлением морской соли. Растительное масло ещё не позволено! Зелень и овощи готовим так, чтобы они содержали (сохраняли) максимальное количество минералов и витаминов.

Необходимые овощи: морковь, капуста, лук, сельдерей и петрушка (корни), капуста кольраби, тыква, свёкла, спаржа, горошек зелёный, кукуруза, зелень.

Свежие зелень и овощи лучше, но зимой можно употреблять и замороженные. Листовую зелень – шпинат, сельдерей бланшируют в горячей солёной воде и на этой воде можно варить рис.

Мало используемые овощи: томаты – они полезны только в сыром виде (щелочная реакция крови). Варёные помидоры дают кислую реакцию крови и содержат кислоты, откладывающиеся в суставах и почках.

Во второй фазе очистки можно с рисом варить японские грибы шитакэ (шиитакэ, ситакэ, сиитакэ, намёко) или шампиньоны или вёшенки.

Овощи можно комбинировать или использовать только один вид. Например, варить рис с морковью, рис с капустой. Главное, чтобы пища была свежая и энергетически наполненная.

Варить зелень 3-10 мин (в зависимости от вида).

Утром на завтрак показана зелень листовая – шпинат, салат листовой, лук-порей, петрушка, капуста + рис.

На обед – корнеплоды – морковь, свёкла, сельдерей, редька, репа и т. д. мрис.

Вечером – кукуруза, черешки спаржи + рис.

Очень интересна и полезна радужная диета (но совместно с ангельской фрукты и ягоды противопоказаны):

1 – красный:

в 7–9 часов – свёкла, морковь, красные яблоки, свежие томаты, вишни;

2 – оранжевый:

в 10–11 часов – тыква;

3 – жёлтый:

в 12–13 часов – кукуруза;

4 – зелёный:

в 15–16 часов – брокколи, шпинат;

5 – сине-фиолетовый, синий:

в 17–18 часов – синяя капуста, спаржа, синяя фасоль;

6 – фиолетовый:

в 19–20 часов – баклажаны, сливы, чернослив, черника, ежевика;

7 – белый:

в 20–21 часов – сельдерей, капуста, белая фасоль, корень петрушки, спаржа.

Причём мы руководствуемся по цветовой гамме, скорее, беря во внимание цвет кожуры плода и овоща, чем мякоти.

цвет кожицы плода и овоща, чем мякоти.

Считается, что радужная диета даёт человеку все необходимые минералы и витамины для успешной жизни на каждый день.

Картофель, как видите, не входит в список необходимых овощей. Доказано, что полезен лишь молодой картофель с укропом. Старый уже с января категорически запрещается употреблять: в нём активно накапливается соланин, а также как блюдо картофель снижает уровень энергии человека! В нём много слизи.

Всеми любимый картофель оказывает плохое действие на сосуды, поэтому людям, склонным к варикозным и сосудистым заболеваниям, он тоже противопоказан.

Во второй 9-дневке зелень должна составлять 25 % от риса. Однако рис всё равно превалирует!

Во второй фазе чувствуем себя бодрее. Проблемы со здоровьем уходят.

Мы полны энергии, душевно спокойны, голова и мысли ясные. Постепенно «уходят» ранее поставленные диагнозы и симптомы. Мы теряем вес, у нас хорошее настроение. Активно двигаемся, плаваем, делаем дыхательную гимнастику.

Если мы случайно в этот период нарушили диету – можно поголодать день или же «посидеть» на рисе без соли. Это снова вернёт равновесие.

Третья фаза диеты – рис с овощами + бобовые

В третьей 9-дневной фазе стол обогащаем на 10–15 % бобовыми. Нам необходимы: фасоль, горох, чечевица, соя, бобы, спаржа.

В комбинации с рисом данные продукты будут давать необходимые нам растительные белки.

Приготовление бобовых Желательно все бобовые промыть и замочить на 6-12 часов в воде. Варить их необходимо в значительном количестве солёной воды до готовности. Если вода после замачивания тёмная или горькая, её надо сменить. При варке по вкусу добавляют специи и корни, которые улучшают пищеварение. Так, очень полезна для людей, склонных

к метеоризму, фасоль с 1 частью тмина, аниса, фенхеля или семян укропа. Специи улучшают пищеварение и препятствуют метеоризму.

Рис в третьей фазе лучше есть отдельно. А ещё такие блюда полезно посыпать японским порошком гомасио.

Рецепт гомасио:

семена сезама (кунжут) – 15 г,

морская соль –1 г.

Семена промыть, отцедить на сито и тут же высыпать на горячую сковородку. Быстро обжарить до розового цвета и добавить соль. Перемолоть на кофемолке, добавлять в рис и бобы.

Слегка поджарьте кунжутные семена, раздавите их, добавьте 10–20 % поваренной соли и потолките всё вместе. Ешьте эту смесь каждый раз, посыпая ею рис. Гомасио лучше хранить в герметичном сосуде. Готовить его надо осторожно: сезамовые зёрна не следует пережаривать или превращать в порошок. Сохранять – не более 8 дней.

Четвёртая фаза – рис, варёная зелень, бобовые + сырые и квашеные овощи

На этом последнем этапе начинаем добавлять к предыдущей пище сырые овощи. Можно делать салаты или заедать рис листовой зеленью. Очень полезна квашеная корейская морковь и другие квашеные овощи: капуста, баклажаны и т. п.

Японцы считают, что консервированные продукты «мертвы». Это не «праническая» пища. Сквашенные же овощи полны жизни и необходимы для развития микроорганизмов кишечника.

Восточные медики настаивают на том, что сырая зелень для печени во время очищения рисом неблагоприятна.

Приготовление салатов

Мелко вдоль волокон порежьте корнеплоды, поместите в миску и обязательно пучками вымешивайте 2–3 мин. Смешайте морковь, копень

обязательно руками выжимайте 2-3 мин. Смешайте морковку, корень петрушки, капусту, сельдерей и другие овощи. Посолите – они пустят сок.

Можно делать салат из смеси овощей или по радужной диете из «однотонных» овощей.

В 4-й фазе к салатам можно добавлять растительные масла, а также сок лимона или грейпфрута, оливки и орехи.

Внимание! Во время всех 4-х девятидневок ангельской диеты запрещаются в употребление: фрукты, кисломолочные продукты, чай и кофе.

Допускаются – отвар из шиповника и зелёный чай.

Пятая фаза – переход к обычной пище

В этой фазе, кроме риса, мы начинаем потреблять и другие крупы – пшено, овёс, гречку, ячмень, кукурузу и т. д. Пшеница тоже полезна, о ней много пишет св. Хильдегарда. Она считает, что твёрдая пшеница снимает депрессию и лечит мозг.

Можно в этот период много пить кефира и употреблять кисломолочные продукты. Они помогут очищенному кишечнику восстановить микрофлору и увеличить количество нужных бактерий. Полезно выходить из диеты, применяя проросшую пшеницу, ячмень, овёс.

В 5-й фазе продолжается восстановление наших сил и оздоровление организма. Нельзя резко переходить на мясные продукты. Надо делать это постепенно.

«Ольховая» мазь

50 г тимьяна, 30 г ольховых листьев, 20 г берёзовых листьев, смалец.

Всё это перетереть в порошок и добавить в соотношении 1:1 смалец.

Мазью густо смазывать больные суставы и мышцы. Не смывать, держать всю ночь. Мазь держать в холодильнике.

Курс лечения – не менее 3-х недель.

При подагре

Ежедневно пить свежееотжатый сок лимона, а также втирать его в наросты на костях.

Со временем подагрические отложения исчезнут.

Айва при подагре (по св. Хильдегарде)

Ежедневно съедать 1–2 плода айвы в сыром или запечённом виде.

Яблочный рассол при подагре

В старину парили опухшие суставы в рассоле, оставшемся после засолки яблок. К больным подагрическим суставам на ночь привязывали квашеное яблоко.

Свежая толчёная крапива при подагре

Делать компрессы на поражённые суставы.

Банки при болях в коленях

Их ставит исключительно квалифицированный специалист прямо на поражённые колени.

Донниковый мёд

Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Его употребляют при заболеваниях суставов, трофических язвах и тромбозах.

Горчишный мёд

Рекомендован при жёлчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта, при диабете, заболеваниях кожи и суставов.

Для выведения солей, токсинов и для повышения тонуса организма (по св. Хильдегарде)

Эффективен отвар из почек и веточек аронии (черноплодной рябины).

Внимание ! Растение противопоказано при наличии: повышенной свертываемости крови, артериальной гипотензии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритов.

Каша-сорбент

По 20 г гречневой, кукурузной, ячневой и перловой крупы, 20 г дикого неочищенного риса (замочить на ночь), 250 мл воды.

Все крупы, взятые в равном количестве, промыть и слоями засыпать в глиняный горшок или эмалированную кастрюлю. Запить водой. Томить на малом огне 20 мин. Употреблять со сливочным маслом в течение дня. Это отличный метод очистки почек и всего организма. Каждую ложку полученной каши, а она является сорбентом, необходимо долго и тщательно прожёвывать.

ЗАШЛАКОВАННОСТЬ ОРГАНИЗМА, ГЛИСТНАЯ ИНВАЗИЯ

Конопляное молочко

1 ст. ложку конопляного семени промыть горячей водой. Вечером растереть его, подливая понемногу 200 г горячей кипячёной воды. Непроцеженную жидкость оставить на ночь. Утром процедить через марлю и отжать. Выпить натощак. Принимать на полнолуние.

Средство благотворно влияет на поджелудочную железу, содержит цинк и много микроэлементов, выводит многие виды глистов.

Сок чёрной редьки

3 кг чёрной редьки тщательно вымыть, натереть на крупной тёрке, засыпать 3 стаканами сахара, настоять 3 дня. Образовавшийся сок отцедить, массу тщательно отжать, чтобы жидкости было больше. Перелить в бутылки и хранить в холодильнике. Смешивать по 1 ч. ложке сока чёрной редьки, яблочного уксуса, подсолнечного масла и выпивать 1 раз в день – на ночь. Следует сделать компресс на область печени, так как могут выходить камни из жёлчного пузыря. Пить такую смесь необходимо 3 недели подряд. Проводить процедуру обязательно под наблюдением врача.

Чесночное молоко (тибетский рецепт)

Взять 3 дольки чеснока, растереть в деревянной ступке. Соевое молоко нагреть до появления первых пузырьков, смешать с чесноком, добавить 1 дес. ложку мёда. Настоять эту смесь в течение 7 мин и пить маленькими глотками, медитируя на восходящее солнце. Средство эффективно чистит сосуды, дробит камни, выводит холестериновые пробки и глисты.

Сорбент для очистки организма (по св. Хильдегарде)

По 200 г иссопа и овсяных зёрен, 100 г семени льна, 50 г крупы проса.

Иссоп высушить и перемолоть в муку. Овсяные зёрна поджарить на сухой сковороде до розового цвета, затем перемолоть. Льняное семя также прокалить в течение 2 мин и измельчить на кофемолке. Все компоненты смешать и просеять сквозь сито. Хранить в плотно закрытой банке в сухом месте. Употреблять сорбент 2 раза в день перед едой по 1 ст. ложке. Запивать не менее чем 100 мл воды.

После 3-х месяцев употребления средства нормализуется стул, проходит хроническая усталость, улучшается общее состояние.

Настой цедры

1 ч. ложку мелко смолотой цедры залить тёплой водой за 30 мин до еды, или в смеси с другими травами. Выпить. Цедра связывает радионуклиды, тяжёлые металлы и шлаки в нашем организме.

Курс – длительный.

Настой иссопа как противоглистный препарат (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл.

Курс – от 14 дней и до месяца.

Настойка из берёзовых почек

50 г почек берёзы перемолоть, залить 0,5 л спирта и 0,5 л глицерина, настоять 14 дней, процедить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Курс – 14 дней. Хорошее противоглистное средство, оно улучшает работу

почек.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского; 5 г ванили; мёд по вкусу; 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл перед едой. Напиток хорошо очищает сосуды.

Квас из почек каштана конского

200 г почек каштана конского, 2 стакана домашней сметаны, 3 л молочной сыворотки, 1 ст. ложка перемолотого чистотела, 100 г мёда.

Ранней весной, когда почки вот-вот начнут набухать, аккуратно соберите их (рвать надо не все подряд, а как бы прореживая их, собирая каждую десятую почку). Напиток готовится в большой стеклянной ёмкости. Приготовьте сыворотку из молока (от здоровой домашней коровы), немного подогрейте её, добавьте мёд и чистотел, измельчённые почки каштана, а также сметану для закваски. Сосуд поставьте на окно на солнечной стороне дома, чтобы сыворотка 3 дня бродила.

Затем смесь процедите и разлейте по бутылкам, поставьте их в холодильник. Пить такой квас следует в течение 2 месяцев по 100 мл 2–3 раза в день. Напиток показан тем, кто по утрам не может прокашляться, у кого часто отходят мокроты, отекают ноги и вздуваются лимфатические узлы, кого донимает насморк.

Моравский укрепляющий чай

2 горсти липового цвета, 1 щепотка тысячелистника, листья малины и цветки бузины, настойка элеутерококка (12 капель на 200 мл чая), мёд по

вкусу.

Взять 1 ст. ложку смеси трав на 200 мл воды, запарить. 10 мин настоять, процедить. Добавить 12 капель элеутерококка и мёд по вкусу.

Пить 3 раза в день, когда чувствуется переутомление и усталость.

Внимание ! Не употреблять элеутерококка на ночь, иначе будет бессонница.

«Девятисильное» вино

50 г корня девясила, 1 л красного качественного вина (кагор).

В холодное вино поместить сухой корень. Оставить на ночь. Утром варить 30 мин на малом огне. Не процеживать. Перелить в тёмные бутылки. Пить 1 раз в день перед едой 20 мл.

Профилактическое средство от всех болезней.

Курс – 14 дней.

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все составляющие смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом.

Курс – 14 дней.

Словацкое тонизирующее средство «Кровь семи братьев»

500 г корня орляка обыкновенного (папоротника), собранного весной, 500 г корня девясила, 200 г горечавки жёлтой, 500 г корня тёрна, 300 г корня аира. 500 г корня крапивы, 5 л подсолнечного масла нерафинированного.

Корни растений проварить в масле в течение 12 часов, процедить, вылить в тёмные бутылки и закупорить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Натирать крестец и область пупка для повышения потенции, лечить ушибы.

При активной чистке организма, а особенно кишечника, начинают выходить токсины, что приводит к временной общей усталости, слабости. Поэтому хорошо принимать вышеуказанное средство, чтобы поддержать ослабевший организм, придать себе бодрости.

Послабляющий сок бузины с мёдом словацкого целителя Золо Кубичко

250 г ягод бузины, 1 ст. ложка мёда.

Из осенних ягод бузины обычной выдавить сок. Взять 50 г сока и 1 ст. ложку мёда, смешать и выпить утром натощак. Для детоксикации организма принимать такой сок 10 дней подряд.

В этот период много пить очищенной воды и делать клизмы. Рекомендована вегетарианская или полуголодная диета. Очистку проводить на убывающей луне.

Процедура показана больше женщинам, чем мужчинам. Полным, зашлакованным дамам можно значительно потерять в весе.

Против лямблиоза

▲ Принимать отвар берёзовых почек в течение 2–3 недель. Перерыв – 10–12 дней. Затем пропить отвар толокнянки.

▲ Отвар толокнянки. 1 ст. ложку сырья залить 200 мл холодной воды, настаивать 2 часа, затем довести до кипения, процедить. Пить маленькими

порциями в течение дня.

Курс лечения – 14 дней.

Внимание ! Не смешивать с другими лекарственными растениями.

▲ *20-процентная вытяжка прополиса на спирту.* Принимать по 5 капель 2 раза в день.

Курс – 2 недели.

▲ *Цветки пижмы обыкновенной.* При убывающей луне перед сном жевать по 5 цветков пижмы, запивая водой.

Курс – 5 дней подряд.

Старинный украинский народный способ изгнания глистов

20 г цветков золототысячника, 20 г листьев ореха, 10 г ромашки. 20 г цветков пижмы, 30 г полыни горькой.

Все составляющие тщательно смолоть, просеять. Давать: детям – по 1 ч. ложке, взрослым – по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после лёгкой еды (дикий рис, печёные яблоки).

Такую смесь принимать 3 дня на полнолуние. На 4-й день утром принять солевое слабительное: детям – 1 ч. ложку, взрослым – 1 ст. ложку сульфата магния на 100 мл тёплой воды. В это время употреблять много хрена.

Казацкий способ избавления от глистов

Трава полыни серой, пижма обыкновенная – по 1 части.

1 ст. ложку смеси запарить 1 стаканом кипятка, 10 мин настоять, процедить, выпить. По рекомендации врача – повторить процедуру.

Рецепты от глистов в печени

▲ Берёзовый дёготь нанести на область печени, обернуть тело тканью, держать всю ночь. Процедуру повторять 3 дня подряд.

▲ **Натощак пить по 1 ст. ложке масла тыквы.**

Курс – 1 месяц.

Старинный рецепт от глистов

Кусок чёрного чёрствого хлеба намазать тонким слоем берёзового дёгтя, сверху густо посыпать сахарной пудрой. Такой «бутерброд» съедать перед сном 7 дней подряд, а по утрам выпивать солевое слабительное. Сахар – любимая еда паразитов. Он «приманит» их к дёгтю, а последний оказывает на глистов губительное влияние.

Противоглистный рецепт при диабете

Есть мнение, что диабет возникает на фоне глистной инвазии.

50 г травы козлятника лекарственного, 20 г листьев грецкого ореха, 10 г золототысячника, 20 г цветков пижмы, 10 г цветков бессмертника.

Все компоненты перемолоть и просеять. Полученный порошок употреблять по 0,5 ч. ложки прямо перед сном 3 дня подряд. На 4-й день принять солевое слабительное. Процедуру проводить только на убывающую луну и под наблюдением специалиста.

Белые травы

10 г белой глухой крапивы, 10 г белой акации, 5 г цветков жасмина, 5 г ромашки, 5 г белой сирени (цветки), 10 г тысячелистника (цветки).

Из этой смеси взять 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. 10 мин настоять,

процедить и выпить во вторую половину дня маленькими глотками за несколько приёмов. Этот настой употреблять 7 дней. Травы могут варьироваться. Состав смеси следует обговорить со своим лечащим врачом в индивидуальном порядке.

Настой эффективен при отёках, лимфоденитах, при других заболеваниях лимфатической системы, болезнях печени и кожи. Ведь лимфатическая система непосредственно связана с печенью, с системой кроветворения, с сосудистой системой. Её нужно лечить и очищать в комплексе.

Схема весенней очистки организма

1. Начинать курс очистки лучше в пятницу, при убывающей луне. 4-дневную процедуру начнём 3-дневным голоданием. **Внимание!** Очистка не проводится детям, тяжелобольным и беременным, тяжело работающим и пожилым людям. При голодании надо пить как можно больше минеральной воды, очищающего травяного чая, дистиллированной воды.

Рецепт чая: 30 г крапивы, 20 г тысячелистника, 5 г полыни, 10 г розмарина, 10 г шалфея, 10 г сенны.

3 ст. ложки смеси залить 1 л кипящей воды, 30 мин настоять, добавить 2 ст. ложки мёда, процедить. Пить в течение дня глотками. Можно использовать и такие травы: корень цикория, одуванчика, пырей, шандру, цвет шиповника, лист берёзы, плоды можжевельника и др.

2. Каждый вечер 3-дневного голодания делаем клизмы (до появления из кишечника чистой воды) с использованием крупной соли – 1 ст. ложка на 1 л воды.

Можно использовать травяные настои – 1–2 ст. ложки полыни на 1 л кипятка; 2 ст. ложки ромашки на 1 л кипятка; 1 ст. ложка молочного уксуса на 1 л воды. Температура воды в клизме должна быть не более 34–36 °С. В понедельник вечером делаем последнюю клизму, а вторник начинаем с вегетарианских салатов.

3. Употреблять: овощи, фрукты; отруби и хлеб из них; каши и семечки; квашеные овощи, особенно капусту (лучше заквашенную без соли – рецепт

можно найти в Интернете) и баклажаны.

4. На протяжении всей очистки нельзя употреблять алкоголь, курить, есть мясо. Надо думать о хорошем.

5. Рекомендуется во время весенней очистки посетить сауну, парную или испытать действие **«испанского плаща»** (по Кнейппу): льняную простынь намочим в холодной воде, обернём ею всё тело и укроемся сверху тёплыми пледами, чтобы хорошо пропотеть.

Таким образом нужно пролежать 2-2,5 часа, затем принять душ. Процедура лечит многие кожные заболевания, например псориаз.

6. Употреблять **сок из крапивы**. Взять 1,5 кг крапивы двудомной, помыть и размельчить. Через марлю выдавить сок. Пить не более чем по 50 мл 1 раз в день. Лучше утром. Пить не менее 7 дней подряд при нарастающей луне и после клизмы и очисток. В этом случае кровь полностью меняется и здоровье прибывает, улучшается зрение на 2 диоптрии, уходят все кожные болезни, суставы становятся более подвижными. Если к этому в рацион ввести украинские зелёные борщи, то эффект будет ещё более ощутимым.

7. Ежели в течение очистительных процедур пить **чай из цветков бузины чёрной** (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), то можно вылечить хроническую экзему и просто иметь здоровую кожу. Кроме того, цветки и молодые листья бузины (и в сушёном виде тоже) прекрасно восстанавливают работу печени, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, лечат диабет.

8. Употреблять **полынное вино св. Хильдегарды**. 2 л красного вина (кагор), 400 г молодых листьев полыни майской, 200 г мёда.

Полынь измельчить до состояния кашицы, залить горячим вином, настаивать 14 часов. Отцедить, добавить мёд. Если он будет плохо растворяться

(... страницы 290-293 отсутствуют...)

18:00. Возьмите 30 г (2 ст. ложки) сульфата магния на 100 мл горячей воды. Тщательно размешайте и выпейте. Можно добавлять лимонный сок. Примите горячую ванну или полежите на грелке. Можно пить

жёлчегонные травы.

20:00. Выпить ещё 30 г сульфата магния, растворённого в 100 мл тёплой воды. Между 20:00 и 21:45 не есть и не пить!

В 21:45 возьмите 200 мл оливкового масла. В другой ёмкости у вас находится выжатый грейпфрут. В стеклянной банке смешайте сок с оливковым маслом и тщательно взболтайте. Посещение туалета может быть многократным. Приготовьте грелку с горячей водой, либо электрическую.

22:00. Выпейте оливковое масло с соком. Попробуйте пить через широкую соломинку – это снимет рвотный рефлекс. Можете просто выпить оливковое масло и запить соком грейпфрута. Пейте стоя. Всю дозу выпейте за 5 мин. Сразу ложитесь на грелку. Если сразу не лечь – нарушите этим всю методику.

Чем быстрее расслабитесь, тем больше камешков выйдет из вашего тела. Старайтесь думать только о печени, о том, что там происходит, представлять, как по жёлчным протокам проходят пробки и камни. Лежите на грелке до утра. Уже с пятницы желательно смазывать задний проход чистым вазелином или касторовым маслом. Камешки, которые выходят через задний проход, содержат много жёлчи и могут раздражать слизистую. Помните о личной гигиене. Во время процедуры может быть понос.

Если чувствуете тошноту – выпейте ещё сульфат магния.

Суббота . Не вставайте раньше 6 часов утра. В 9:00 выпейте 4-ю порцию сульфата магния. Ещё полежите на грелке или походите.

В последующие 2 часа можете выпить сок или овощной отвар. К этому времени зелёные холестериновые камни полностью выйдут из кишечника.

К вечеру процедура заканчивается. Можно употреблять лёгкую еду, супы и каши. Не торопитесь переходить на более жёсткую пищу.

К нормальному режиму питания надо возвращаться постепенно, в течение 3–5 дней.

Каковы ваши успехи? В кале вы найдёте зелёные конкременты, которые подтверждают, что вы видите не только остатки еды. Конкременты зелёного или иного цвета будут плавать сверху, т. к. содержат холестерин и жирные кислоты.

Откажитесь от процедуры – если вы больны. Противопоказания – пожилой возраст, наличие больших камней в жёлчном пузыре (они требуют предварительного дробления). Детям до 3-х лет такая процедура противопоказана.

Следующую процедуру можно провести через 2–6 недель.

Очищение толстого кишечника кофейным отваром

Эта механическая чистка полезна для слизистой толстого кишечника.

2 ст. ложки свежесмолотого кофе, 1 л воды, кружка Эсмарха,

В 1 л воды в течение 5 мин провариваем 2 ст. ложки кофе и настаиваем под крышкой 20–30 мин. Фильтруем тщательно через марлю в 2 слоя или бумажный фильтр. Переливаем отвар в клизму (кружку Эсмарха). Этот способ очищения толстого кишечника является профилактикой онкологических заболеваний, а вместе с большой очисткой печени маслом служит прекрасной детоксикацией печени, которая в лечении онкологических болезней играет главную роль.

Приведённый способ не исключает посещения врача.

Медовое обёртывание

1 кг мёда смешать с ржаными отрубями и равномерно распределить по всему телу. Затем обернуть пациента плёнкой на 40 мин. Иногда мёд комбинируют с лечебными грязями.

Курс – длительный, если нет аллергии на мёд.

Глубокая очистка печени по методике деда Жилы, мной модернизированная

Порошки из лекарственных трав я предлагаю запивать калиевым бульоном: он прекрасно тонизирует и в то же время заглушает чувство голода, ведь человеку, проводящему данную очистку печени, нельзя есть целый день.

Рецепт калиевого бульона:

1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, кусок тыквы, 2 щепотки зелёного чая, 3 л воды.

Овощи очистить от шкурки, промыть, мелко нарезать, поместить в глубокую эмалированную кастрюлю. Всыпать зелёный чай. Залить всё 3 л воды и варить 30 мин. После остудить, процедить через дуршлаг. Употреблять только полученный бульон.

Вечером, после того как вы в течение дня приняли все порошки из 25 трав и постились на калиевом бульоне, следует взять 1 ст. ложку с верхом сульфата магния на 0,5 стакана горячей воды с соком лимона или грейпфрута, выпить и на 30 мин лечь на тёплую грелку на правый бок. Затем выпить 7 рюмочек по 50 мл оливкового масла (только первого холодного отжима) с 50 мл свежееотжатого сока грейпфрута. Рюмочки с этим «коктейлем» пить с интервалом в 5–7 мин. Если будет позыв к рвоте – попейте отвар мяты.

После последней, седьмой, рюмки опять лечь на тёплую грелку (на правый бок) и лежать в течение 30–40 мин. Затем – бегаем в туалет (единственное неудобство – это будет происходить ночью, так как в ночное время печень самоочищается). Только при наличии в испражнениях зелёных пробок можно сказать, что чистка удалась.

25 лекарственных трав, входящих в порошки: листья сенны, трава череды, побег черники, плоды кориандра, цветки пижмы, трава пустырника, солодка голая, семена укропа, корни и корневища девясила, трава тысячелистника, трава почечного чая, плоды рябины красной, листья мяты перечной, трава полыни, цветки ромашки аптечной, плоды расторопши пятнистой, трава зверобоя, трава пастушьей сумки, плоды шиповника, лист

брусники, цветки календулы, цветки бессмертника, багульник болотный, листья шалфея и листья эвкалипта. Дозировку определяет врач индивидуально.

Внимание ! Рекомендации относительно выхода из процедуры чистки. Старайтесь употреблять: *первые два дня*: кашу-размазню гречневую на воде, суп овощной на воде, овощи тушёные (с добавлением масла), пюре овощное, яблоки печёные, свёклу печёную и отварную, чай зелёный;

на третий день: суп крупяной, мясо и рыбу отварные, салаты, соки, фрукты, чай зелёный.

Первую неделю исключить: свежее молоко и молочные продукты, а употреблять только молочно-кислые.

Две первых недели исключить: острое, жирное, копчёное, алкоголь.

Ангельская рисовая диета

Диета из натурального (неочищенного и дикого) риса необходима для детоксикации. Особенно она полезна в пост.

Что же содержится в тёмном необработанном рисе? Прежде всего – огромное количество витаминов группы В. В нём есть легкоусвояемые растительные белки, мало жиров, 72 % углеводов и необходимые натуральные вещества. В неочищенной шелухе много меди, кальция, магния; есть бор, йод, ванадий, литий, натрий, фосфор, кремний, цинк и др.

Рис содержит глюкороновую кислоту, которая в теле человека при помощи фермента глюконидазы связывает чужеродные, тяжеловыводимые ядовитые вещества, которые тело потом имеет возможность вывести. Необработанный рис очень полезен для похудения, так как содержит все необходимые микроэлементы и является детоксикантом.

Диета (кура) состоит из четырёх частей. Каждая часть длится 9 (девять) дней, т. е. детоксикация организма проходит в течение 36 дней – а это 1/10 часть года. Для человека, который живёт в цивилизованном обществе, было бы хорошо добавить ещё 9 дней для стабилизации и выхода из

данной диеты. Лучше всего Рождественский пост совместить с этой диетой, ведь он длится как раз 40 дней, подходит и Великий пост.

Следующие хорошие периоды – осеннее равноденствие и летний солнцеворот. Желательно начинать диету *на убывающей луне*, так как организм лучше ориентируется на чистку.

Выгодой этой чистки является то, что 3–5 раз в день можно досыта наесться очень вкусной едой. Но если сумеем настроиться и решимся на такой подвиг – то переедать не будем, так как это снизило бы эффективность диеты и нарушило её лечебное действие. Нельзя использовать в данной диете белый шлифованный рис, который имеет в 7 раз меньше разных минеральных веществ, витаминов и клетчатки. Диета со шлифованным рисом не только не будет лечебной, но и может повредить здоровью из-за большого содержания крахмала.

Замечательным в этой диете есть то, что при своей удивительной действенности она безопасна. Даже если у вас не хватит воли, и вы прервёте пост – ничего страшного не случится. Иное дело лечебное голодание, где не так всё безопасно! Однако, если болезнь серьёзная, стоит диету выдержать до конца – ведь результат вас обрадует обязательно, а для кого-то диета станет жизненно необходимой. Как-то, после семинара по ангельской диете, моя ученица отважилась на этот шаг и вылечилась от аллергии 15-летней давности. У неё была астма, хронический насморк на все цветы и т. д. Как же мы с ней радовались, гуляя босиком по цветущим травам!

Во время этой диеты категорически запрещены кофе и сигареты, так как происходит детоксикация – и вливание, и вдыхание ядов запрещено! Влияние кофе и сигарет на нервную и гормональную системы очень ощутимо. Кроме того, вы должны знать, что сигареты сжигают кислород, так необходимый организму.

Вместо кофе и сигарет предлагается кислородная гимнастика 2 раза в день и длительное пребывание на свежем воздухе.

Хорошо завести личный дневник, в который мы будем записывать ощущения, проставлять вес, результаты исследований испражнений и мочи. Особенно полезно писать в дневнике мотивы для осуществления детоксикационной диеты.

Необходимо в письменной форме просить ангелов-помощников и святых постников о помощи. Потом, если возникнут искушения, полезно ещё раз прочесть свою мотивацию к осуществлению лечебной ангельской диеты.

Записывайте и негативные эмоции – они тоже помогут осознать процесс выздоровления и укрепят вас физически и духовно.

Точная инструкция по проведению рисовой ангельской диеты:

- первые 9 дней употреблять рис без соли и жира;
- вторые 9 дней готовить рис с овощами без жира, но с морской солью в небольшом количестве;
- третьи 9 дней варить рис и бобовые;
- четвёртые 9 дней употреблять сырые овощи.

Соль желательно использовать морскую. Что касается овощей – лучше их варить без соли и использовать все овощи, кроме помидоров.

Первая фаза диеты – неочищенный рис без соли и жира

Она продолжается 9 дней. Едим только тёмный неочищенный натуральный рис. Он может быть круглым или длинным. Попробуйте разные его сорта.

Важно правильно подготовить рис к варке! Рис вечером зальём водой. Руками в воде его перемнём и сольём воду. Повторяем так 3–5 раз. После этого промытый рис заливаем водой из расчёта: рис – 1 часть, вода – 2 части.

Утром в этой же воде без соли и жира доводим рис до кипения, огонь уменьшаем, снимаем пену. Обязательно закрывать крышкой.

Варим рис до готовности на маленьком огне, пока вода не выпарится. Используем только эмалированную или стеклянную посуду. Совершенно не годится посуда алюминиевая.

Приготовленный таким образом рис имеет слегка ореховый вкус и очень полезен.

После варки рис можно покрыть полотенцем на 10 мин. Можно сразу его приготовить на целый день. Едим 5 раз маленькими порциями, примерно через каждые 2 часа. Каждую ложку жуём 21 раз или и того дольше. (Пищу пьём, воду жуём – по старому китайскому правилу.)

Едим до насыщения (пока есть аппетит). Если аппетита нет – лучше трапезу пропустить! Очень важно пропустить именно вечернюю еду! Прибегайте к молитве и покаянному состоянию во время еды. Читайте молитву до еды и благодарственную. Ведь под действием молитв пища меняет вкус и энергетику. Предлагайте свою пищу Богу и святым, они отзовутся и помогут перенести пост.

Не читайте и не смотрите телевизор во время еды. При таком молитвенном настрое сосредоточьтесь только на пище. Такие действия терапевтически и психически усилят лечебный эффект диеты. И – слушайте своё тело: оно лучший доктор!

Во время диеты необходимо много пить! Воду негазированную до 2-х литров маленькими порциями. Воду обязательно пить до еды, целый стакан за 20–30 мин до риса. После еды не менее чем через 30–40 мин.

Никогда не пейте во время еды (когда желудок переваривает). Это может ухудшить пищеварение. Нежелательно употреблять витамины, минералы и тому подобное, так как организм настроен на отдачу шлаков.

Единственное, что полезно – это вечерний приём сульфата магния (1 ст. ложка на 0,5 стакана тёплой воды). Это усилит детоксикацию, очистит желудок и кишечник. Показаны также клизмы (1 ст. ложка соли на 1 л прохладной воды). Клизматическое очищение делать в первую 9-дневку (до чистой воды – это значит более 1-й клизмы) каждый день или через день. Возможен отход глистов, каловых пробок.

Если организм очень зашлакован, на 3–7 день возможна усталость, вялость, головная боль. Хотя у большинства пациентов наблюдается эйфорическое настроение, прилив энергии. Рекомендована кислородная гимнастика, пребывание на свежем воздухе не менее 2-х часов. Надо как можно больше двигаться. Очень помогают солевые ванны (1 кг морской или кухонной соли на ванну тёплой воды), которые надо делать вечером после клизм.

Утром дыхательная гимнастика и душ! Причём горячую воду надо

чередовать с холодной: холодная вода влияет на щелочную среду крови (буквально делает кровь холоднощелочной). Начинать от кончиков пальцев левой ноги, по левой стороне тела к голове. Потом переходим на правую половину и заканчиваем кончиком большого пальца правой ноги. Это повторяем 3 раза. (Для мужчин обязательно холодной водой обливать половые органы – это стимулирует и тонизирует выброс гормонов.) Такая процедура омолаживает и положительно влияет на всю сосудистую систему. Душ проводить очень быстро, меняя холодную и горячую воду!

Очень часто в начале диеты может быть запор. Это не должно вас пугать, так как рис не образует токсинов в кишечнике, а только собирает мусор и шлаки. Когда кишечник достаточно регенерируется – стул нормализуется. Сразу в начале диеты приходит в норму кровяное давление, очищается язык, омолаживается кожа, разглаживаются морщины, улучшается состояние волос и ногтей. Навсегда исчезнут аллергия и астма. Во время любой диеты человек становится очень чувствительным и незащищённым, поэтому очень полезно медитировать, читать молитвы. Семинары и книги также необходимы. Все духовные программы усиливают нашу интуицию. Общайтесь с ангелами. Работайте со знаковыми системами. Читайте акафист ангелу-хранителю. На этапе с 5-го дня до 9-го тело начинает заметно худеть! Вы очищаетесь. Регенерируются и устраняются больные клетки тела, уходят отёки с лица и ног. За всю диету очень полный человек теряет 25 % своего веса. Важно потом его не набрать. Худой человек обретает свой нормальный вес, поскольку налаживается работа желудочно-кишечного тракта.

В зависимости от степени зашлакованности организма, лишнего веса и вашей активности вы будете или не будете терять вес. Весь метаболизм тела во время такой диеты претерпевает изменения. Если язык обложен налётом – необходимо его очищать серебряной ложечкой или снимать щёткой. Зубы необходимо чистить после каждого приёма пищи!

Можно пить травяные чаи, усиливающие пищеварение. Рецепт такого чая приводим: *тысячелистник – 1 часть; зверобой – 1 часть; мята полевая – 2 части; душица – 1 часть; календула – 2 части; золототысячник – 1 часть.*

1 ст. ложку с горкой травяной смеси запарить 1 стаканом кипятка, настаивать 5–7 мин. Пить глотками между приёмами риса.

Совет: рис перед варкой можно прокалить 2–3 мин на сухой сковородке до золотистого цвета. Такой рис легче переваривается и «переходит из холодного состояния инь в горячее янь».

Для больных и ослабленных пациентов можно на 3-5-й день варить рисовый суп. Такой суп легко переваривается и хорошо лечит больную слизистую желудка.

Рецепт:

неочищенный (дикий) рис – 1 часть; вода – 7 частей, морская соль – по вкусу или морские водоросли.

Рис варим в воде не менее 2–3 часов, разваривая его до киселя.

Такой суп полезен при язве желудка, гастрите, колите и других желудочно-кишечных проблемах.

Больным также можно добавлять к рису немного овощей, об этом мы будем говорить далее. Но при этом уже не достигается 100 % лечебный эффект.

Вторая фаза диеты – рис с овощами

Следующие 9 дней рис варят уже с небольшим количеством соли морской или кухонной. Также в него можно добавлять чеснок и специи.

Рисово-овощная диета проходит с применением всей гаммы зелени и овощей, имеющих на рынке.

Овощи желательно варить отдельно от риса! Молено на пару, в скороварке или эмалированной посуде! Зелень и овощи можно также тушить в небольшом количестве воды с добавлением морской соли. Растительное масло ещё не позволено! Зелень и овощи готовим так, чтобы они содержали (сохраняли) максимальное количество минералов и витаминов.

Необходимые овощи: морковь, капуста, лук, сельдерей и петрушка (корни), капуста кольраби, тыква, свёкла, спарлса, горошек зелёный, кукуруза, зелень. Свежие зелень и овощи лучше, но зимой молено употреблять и замороженные. Листовую зелень – шпинат, сельдерей бланшируют в

горячей солёной воде и на этой воде можно варить рис.

Мало используемые овощи: томаты – они полезны только в сыром виде (щелочная реакция крови). Варёные помидоры дают кислую реакцию крови и содержат кислоты, откладывающиеся в суставах и почках.

Во второй фазе очистки молено с рисом варить японские грибы шитаке (шиитаке, ситаке, Спитаке, намёко) или шампиньоны или вёшенки.

Овощи молено комбинировать или использовать только один вид. Например, варить рис с морковью, рис с капустой. Главное, чтобы пища была свежая и энергетически наполненная.

Варить зелень 3-10 мин (в зависимости от вида).

Утром на завтрак показана зелень листовая – шпинат, салат листовой, лук-порей, петрушка, капуста + рис.

На обед – корнеплоды – морковь, свёкла, сельдерей, редька, репа и т. д. + рис.

Вечером – кукуруза, черешки спаржи + рис.

Очень интересна и полезна радужная диета (но совместно с ангельской фрукты и ягоды противопоказаны):

1 – красный:

в 7–9 часов – свёкла, морковь, красные яблоки, свежие томаты, вишни;

2 – оранжевый:

в 10–11 часов – тыква;

3 – жёлтый:

в 12–13 часов – кукуруза;

4 – зелёный:

в 15–16 часов – брокколи, шпинат;

5 – сине-фиолетовый, синий:

в 17–18 часов – синяя капуста, спаржа, синяя фасоль;

6 – фиолетовый:

в 19–20 часов – баклажаны, сливы, чернослив, черника, ежевика;

7 – белый:

в 20–21 часов – сельдерей, капуста, белая фасоль, корень петрушки, спаржа.

Причём мы руководствуемся по цветовой гамме, скорее, беря во внимание цвет кожицы плода и овоща, чем мякоти.

Считается, что радужная диета даёт человеку все необходимые минералы и витамины для успешной жизни на каждый день.

Картофель, как видите, не входит в список необходимых овощей. Доказано, что полезен лишь молодой картофель с укропом. Старый уже с января категорически запрещается употреблять: в нём активно накапливается соланин, а также как блюдо картофель снижает уровень энергетики человека! В нём много слизи.

Всеми любимый картофель оказывает плохое действие на сосуды, поэтому людям, склонным к варикозным и сосудистым заболеваниям, он тоже противопоказан.

Во второй 9-дневке зелень должна составлять 25 % от риса. Однако рис всё равно превалирует!

Во второй фазе чувствуем себя бодрее. Проблемы со здоровьем уходят. Мы полны энергии, душевно спокойны, голова и мысли ясные. Постепенно «уходят» ранее поставленные диагнозы и симптомы. Мы теряем вес, у нас хорошее настроение. Активно двигаемся, плаваем, делаем дыхательную гимнастику.

Если мы случайно в этот период нарушили диету – можно поголодать день или же «посидеть» на рисе без соли. Это снова вернёт равновесие.

Третья фаза диеты – рис с овощами + бобовые

В третьей 9-дневной фазе стол обогащаем на 10–15 % бобовыми. Нам необходимы: фасоль, горох, чечевица, соя, бобы, спаржа.

В комбинации с рисом данные продукты будут давать необходимые нам растительные белки.

Приготовление бобовых

Желательно все бобовые промыть и замочить на 6-12 часов в воде. Варить их необходимо в значительном количестве солёной воды до готовности. Если вода после замачивания тёмная или горькая, её надо сменить. При варке по вкусу добавляют специи и корни, которые улучшают пищеварение. Так, очень полезна для людей, склонных к метеоризму, фасоль с 1 частью тмина, аниса, фенхеля или семян укропа. Специи улучшают пищеварение и препятствуют метеоризму. Рис в третьей фазе лучше есть отдельно. А ещё такие блюда полезно посыпать японским порошком гомасио.

Рецепт гомасио:

семена сезама (кунжут) – 15 г,

морская соль – 1 г.

Семена промыть, отцедить на сито и тут же высыпать на горячую сковородку. Быстро обжарить до розового цвета и добавить соль. Перемолоть на кофемолке, добавлять в рис и бобы.

Слегка поджарьте кунжутные семена, раздавите их, добавьте 10–20 % поваренной соли и потолките всё вместе. Ешьте эту смесь каждый раз, посыпая ею рис. Гомасио лучше хранить в герметичном сосуде. Готовить его надо осторожно: сезамовые зёрна не следует пережаривать или превращать в порошок. Сохранять – не более 8 дней.

Четвёртая фаза – рис, варёная зелень, бобовые + сырые и квашеные овощи

На этом последнем этапе начинаем добавлять к предыдущей пище сырые

овощи. Можно делать салаты или заедать рис листовой зеленью. Очень полезна квашеная корейская морковь и другие квашеные овощи: капуста, баклажаны и т. п.

Японцы считают, что консервированные продукты «мертвы». Это не «праническая» пища. Сквашенные же овощи полны жизни и необходимы для развития микроорганизмов кишечника.

Восточные медики настаивают на том, что сырая зелень для печени во время очищения рисом неблагоприятна.

Приготовление салатов Мелко вдоль волокон порежьте корнеплоды, поместите в миску и обязательно руками вымешивайте 2-3 мин. Смешайте морковь, корень петрушки, капусту, сельдерей и другие овощи. Посолите – они пустят сок.

Можно делать салат из смеси овощей или по радужной диете из «однотонных» овощей.

В 4-й фазе к салатам можно добавлять растительные масла, а также сок лимона или грейпфрута, оливки и орехи.

Внимание! Во время всех 4-х девятидневок ангельской диеты запрещаются в употребление: фрукты, кисломолочные продукты, чай и кофе.

Допускаются – отвар из шиповника и зелёный чай.

Пятая фаза – переход к обычной пище

В этой фазе, кроме риса, мы начинаем потреблять и другие крупы – пшено, овёс, гречку, ячмень, кукурузу и т. д. Пшеница тоже полезна, о ней много пишет св. Хильдегарда. Она считает, что твёрдая пшеница снимает депрессию и лечит мозг.

Можно в этот период много пить кефира и употреблять кисломолочные продукты. Они помогут очищенному кишечнику восстановить микрофлору и увеличить количество нужных бактерий. Полезно выходить из диеты, применяя проросшую пшеницу, ячмень, овёс.

В 5-й фазе продолжается восстановление наших сил и оздоровление

В эти фазе продолжается восстановление наших сил и оздоровление организма. Нельзя резко переходить на мясные продукты. Надо делать это постепенно.

Рецепт очищения лимфы

Лучше всего очищать лимфатическую систему на убывающую луну, как, впрочем, и чистить весь организм. Необходимо взять 0,5 л дистиллированной воды или кипячёной, желательно подогреть до 40–45 °С, растворить в ней 1 ст. ложку сульфата магния. Туда же выдавить сок 1 лимона, сок 1 грейпфрута и 1 апельсина. Процедуру лучше начинать на голодный желудок и быть в это время дома, так как шлаки будут выходить естественным путём. Всю приготовленную смесь для детоксикации лимфы необходимо выпить маленькими глотками в первую половину дня. И после этой процедуры желательно принять ванну с морской солью: 1 кг соли на тёплую воду. Сульфат магния удивительно эффективно чистит лимфу, а в сочетании с цитрусовыми – приводит в порядок и всю лимфатическую систему. По своим испражнениям вы увидите сколько токсинов грязной лимфы выйдет из вас. Сульфат магния, как магнит, может вытягивать из лимфы до 16 л токсинов и других отходов (особенно у полных людей)! После этой очистки следует пить настои из всех белых трав, которые чистят лимфу.

Рецепт детоксикации печени

Применяется при гепатитах, циррозах печени, хронической усталости, ухудшении зрения, кожных болезнях, включая псориаз, общей зашлакованности организма.

3 ст. ложки шрота расторопши, 200 мл домашней простокваши. 1 ст. ложка мёда.

В глиняной посуде смешать все ингредиенты и принимать смесь 2 раза в день по 100 мл утром и вечером через 1 час после приёма пищи.

Курс может быть длительным.

Рекомендации по детоксикации почек

1. Эвкалипт лучше любых антибиотиков очищает почки. Применяется при болях в спине, когда путают боли в почках с остеохондрозом.

Противопоказания – непереносимость, аллергия.

1 ст. ложка эвкалипта на 200 мл кипятка. Пить до еды по 1 стакану 3 раза в день при пиелонефритах, нефропатиях, отёках ног, больном сердце, при простатите,

2. Избегать жирной пищи.

3. Делать разгрузочные дни.

Ягоды крыжовника (по св. Хильдегарде)

Это универсальный очиститель сосудов головного мозга и сердца. Они связывают и выводят из организма токсины, радионуклиды и прочие вредные вещества.

Тибетская каша

Варить кашу надо из любой цельной крупы (сечка не подходит!).

Гречневую крупу, пшено или дикий рис прокалить 2 мин на сухой разогретой сковороде и засыпать в кастрюлю с кипящей водой из расчёта 2 стакана воды на 1 стакан крупы. Кашу варят 7 мин на сильном огне, 3 мин – на среднем и 2 – на совсем слабом. Тем временем 3 ст. ложки оливкового либо другого растительного масла прокалить на сковороде и влить в уже готовую кашу. Желательно добавить не обычную (кухонную) соль, а морскую, богатую микроэлементами, а также всыпать 1 ст. ложку мака. Есть такое блюдо можно досыта. Однако тибетские ламы советуют каждую ложку каши пережёвывать 21 раз, при этом сидеть ровно, не горбиться.

Препараты из семян тыквы

Обладают противоглистным, мочегонным, противовоспалительным, антиаллергенным лёгким слабительным и лактогенным действиями

антибактериальным, мочегонным, спазмолитическим и противовоспалительным действием.

Для очищения организма (по св. Хильдегарде)

Используют кору, листья, чагу и сок берёзы.

Употребление весной свежего сока дерева лечит щитовидную железу, очищает печень, и улучшает работу всего пищеварительного тракта, тонизирует и усиливает зрение.

Для выведения солей, токсинов и для повышения тонуса организма (по св. Хильдегарде)

Отвар из почек и веточек аронии (черноплодной рябины).

Внимание! Растение противопоказано при наличии: повышенной свёртываемости крови, артериальной гипотензии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритов.

Чеснок

Усиливает пищеварение, изгоняет всех паразитов из желудка.

Глистогонное средство

Употребление чёрного тмина помогает уничтожить желудочных и кишечных червей (глистов).

Употребление молотых семян чёрного тмина, смешанных с мёдом, содействует растворению камней в почках и жёлчном пузыре.

Чёрный тмин повышает работоспособность и жизненный тонус.

Овсяный кисель

Для такого киселя нужен настоящий овёс, а не овсяные хлопья. Зёрна необходимо тщательно промыть, залить холодной водой из расчёта 1 л жидкости на 1 стакан овса. Оставить набухать на длительное время, например на ночь.

Утром варить его в той же воде 10 мин.

Отвар подсластить мёдом, заварить крахмалом, как любой другой кисель и пить по 2–3 стакана в день.

Льняной кисель

2 ст. ложки семени льна залить 0,5 л воды и прокипятить в течение 10 мин. Процедить, выдавив слизь, добавить, при желании, мёд и немного соевого молока. Весь этот кисель можно выпить за день.

Курс – длительный. Общеукрепляющее средство.

Рецепт семьи Пушкиных

Перекрутить через мясорубку по 1–3 кг чеснока и крыжовника, добавить немного соли (лучше морской). Использовать как джем-приправу к блюдам круглый год.

Грушевый мёд св. Хильдегарды

5 больших груш любого сорта, 20 г имбиря в порошке, 24 г порошка солодки, 22 г порошка будры плющевидной.

Неочищенные груши порежем на кусочки и удалим косточки. Зальём водой, чтобы она покрыла груши, и варим на небольшом огне. Когда плоды станут мягкими, воду сольём, а груши перетрём сквозь дуршлаг. Мёд (его количество должно быть равно количеству грушевой каши)

растопим в эмалированной кастрюле и, помешивая, всыплем специи. Тщательно вымешаем и добавим грушевую кашу. Готовый грушевый мёд раскладываем в банки и храним в холодном месте.

Принимать 3 раза в день. Хорошее очистительное средство.

Пектиновые цукаты св. Хильдегарды как очищающее средство

3 кг арбузных корок, 1 кг сахара, 200 г соды, 5 л воды.

Очистить корки от зелёной кожуры и красной мякоти. Порезать на кусочки ромбовидной формы. Залить водой с добавлением соды на 2–3 часа, затем слить и снова замочить в воде с содой.

Воду менять до тех пор, пока корки не станут полупрозрачными. Затем приготовить вязкий сироп и варить корки до готовности. Готовые цукаты вынуть, подсушить в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Лечебная приправа из крыжовника (по св. Хильдегарде)

1 кг свежего крыжовника, 0,5 кг свежего чеснока, 100 г соли, 200 г мёда, по 1 г молотых специй: кориандра, имбиря, куркумы.

Крыжовник вымыть, хвостики отрезать, ягоды перемолоть на мясорубке. Протереть сквозь сито, чтобы удалить косточки. Чеснок измельчить, перетереть с солью, добавить специи. Все компоненты перемешать, приправу разложить в стерильные баночки, хранить в холодильнике. Употреблять небольшими порциями как приправу к мясным блюдам, с бутербродами и тостами.

Приправа очищает организм, оказывает противораковое действие, омолаживает.

Лимонно-чесночная паста (по св. Хильдегарде)

200 г чеснока, 0,5 кг лимонов. Лимоны залить кипятком и выдержать в воде 15 мин. Затем разрезать и перемолоть на мясорубке. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Смешать оба компонента, сложить в банки, хранить в холодильнике. Употреблять с мясными блюдами, салатами по мере надобности. Это чудесное противовоспалительное, противоглистное, очищающее сосуды лекарство.

Суп из каштанов для очищения внутренних органов

50 г муки из съедобных каштанов или пюре из ядер каштанов, по 1 ст. ложке муки тонкого помола, порошка солодки голой, 1 ч. ложка порошка корицы.

Вскипятить 1 л воды, сварить суп из перечисленных выше ингредиентов, заправить его 1 ст. ложкою соевого молока. Употреблять на завтрак.

Целебная приправа с солью для профилактики различных болезней (по св. Хильдегарде)

100 г соли; по 70 г семени льна и петрушки; по 50 г семян конопли, укропа, пажитника сенного, дикой моркови; 20 г семян фенхеля; 10 г семян сельдерея.

Семена растений тщательно перемолоть, просеять сквозь мелкое сито. Добавить соль.

Все ингредиенты тщательно вымешать по часовой стрелке, при этом следует читать молитвы и желать всему миру и себе здоровья.

Готовые приправы засыпать в деревянные или стеклянные баночки с хорошо притёртыми пробками, поставить на стол вместо соли, добавлять в различные блюда.

Зелёный борщ для профилактики

2 л воды, 2 луковицы, 100 г корня петрушки, 50 г зелени укропа, 100 г щавеля, 500 г свежей майской крапивы, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, специи, домашняя сметана по вкусу.

Воду закипятить и до готовности сварить лук, корень петрушки. Картофель же лучше не использовать, поскольку организм очищается от токсинов, а «второй хлеб», содержащий много крахмала, «забивает» слизью сосуды. Когда овощи готовы, добавить измельчённые крапиву и щавель. Плитку сразу же выключить. Дать супу настояться 20 мин. Посолить, перед употреблением добавить сметану и любимые специи. При очистительных процедурах очень полезен молотый имбирь (он эффективно очищает сосуды) и тмин (укрепляет зрение). Желательно весной съесть 7 таких борщей.

Крапивный салат

1 кг свежей майской крапивы, 100 г грецких орехов, 100 г репчатого лука, соль, специи по вкусу.

Сначала пассеруем лук до золотистого цвета, желательно на оливковом или кукурузном масле. Когда лук готов, мелко порежем крапиву и выложим на сковородку. Закроем крышкой и дадим пропариться. Крапива таким образом теряет жгущее свойство, однако, сохраняет все витамины и микроэлементы, особенно кремний.

Добавим мелко порезанные грецкие орехи. После их добавления салат из крапивы приобретает грибной вкус.

Желательно блюдо слегка посыпать молотым имбирём или измельчённым мускатным орехом (они очищают кожу, сосуды, вены).

Отбивные из цветков бузины чёрной (чешский рецепт)

500 г цветков бузины чёрной, 2 яйца, мука, соль, растительное масло, специи.

Сначала готовим клецки из яиц, масла и муки. Яйца взбиваем с маслом и

Сначала готовим кляр из яиц, масла и муки. Яйца взбиваем с маслом и добавляем муку, чтобы получилась масса консистенции сметаны. Аккуратно срезаем цветочные корзинки, солим и обмакиваем в кляр. Запекаем в духовке.

Подаём с кефиром, йогуртом или кислой сметаной.

Лечебный суп для профилактики дисбактериоза

2 ст. ложки семян льна, 2 ст. ложки семян укропа, 200 г ацидофильного молока или кефира, 50 г зелени петрушки, 20 г зелени укропа, соль по вкусу.

В кефир добавить перемолотое семя укропа, семя льна можно не перемалывать. Мелко порезанную зелень укропа и петрушки добавить в кефир. Посолить.

Такой суп после очистки можно употреблять в любом количестве в течение целого дня.

Повидло из шиповника как общеукрепляющее средство (словацкий рецепт)

5–7 кг спелого шиповника, 5 кг мёда.

Шиповник слегка проварить и протереть сквозь сито. Массу 1:1 смешать с мёдом. Ещё раз довести до кипения разлить по маленьким баночкам.

Повидло запивать отваром травы очанки.

Противоглистный овощной отвар

200 г свёклы, 50 г лука, 100 г тыквы, 0,5 л воды.

Овощи потереть на мелкую тёрку, залить кипятком, настоять 30 мин, процедить. Слегка посолить. Отвар выпить в течение дня.

Яблочный уксус (для усиления очистительных процедур)

1 кг яблок, 1 стакан мёда, 40 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей.

Яблоки (желательно красные) тщательно промойте, пропустите через мясорубку вместе с кожурой, хвостиками и семечками. Добавьте мёд, сухари и дрожжи, перемешайте, оставьте на 9 дней. Лучше готовить уксус на растущую луну. Затем процедите, добавьте на 1 л полученной жидкости ещё 100 г мёда или сахара. Пусть уксус побродит ещё 5–7 дней, после чего разлейте его по бутылкам. Употреблять по 1 ст. ложке, разведя в стакане воды и добавив мёд.

Курс приёма может быть длительным.

Каша для детоксикации

По 20 г цельной гречневой, кукурузной, ячневой, перловой крупы: 20 г дикого неочищенного риса; 250 мл воды.

Все крупы, взятые в равном количестве, промыть и слоями засыпать в глиняный горшок или эмалированную кастрюлю. Залить водой. Томить на малом огне 20 мин. Употреблять со сливочным маслом в течение дня. Это отличный метод очистки почек и всего организма. Каждую ложку полученной каши, а она является сорбентом, необходимо долго и тщательно прожёвывать.

Салат для похудения и очистки организма

2 помидора, несколько ростков сои, пучок кинзы, пучок шпината, кунжут, 1–2 зубка чеснока, оливковое масло.

Помидоры порезать дольками, кинзу и ростки сои измельчить, шпинат порвать кусочками, через пресс выдавить чеснок. Салат заправить оливковым маслом и посыпать семенем кунжута.

Внимание ! Соль не добавлять, поскольку в сочетании с помидорами она будет содействовать отложению в суставах солей.

Кунжут – это кальциевый продукт, Помидоры содержат ликопин (противораковый элемент).

Томаты очищают от склеротических бляшек. Чеснок – рекордсмен по содержанию серы и кальция, полезных для костей. Зелень и соя богаты бором.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Общие рекомендации при зубной боли

- ▲ Смешать молотый чёрный тмин с оливковым и гвоздичным маслами до образования пасты и нанести её на больной зуб.
- ▲ Отварить 1 стакан яблочного уксуса с 2 ст. ложками молотого чёрного тмина. Процедить. Полоскать зубы полученной жидкостью в течение нескольких дней.
- ▲ Растирать больной зуб с 1–2 каплями масла чёрного тмина и гвоздичного масла.

Мазь для баночного массажа (по фитотерапевту Зентриху)

При зубной боли банки ставятся на затылок, однако процедуру проводит исключительно квалифицированный специалист. Под банки использовать такой бальзам из масел: 135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, Юг масла розмарина, 10 г масла сосны. Все вышеупомянутые масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Отвар при зубной боли (по св. Хильдегарде)

25 г травы полыни, 25 г горца птичьего, 250 мл вина, 10 г сахара.

Травяную смесь проварить в вине в течение нескольких минут, процедить, всыпать сахар (желательно неочищенный).

Отваром полоскать рот несколько раз в день, распаренные в вине травы завернуть в марлю и приложить к больному зубу.

При кровоточивости дёсен

Съедать плоды кизила в свежем и сушёном виде, а также в компотах, в виде варенья, морсов и повидла.

Настойка из прополиса при зубной боли

50 г прополиса, 500 мл спирта медицинского.

Прополис измельчить и залить его спиртом. Настаивать 14 дней. Не процеживать. 10 капель готовой настойки на 20 мл воды – вот раствор для полоскания при зубной боли.

Для укрепления эмали зубов и предупреждения кариеса

Жевать 3 раза в день между приёмами пищи 10-граммовые шарики прополиса. Это не только укрепляет зубы и дёсны, но и дезинфицирует носоглотку.

Миндальный суп для укрепления зубной эмали и лечения дёсен

100 г миндаля. 500 мл воды, домашняя сметана, соль, сахар или мёд.

миндаль смолоть в муку, всыпать его тонкой струикой в кипящую воду, непрерывно помешивая. Суп должен иметь консистенцию густой сметаны. Затем заправить блюдо по вкусу сметаной или соевым молоком, солью, подсластить.

ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ

Настой из черемши, хрена, лука и лимонов

Взять по 1 кг черемши, хрена, лука и лимонов. Всё это хорошенько помыть и почистить, кроме лимонов (они остаются с кожурой). Все компоненты измельчить с помощью мясорубки или тёрки, тщательно перемешать и залить холодной кипячёной водой, чтобы получилось около 4 л.

Настаивать смесь в течение 28 дней, лучше это делать, когда луна только начинает расти. Уже через неделю можно отцедить часть жидкости и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Курс лечения должен быть длительным – 80 дней.

Смесь можно готовить в несколько приёмов, тогда нужно брать меньшее количество ингредиентов, приблизительно по 250 г. Если же из-за содержания хрена смесь покажется слишком острой, её можно развести дистиллированной водой и подсластить мёдом.

Настой не забродит, поскольку содержит природные антибиотики.

Постинсультная терапия чешского фитотерапевта Франека

1. *Лёгкие массажи* поражённых конечностей лавандовым и конопляным маслом (взять по 50 мл того и другого). Область позвоночного столба 3 раза в день легко массировать иссоповым маслом. Цветки и ветки иссопа в течение 30 мин варим на водяной бане в оливковом масле первого холодного отжима так, чтобы цветки были полностью покрыты им. Процеживаем и втираем в позвоночный столб.

2. Кроме всех назначенных химических препаратов и вышеуказанных массажей, внутрь рекомендовано употреблять до улучшения самочувствия:

- 2 чашки хорошего зелёного чая с мёдом (он содержит витамин РР – рутин);
- отвар овса (1 стакан зёрен на 1 л воды, варить 40 мин);
- отруби ржаные, залитые холодной водой с мёдом и льняным семенем;
- лён и всевозможные вытяжки из него;
- 1 сырой желток и 1 ст. ложка нерафинированного оливкового масла, принимать 1 раз в день по утрам;
- смесь из ядер грецкого ореха, сырой нежареной гречки и мёда;
- чай: 20 г обдирки гречихи (чёрная шелуха), 20 г овсяной соломы, 15 г донника жёлтого, 25 г цветков софоры японской, 20 г цветков каштана конского.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, 10 мин настоять.

Пить 3 раза в день в течение 2–3 месяцев под контролем лечащего врача.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского; 5 г ванили; мёд по вкусу; 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить.

Пить 3 раза в день по 50 мл перед едой.

Курс – от 14 дней и дольше (в зависимости от степени зашлакованности организма).

Напиток хорошо очищает сосуды.

Рекомендации для снижения давления после инсульта

1. 100 г клюквы, 2 ст. ложки мёда.

Клюкву выдавить, смешать с мёдом, принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день.

Курс – от 14 дней.

2. 2 ст. ложки корней шиповника, 50 г пустырника, 2 л воды.

Вскипятить воду с корнями и пустырником. Сделать из вышеуказанного отвара «испанский плащ». Обернуть всё тело на 30 мин. Человек потеет и давление падает (подробнее см. на с. 22).

3. 1 дес. ложку сушеницы топяной заварить 250 мл кипятка. Настоять 15 мин.

Курс – 7-14 дней. 2 стакана в день отвара нормализуют давление до 120/80.

Рекомендации для профилактики инфаркта миокарда

1. Ведите правильный образ жизни, избавьтесь от вредных привычек.

2. Будьте спокойны и уравновешенны, никогда не гневайтесь.

3. Сократите потребление жиров, особенно животного происхождения.

4. Употребляйте больше рыбы. Жир палтуса рассасывает холестериновые бляшки.

5. Введите в свой рацион больше фруктов, орехов и овощей, особенно капусты. Сбалансируйте приём витаминов и минеральных солей (калий, селен, магний).

6. Пейте свежееотжатые соки, особенно апельсиновый и виноградный.

7. Употребляйте нерафинированное оливковое масло первого холодного

отжима.

8. Ешьте цельнозерновой хлеб и больше клетчатки.

9. Ежедневно употребляйте по одному зубчику чеснока.

10. Принимайте аспирин в профилактических целях, согласовав длительность приёма с врачом.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перерыв между курсами – 2 недели.

Джем их крыжовника и чеснока

Взять равные количества крыжовника и чеснока, помыть, перемолоть на мясорубке или протереть, чтобы удалить из крыжовника косточки.

Добавить немного соли. Получится пикантная по вкусу паста. Хранить её в

холодильнике, употреблять в качестве приправы к различным блюдам или намазывать на бутерброд.

Мёд как укрепляющее сердечные мышцы и общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях

Принимать по 1 ст. ложке мёда 3 раза в день с кефиром, творогом, фруктами и соками.

Паста для «сердечников»

100 г гречневых отрубей, 100 г гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить смолотой гречневой крупой. Орехи тоже измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника жёлтого – 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях. Если долго поститься на ней, то можно избавиться от узлов в щитовидной железе.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Настойка из семени укропа

0,5 л красного вина (кагор) проварить в течение 5 мин с 50 г перемолотого семени укропа. Не процеживать. Принимать по 20 мл перед каждым приёмом пищи, предварительно взбалтывая. Употреблять настойку лучше осенью, поскольку, согласно правилам натуропатии, в тёплое время года готовят настойки на белом вине, а в холодное – на красном. Укроп – прекрасный кардиотоник, снижает давление, очищает сосуды от бляшек.

«Сердечное» вино на петрушке св. Хильдегарды

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды. Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство. При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день. Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют его небольшим количеством горячей воды.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского, 5 г ванили, мёд по вкусу, 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл перед едой. Напиток хорошо очищает сосуды.

«Драгоценное» масло (рецепт св. Хильдегарды)

Аметист, хризолит или хризопраз (какой-нибудь один из этих камней) опустить в оливковое масло, настоять там его какое-то время. Затем этим маслом смазывать места, где ощущается боль.

Почки сирени обыкновенной

Почки необходимо собирать до начала цветения. Их употребляют свежими

до 10 шт. в день, тщательно пережёвывая и глотая выделяющуюся жидкость. Почки сирени можно также заготовить впрок, высушив их и перетерев в порошок. Употреблять «сиреневый» порошок по 1 г 3 раза в день до еды. Запивать водой. Поскольку печень является «царицей» нашего организма, а сердце – «царём» или, как говорят, «болит сердце – лечи печень» – необходимо, чтобы самый главный «фильтр» организма (печень) был здоров и хорошо очищен от токсинов. Почки сирени заметно улучшают функцию печени.

Паста для «сердечников»

100 г гречневых отрубей, 100 г натурального гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить смолотой гречневой крупой. Орехи тоже измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника – 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях. Если долго поститься на ней, то можно избавиться от узлов в щитовидной железе.

При ишемической болезни сердца, миокардите, пороках сердца и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы

100 г цветочной пыльцы, 100 г гречишного мёда.

Смесь тщательно перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая чаем из цветков боярышника:

1 ч. ложку цветков боярышника залить 200 мл кипятка, настоять чай 10 мин. Можно пить вприкуску с мёдом и пыльцой.

Хрен под мёдом

100 г мёда, 150 г корня хрена.

Корень хрена очистить, перемолоть на мясорубке, добавить мёд. Принимать 3 раза в день небольшими порциями.

Курс – 2 месяца.

Средство хорошо чистит сосуды.

Старинный рецепт при стенокардии, гипертонии, ишемической болезни

Приготовить два состава:

1) Мёд натуральный (500 г) и водку (0,5 л) смешать, нагреть на умеренном огне (при постоянном помешивании) до образования на поверхности белой плёнки. Затем снять с огня и дать отстояться.

2) Взять по 1 ч. ложке пустырника, сушеницы топяной, измельчённого корня валерианы, горца птичьего и ромашки. Залить 1 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Далее первый состав смешать со вторым и поставить в тёмное место на 3 дня.

Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день всю первую неделю, со второй недели принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока весь запас эликсира не израсходуется. Перерыв – 10–14 дней. Затем употреблять вновь приготовленное средство. И так далее.

Курс лечения – 1 год. Эффект наступает, конечно, не сразу, но, пройдя весь курс, вы избавитесь от болей в сердце и высокого давления.

Мёд, как укрепляющее сердечные мышцы и общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях

Принимать по 1 ст. ложке мёда 3 раза в день с кефиром, творогом, фруктами и соками.

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветочных бутонов боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить.

Принимать за 30 мин до приёма пищи по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, меньше отекают ноги.

ИШИАС, БОЛИ В КРЕСТЦЕ

Компресс из пшеничных зёрен (по св. Хильдегарде)

1 кг пшеничных зёрен сварить в воде до мягкости, но не допускать до образования каши.

На кровать положить медицинскую клеёнку или целлофан, сверху – полотенце. Выложить на него отжатые зёрна пшеницы и лечь на них так, чтобы они покрывали всю область крестца или тазобедренного сустава. Зёрна должны быть горячими. Надо завернуться в полотенце и клеёнку так, чтобы на крестце получился компресс, и укутаться сверху чем-нибудь тёплым.

Компресс держать 3–4 часа.

Повторять процедуру следует 3 дня подряд, каждый раз готовя новую пшеницу.

Внимание ! Использованные зёрна обязательно выбрасывайте!

После трёхдневного цикла сделать перерыв на 1 день.

Затем курс повторить, пока боли не утихнут. С данной процедурой следует быть осторожными тем, кто имеет противопоказания к различным согреваниям.

Процедура согревает, питает, производит отвлекающий эффект.

Имбирное вино св. Хильдегарды

0,5 ч. ложки корня имбиря проварить 10 мин в 150 мл вина, выпить в течение дня в тёплом виде.

Для достижения результата вино нужно пить длительное время. Не волнуйтесь, при варке алкоголь испаряется, поэтому побочных эффектов от долгого употребления напитка не возникнет.

Мятный эликсир

40 мл сока листьев мяты, 60 мл белого качественного вина.

Из свежесобранной мяты выдавить сок, смешать его с белым вином (рислинг). Пить по 1 ст. ложке натошак и перед ужином. В тяжёлых случаях можно выпить ещё 1 ст. ложку эликсира – перед сном или во время приступа боли.

Параллельно необходимо принимать мятный порошок – высушенную и перемолотую мяту потреблять в качестве специй, приправляя разные блюда.

Курс лечения лучше начинать на молодую луну и продолжать без перерыва не менее 4 недель. Данный рецепт для весенне-летнего периода, ибо консервированную мяту использовать не рекомендуется. Средство хорошо для профилактики недуга.

Эликсир используют не только при «прострелах», ишиасе, различных заболеваниях «нервного происхождения», но и при мышечных и суставных болях.

Аутентичная средневековая мазь (рецепт восстановлен Франтишеком Фердой)

512 г чистого оливкового масла, 192 г серы, 256 г натурального жёлтого воска, 384 г скипидара, 96 г камфары.

Серу растереть с нерафинированным оливковым маслом, нагреть. Когда она загустеет, добавить воск, помешивать без перерыва. Соединить со скипидаром и камфарой. Больше не нагревать. Натирать область крестца.

Курс – 10 процедур (количество рекомендует врач). Мазь лечит всевозможные болезни суставов, ишиас, боли в мышцах.

Рецепт чешского священника Михеша при ишиатических болях

300 г коры каштана конского, 1 л воды.

Кору молодых веточек каштана конского поломать на мелкие кусочки и залить горячей водой. Варить 30 мин. Намочить полотно в отваре и сделать обёртывание (компресс на область крестца) на 30 мин. Боль быстро отступит.

Рецепт словацкого целителя Грабчака при ишиасе, прострелах

200 г свежих листьев цветущего девясила.

Взять свежие листья девясила, немного обдать кипятком и зелёной частью приложить на область крестца. Процедуру делать на ночь, но учитывая собственную переносимость. Перед лечением посоветуйтесь с лечащим врачом.

Рецепт Франтишека Ферды при ишиасе

Влить в керамический горшок 0,5 л оливкового масла и 0,5 л красного вина, туда же добавить по 15 г шалфея, лаврового листа, имбиря, красного перца. Проварить 12 часов, затем процедить.

Натирать больные суставы и позвоночник по мере надобности.

Компресс из горчицы

100 г горчицы, 100 г молотой муки из плодов каштана конского (внутренняя часть), 200 мл растительного масла, 50 г глины серой, 1 ст. ложка скипидара.

Все компоненты перемешать до консистенции густой взбитой сметаны. Эту смесь наносить на тряпочку и прикладывать на больной сустав и держать до ощущения сильного жжения.

Курс лечения – до полного излечения.

Согревает, обезболивает, эфирные масла горчицы обладают отвлекающим действием.

Мазь из прополиса для натираний

500 г ланолина или сливочного масла, 50 г прополиса.

Ланолин (масло) разогреть в эмалированной посуде. Остудить до температуры 80 °С, добавить измельчённый прополис, вымешивать непрерывно в течение 30 мин. Профильтровать через марлю. Разлить по фарфоровым баночкам и закупорить. Такая мазь может храниться очень долго, не теряя своих лечебных свойств. Концентрация прополиса в мази может быть разная: при грибковых заболеваниях – 40 %, при ишиасе для втирания в суставы – достаточно и 20 %.

Лечение ишиаса

1. Ишиас лечится теплом, мочегонными чаями и диетой. Желательно ограничить количество еды до минимума. Очень важно в период лечения прекратить есть мясо, ограничить бобовые, чай и кофе.

Необходимо увеличить в рационе зелень и овощи (особенно петрушку), фрукты и каши. Лечению помогут клизмы.

2. *Чай, успокаивающий воспалённые нервы.* К 1 л воды добавить 5 г хмеля, 20 г корня сельдерея, 5 г корня или семян петрушки, 10 г крапивы, 5 г корня лопуха, 5 г тысячелистника. Воду довести до кипения, добавить смесь трав и корней, дать настояться 30 мин. Затем процедить и выпить маленькими глотками в течение дня.

3. *Картофельный компресс.* Отварить картофель, помять, приложить на область крестца, держать до остывания.

Внимание ! После процедуры картофель обязательно выбросить.

4. *Витаминная смесь.* 1 часть плодов можжевельника и корня аира, 2 части плодов шиповника и рябины. Смесь варить в 3 л воды 1 час. Добавить к полученному витаминному чаю 1 ст. ложку цветков зверобоя, репейника и тысячелистника. Настоять 20 мин, добавить сок 1 лимона и мёд.

Курс – 2 месяца.

5. *Компресс из перемолотых горчичных семян.* Перемелем семена горчицы в муку, добавим тёплой воды до образования густой кашицы. Перенесём на полотно и положим на область крестца на 20–30 мин. Покрасневшую кожу надо оттереть ватой, смоченной в оливковом масле. Курс – до исцеления.

6. *Притирание настойкой агавы.* 150 г листьев агавы американской (у нас это комнатное растение); 0,5 л 76-градусного спирта. Чем старше растение, тем больше в его листьях биологически активных веществ. Агава должна быть как минимум пятилетней. Листья аккуратно обрезать и сложить в холодное тёмное место (температура– 5 °С). 7 дней выдержать на холоде,

затем листья измельчить и залить алкоголем. Втирать настойку в область крестца и по ходу воспалённого нерва.

Курс – по потребности.

При ишиасе и остеохондрозе

Рекомендуются укусы живых пчёл в область поясницы – по 10–12 одновременно, а также укусы по ходу седалищного нерва.

Внимание ! Перед процедурой проверьтесь у аллерголога – нет ли у вас аллергии на яд насекомых. Лечение проводите только под наблюдением врача.

КАМНИ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Полынное вино св. Хильдегарды (при ослабленной работе почек)

Наилучшим временем для изготовления вина является конец апреля, когда полынь вовсю зеленеет.

Нарвать полыни, тщательно помыть, измельчить с помощью миксера или перекрутить через мясорубку. Полученную массу отжать через марлю. Сок добавить к вину и мёду. Проварить 3 мин. В горячем виде разлить в стерилизованную посуду и тщательно закупорить, хранить в прохладном месте, Вино годно к употреблению в течение нескольких месяцев.

При приготовлении важно соблюсти такие пропорции: 50 мл свежего сока весенней полыни, 400 г цветочного или гречишного мёда, 3 л хорошего натурального красного или белого вина. Пить по 1 ликёрной рюмочке (20 г) перед едой. 1 день пьём вино, 2 дня пропускаем и так в течение 2 месяцев. Отлично очищает организм!

Настойка из зелёных камней и трав

Взять зелёные камни (нефрит, волтавин, изумруд, малахит), полевой хвощ, крапиву, корень и лист петрушки, донник жёлтый, семя сельдерея. Настаивать на спирту или качественной водке 14 дней. Пить с 17.00 до 19.00 час по 5–7 капель, разведённых в небольшом количестве воды. По графику циркадных ритмов в это время активизируется меридиан почек – происходит их очищение.

Курс лечения – от 14 дней.

Сельдерейная лечебная настойка при почечно-каменной болезни

Корень и листья сельдерея пахучего промыть, порезать и заполнить ими литровую банку, залить алкоголем до полного покрытия. Настоять в течение 21 дня, процедить. Пить до исчезновения признаков болезни по 1 ст. ложке.

Солегонный рецепт св. Хильдегарды

Взять по 100 г семян сельдерея, моркови (желательно дикой), петрушки и льна. Всё перемолоть на кофемолке, тщательно смешать. Полученную смесь употреблять по 1 ч. ложке 3-5 раз в день, запивая водой.

Пить 14 дней, каждый день проверяя мочу (могут отходить соли и мелкие камни). При наличии крупных камней перед курсом лечения проконсультироваться у врача.

Лечебная мука св. Хильдегарды

50 г семян кориандра, 50 г семян моркови дикой, 10 г сушёных можжевельных ягод, 10 г полевого хвоща, 5 г пятков календулы.

Всё это перемолоть в муку. Принимать по 1 ч. ложке за 15 мин до еды и через 15 мин после еды при болях в области печени, ослабленном пищеварении с метеоризмом, при почечнокаменной болезни и

хроническом панкреатите – до улучшения общего состояния.

Арбузная кожура как мочегонное средство (по св. Хильдегарде)

Арбуз тщательно вымыть. После употребления зелёные корки срезать, высушить, затем смолоть их в порошок. Употреблять по 1 ч. ложке в течение 2 недель в период восходящей луны 2 раза в день через час после еды.

Для дробления камней в почках и мочевом пузыре (по св. Хильдегарде)

30 г сушёных черешков вишни, 300 мл очищенной (родниковой) воды, мёд и сок лимона по вкусу.

Черешки вишни залить холодной водой и варить 10 мин после закипания. 30 мин настаивать, процедить и пить с соком лимона и мёдом в течение дня. Применять не более месяца. После каждого приёма обязательно полоскать зубы!

Дезинфицирующее средство при пиелонефритах (по св. Хильдегарде)

50 г имбиря молотого, 20 г семян льна, 10 г вереска, 20 г корня петрушки, 20 г корня любистка. 20 г корня лопуха, 30 г семян конопли, 10 г зверобоя, 10 г листьев смородины, 10 г цветков календулы, 20 г листьев берёзы, 10 г шалфея, 5 г полыни.

Все компоненты перемолоть, просеять. Принимать по 1 ч. ложке через 1 час после еды 2 раза в день. Запивать клюквенным морсом. Для его приготовления 20 ягод клюквы растереть с мёдом, залить 100 мл горячей воды, немного настоять, процедить.

Курс лечения продолжать, пока не наступит улучшение состояния.

Настойка на руте (по св. Хильдегарде)

100 г руты, 500 мл коньяка.

Руту настоять на коньяке 14 дней в период роста луны, а при полнолунии процедить. При мочекаменной болезни часты мигрени. Избавиться от них поможет данная настойка, если пить её по 10 капель 3 раза в день в течение 6 месяцев. За этот период полностью очищаются сосуды головного мозга.

Сироп из бузины красной (по св. Хильдегарде)

1 кг плодов красной бузины, 1 л коньяка, 1 кг мёда.

Плоды перемолоть с натуральным мёдом, растопить массу на огне и влить в неё коньяк. Всё тщательно перемешать и настаивать 14 дней. Затем процедить и разлить по бутылкам. Давать больному по 1 ч. ложке 3 раза в день в промежутках между приёмами пищи.

Старинная схема лечения гломерулонефрита, кист почек

1 ст. ложка корня любистка, 1 ст. ложка листьев эвкалипта, 2 ст. ложки ромашки, 1 ст. ложка сока каланхоэ, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 л воды.

Любисток, эвкалипт и ромашку проварить в 1 л воды, процедить. Затем добавить свежий сок каланхоэ и яблочный уксус.

Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 3 дней. В это же время делать компрессы на область почек из проваренных горячих листьев любистка.

На протяжении следующих 3 дней пить такой сбор: 20 г корня любистка, 10 г Melissa, 20 г корня шиповника, 10 г почек берёзы, 20 г корня тёрна, 20 г будры плющевидной, 10 г листьев ореха, 10 г цветков лаванды, 20 г листьев земляники, 5 г травы чистотела.

Понадобятся также: 1 л гранатового сока, 20 мл препарата берёзовой чаги

(«Бефунгин»), 20 мл сока алоэ.

3 ст. ложки смеси трав и корней залить гранатовым соком и кипятить их 10 мин на медленном огне. Процедить и добавить «Бефунгин» и сок алоэ. При необходимости напиток можно подсластить мёдом.

Пить на протяжении 3-х дней по 2 ст. ложки за 30 мин до еды 3 раза в день. Затем в течение 3-х дней пользоваться предыдущим рецептом. И так чередовать их до выздоровления.

Можжевельное масло (словацкий рецепт)

300 г ягод можжевельника, собранных после первых морозов, 1 л чистого оливкового масла холодного отжима.

Ягоды плотно уложить в керамическую посуду, залить их маслом и замазать горшок тестом. Поставить в печь приблизительно на 3 часа. Процедить, разлить в кувшины.

Принимать по 1–2 капли на хлеб на убывающую луну в течение не более 14 дней 2 раза в день во вторую половину дня, поскольку с 17:00 до 19:00 активно работает меридиан почек.

Масло хорошо растворяет камни.

Нефрит

Нефритовые пластинки овальной формы используют для лечения различных болезней почек. Их нашивают на грелки или подушечки, наполненные целебными травами.

Настойка герани от 77 болезней (по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г

мёда, 2 л красного домашнего вина.

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить на малом огне 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить. Пить в качестве аперитива в течение 21 дня перед обедом 20 мл и перед ужином 10 мл. Очень эффективно при воспалительных болезнях внутренних органов.

При хронических заболеваниях почек

100 г пыльцы цветочной, 50 г травы горца птичьего, 20 г травы хвоща полевого, 50 г корня солодки, 30 г корня аира.

Все компоненты тщательно перемешать, смолоть на кофемолке и просеять.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день через 1 час после еды.

Курс – от 14 дней и дольше (на усмотрение лечащего врача).

При кистах и других заболеваниях почек

10 частей корня бузины травянистой, 5 частей корня лабазника вязолистного, 3 части травы горца птичьего, 3 части кукурузных рылец, 3 части полевого хвоща, 3 части цветков василька, 3 части листа брусники, 3 части ортосифона (почечного чая).

3 ст. ложки травяного сбора залить 1 л воды, кипятить его 5 мин, настаивать в течение 3 часов. Пить через 30 мин после еды 4 раза в день по 50 мл.

Курс – от 14 дней и дольше (на усмотрение лечащего врача).

Противопоказания – лактация, беременность, индивидуальная непереносимость трав.

Сбор для настоя при заболеваниях почек, мочевого пузыря

По 2 части цветков таволги, травы хвоща, травы горца птичьего, цветков василька, травы грыжника; по 3 части листьев толокнянки, кукурузных столбиков, створок фасоли, берёзовых почек.

4 ст. ложки сбора залить 1 л холодной очищенной сырой воды, настаивать ночь. Утром томить на водяной бане 5-10 мин, затем напарить ещё 30 мин, процедить и отжать. Принимать по 0,5 стакана, лучше тёплым, 5–6 раз в день.

Курс – 14 дней.

Компресс при воспалении мочевого пузыря (по св. Хильдегарде)

200 г семян дыни, 0,5 л соевого молока. Семена дыни столовой смолоть на кофемолке, запарить горячим соевым молоком до консистенции густой сметаны. Охладить до температуры около 40 °С и переложить в мешочек из плотной ткани. Компресс прикладывать на нижнюю часть живота. Курс – 10 процедур.

Мазь на руте св. Хильдегарды

500 г смальца, 200 г руты жёлтой, 50 г полыни серой, 10 мл розового масла (для улучшения запаха).

Смалец разогреть, руту и полынь перемолоть как можно мельче, добавить в смалец. Варить на водяной бане 2 часа. Процедить, отжать сырьё, добавить розовое масло. Мазь используют при почечных мигренях и гипертонии в сочетании с настойкой из руты. Мазь следует втирать ежедневно в область почек. Процедуру проводить около источника тепла.

Курс лечения – 4–6 недель, пока не нормализуется артериальное давление.

Пшеничный компресс

1–2 кг пшеницы, 3 л воды.

Варить пшеницу в течение 15–20 мин. Горячее зерно выложить в льняной мешочек, сшитый по размеру проблемного места, куда и ставят компресс. Держать до полного остывания. Средство улучшает кровообращение в области шеи и позвоночника, помогает при болях в спине, незапущенных почечных заболеваниях (когда боль отдаёт в поясницу).

Курс лечения – по назначению врача-специалиста.

Компресс св. Хильдегарды

Смесь из молотого имбиря, корня петрушки, семян льна, веточек вереска, корня любистка, корня лопуха, семян конопли, травы зверобоя, листьев смородины, цветков календулы, листьев берёзы, веточек шалфея и полыни развести подогретым пивом до консистенции густой сметаны.

Нанести на поясницу и согревать область почек, пока не исчезнут боли. Компресс по мере остывания менять. Порошок из трав пить длительное время, пока моча не станет абсолютно прозрачной.

Массажное масло при болезнях почек

Специалист в данном случае ставит банки на область почек на спине.

Под банки следует использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны. Все масла в указанных количествах смешать.

Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Рекомендации по детоксикации почек

1. Эвкалипт лучше любых антибиотиков очищает почки. Он применяется

при болях в спине, когда путают боли в почках с остеохондрозом. 1 ст. ложка эвкалипта на 200 мл кипятка. Пить до еды по 1 стакану 3 раза в день при пиелонефритах, нефропатиях, отёках ног, больном сердце, при простатите.

Внимание ! В случае аллергии на эвкалипт подберите у специалиста-травника другую траву.

2. Избегать жирной пищи.

3. Делать разгрузочные дни.

При воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни (по св. Хильдегарде)

Включать в рацион мякоть арбуза, арбузный сок и отвар свежих арбузных корок (100 г корок на 1 л воды).

Рецепт яблочного уксуса для усиления очистительных процедур

1 кг яблок, 1 стакан мёда, 40 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей.

Яблоки (желательно красные) тщательно промойте, пропустите через мясорубку вместе с кожурой, хвостиками и семечками. Добавьте мёд, сухари и дрожжи, перемешайте, оставьте на 9 дней. Лучше готовить уксус на растущую луну. Затем процедите, добавьте на 1 л полученной жидкости ещё 100 г мёда или сахара.

Пусть уксус побродит ещё 5–7 дней, после чего разлейте его по бутылкам. Употреблять по 1 ст. ложке, разведя в стакане воды и добавив мёд. Курс – длительный.

Рецепт Авиценны для лечения почек при их переохлаждении

Следует взять сушёный светлый виноград, вынуть из него косточки, а

вместо них в каждую виноградинку поместить горошину чёрного перца.

Съедать по 1 фаршированной ягоде через каждые 3 часа до исчезновения боли в спине.

При почечнокаменной болезни, асците, нефрите

В качестве эффективного мочегонного средства используют отвар крапивы.

Курс – не более 7 дней. Противопоказания – если повышено давление и сгущена кровь.

Для очистки сосудов, почек и печени

Употреблять по 1 ч. ложке лимонной цедры за 30 мин до еды.

Курс – длительный.

Акациевый мёд

Применяется как общеукрепляющее средство при бессоннице, желудочно-кишечных и почечных заболеваниях.

Липовый мёд

Показан при заболеваниях желудка. Оказывает лёгкое слабительное действие.

Укрепляющее средство при воспалении желудочно-кишечного тракта, а также заболеваниях жёлчного пузыря и почек.

Клюква (по св. Хильдегарде)

Ягоды принимают внутрь при лечении и профилактике мочеполовой системы. Клюквенным морсом лечат нефриты, пиелонефриты. Дробят камни в почках и выводят соли.

Петрушечное молоко и компресс

Взять 100 г петрушки – корней с зеленью – промыть и мелко порезать, проварить 10 мин в 1 л соевого молока. Процедить и в течение дня выпивать небольшими глотками. Желательно, чтоб молоко было тёплым. Надо пить такое молоко в течение 3 дней, потом сделать трёхдневный перерыв. Оставшуюся петрушку использовать для компрессов на нижнюю часть живота.

Пектиновые цукаты св. Хильдегарды

3 кг арбузных корок, 1 кг сахара. 200 г соды, 5 л воды.

Очистить корки от зелёной кожуры и красной мякоти. Порезать на кусочки ромбовидной формы. Залить водой с добавлением соды на 2–3 часа, затем слить и снова замочить в воде с содой. Воду менять до тех пор, пока корки не станут полупрозрачными. Потом приготовить вязкий сироп и варить корки до готовности. Готовые цукаты вынуть, подсушить в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Эффективное мочегонное средство, улучшает функцию мочеполовой системы, почек, выводит токсины.

КАШЕЛЬ

Маклюровая настойка

1 плод маклюры мелко порезать, запить 1,5 л качественной, а лучше домашней водки. Через несколько недель настойку можно употреблять. Процеживать не нужно. 15 капель настойки разбавить 50 мл воды, пить несколько раз в день, независимо от приёма пищи.

Курс – 14 дней.

Лимон с хреном

Лимон, тщательно вымытый и ошпаренный, перемолоть на мясорубке вместе с кожурой, очищенный корень хрена потереть на мелкой тёрке. Всё это перемешать в равных частях, натуральный мёд или жжёный сахар добавить по вкусу. 1 ч. ложку смеси каждые 1–1,5 часа медленно рассасывать, подолгу держа во рту.

Запивать можно луковым чаем.

Луковый чай

1 луковицу средних размеров очистить, нарезать кружочками, залить 2 стаканами воды и проварить на медленном огне несколько минут.

Луковый отвар, если его подсластить, можно давать даже совсем маленьким детям.

Чай из фенхеля для откашливания сухих мокрот

1 ст. ложку перемолотых семян фенхеля обыкновенного запарить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку мёда. Пить глотками.

От сухого кашля (по св. Хильдегарде)

40 ядрышек из косточек сливы, 250 мл красного вина.

Ядрышки положить в кастрюлю, залить горячим вином, оставить на 3–5 дней. Постепенно они набухнут и пропитаются вином.

Надо съедать от 5 до 10 ядрышек в день в промежутках между приёмами пищи.

В них содержится синильная кислота, но под действием алкоголя она нейтрализуется.

Вино от сильного кашля (по св. Хильдегарде)

15 г семян укропа, 15 г семян фенхеля, 5 г веточек шандры, 1 л домашнего красного вина.

Семена и траву залить вином и варить 15 мин после закипания, процедить. Пить с жжёным сахаром в тёплом виде маленькими глотками по 50 мл 4–5 раз в день.

Поскольку при варке алкоголь испаряется, средство можно давать детям по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Курс – 14 дней.

Эликсир св. Хильдегарды

30 г корня солодки, 25 г корня девясила, 20 г листьев ежевики, 15 г цветков иссопа, 10 г душицы. 150 г мёда, 3 л домашнего вина.

Травы и корни проварить в вине 10–15 мин на малом огне. К горячему вину добавить мёд, размешать, процедить. Хранить в тёмных бутылках.

Эликсир можно давать больному после завтрака, обеда и ужина по 1-2 ст. ложке. Когда вино кипятится, оно теряет спирты, поэтому его можно давать детям уже с 3-летнего возраста по 1 ч. ложке после еды 3 раза в день. Курс – 14 дней (и дольше, если кашель застарелый).

Настой иссопа (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл. Курс – 7 дней.

Настой хорошо лечит кашель, содержит растительные антибиотики, биофлавоноиды.

Рецепт из еловых почек (по св. Хильдегарде)

200 г свежих еловых почек и молодых шишек, 2 кг липового мёда.

Мёд растопить, всыпать измельчённые почки ели (то есть верхушечные ростки) и молодые шишки не более 2 см длиной. Настаивать в течение 12 часов, процедить, пить по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Курс – 7 дней, максимум – 2 недели.

Средство содержит большое количество хлорофилла и эфиров сосны.

Горный чай

2 ст. ложки корня девясила, 2 ст. ложки корня алтея, 1 ст. ложка корня солодки, 1 ст. ложка мяты, 1 ст. ложка шишек хмеля, 1 ст. ложка тимьяна.

2 ч. ложки смеси опустить в 300 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить 10 мин. В конце добавить 1 ст. ложку жжёного сахара. Выпивать глотками в течение дня.

Курс – 14 дней.

Разжижает мокроты, снимает воспаление, уменьшает одышку. Чай показан при бронхолёгочных заболеваниях. В синергизме трав (это когда одна трава дополняет собой другую) состоит большой лечебный эффект.

Отвар иссопа (рецепт чешского травника Йозефа Гошты)

100 г травы иссопа залить 1 л холодной воды, 2 мин проварить под закрытой крышкой. Пить в тёплом виде с липовым мёдом глотками.

Курс может быть длительным.

При хроническом кашле курильщиков

100 г листьев мяты, 100 г цветков душицы, 50 г плодов кориандра.

К 400 мл воды добавить 50 г смеси, прокипятить 1 мин, настоять, процедить. Пить утром натощак 200 мл тёплого настоя. Вечером данную дозу повторить. Курс – от 14 дней.

Настойка герани от 77 болезней (обезболивающее по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г мёда, 2 л красного домашнего вина.

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить на малом огне 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить. Пить в качестве аперитива в течение 21 дня перед обедом 20 мл и перед ужином 10 мл. Очень эффективно при кашле и воспалительных болезнях внутренних органов.

Курс – от 14 дней.

Смесь трав

150 г листьев мать-и-мачехи, 150 г подорожника копьевидного, 50 г плодов аниса.

К 1 л кипящей воды добавить 3 ст. ложки смеси, настоять в термосе 2 часа.

Пить глотками, на область груди делать компресс из тёплого творога.

Мазь для притираний (по св. Хильдегарде)

20 мл свежего сока полыни обыкновенной, 40 мл оливкового масла.

Смесь сока и хорошего масла вылить в стеклянную посуду и поставить на подоконник, куда попадает солнце. Держать там всё лето. Зимой целебное масло втирать в места, которые болят после переохлаждения, 2 раза в день. Ферментированное масло легко проникает в кожу и оказывает лечебное действие. Лечить можно позвоночник, грудь, печень и селезёнку.

Курс – 5–10 дней (и дольше, по указанию врача).

Внимание ! Ни в коем случае не употреблять внутрь!

Массажное масло

Под банки использовать следующий бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем. Банки должен ставить квалифицированный специалист. Курс баночного массажа определяет врач.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения,

затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким способом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Рекомендации при астме и кашле

▲ Растереть грудь с маслом чёрного тмина, разведённого с оливковым маслом (в соотношении 1:5). Рекомендуется вдыхать пары масла чёрного тмина, а также 1/4 ч. ложки держать под языком.

▲ При кашле. Растереть грудь и спину маслом чёрного тмина.

▲ Лучшее долгосрочное лечение от астмы – принять в целом 500 мл (0,5 л) масла чёрного тмина на протяжении 6 месяцев регулярного употребления, с перерывом в 1 месяц, затем повторить курс.

▲ При первых симптомах астмы взять 0,5 ч. ложки масла чёрного тмина под язык, держать около 20–30 мин, глотнуть. Затем взять ещё 0,5 ч. ложки и сразу глотнуть.

Жадеит

Успокаивает кашель.

Рекомендации от запущенного кашля

1. Утром натощак пить 1 ст. ложку оливкового масла с соком 0,5 лимона; перед обедом и вечером – 0,5 стакана воды с белой аптечной глиной (1 ст. ложка). Курс – длительный.

2. После каждого приёма пищи необходимо выпивать 1 стакан отвара для очищения жёлчных протоков.

30 г арники горной, 30 г мяты холодной, 30 г донника жёлтого.

1 ст. ложку травяной смеси запарить 1 стаканом кипятка в течение 10 мин и процедить.

Курс – от 14 дней и до месяца.

Липовый мёд

Обладает антибактериальным действием, главным образом по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам.

Противостоит трихомонадам, инфузориям и амёбам. Содержит летучие и нелетучие противомикробные вещества. Оказывает жаропонижающе, отхаркивающее и противовоспалительное действия. Применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы.

Донниковый мёд

Этот сорт мёда лечит кашель, бронхит и астму.

Лечебный суп св. Хильдегарды

1 кг телячьих или коровьих лёгких запарить 2–3 л воды и варить в течение 1 часа. Затем добавить туда 3 луковицы, несколько штук моркови, сельдерей – всё, кроме картофеля и крупы. Через 30 мин положить в суп по 1 ч. ложке душицы и мяты. Готовый отвар следует процедить и давать пить понемногу. Эту жидкость можно также заморозить и, если у ребёнка ночью начинается кашель, быстро разморозить целебный отвар и давать по несколько глотков.

Луковый лимонад

I большую луковицу мелко порезать и варить в 1 л воды 10 мин, процедить, добавить жжённый сахар и сок-лимона.

Пить обычными глотками.

Лечебный суп с ядрышками косточек слив (по св. Хильдегарде)

Телячьи лёгкие залить водой, чтобы они были полностью ею покрыты, варить до готовности. В конце добавить много лука и чеснок. Горячий бульон налить в тарелку, добавить растолчённые ядрышки косточек слив и 2 г измельчённого имбиря. Суп можно приправлять сливками либо топлёным козьим или бараньим жиром. Суп можно заморозить и в случае болезни размораживать и давать больному с проблемами горла и лёгких.

Лечебный суп с пижмой от сухого кашля

20 г цветков пижмы, 10 г пшеничной муки, 5 г имбиря, 10 г масла или козьего жира, 500 мл воды,

Муку и перемолотые в порошок цветки пижмы вымешать, добавить холодной воды и варить, помешивая, до загустения. Посолить, добавить масло или жир, молотый имбирь.

Суп можно давать больным астмой, гриппом, другими респираторными заболеваниями.

Иссоповое масло св. Хильдегарды

700 г сливочного масла, 10-150 г свежего или высушенного иссопа.

Домашнее масло растопить в эмалированной посуде, снять образовавшуюся пену, дать немного остыть, затем добавить иссоп и варить, постоянно помешивая, на очень маленьком огне. Процедить,

остывшее масло хранить в холодильнике. Мазать на хлеб и употреблять как самостоятельное блюдо.

Съедать такой бутерброд 2–3 раза в день, причём масло можно подсолить или подсластить мёдом по вкусу.

КОЖНЫЕ ВЫСЫПАНИЯ

Отвар петрушки и маска из неё

100 г корня петрушки проварить в 500 мл соевого молока в течение 10 мин. Процедить, в отвар добавить натуральный мёд и выпить на протяжении дня небольшими порциями. Разваренные корни петрушки перетереть сквозь сито и накладывать как маску на предварительно очищенную кожу лица.

Курс – до полного исцеления.

Эффективен при раздражении, аллергических высыпаниях, акне.

При гнойных заболеваниях кожи

Принимать внутрь аптечную серу и использовать её в качестве пудры. Эффективно при проблемной коже.

Рекомендованная доза – меньше чем на кончике ножа.

Курс – по согласованию с доктором.

Чай натошак

После обязательной утренней 1 ст. ложки качественного оливкового масла пить такой чай:

по 30 г корней солодки, лопуха, аира, девясила; 10 г ромашки лекарственной, 20 г цикория.

Корни и травы размельчить, перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на протяжении 10 мин. Выпить по глотку в течение дня. Такой чай улучшает гормональный баланс организма и работу желудочно-кишечного тракта, поэтому очищается и кожа.

Курс – от 14 дней.

Для очищения крови при фурункулах

20 г корня цикория, 10 г хвоща полевого, 20 г стручков фасоли, 20 г овсяной соломы, 20 г травы зверобоя, 20 г горца птичьего, 20 г цветков бузины, 20 г васильков.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, запаривать 30 мин, процедить. Пить с мёдом за 30 мин до еды по 200 мл.

Курс – от 14 дней до месяца (по рекомендации врача).

Янтарная настойка

50 г мелкого янтаря разной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки. Каждый день бутылку встряхивать. Получится вытяжка янтарной кислоты, которая влияет на биохимические процессы в организме. Настойку можно приготовить и на коньяке. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – 14 дней.

Рецепт Парацельса (при дерматитах, чирьях и других высыпаниях)

5 раз в день принимать по щепотке (1 г) куркумы и запивать её зелёным

чаем.

Курс – длительный.

Очистка крови (по св. Хильдегарде)

Высыпания на коже появляются из-за зашлакованности организма, в частности – плохой работы перегруженной токсинами печени и крови. Поэтому в комплексе с процедурами (компрессами, притираниями), фитопрепаратами, употребляемыми внутрь, необходимо чистить кровь.

Равные части крапивы, мяты и череды смешать. 20 г травяной смеси залить стаканом кипятка, настоять 10 мин, выпить в течение дня маленькими порциями.

Курс – 2 недели.

Рецепт очистки организма

1 ст. ложку сушёных листьев берёзы залить 1 стаканом кипятка. Настоять 5 мин. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Весной жевать молодые клейкие листочки берёзы.

Чай при диатезах

10 г листьев винограда, 200 мл воды.

Свежие или сухие листья винограда вымыть, залить кипятком, настаивать 10 мин.

Процедить, пить по 1 стакану 2 раза в день.

Курс – 14 дней.

Рецепт очистки крови

20 г корок цикория, 10 г хвоща полевого, 20 г стручков фасоли, 20 г овсяной соломы, 40 г травы зверобоя, 20 г горца птичьего, 20 г цветков бузины, 20 г васильков.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, запарить в течение 30 мин, процедить.

Пить с мёдом за 30 мин до еды по 200 мл.

Курс – от 14 дней.

Препарат из почек грецкого ореха для лечения кожных заболеваний

200 г почек и веточек грецкого ореха, 100 г крапивы, 50 г зелёного чая, 100 г корня цикория, 2 л домашней водки или спирта, 1 л оливкового масла.

Оливковое масло разогреть до температуры 90 °С, добавить мелко измельчённое сырьё, затем, тщательно перемешивая, влить алкоголь, довести смесь до кипения. Оставить её на 3 дня, процедить.

Смазывать поражённые места, а также пить по 1 ч. ложке через час после еды 3 раза в день. Продолжать до полного выздоровления.

Лечение кожных проблем (по чешскому травнику Францу)

1-й день. 10 г корня лопуха на 300 г воды.

Корень лопуха поместить в эмалированную посуду и залить 300 мл холодной воды. Варить 10 мин. Процедить и пить глотками.

2-й день. 10 г цветков бузины чёрной на 200 мл воды.

Цветки бузины залить кипятком. Настоять около 15 мин, процедить и пить глотками в течение дня. Травы чередовать до улучшения состояния кожи.

Масло из репейничка (словацкий рецепт)

1 кг 200 г травы репейничка, 2 л нерафинированного оливкового масла.

Проварить на водяной бане 2 часа. Процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая отварами трав или соками.

Курс– 3 недели.

Улучшает состояние кожи, волосяного покрова, приводит в норму функцию поджелудочной железы.

Сорбент из белой глины (по Петру Димкову)

1 ст. ложку белой глины растворить в 0,5 л воды. Размешать, пить глотками в течение дня как сорбент. Очищать глиной проблемную кожу, делая маски и аппликации:

70 г белой глины, 100 мл воды.

Глину растворить в воде до консистенции сметаны. Нанести на лицо на 20 мин. Смыть горячей и холодной водой попеременно.

Глина чистит и тонизирует кожу, а также активизирует жизненно важные точки на лице.

После маски кожу лица смазать бальзамом «Родопское чудо» (см. на с. 331).

Кора бузины чёрной при розже

Срезать веточки бузины, ножом обрезать кору и зелёным маслянистым лыком прикладывать на поражённые участки кожи.

Курс – до исцеления.

Настой из свекольной ботвы

Большой пучок ботвы запарить 2-3 л кипятка, выдержать 15 мин. Сырьё предварительно порезать на небольшие кусочки. Окунать в настой ноги по щиколотки, а руки – по локти, держать 10 мин. После ванночки про-массировать поражённую кожу и суставы.

Курс – короткий (до очищения кожных покровов).

Это мощный детоксикант.

Отвар из герани при фурункулах, карбункулах, флегмонах, язвах, дерматитах, лишаях

1 ст. ложку измельчённых сухих листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 5–7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Для наружного применения отвар разводят водой в соотношении 1:2.

Курс – длительный.

Притирание при хронической кожной сыпи

100 мл настойки календулы (ноготки) смешать с 10 растёртыми таблетками стрептоцида. Смазывать поражённые участки кожи до исцеления.

Хорошо снимает воспаления.

Маска из калины

20 ягод растереть, выдавить сок, отцедить. Нанести его на проблемные участки кожи. Оставить так до высыхания, смыть.

Курс – по потребности.

Эффективна при акне, демодекозах, при жирной коже, гормональных нарушениях, а также вирусных поражениях, стрептококковых инфекциях.

Маски из травы тысячелистника

Сухие соцветия растения перемолоть на кофемолке, чтобы получилась мука. 3 ст. ложки муки развести небольшим количеством кипятка до консистенции густой сметаны. Можно добавить несколько капель оливкового масла и 1 ст. ложку лимона. Нанести на участки кожи, где есть прыщи и оставить до подсыхания. Смывать контрастным методом, чередуя горячую и холодную воду.

Курс – 5-10 масок.

Глиняная маска

Серую глину, купленную в аптеке, залить холодной водой и хранить в плотно закрытой баночке. Утром, встав с постели, нанести глину на кожу лица, поддержать, пока подсохнет, затем смыть.



Компресс от фурункулов

1-2 ст. ложки морской соли смолоть в муку, луковицу испечь и в горячем виде протереть через сито, добавить немного подогретой голубой глины, перемешать.

Тёплый компресс на фурункулах нужно держать всю ночь. Делать процедуру до полного вызревания и прорывания фурункула.

Глиняный компресс при нейродермите

Тщательно вымешанную и разогретую глину (любую, но предпочтительнее белую или серо-голубую), смешанную с пшеничными отрубями и семенем льна, нанести на полотняную тряпочку (марлю) и приложить к поражённым участкам кожи. Слой глины должен быть толстым – где-то от 2,5 до 5 см.

В случае обширных поражений, обмазать раствором всего человека. Компресс наносится, как правило, на 1 час, иногда и на целую ночь.

Курс – обычно длительный.

Обладает противовоспалительным эффектом, успокаивает кожу, увлажняет её, снимает зуд.

О том, как правильно подготовить глину, читайте в разделе «Полезная информация».

Маска Клеопатры

Ракушки тщательно вымыть, смолоть в ступке, добавить немного уксуса и сливочного масла. Накладывать на 10–15 мин, смыть маску тёплой водой.

Полученная смесь лечит высыпания на коже.

Курс – 10 масок.

Лечебное масло Парацельса для смазываний

В 1 ст. ложку оливкового масла добавить 30 г перемолотого зелёного чая. Проварить 30 мин на водяной бане, добавить 1 ст. ложку молотой куркумы.

Смазывать раны и накладывать на чирьи.

Курс – до полного выздоровления.

«Лавровый» уксус (при диатезах и других высыпаниях)

200 г лаврового листа проварить в Юл воды 10 мин, остудить, добавить 0,5 л яблочного уксуса, процедить. Обливать поражённые участки кожи ежедневно, пока не исчезнут симптомы.

Средство от бородавок и дерматита (по св. Хильдегарде)

10 г сока чистотела, 50 г животного жира.

Из собранного в чистом месте чистотела выдавить сок, растопить на огне жир, добавить сок. Тщательно вымешать и остудить.

Этой мазью 1–2 раза в день смазывать бородавки и поражённые дерматитом участки кожи до полного излечения.

Аметистовая вода при проблемной коже (по св. Хильдегарде)

Воду из родника нагревать на плите, когда закипит, подержать над ней аметист, чтобы запотел, а капли с него стекли в кастрюлю. Затем камень окунуть в кастрюлю и подержать некоторое время.

Умываться такой водой утром и вечером, а также пить по несколько глотков в день.

Курс – длительный.

Ячменная вода св. Хильдегарды

200 г неочищенного ячменя варить в 2 л воды в течение 40–60 мин, подливая воду по мере её выкипания. Отвар процедить, охладить приблизительно до комнатной температуры, умываться им и промывать воспалённые и зудящие места по потребности.

Ячменная вода полезна детям с чувствительной кожей, страдающим аллергиями и дерматитами.

Ржаные шарики от пятен на коже

Кусочек свежего, без примесей, цельнозернового ржаного хлеба разогреть в духовке и приложить к поражённым участкам кожи. Проводить процедуру 3 раза в день. Можно делать из вышеуказанного хлеба шарики и ими обкатывать поражённые участки кожи. Затем шарики обязательно выбросить.

Проводить процедуру на убывающую луну.

Курс – 10 дней.

Мазь из ромашки (по св. Хильдегарде)

100 г сухих или свежих цветков ромашки, 200 г сливочного масла без примесей (лучше домашнего).

Масло растопить, вымешать с измельчённой ромашкой, дать остыть. Не процеживать! Разложить по баночкам, хранить в холодном месте. Смазывать поражённые участки кожи.

Ванна при артрическом дерматите

По 2 горсти листьев и лозы винограда запарить в ведре в течение 30 мин, вылить в ванну. Принимать процедуру в течение 15 мин.

Компрессы из внутренних волокон тыквы при дерматите (по св. Хильдегарде)

Разрезать спелую тыкву и вынуть семечки вместе с прилегающими волокнами. Семена отделить, а волокна приложить на поражённые участки кожи на 1–1,5 часа.

Курс. – 10 процедур.

Мазь из календулы св. Хильдегарды

Взять кусок свежего свиного сала без шкурки и измельчить его с помощью миксера. Цветки календулы собрать утром, когда высохнет роса, а луна будет в стадии полнолуния. Собранные цветки необходимо сразу лее переработать. Жир и цветочное сырьё взять в равном количестве, перетереть в миксере или в ступке.

Мазь не подлежит длительному хранению. Поэтому, если средство не используется в короткое время, его лучше хранить в морозильной камере. Как консервант можно использовать мёд или пчелиный воск.

Смазывать поражённые участки кожи до исцеления.

Показания: воспаления колей, раны, царапины, опрелости, гнойничковые заболевания.

Масло из крапивы

1 кг травы измельчить, залить нерафинированным растительным маслом, довести смесь до кипения. Настоять в течение 12 часов, процедить.

Компресс из ржаной муки при фурункулёзе

50-70 г ржаной муки без примесей разогреть в духовке или на горячем камне, высыпать её в марлевый мешочек, приложить к гноящемуся фурункулу.

Так же можно использовать нагретый кусочек ржаного хлеба.

Мазь от фурункулов и экземы

30 г сока из дикорастущих фиалок, 1 г оливкового масла, 30 г козьего жира.

Все ингредиенты смешать, прогреть на маленьком огне до закипания. Помешивать мазь до тех пор, пока она не остынет и не загустеет. Переложить в стерильную баночку, держать в холодильнике.

Смазывать поражённые фурункулами, а также экземой, участки кожи 2 раза в день.

Курс – до улучшения самочувствия.

Масло из незрелых грецких орехов для проблемных участков кожи

Средство готовится летом.

Собрать 1 кг зелёных грецких орехов, каждый проколоть в нескольких местах иглой, затем разрезать каждый на дольки.

Сложить в глубокую миску и залить подсолнечным или оливковым маслом так, чтобы орехи были полностью им покрыты. Варить 2 часа на очень слабом огне, затем 10 часов настаивать, потом процедить через марлю.

Наносить на поражённые участки кожи.

Курс – длительный.

Юглон, содержащийся в масле, хорошо лечит кожу, снимает воспаления.

Массажное масло при гнойных процессах и фурункулах (по фитотерапевту Зентриху)

Банки ставит специалист прямо на фурункул, на тимус (между грудью).

Под банки хорошо использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать.

Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким способом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Рецепт словацкой целительницы Марии Полонцевой (от фурункулов)

Сначала на фурункул ставится компресс из акациевой водки (лучше темной). Затем на фурункул ставятся горячий компресс из варёного

домашней). затем на фурункул сделать горячий компресс из вареного льняного семени с сырым луком (в соотношении 1:1), протёртым на мелкой тёрке. Оставить на 2 часа. Если фурункул не прорвётся, на него приложить молотые листья или сок ядовитого вороньего глаза. К наружным процедурам следует обязательно добавлять употребление чистящих кровь трав. Например, такая настойка:

По 100 г цикория (всего растения с корнем), крапивы с корнем, цветков бузины майской, листьев берёзы, горца птичьего, ромашки, шалфея горного: 1 л красного домашнего вина. Все ингредиенты смешать. 5 ст. ложек смеси залить 1 л красного вина. Варить 30 мин, настоять 1 час. Процедить. Выпить в течение 3-х дней маленькими глотками и кожа быстро очистится.

Словацкий рецепт при дерматитах

На поражённые участки кожи делать компрессы и принимать ванны из отвара мальвы горной по 15–20 мин. Внутрь рекомендуется употреблять чай из такого сбора трав:

100 г тимьяна обыкновенного, 10 г корня лопуха, 10 г цветков бузины, 20 г листьев ореха, Все составляющие смешать. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, 10 мин настоять, процедить. Употреблять до 3-х раз в день по 1 стакану за 30 мин до еды.

Курс – 14 дней.

Масло из тимьяна для снятия зуда (словацкий рецепт)

1 кг свежих цветков горного тимьяна, 1,5 л оливкового масла.

Цветки залить качественным нерафинированным маслом. Томить на огне 1,5 часа. 12 часов настаивать в печи (либо в другом тёплом месте), отцедить, вылить в керамические кувшины. Смазывать поражённые участки кожи по мере необходимости.

Масло из календулы с живицей (словацкой травницы Турзовой)

Целительница рекомендует 2 раза в неделю принимать ванну из отвара овсяной соломы и отрубей.

1 кг соломы или отрубей проварить 40 мин в 10 л (ведро) воды. Процедить. Принимать ванны или проводить обёртывания. После процедуры не смывать и не вытирать, а завернуть пациента в хлопковую простыню, оставить отдыхать.

Потом поражённые участки кожи смазать маслом из календулы и живицы.

Курс – 10–14 дней.

250 г цветков календулы, 150 г живицы сосны, 500 мл кукурузного масла.

В масле растопить живицу. Добавить свежие цветки календулы и варить ещё 20 мин. Настаивать препарат целую ночь. Утром процедить и разлить в бутылочки из тёмного стекла.

Бальзам «Родопское чудо» при себорее, витилиго (рецепт болгарского целителя Петра Димкова)

10 г почек берёзы, 10 г цветков зверобоя, 20 г травы и цветков окопника. 35 г цветков календулы, 75 г листьев эвкалипта, 15 г цветков мяты, 10 г корня аира, 25 г цветков ромашки, 20 г душицы, 30 г лепестков розы белой, 2 кг аптечного вазелина, воск и оливковое масло для придания средству нужной консистенции.

Все компоненты взять в свежем виде. Тщательно перемешать. Белый вазелин растопить на водяной бане, заложить травы, чтобы они были полностью покрыты им. Экстрагировать 4 часа на очень маленьком огне. Добавить оливковое масло и воск по необходимости.

Смазывать поражённые участки кожи до полного выздоровления.

Крапивный бальзам от кожных недугов

Взять глиняную ёмкость на 3–5 л. Ошпарить её кипятком и на дно положить молоденькую майскую крапиву (наполнить 1/3 горшка), туда же – листья ореха с серёжками (майские) ещё на 1/3 ёмкости. Ингредиенты залить оливковым маслом. Горшок замазать густой глиной и закопать до осени. Осенью процедить через полотно, и разлить в бутылочки. Смазывать проблемные участки кожи.

Средство для излечения многих кожных болезней

100 г герани кроваво-красной (свежей или сушёной), 10 яиц, ядра 10 грецких орехов, 100 г семени конопли, 500 г масла коровьего (домашнего).

На противень положить, не разбивая, яйца и 40 мин на малом огне томить. Вынуть, разбить и очистить. Взять только желтки, растереть их с маслом, добавить муку из перемолотых ядер орехов, семян конопли и измельчённую герань. Мазь прикладывать в виде повязок на проблемные участки кожи – до полного выздоровления.

Концентрированный отвар герани при фурункулах

При фурункулах делать обёртывания всего тела концентрированным отваром герани. Взять 1 кг герани луговой, варить в 3 л воды 30 мин, процедить. Намочить простыню и сверху обязательно хорошо укрыться. Сделать подряд через каждые 2 недели 5 полных чисток печени. Такие курсы с обёртываниями и чистками проводить строго под наблюдением врача.

Маска для оздоровления всех видов кожи

50 г листьев герани душистой, 70 г очищенных семечек тыквы, 2 желтка яиц, 1 ст. ложка оливкового или кукурузного масла, 50 мл кипятка.

Листья герани высушить и мелко перемолоть. Семечки тыквы измельчить

листья герани высушить и можно перемолоть. Семена герани поместить в кипяток, герань и семечки залить кипятком таким образом, чтобы они образовали густую кашу. Добавить желтки и масло.

Наносить на проблемную кожу 1 раз в день. Маску держать до подсыхания. Смыть тёплой, а потом холодной водой, нанести крем.

Крем из герани (наносить после масок)

Свежие листья, стебли и цветки герани измельчить. Отжать сок. На водяной бане распустить 50 г сливочного масла, 10 г воска пчелиного. Остудить до температуры приятного тепла, добавить 1 ст. ложку касторового масла, 20 капель масляного раствора витамина А. Добавить сок герани. Компоненты соединить и тщательно растереть деревянным пестиком. Хранить в холодильнике. Наносить после масок.

При выпадении волос и перхоти

Взять 20 г яркой цветочной пыльцы, 100 мл воды, 1 желток яйца. Пыльцу залить водой, дать набухнуть в течение 30 мин, добавить желток. Смесь нанести на волосы и втирать 15 мин. Смыть вначале тёплой, а потом холодной водой.

При зуде кожи

Ежедневно съедать по 2 ч. ложки мака в день.

Диета

Исключить из рациона питания: шоколад, какао, клубнику и другие сильные аллергены; белый хлеб и пищу, содержащую крахмал.

Полезные приправы

Всю употребляемую пищу полезно приправлять мускатным орехом, тимьяном, лавровым листом, молотыми семенами фенхеля, куркумой.

Диета во время лечения фурункулёза

Исключить из рациона питания продукты, содержащие муку и крахмал, – белый рис, картофель, хлебобулочные изделия.

Растительный сорбент

1 раз в день в течение длительного времени больной должен получать растительный сорбент в виде отрубей, яблочного пектина, растительной клетчатки, либо большого количества овощей и фруктов, её содержащих.

Ношение украшений из меди

Полезен прямой контакт.

Медь очень быстро проникает через кожные покровы. Элемент Cu, входит в формулу крови – то есть медь способствует кроветворению.

Сухие мозоли

Сводят распаренной измельчённой травой герани.

Словацкий рецепт мази при псориазе, лишаях, экземе и других кожных болезнях

100 г воска. 100 г еловой живицы, 700 мл оливкового масла, по 50 г травы

череды, крапивы двудомной и дурнишника обыкновенного, 20 г будры плющевидной, 10 г семян конопли.

Все травы (лучше свежие) сложить в эмалированную кастрюлю, залить оливковым маслом и томить на водяной бане 1,5–2 часа. Отдельно залить частью масла воск и живицу, томить до полного их растворения. Жидкость с травами процедить, смешать с воском и живицей. Проварить ещё раз на водяной бане. Разлить по баночкам, хранить в холодном месте. Смазывать проблемные участки кожи.

Курс – длительный.

Мазь на прополисе

20 г прополиса, 100 г сливочного масла, 10 мл лавандового масла.

Прополис подержать в морозильной камере несколько часов – до полного замерзания. После этого натереть его на мелкой тёрке. Сливочное масло растопить, смешать с измельчённым прополисом и томить на водяной бане до полного его растворения. Затем добавить лавандовое масло, тщательно вымешать полученную массу, процедить, разлить по керамическим ёмкостям и хранить в прохладном месте. Смазывать в течение длительного времени до исцеления. Это сильное противовоспалительное средство, оно хорошо затягивает раны, рубцы, рассасывает послеоперационные швы.

Прополис хорошо регенерирует клетки кожи, содержит много биологически активных веществ, антиоксидантов, витаминов А, Е, цинка.

Успокаивающие зуд травы

Валериана, хмель, тимьян.

Полезные продукты и травы при проблемной коже

Сырые семечки тыквы и подсолнечника, гречневые, пшеничные отруби и

проросшие зёрна пшеницы, почти все виды грибов, говяжья печень, большинство сортов свежей рыбы, пшеничная мука грубого помола и хлеб из неё, овсяная мука и зёрна, ячмень, рожь, яичные желтки, мясо кролика и цыплёнок, сырые орехи, проращённый горох (нут), соя, чечевица, сухие дрожжи, семена конопли, корни одуванчика, дурнишник обыкновенный, фиалка трёхцветная. Вышеперечисленные продукты и травы содержат цинк, нехватка которого наблюдается при кожных высыпаниях.

Каштановый мёд

Рекомендуется при кожных заболеваниях, проблемах с желудком и при диабете.

Горчичный мёд

Очень полезен при жёлчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта, при диабете, заболеваниях кожи и суставов.

Эспарцетовый мёд

Показан при кожных болезнях, особенно при псориазе. Эффективен при лечении сосудистой и бронхолёгочной систем.

При бородавках, натоптышах и мозолях

Наложить на поражённые места кусочки прополиса и закрепить пластырем.

Курс лечения – до полного исчезновения новообразований.

Женьшень

Употреблять в течение 21 дня при нарушении обмена веществ, малокровии, истощении, сахарном диабете, туберкулёзе, ревматизме, кожных заболеваниях, для стимуляции иммунной системы. Принимать по 10 капель на 50 мл воды в первой половине дня.

Лечебная «халва»

100 г очищенных семечек тыквы, столько же скорлупы белых яиц от домашней курицы, по 100 г мёда и свежей домашней сметаны.

Все ингредиенты должны быть тщательно измельчены и перемешаны, а скорлупа хорошо вымыта. Лекарство напоминает по вкусу халву. Употреблять от 3 до 5 раз в день небольшими порциями. Хранить в холодильнике. Запивать травяным чаем.

Средство обладает противоаллергическим эффектом.

Чай после «халвы»

5 г аира болотного, 2 г горца птичьего, 5 г душицы обыкновенной, 10 г календулы, 5 г крапивы, по 5 г одуванчика и подорожника большого, 10 г рябины (плодов), 10 г тысячелистника обыкновенного, 5 г шалфея лекарственного.

Все вышеперечисленные травы перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, запаривать 10 мин. Пить по 100 мл перед приёмом пищи и столько же после еды 3 раза в день. Чай улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Курс – от 14 дней.

Проросший овёс

Для лечения любых кожных болезней с успехом используются проросшие зёрна овса.

Зерно следует вымыть и насыпать тонким слоем в плоскую посуду, на дно которой предварительно постелить смоченную тёплой водой тряпочку. Поверх зерна тоже положить тряпочку и поставить в тёплое место. Зерно обычно прорастает в течение 12–24 часов.

Проросший овес надо пропустить через мясорубку, массу положить в марлевый мешочек и приложить к больному участку кожи.

ЛИШНИЙ ВЕС, ОЖИРЕНИЕ

Петрушечная вода (ежедневный отвар)

100 г петрушки залить 1,5–2 л кипятка, немного проварить, добавить сок 1 лимона и 1 каплю йода. Отвар профильтровать, слить в бутылку и постоянно иметь при себе. Когда возникнет чувство жажды, сделать несколько глотков петрушечной воды, а если донимает чувство голода – съесть апельсин. Если выдержать такую диету и не включать в рацион ничего другого, но обязательно делать физические упражнения, посещать сауну и массажиста, то можно сбросить до 5 кг. Осложнений со здоровьем быть не должно, ведь водный баланс организма регулирует отвар петрушки, а витаминный – апельсины.

Рецепт св. Хильдегарды для очистки лимфы и похудения

Перед каждым приёмом пищи развести в 1 стакане воды щепотку имбиря и выпить за 30 мин до еды.

Курс – от 14 дней.

Послабляющий сок бузины с мёдом (рецепт словацкого целителя Золо Кубичко)

250 г ягод бузины, 1 ст. ложка любого натурального мёда.

Из осенних ягод бузины обычной выдавить сок. Взять 50 г свежееотжатого сока и 1 ст. ложку мёда, смешать и выпить утром натощак.

Для очистки тела принимать такой сок 10 дней подряд. В этот период много пить очищенной воды и делать клизмы.

Рекомендована вегетарианская или полуголодная диета. Очистку проводить на убывающую луну. Процедура показана больше женщинам, чем мужчинам. Полным, зашлакованным дамам можно значительно потерять в весе.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского; 5 г ванили; мёд по вкусу; 2,5 л домашнего качественного красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда отвар остынет, процедить. Употреблять 3 раза в день по 50 мл перед едой.

Напиток хорошо очищает сосуды.

Курс – от 14 дней и дольше (по рекомендации врача).

При чувстве постоянного голода (по св. Хильдегарде)

Кукурузные рыльца измельчите на кофемолке. Когда одолевает голод, съешьте 1 ч. ложку порошка за 30 мин до еды. Через 15 мин после трапезы примите ещё 1 ч. ложку кукурузных рылец. Запивать их лучше всего

чистой водой.

Продельвайте это 3 раза в день в течение 2 недель, затем перерыв – 14 дней.

Курс лечения можно повторить.

Для снижения веса

Цедру лимона смешать с любыми отрубями в соотношении 1:1 (по 300 г того и другого компонента).

В качестве «разгрузочных» дней лучше выбрать дни поста (среда и пятница). На завтрак, обед и ужин съедать по 3–5 ст. ложек смеси. Стараться ничего больше не есть!

Чтобы приглушить аппетит, запивать смесь отваром кукурузных рылец или травы посконника обыкновенного.

При повышенном содержании холестерина, при лишнем весе

Хорошо употреблять настойку из сосновых иголок.

300 г сосновых иголок (и верхушек веточек), 1 л качественной водки,

При аритмиях, повышенном артериальном давлении залить сосновые иголки водкой, настоять 14 дней, процедить.

Принимать по 10 капель 3 раза в день.

Курс – 20 дней.

Медовый массаж при ожирении

Для его проведения нужен высококачественный мёд.

Массируемое место намазывается мёдом. Затем нужно подождать, пока мёд немного впитается.

Сначала массажист проводит похлопывающие движения, вызывая слегка болезненные ощущения. Рука прикасается к коже, смазанной мёдом, и резко отрывается. Чем сильнее надавливание и резче отрывание, тем ощутимее эффект.

Через некоторое время на коже пациента образуется густая, вязкая серая масса. Это мёд «вытянул» все шлаки. Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, полезные вещества проникают в неё.

Медовый массаж, как правило, длится от 15 до 30 мин. По окончании необходимо сразу же вытереть преобразовавшийся мёд полотенцем и принять душ.

Медовый массаж можно проводить на спине, ягодицах, коленях, животе и лице.

Рекомендации для похудения

1. Раздельное питание.
2. Употреблять овощи тушёные, варёные.
3. Ввести в рацион печёные яблоки, салаты из овощей.
4. Делать гимнастику:

упражнение: лёжа на животе смотреть на пятку;

скручивание: руки вперёд и наклоняться попеременно к одной и другой ноге;

рыбка: лёжа на животе, на вдохе поднимаем руки и ноги; писать ногами цифры до 20.

Для похудения и уменьшения аппетита

5 больших спелых початков кукурузы с листьями (взять целый початок, неочищенный) в 2 л воды варить в течение 30 мин. Полученный отвар пить маленькими глотками между приёмами пищи. Кукурузу съедать.

Если вы желаете ограничить аппетит зимой, когда отсутствуют свежие початки кукурузы, используйте аптечные кукурузные рыльца – 1 ст. ложка на 200 мл кипятка.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Салат для похудения и очистки организма

2 помидора, несколько ростков сои, пучок кинзы, пучок шпината, кунжут, 1–2 зубка чеснока, оливковое масло.

Помидоры порезать дольками, кинзу и ростки сои измельчить, шпинат порвать кусочками, через пресс выдавить чеснок. Салат заправить оливковым маслом и посыпать семенем кунжута.

Внимание! Соль не добавлять, поскольку в сочетании с помидорами она будет содействовать отложению в суставах солей (мочевины).

Кунжут – это кальциевый продукт. Помидоры содержат ликопин – противораковый элемент, а томаты хорошо очищают от склеротических бляшек. Чеснок – один из рекорсменов по содержанию серы и кальция, полезных для костей. Зелень и соя содержат микроэлемент бор.

10-дневная очистка соком бузины травянистой при избыточном весе

Курс лучше проводить в фазу убывающей луны. Сок бузины необходимо принимать по 1 ст. ложке на 100 мл дистиллированной воды 3 раза в день. При этом ничего не есть. 3 раза в день делать солевые клизмы (1 ст. ложка поваренной соли на 1 л воды).

За 10 дней курса исчезает невроз и избыточный вес, появляется румянец.

МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ

ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ, ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Лечебная смесь «Для короля» св. Хильдегарды (для повышения потенции и общего омоложения)

10 г стручкового перца, 20 г руты жёлтой, 20 г корня женьшеня. 20 г корня имбиря, 20 г семян кориандра, 10 г аниса; по 10 г листьев и семян крапивы, 30 г амбры, 10 г семян горчицы, 10 г шафрана, 10 г ванили, 20 г цветков лаванды, 50 г корня солодки, 20 г мускатного ореха, 20 г кардамона, 20 г ядер грецкого ореха, 20 г листьев сенны (александрийский лист), 100 г семян конопли, 20 г пыльцы пчелиной, 10 г корочек апельсина,

20 г корня дягиля, мёд и мелисса в количестве, необходимом для загустения.

Все составляющие тщательно смолоть и просеять сквозь сито. Смешать с мёдом и мелиссой до густоты сметаны, при это читая молитву.

Принимать по утрам натощак и перед сном по 1 ст. ложке снадобья, запивая отваром семени пажитника сенного (1 ст. ложку семян варить в 200 мл воды в течение 10 мин, процедить).

Курс – длительный.

Тонизирующий отвар из пажитника

Растёртое в порошок семя пажитника сенного (1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды) варить в воде 10 мин. Выпивать в первой половине дня, добавляя мёд.

Пажитник содержит фитогормоны, оздоравливает печень, эффективен при лечении мужских болезней.

Чай св. Хильдегарды для потенции

1 ст. ложку огуречника лекарственного залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин, добавить 1 ст. ложку сиропа из шиповника. Употреблять 2 раза в день после еды.

Курс – от 14 дней.

Лечебный ликёр (тонизирующий)

Листья и цветки огуречника лекарственного сложить в банку, залить качественным коньяком, добавить мёд и корицу.

Выдержать 20 дней в тёмном месте, процедить.

Пить для повышения тонуса по 20 мл 1 раз в день.

Курс – 14 дней.

Сельдерейная лечебная настойка при импотенции

Корень и листья сельдерея пахучего промыть, порезать и заполнить ими литровую банку, залить домашней водкой до полного покрытия.

Настоять в течение 21 дня, процедить.

Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день до исчезновения признаков болезни.

Рецепт св. Хильдегарды при простатите

100 г почек груши обыкновенной (лучше дикой), 1 л 40-градусной домашней водки,

Почки измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней в период, когда луна начинает расти. Процедить, принимать по 3 капли под язык 2 раза в день в промежутках между приёмами пищи. Настойка повышает мужскую потенцию, очищает от солен мочеполовую систему и лечит простатит. Курс – от 14 дней.

Отвар Франтишека Ферды для мужчин

3 кг веточек с листьями дуба, 10 л воды.

Проварить сырьё 40 мин. Дать настояться, пока отвар не остынет до температуры тела. Процедить. Обливаться им по утрам.

Курс – 14 дней.

Дуб – мужское растение, он содержит танин, который улучшает работу желудка, тонизирует, снимает усталость, хорошо влияет на гормональную

систему.

Отличное лекарство от импотенции

50 г дубовых наростов, 50 г берёзовых серёжек (свежих или сушёных), 1 л красного вина, щепотка кардамона.

Вино в течение 10 мин прокипятить, добавить в него все составляющие, настоять, затем процедить. Принимать по 20 мл 3 раза в день. Можно подсластить мёдом.

Курс – 21 день.

Паста от бесплодия

100 г травы вербены, 100 г корня аира, 100 г корня сабельника болотного, 100 г корня девясила, 50 г хвоща тюлевого, 50 г семян сельдерея, 50 г сушёного корня пастернака.

Все ингредиенты тщательно перемешать, добавить в соотношении 1:1 мёд и пчелиную пыльцу. Употреблять на ночь по 1 ст. ложке в течение 14 дней.

Курс повторить по рекомендации врача.

Рецепт для повышения потенции при диабете

50 мл аптечной настойки женьшеня, 50 мл настойки элеутерококка, 50 мл настойки аралии.

Смешать все препараты в одной посудине.

Пить по 10–15 капель после еды по мере надобности.

Тонизирующий салат из огуречной травы

100 г листьев огуречника лекарственного, 100 г листьев петрушки, 50 г листьев сельдерея, 1 лимон, 1 ст. ложка пчелиной пыльцы, соль, домашняя сметана или оливковое масло.

Всю зелень мелко порезать, лимон перетереть на тёрке, посолить, смешать с пыльцой и заправить сметаной или оливковым маслом.

Салат прекрасно воздействует на мужской организм, придаёт силу и бодрость.

Уксус-тоник из огуречника лекарственного

150 г свежей или 100 г сухой травы огуречника лекарственного смешать с 1 л натурального яблочного уксуса. Настаивать лучше на молодую луну в течение 14 дней.

Процедить. Использовать в качестве тоника к салатам и другим блюдам.

Зелёный лук

Стимулирует сперматогенез, повышает половую активность, эффективен при бесплодии.

Мёд с пергой пустырника

Это «мужской» сорт мёда. Он рекомендуется при бессоннице, сердцебиении, болях в желудке, вызванных нервным спазмом.

Приправа из иссопа для повышения потенции

Цветки и молодые листья иссопа перемолоть в порошок. Употреблять,

обильно посыпая порошком хлеб с маслом, добавляя его в супы и вторые блюда.

Эстрагонный уксус

2 л натурального яблочного уксуса смешать с 0,5 кг свежего эстрагона, выдержать 14 дней (лучше в дни, когда молодая луна начинает расти), процедить. Добавлять в салаты и в другие блюда по вкусу.

Эстрагон содержит фитогормоны, стимулирующие щитовидную и половые железы.

Салат из варёного сельдерея для повышения потенции, лечения аденомы простаты и общего омоложения (по св. Хильдегарде)

100 г корня сельдерея, 50 г пчелиной пыльцы, 1 желток варёного яйца, 2 луковицы, 20 семян тыквы, 1 ст. ложка тыквенного масла, 1 ст. ложка сока алоэ, 50 г домашней сметаны, соль.

Сельдерей в кожуре сварить до готовности, лук прожарить до золотистого цвета. В готовый лук мелко покрошить сельдерей, тщательно перемешать. Добавить желток варёного яйца, семечки тыквы (их можно заменить любыми сырыми орешками), полить тыквенным маслом, соком алоэ и сметаной. Посолить, добавить другие специи по вкусу. Употреблять по вечерам.

Салат на ночь

Сырой крупный корень сельдерея натереть на крупной тёрке. Взять 100 г получившейся массы, добавить в неё 20 тыквенных семечек, 1 ст. ложку цветочной пыльцы, немного растительного масла, лучше оливкового. Пыльцу лучше всего покупать в специализированных магазинах – там практически нет фальсификатов. Выбирать нужно пыльцу, собранную пчёлами с разнотравья (она, в отличие от других, ярко-разно-цветная – в

ней крупинки жёлтой, зелёной, сиреневой и красной окраски).

Чем больше красок, тем больше пыльца содержит микроэлементов. Вместо пыльцы можно также добавлять 1 ст. ложку свежееотжатого сока лимона и 1 ст. ложку натёртой на тёрке лимонной кожуры.

Блюдо заметно улучшает функцию простаты и надпочечников за счёт большого содержания в вышеуказанных ингредиентах цинка, фитогормонов, биологически активных веществ и витамина С.

НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ ГИПОФИЗА

Схема очищения кишечника

Жёлчный пузырь как бы «обнимает» гипофиз, поэтому когда мы чистим печень, кишечник – мы таким образом нормализуем работу и жёлчного пузыря, а значит, и активизируем функцию гипофиза.

Обычно после клизм всегда чистят печень.

1-я неделя – ежедневные клизмы с введением 2 л воды за 1 раз.

2-я неделя – ставить клизму через день.

После этого 1 клизма в неделю в продолжение года.

А затем – 1 клизма 1 раз в 14 дней на протяжении всей жизни.

Учитывая, что в толстом кишечнике слабокислая среда, желательно добавлять в воду для клизм 1 ст. ложку яблочного уксуса или сока лимона.

Можно также подсолить воду 1 ст. ложкой поваренной соли.

Очищению кишечника помогайте и специальной диетой. Включайте в ежедневный рацион свежие фрукты, сырые овощи, хлеб грубого помола, отруби, каши из цельных зёрен.

Кишечник не работает без правильного распределения жёлчи, поэтому употребляйте желчегонные продукты и травы.

Чай из будры плющевидной

Взять 1 ч. ложку будры плющевидной и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 5 мин, добавить мёд. Пить утром и вечером.

Курс – не менее 2 месяцев.

Улучшает зрение, память, выводит из организма токсины. Будра содержит биофлавоноиды и витамин К, активно влияет на гипофиз и кору головного мозга.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

При чрезмерном газоотделении

▲ *Чай.* Смешать равные части молотых семян чёрного тмина, сладкого укропа, фенхеля и перечной мяты. Добавить 3–7 капель масла чёрного тмина. Подсластить мёдом.

▲ *Компресс.* Наложить компресс, смоченный в яблочном уксусе и чёрном тмине, на живот.

Благодаря чёрному тмину, содержащему омега 3, 6, 9, улучшается работа мозга, рассасываются в нём опухоли.

Приправа из будры плющевидной

Соберите будру плющеводную, высушите и по 1 ч. ложке посыпайте на готовые блюда.

Гречневые отруби с мёдом

100 г гречневых отрубей, 100 г гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить нежареной (зелёной) смолотой гречкой. Орехи тоже измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника жёлтого – 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях. В частности – при нарушении работы гипофиза.

Полезная вкуснятина

100 г инжира, 200 г кураги, 150 г чернослива замочить в тёплой воде, затем перекрутить на мясорубке. Добавить по 100 мл сока алоэ и мёда, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике, принимать смесь перед сном по 3 ст. ложки смеси, запивать отваром семени льна (1 ст. ложку семян проварить в 200 мл воды в течение 10 мин, процедить). Чернослив обладает мощным антиоксидантным действием, курага же богата калием, алоэ хорошо рассасывает аденомы гипофиза – а все вместе вышеперечисленные ингредиенты улучшают обмен веществ мозговой деятельности.

НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Паста из семени льна

1 стакан семени льна перемолоть на кофемолке, добавить 0,5 кг мёда и столько же растопленного сливочного масла, тщательно перемешать.

Употреблять 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды.

Полезно запивать отваром трав, например аира.

Курс – от 14 дней и дольше.

Луковая вода при колитах

С вечера 1 небольшую луковицу порезать, залить холодной водой, ночь настаивать. Пить, предварительно процедив.

Курс – 14 дней.

Лечебная мука св. Хильдегарды

50 г семян кориандра. 50 г семян моркови дикой, 10 г можжевельниковых ягод, 10 г хвоща полевого, 5 г цветков календулы.

Всё это перемолоть в муку. Принимать по 1 ч. ложке за 15 мин до еды и через 15 мин после еды при болях в области печени, ослабленном пищеварении с метеоризмом, при хронических панкреатитах до улучшения общего состояния.

Рецепт св. Хильдегарды от газов в кишечнике (метеоризма)

Тщательно перемешать 100 г семян фенхеля обыкновенного, 50 г корня валерианы, 50 г аниса, 50 г укропа.

Принимать 1 ч. ложку через 30 мин после приёма пищи.

Курс – от 14 дней и дольше.

«Серебряный» напиток

200 г родниковой воды нагреть раскалённым серебром. Для этого монету диаметром 3–5 см разогреть над огнём, держа её пинцетом. Затем опустить монету в воду (та должна зашипеть), добавить в напиток 1 ст. ложку яблочного или винного уксуса и 5 капель йода. Вино сдобрить мёдом. Пить с травами из предыдущего рецепта не менее 2 стаканов в день до исчезновения признаков инфекции.

Миндальное молоко св. Хильдегарды

50–70 г перемолотых орехов миндаля, 300 г горячей воды.

Сырой нежареный миндаль размолоть на кофемолке, залить горячей водой, помешивая, довести до кипения.

Принимать миндальное молоко за 30 мин до приёма пищи в количестве

50 г.

Миндальное молоко очищает жёлчный пузырь и слизистую желудка. Средство показано при всех болезнях желудочно-кишечного тракта.

Арбузная кожура для лечения колитов (по св. Хильдегарде)

Арбуз тщательно вымыть. После употребления зелёные корки срезать, высушить, затем смолоть в порошок.

Употреблять 2 раза в день через час после приёма пищи по 1 ч. ложке в течение 2 недель в период восходящей луны.

Курс можно повторить в соответствующую фазу луны.

Настой иссопа при метеоризме (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить.

Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл. Употреблять до исчезновения симптомов.

Паста при диарее и других инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта

1 часть спирта, 1 часть зверобоя, 1 часть можжевельника, 1 часть корня горца жёлтого, 1 часть полыни серой.

Полученный сбор смешать 1:1 с мёдом. Настоять в течение 2 часа, принять 1 ч. ложку полученной пасты, запить «серебряным» напитком.

Все вышеуказанные корни и травы содержат природные антибиотики, горечи, антиоксиданты, танин, которые позитивно влияют на слизистую кишечника. Курс – до улучшения работы кишечника.

Смесь при метеоризме

10 г аниса, 10 г фенхеля, 15 г корня валерианы, 20 г семени укропа, 5 г корня аира.

Все компоненты перемолоть и просеять. Принимать по 1 ст. ложке перед едой и по 1 ч. ложке после еды.

Употреблять смесь, пока не наступит ощущение комфорта в кишечнике.

Отвар из герани при лечении энтероколитов

1 ст. ложку измельчённых сушёных листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 5–7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Курс – от 14 дней и дольше (по назначению врача).

Медовый напиток при колитах, энтероколитах

50 г цветочной пыльцы, 800 мл холодной воды, 100 г натурального мёда.

Все компоненты поместить в эмалированную кастрюлю, мёд растворить, затем добавить в него пыльцу. Несколько дней настаивать при комнатной температуре. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день перед приёмом пищи в течение 1–1,5 месяцев.

Порошок «Сивесан» св. Хильдегарды (при нарушении пищеварения)

30 г семян фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части хорошо перемешать, размолоть их на кофемолке,

просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать по 1 ч. ложке порошка, запивая 20 г подогретого качественного вина: летом – белого, зимой – красного. Курс – 14 дней.

Клизма с морской солью

Именно с морской солью нужно делать промывание кишечника (1 ст. ложка соли на 1 л воды), ибо лишь такой раствор способен вымыть из крипт и многочисленных изгибов кишечника токсины и слизь. Проводя подобное промывание 1–2 раза в неделю, вы не только наладите работу кишечника, но и приостановите процесс старения.

Курс – на убывающую луну в течение 7 дней.

Очищение кишечника тыквенным молочком (по св. Хильдегарде)

200 г семян тыквы, 5 л воды.

Семена очистить от шелухи, перемолоть, залить кипятком, настоять в течение 30–40 мин. Процедить и выпить натошак как можно больше этого настоя. Затем принять солевое слабительное.

Этот рецепт применяют и для профилактики глистной инвазии. Процедуру проводить на убывающую луну.

Массажное масло при вздутии живота

Банки ставит квалифицированный специалист на область кишечника. Под банки использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким образом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Компресс Франтишека Ферды при геморрое

Испечь 4 луковицы и проварить их в 125 г конопляного масла, протереть сквозь сито и на марле приложить на геморройный узел. Держать компресс 20 мин.

Курс – 10 дней.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас»,

200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перерыв между курсами – 2 недели.

Очистка кишечника в период лимонной диеты

1. Полезно сделать клизму солёной водой с использованием морской соли. На 1 л тёплой воды (30 °С) – 1 ст. ложка соли. Возьмите кружку Эсмарха или резиновую грелку с клизменной насадкой, смажьте наконечник клизмы вазелином. Станьте на колени в позу кошки, введите для начала 0,5 л воды. Сходите в туалет, затем снова ставьте клизму – столько раз, сколько необходимо для того, чтобы вода, выходящая из кишечника, стала чистой (иногда до 7–8 раз). Если за 1 раз сделать процедуру тяжело, ставьте клизмы в течение нескольких дней.

2. Показана постная диета. Так как лимон содержит множество питательных веществ, в постные дни (среда и пятница) переходить на употребление одних лимонов. Свежееотжатый сок лимона улучшает работу сосудов сердца и мозга, способствует растворению песка в почках, разрушает мочевую кислоту, образующуюся между суставными хрящами. Лимон снимает усталость!

Содержащиеся в нём йод и кремний полезны для щитовидной железы, натрий способствует обновлению всех тканей и органов, фосфор восстанавливает костную ткань.

Магний, в обилии содержащийся в лимоне, положительно влияет на клетки печени и мозга, железо способствует образованию красных телец, что лечит анемию.

Противопоказания – личная непереносимость и аллергия на лимоны.

3. Чтобы изгнать паразитов, добиться регулярного частого стула, следует 40 дней каждый вечер подряд принимать сок лимона с сульфатом магния: 1 ч. ложку сульфата магния развести и 50 мл тёплой воды, добавить сок 1 лимона. Выпить перед сном. Особенно эта процедура полезна женщинам с фиброзной мастопатией.

4. Проводить очищение печени ежемесячно. Делать это в полнолуние (полную схему очистки печени см. на с. 16). Вечером выдавить сок 3 лимонов и смешать его со 150 мл оливкового масла первого холодного отжима.

Выпить небольшими глотками и лечь правым боком на грелку.

5. По окончании чистки печени постарайтесь на протяжении нескольких дней соблюдать диету: не употребляйте тяжёлую жирную, жареную и острую пищу. В первые дни выпивайте по 100 мл свежего апельсинового или грейпфрутового сока 3 раза в день (лучше развести его водой). Употребляйте много сырой зелени, овощные салаты приправляйте хорошим оливковым маслом. Постепенно переходите к супам, кашам, тушёным овощам.

Методика летней очистки организма

Такая чистка позволяет избавиться от болезней желудочно-кишечного тракта, особенно запоров и колитов, улучшить состояние кожи, печени и позвоночника, полезна людям, страдающим остеохондрозом.

Желательно проводить такую очистку летом, так как в это время мы более расположены к заботам о своём здоровье, все продукты находятся под рукой и чистка более эффективна.

Необходимо, чтобы последовательность процедур и интервалы между ними обязательно соблюдались в соответствии с представленной методикой.

1. Вечером накануне процедуры сделать очистительную клизму.

2. Утром натощак, после гигиенических манипуляций и процедур, в 08:30 (можно начать и в 09:00 и позже) выпить стакан воды комнатной температуры большими глотками. После этого 10–15 мин (пока вода переместится из желудка в толстый кишечник) заниматься своими делами. Потом сделать 5-10 глубоких приседаний, чтобы вызвать позывы на стул.

Если дефекация не произошла – ничего страшного. Это значит, что вы либо очень хорошо очистили кишечник вечером, либо она произойдет чуть позже. Поэтому при следующем приёме жидкости также поприседайте 5–10 раз поглубже, стараясь дышать при этом животом. Приседать следует и через 15–20 мин после приёма очередной порции жидкости.

3. 09:00. Медленно пережевывая, съесть без соли 10–15 г зелени укропа и петрушки в соотношении 1:1, запивая мелкими глотками каждую пережёванную порцию цитрусовым соком (порция для процедуры 200 мл).

При этом соотношение воды и сока должны составить:

а) при нулевой кислотности – 1:1:

б) при пониженной кислотности – 2 части воды и 1 часть сока;

в) при нормальной кислотности соответственно – 3:1;

г) при повышенной кислотности – 4:1.

4. 10:00. Съесть примерно 150–200 г отварного риса, пережевывая его до кашицеобразного состояния таким образом, чтобы пища проходила сквозь плотно сжатые зубы. Рис запивать каким-либо ощелачивающим соком в объёме 200 мл (огуречным, кабачковым или тыквенным), содержащим большое количество калия.

5. 11:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком в соответствии с п. 3.

6. 12:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими [лотками (п. 3).

7. 13:00. Съесть пучок зелени 10-15 г и запить цитрусовым соком (п. 3).

8.14:00. Съесть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба до состояния сытости

состояния системы.

9. 15:00. Выпить 200 мл воды с соком (п. 3).
10. 16:00. Повторить п. 9.
11. 17:00. Съесть 150–200 г риса в соответствии с п. 4.
12. 18:00. Повторить п. 9.
13. 19:00. Съесть 10–15 г зелени (п. 3).
14. 20:00. 200 мл сока с водой (п. 3).
15. 21:00. Съесть сырые фрукты, овощи (п. 8).
16. 22:00. Сок с водой (п. 3).
17. 23:00. Выпить 200 мл чистой воды и лечь спать.

После такого активно проведённого дня вы должны понимать, что в течение ночи будете вынуждены несколько раз подняться по малой нужде, а может, и по большой.

На следующий день при нормальном самочувствии чистку можно повторить и продолжить курс лечения до 6–7 дней, в зависимости от вашего состояния.

Проводить чистку можно ежемесячно в течение лета и первой половины осени. При чистке суставов неплохо выполнять массаж, лечебную гимнастику, аппликации, растирания, принимать баню.

От фитопрепаратов следует на время чистки отказаться, а в перерывах между чистками – возобновить их приём, если к тому имеются показания.

Средство от дисбактериоза

За 30 мин до еды проглатывать сначала одну, а затем две-три не разжёванные дольки чеснока.

Курс лечения – 14 дней на убывающую луну.

Чеснок содержит антибиотик алицин, убивающий патогенную флору.

Для улучшения пищеварения

После еды выпивать чашку натурального кофе.

Рекомендации при колитах (по св. Хильдегарде)

1. Ежедневно съедать по горсти ягод тёрна в любом виде – сырыми, сваренными в компоте, в виде желе или мармелада. Они особенно вкусны после первых заморозков, поскольку уменьшается их терпкость. Удобно хранить тёрн в морозильной камере, размораживая его перед каждым употреблением.

500 г ягод тёрна, 1,5 л воды.

Ягоды залить холодной водой, варить 40 мин, в конце добавить мёд по вкусу.

Пить 6 раз в день по 50 мл в промежутках между приёмами пищи. Ягоды съедать, а 1–2 ягоды, как советует Хильдегарда, проглотить с косточками.

Не бойтесь, они нигде не застрянут, но помогут очистить кишечник.

2. Весьма полезна каша из голозёрного ячменя и ячменный кисель.

3. Ставить банки на область живота и соблюдать диету.

Плоды маслины

При заболеваниях печени, жёлчного пузыря, желудка и кишечника, с их помощью лечат запоры.

Для очищения организма (по св. Хильдегарде)

Используют кору, листья, чагу и сок берёзы.

Употребление весной свежего сока дерева лечит щитовидную железу, очищает печень, а также улучшает работу всего пищеварительного тракта, тонизирует и усиливает зрение.

Почки сирени обыкновенной

Почки необходимо собирать до начала цветения. Их употребляют свежими до 10 шт. в день, тщательно пережёвывая и глотая выделяющуюся жидкость.

Почки сирени можно также заготовить впрок, высушив их и перетерев в порошок.

Употреблять «сиреневый» порошок по 1 г 3 раза в день до еды. Запивать водой.

Курс – 14 дней.

Рекомендации Рудольфа Франца (при колите)

1. Начинать лечение с детоксикации жёлчного пузыря («владыки тела»).
2. Обязателен приём натошак 1 ст. ложки оливкового масла.
3. В течение дня показана противовоспалительная и обволакивающая терапия.

20 г цветков мальвы, 10 г корней алтея, 5 г корней пырея, 10 г зверобоя, 20 г корня калгана.

2-3 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, варить 10–15 мин. Поделить на

2 порции: одну выпить глотками в течение дня, а из другой сделать клизму.

Акациевый мёд

Общеукрепляющее средство при бессоннице, желудочно-кишечных и почечных заболеваниях.

Липовый мёд

Показан при заболеваниях желудка. Оказывает лёгкое слабительное действие. Укрепляющее средство при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболевания жёлчного пузыря и почек.

Горчичный мёд

Рекомендован при жёлчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта, при диабете, заболеваниях кожи и суставов.

Приправа от вздутия кишечника

Если после еды наблюдается вздутие кишечника, болгарские натуропаты советуют смешать в равных частях молотые *тмин*, *сушёный укроп* и *лавровый лист*.

Употреблять смесь по 0,5 ч. ложки в день до и после трапезы.

Лечебное тминное масло св. Хильдегарды от газов и для улучшения пищеварения

100 г перемолотого на кофемолке тмина обыкновенного, 1 кг домашнего сливочного масла. 50 г сухой или свежей календулы (цветки).

Масло растопить, добавить в него цветки календулы и протомить на самом малом огне около 10 мин. Добавить тмин, процедить, перемешать и дать остыть. Намазывать на хлеб, добавлять в каши, а особенно в картофельные блюда. Ведь тмин нейтрализует соланины, которые активно образуются в картофеле после декабря.

Известно также, что, посыпая тмином любые блюда, нейтрализуются и другие ядовитые ингредиенты, содержащиеся в продуктах.

Пектиновые цукаты св. Хильдегарды как очищающее средство

3 кг арбузных корок, 1 кг сахара, 200 г соды, 5 л воды.

Очистить корки от зелёной кожуры и красной мякоти. Порезать на кусочки ромбовидной формы. Залить водой с добавлением соды на 2–3 часа, затем слить и снова замочить в воде с содой.

Воду менять до тех пор, пока корки не станут полупрозрачными. Затем приготовить вязкий сироп и варить корки до готовности. Готовые цукаты вынуть, подсушить в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Паста для очищения кишечника (по св. Хильдегарде)

100 г косточек винограда, 5 г имбиря, 0,5 кг масла сливочного, 0,5 кг натурального мёда, 0,5 кг инжира.

Косточки высушить и перемолоть на кофемолке, просеять, чтобы получился мелкий однородный порошок. Имбирь также измельчить. Разогреть сливочное масло с мёдом, добавить измельчённый инжир, порошок из косточек и имбиря. Употреблять вместе с чаем из донника жёлтого по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Курс – длительный (по состоянию зашлакованности кишечника).

Рецепт яблочного уксуса для усиления очистительных процедур

1 кг яблок, 1 стакан мёда, 40 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей.

Яблоки (желательно красные) тщательно промойте, пропустите через мясорубку вместе с кожурой, хвостиками и семечками. Добавьте мёд, сухари и дрожжи, перемешайте, оставьте на 9 дней. Лучше готовить уксус на растущую луну. Затем процедите, добавьте на 1 л полученной жидкости ещё 100 г мёда или сахара.

Пусть уксус побродит ещё 5–7 дней, после чего разлейте его по бутылкам.

Употреблять по 1 ст. ложке, разведя в стакане воды и добавив мёд.

Лечебная каша (рецепт Ханы Абель)

100 г гречневой крупы, 1 ч. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 500 мл воды, соль по вкусу.

Крупу сварить как обычно. В почти готовую кашу добавить куркуму, морские водоросли и соль. Тщательно перемешать. Каша приобретёт оранжево-желтый цвет и очень приятный вкус.

Лечебный бутерброд при колитах (по се. Хильдегарде)

Высушенный корень цикория растереть в порошок. 3 раза в день гонкий кусок чёрного хлеба намазывать сливочным маслом, густо посыпать

его порошком цикория и съедать за 30 мин до еды.

Каша на отрубях при кишечных дивертикулах

100 г отрубей залить 50 г негорячей воды на 20 мин, пока не набухнут.

Очищает кишечник благодаря содержанию в отрубях большого количества

клетчатки и витаминов группы В.

НАСМОРК, ПОЛИПЫ В НОСУ

Можжевельная настойка (словацкий рецепт)

100 г ягод можжевельника, 1 л домашней водки.

Можжевельные ягоды собирают только на растущую луну, поскольку в этот период они содержат большее количество биологически активных веществ. Заливать сырьё желательно водкой домашней выгонки на тёрне и акации. Настаивать 14 дней.

Употреблять внутрь по 1 ст. ложке после приёма пищи. Растирать грудь, спину; детям – ноги и стопы.

При полипах в носу

1 ч. ложку чистотела запарить 100 мл кипятка, 10 мин настоять, добавить 1 ст. ложку соли. Закапывать по полной пипетке и промывать настоем нос несколько раз подряд.

Рецепт чешского доктора Франца Рудольфа при лечении полипов в носовых проходах

40 г хвоща полевого, 20 г корня алтея, 20 г корня крапивы, 20 г календулы. 10 г чистотела, 5 г мяты.

3 ст. ложки смеси запить 1 л воды, варить 15 мин. 0,5 л выпить в течение дня глотками. Остальными 0,5 л промывать нос, добавляя в настой соль. Процедуры на день делать неоднократно, после каждого промывания закапывать в нос по 1 капле масла зверобоя.

При хроническом насморке

Делать промывания следующим отваром: по 1 части цветков бузины чёрной, цветков календулы, листьев малины, листьев ежевики и 1 часть коры дуба – на 0,5 л воды с солью.

Соль добавлять обязательно, поскольку без неё процедура будет болезненной.

При хроническом катаральном насморке

1 ст. ложку коры дуба залить 200 мл воды, варить 10 мин, процедить, добавить 1 ч. ложку соли. Делать промывания носа утром и вечером.

Сок герани

В каждую ноздрю закапывать по 2-3 капли сока.

Сок алоэ и каланхоэ

Закапывать вышеуказанные соки в нос и при этом делать ингаляцию отваром сосновых шишек и молодых веточек сосны.

Курс – 10 дней.

Ингаляции с прополисом при рините

60 г прополиса и 40 г пчелиного воска поместить в эмалированную посуду и поставить её в кипящую воду. Когда масса нагреется, вдыхать пары в течение 10 мин.

Курс – 8 ингаляций.

Медовые аппликации в нос

Их удобно делать засахаренным мёдом, добавив в него анестезин, или другие вещества, понижающие его раздражающее действие на слизистую оболочку. Процедуру производят лежащему больному. Стекая иной палочкой в каждую ноздрю вводят кусочек мёда, он начинает таять и стекает на внутреннюю поверхность гортани. Ежедневно проводят по 2 таких процедуры.

Рекомендации чешского доктора Вогеля

1. Тёртый репчатый лук в виде тампонов закладывать на 2 часа в уши.

Внимание ! Кожу предварительно смазать оливковым маслом во избежание ожога.

2. Закапывать нос разведённым луковым соком 1:5 с водой.

3. Пить луковый чай: 10 г мелко порезанного лука залить 100 г кипятка, добавить четверть лимона и мёд или жжёный сахар. Пить 4–5 раз в день до полного выздоровления.

НЕРВНОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, БЕССОННИЦА

Порошок из иссопа

Принимать по 0,5 ч. ложки перед едой. Курс – длительный.

Рецепт Авиценны (тонизирующее)

В 1 стакан красного вина добавить на кончике ножа куркуму, прокипятить

5-10 мин, чтобы испарился алкоголь и выпить тёплым в несколько приёмов. Курс – 14 дней.

Вино из иссопа

100 г сухих или свежих веток иссопа, 1 л хорошего домашнего вина.

Летом свежий иссоп закладываем в белое вино, зимой, соответственно, сушёный – в красное. Варим 10 мин (за это время алкоголь испарится), настаиваем 12 часов, процеживаем. Пить по 20 мл 3–4 раза в день до или после еды. Курс – длительный.

Иссоп благотворно воздействует на нервную систему.

Порошок «Сивесап» св. Хильдегарды (при нарушении пищеварения)

30 г семян фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части хорошо перемешать, размолоть на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая 20 г подогретого вина: летом – белого, зимой – красного.

Курс – 14 дней.

Чай из буквицы (по св. Хильдегарде)

Перед сном запарить 20 г свежей или сухой буквицы лекарственной, выдержать 3 мин, процедить, подсластить чай мёдом и выпить. Оставшуюся буквицу приложить ко лбу и переносице.

Для укрепления нервной системы и памяти (по св. Хильдегарде)

1 л красного домашнего вина. 50 г молотого имбиря, 3 ст. ложки мёда.

Вино нагрейте до 50 °С, всыпьте имбирь, добавьте мёд. Хорошо взболтайте. Употребляйте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Средство укрепляет сосуды головного мозга и способствует пищеварению.

Курс определяет лечащий врач.

Если ослабли нервы и сердце (по св. Хильдегарде)

1 ст. ложку чабра садового заварить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин, процедить. Пить 3 раза в день перед едой.

Курс – от 14 дней.

Отвар иссопа (по св. Хильдегарде)

20 г цветков иссопа и по 10 г корня валерианы, золототысячника, горца птичьего.

Все составляющие смешайте. 1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка. Вначале вдыхайте пары в течение 5 мин. Затем пейте глотками по мере надобности. Отвар оказывает лечебное действие на нервную систему, снимает боли в желудке, эффективен при бессоннице.

Чай Франтишека Ферды от нервозности

Пить утром и вечером перед сном вместо других напитков такой сбор: мяту, мелиссу, шалфей, иссоп, листья малины и земляники. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять, добавить мёд.

«Девятисильное» вино

50 г корня девясила, 1 л красного вина (кагор).

В холодное вино поместить сухой корень. Оставить на ночь. Утром варить 30 мин на малом огне. Не процеживать. Перелить в тёмные бутылки. Пить перед едой по 20 мл.

Курс – 14 дней.

Профилактическое средство от всех болезней.

Если слабость при сильной неврастении

20 г шандры, 20 г пустырника, 10 г мёда, 200 мл воды.

1 ст. ложку смеси трав запарить стаканом кипятка. Настоять 30 мин, процедить. Добавить мёд. Пить глотками при дрожании рук, тела, при усталости, неврастении, после сильных стрессов.

Курс – 14 дней.

Рецепт чешского травника Франца для лечения болезней сердца невротического происхождения

10 г цветков и листьев боярышника, 10 г омелы белой, которая растёт на боярышнике или яблоне, 10 г мелиссы.

Все ингредиенты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 150 мл кипятка. 10 мин настоять. Подсластить мёдом.

Пить 2–3 раза в день по 150 мл нагретого настоя до полного излечения невроза.

Моравский укрепляющий чай

2 горсти липового цвета, 1 щепотка тысячелистника, горсть листьев

малины и цветков бузины, настойка элеутерококка (12 капель на 200 мл чая), мёд по вкусу.

1 ст. ложку смеси трав – на 200 мл воды, запарить. 10 мин настоять, процедить. Добавить 12 капель элеутерококка и мёд по вкусу.

Пить 3 раза в день, когда чувствуется переутомление и усталость.

Внимание ! Не употреблять элеутерококка на ночь, иначе будет бессонница.

Рецепт чешского священника Михеша при раздражительности и бессоннице

1 кг овса неочищенного, собранного на стадии молочной спелости, 2 л воды, мёд.

Овёс прополоскать в воде, залить новой. Варить до тех пор, пока из 2 л жидкости не останется 1 л. Добавить мёд по вкусу. Очень полезно в такой отвар добавлять сок шалфея и соевое молоко.

Напиток улучшает память, лечит воспаление лёгких, панкреатит, аллергию, а также является прекрасным общеукрепляющим средством для тех, кто перенёс любую инфекционную болезнь.

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все ингредиенты смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом. Курс – от 14 дней.

Масло из тимьяна при депрессии, бессоннице, нервном истощении (словацкий рецепт)

1 кг свежих цветков горного тимьяна, 1,5 л оливкового масла.

Цветки залить маслом. Томить на огне 1,5 часа. 12 часов настаивать в печи (либо в другом тёплом месте), отцедить, вылить в керамические кувшины. Принимать внутрь по 1 ч. ложке в день, запивая свежееотжатым соком моркови. Можно по 8 капель добавлять в ванну.

Курс – до улучшения самочувствия.

Словацкое тонизирующее средство «Кровь семи братьев»

500 г корня орляка обыкновенного, собранного весной, 500 г корня девясила, 200 г горечавки жёлтой, 500 г корня тёрна, 300 г корня аира, 500 г корня крапивы, 5 л подсолнечного масла.

Корни растений варить в масле в течение 12 часов, процедить, вылить в тёмные бутылки и закупорить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс определяет доктор.

Бальзам для нервных пациентов (рецепт чешского доктора Г. Герзки)

40 г травы мелиссы, 20 г мяты перечной, 35 г хмеля, 10 г лаванды, 15 г донника жёлтого, 20 г корня валерианы, 10 г корня дягиля, 2–3 л красного вина (кагор), мёд по вкусу, специи – по 1 г корицы, ванили и имбиря.

Все ингредиенты хорошо измельчить и залить холодным красным вином, варить на водяной бане 2 часа, 12 часов настаивать. Ещё раз нагреть, добавить мёд, специи и процедить. Принимать длительное время по 20 мл во время еды для полного восстановления душевных сил.

Кальциевый ликёр с мёдом при хронической усталости

400 г мёда, 7 яиц от здоровой домашней курицы, 12 лимонов, 500 мл коньяка.

Яйца тщательно вымыть с мылом. Не разбивая, положить их на дно 3-литровой банки, залить свежееотжатым соком лимонов. Держать в холодильнике 10 дней, ежедневно встряхивая. Когда скорлупа полностью растворится, сок процедить, добавить мёд и коньяк. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Курс – по назначению врача.

При хронической усталости

100 г корня девясила, 500 мл коньяка, 30 мл 20-процентной настойки прополиса, 50 мл сока алоэ, 100 г донникового мёда.

Девясил настоять на коньяке в течение 10 дней, процедить, добавить настойку прополиса, мёд и сок алоэ. Пить по утрам по 20 мл.

Курс лечения – длительный.

Общеукрепляющий фирменный фитобальзам с мёдом

Для начала получим мёд, обогащённый соком алоэ. Для этого листья 3-летнего растения тщательно помыть и в целлофановом кульке поместить на 4–5 дней в холодильник. Затем выдавить из них сок и смешать с майским или гречишным мёдом в соотношении 1:1 (должно получиться приблизительно около 300 мл сока алоэ). Добавить к смеси 2 л виноградного вина домашнего приготовления и снова поместить в холодильник на 5–6 дней. Получилась 1 часть бальзама.

Для второй части средства понадобится самая сильная часть растений – семена. Осенью собрать семена эхинацеи, фенхеля, календулы, синюхи голубой, льна, вероники и калины. Засыпать их в перемолотом виде в банку (каждого вида семян по 100 г) и залить 40-градусным спиртом так, чтобы сырьё было полностью им покрыто. Выдерживать в течение 14 дней.

При желании к семенам можно добавить выжимки винограда или облепихи. По прошествии времени настойку процедить.

Смешать обе части бальзама, добавить адаптогены – настойку женьшеня, элеутерококка. В итоге – получится биологически активная смесь.

Принимать 2 раза в день по 20 мл перед едой. Рецепт особенно эффективен в холодное время года.

Курс назначает лечащий врач.

Чёрный тмин от бессонницы

1 ч. ложку чёрного тмина смешать с мёдом или с чаем и выпить перед ужином.

Курс – длительный.

Лавандовый уксус для укрепления нервной системы (рецепт чешского целителя Ново Мийатовича)

200 г цветков лаванды свежей или сушёной, 2 л тёплой воды, 100 г сахара, 40 г дрожжей,

Лаванду, сахар и дрожжи залить тёплой водой и поставить для сбраживания в тёплое место на 14 дней. По Вечером перед сном намочить холщовую тряпочку в лавандовом уксусе и докрасна натереть ею шею, руки и ноги от колен книзу. Потом ещё раз намочить тряпочку и приложить её на правый бок к области печени (для прямого воздействия на психику). Пациента укрыть сухой простынёй, пусть спит до утра. Процедуру делать 3 раза в неделю.

Для эффективного действия метода проводить релаксацию и позитивно мыслить.

Коричное масло для растираний (по св. Хильдегарде)

300 г качественного растительного масла и 3–4 ложки молотой корицы разогреть, добавить кусочки кремния. Поставить на 3 часа. Затем профильтровать через марлю. Утром принять контрастный душ, пуская горячую воду сверху вниз, а холодную – снизу вверх. Натереть коричневым маслом всё тело. Походить, чтобы впиталось. Такая масляная оболочка – отличная защита от негативного влияния. Также проходят боли различного происхождения.

Травяной отвар при нервном истощении (рецепт чешской травницы Пестровой)

Прекрасный эффект достигается омовением рук и ног травяной смесью: 6 частей липового цвета, 2 части шалфея мускатного, 1 часть лаванды, 1 часть корней валерианы.

Чтобы приготовить 5 л отвара для обливания, нужно взять 200 г смеси на 5 л кипятка, 10 мин проварить, 1 час настаивать (до температуры 36°C). Рано утром обливать руки, лицо и шею, вечером – ноги, ягодицы и спину.

Курс – от 14 дней и дольше (по назначению врача).

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Медовый массаж от нервного и физического утомления, при нарушениях сна

Для его проведения нужен высококачественный мёд.

Массируемое место (крестец, область живота, шея) намазывается мёдом. Затем нужно подождать, пока мёд немного впитается. Сначала массажист проводит похлопывающие движения, вызывая слегка болезненные ощущения.

Рука прикасается к коже, смазанной мёдом, и резко отрывается. Чем сильнее надавливание и резче отрывание, тем ощутимее эффект.

Через некоторое время на коже пациента образуется густая, вязкая серая масса. Это мёд «вытянул» все шлаки. Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, полезные вещества проникают в неё.

Медовый массаж длится от 15 до 30 мин. По окончании нужно сразу же вытереть преобразовавшийся мёд полотенцем и принять душ.

Курс – длительный.

Медовый массаж можно проводить на спине, ягодицах, коленях, животе и лице.

Массажное масло из тимьяна ползучего

500 г свежесобранного тимьяна опустить в растительное масло, довести до кипения и снять с плиты. Настаивать в закрытой посуде 12 часов. Затем отжать через марлю и перелить в плотно закупоренную тару. Делать натирания и самомассаж (массируя шею, руки, ноги, акупунктурные точки и позвоночник).

Такое масло снимает стресс, нормализует сахар в крови, лечит головные боли и бессонницу.

Успокаивающие травы (чай, ванна)

Валериана лекарственная, хмель обыкновенный, пассифлора мясокрасная, мелисса лекарственная, апельсин горький, лаванда колосковая, зверобой продырявленный.

Семя подорожника

Бессонница зачастую возникает на фоне зашлакованности организма, плохом пищеварении. Поэтому важно употреблять травы, очищающие и стимулирующие все системы. Среди них – подорожник большой и ланцетовидный. Как можно чаще посыпайте блюда 1 ч. ложкой семени этих растений. Это улучшает пищеварение, выводит яды и токсины из кишечника, чистит кровь и улучшает кровоснабжение сосудов головного мозга.

Миндаль для укрепления нервной системы (по св. Хильдегарде)

Для нервов сырой миндаль – наилучшее питание. Он улучшает и цвет лица. Жареный орех тяжело усваивается, поскольку ферменты в нём при жарке разрушаются.

Фенхель от грусти, головной боли и метеоризма

Съедать перед каждым приёмом пищи 1 ч. ложку порошка семян фенхеля. Очень эффективное средство и при длительных изжогах. Фенхель улучшает пищеварение, выводит «чёрную жёлчь» и нейтрализует жёлчные кислоты.

В стрессовых ситуациях (по св. Хильдегарде)

2-3 г перемолотого корня солодки голой посыпать кашу, добавлять в стакан кефира или сока.

Травы, полезные при профилактике нервного истощения и усталости (рекомендации чешского профессора психиатрии Р. Пайора)

1. *Первая группа* – седативные, успокаивающие:

- пассифлора;
- валериана, хмель, мелисса – как вспомогательные средства против раздражительности.

2. *Вторая группа* – травяные тоники, принимаемые при психической и физической усталости:

- корень аира;
- корень элеутерококка;
- женьшень;
- шиповник;
- левзея сафлоровидная;
- золотой корень;
- аралия маньчжурская;

– земляника лесная (всё растение).

Так, корень аира можно принимать длительно 2 раза в день с едой в минимальных дозах (на кончике ножа). Все остальные адаптогены употреблять по 15 капель 2 раза в день в первой половине дня, чередуя и определяя, что сильнее тонизирует.

3. *Третья группа* – растительные транквилизаторы и психоаналептики. Первые могут снижать депрессию, а вторые улучшают настроение. К ним можно отнести цветки душицы, семена конопли (лёгкий транквилизатор, не дающий наркотической зависимости), зверобой (антидепрессант), вербена узколистная, корень дягиля, лён.

Акациевый мёд

Применяется как общеукрепляющее средство при бессоннице, желудочно-кишечных и почечных заболеваниях.

Болгарский таратор с мятой

10 г мяты свежей или 5 г сухой, 200 мл кислого молока. 2 свежих огурца, 1 красный сладкий перец.

Огурцы почистить и потереть на крупной тёрке, перец мелко порезать, залить всё холодным кислым молоком и сверху посыпать мятой.

От бессонницы

Огуречный рассол смешать с натуральным мёдом. Средство хорошо чистит печень и позитивно влияет на нервную систему.

В результате – нормализуется сон. Курс может быть длительный.

От осенней бессонницы и хандры

1. Окатить себя холодной водой перед сном и выпить горячий чай из Melissa и Valeriana. Полезно мёд разводить травами.
2. Бессонница зачастую возникает от плохой работы печени и жёлчного пузыря. Поэтому надо чистить эти органы.

Как помочь себе при бессоннице

1. *Вы не можете уснуть? Тогда встаньте с постели.*

Попробуйте отложить ночной отдых на час или два. Одна из худших привычек – отправляться в постель, когда в действительности даже вовсе не ощущаешь усталости. Люди не испытывают желания спать, просто считают, что настало время для сна. Однако некоторые обстоятельства усиливают напряжение, тревогу, мешающие им заснуть. Это сам процесс пребывания в темноте, вслушивание в звуки падающих капель воды в ванной или размышления о том, почему не удаётся уснуть.

Когда однажды, уютно устроившись под одеялом, вам не удастся уснуть через 20 мин, встаньте, выйдите из спальни и займитесь каким-нибудь привычным делом. И ничего не бойтесь! Это позволит вам решить свою проблему.

2. *Добавьте в свою повседневную жизнь полезные привычки.* Специалисты по вопросам сна, как правило, дают следующие рекомендации, чтобы обеспечить безмятежный сон. Не надо использовать спальню для чего-либо, помимо её прямого назначения. Вставайте утром в одно и то же время независимо от того, когда вы отправились отдыхать накануне вечером. Не спите днём. Занимайтесь физическими упражнениями либо после обеда, либо пораньше вечером. Не ложитесь спать с чувством голода.

Помните: большинство людей пытаются прогнать бессонницу, наметив для себя ряд задач, на выполнение которых они отводят себе один или два дня, а потом начинают поочерёдно отказываться от них, возвращаясь к старым привычкам. И при этом ошибочно делают выводы, что ничто им не помогает. А ведь в действительности они не соблюдают всех предписанных правил и поэтому не получают желаемого результата. Не

ждите, что сон посетит вас в первую же ночь после того, как вы откажетесь от одной чашечки кофе вечером или ляжете в постель в час ночи, а не в полночь. Наберитесь терпения и неуклонно идите к намеченной цели.

3. *Используйте благотворное действие тёплой воды.* Горячая ванна и подводный массаж перед сном согревают тело и расслабляют мышцы, создавая предпосылки для крепкого сна.

4. *Постарайтесь максимально расслабиться.* Приятные и спокойные беседы или массаж мышц снимают напряжение, которое мешает вам уснуть. Подобным же образом действуют занятия йогой и упражнения по релаксации.

5. *Побольше бывайте на свету.* Светотерапия помогает восстановить естественный ритм сна, особенно тогда, когда бессонница связана со сменой временных поясов или работой в ночную смену. Попробуйте в солнечные Дни совершать пешие прогулки рано утром. Солнечный свет даёт импульс толу и заряжает его энергией на весь день, после таких прогулок вы будете лучше подготовлены к ночному сну.

6. *Не ешьте и не курите по ночам.* Если вам случается просыпаться среди ночи, никогда не закуривайте сигарету и не отправляйтесь на кухню, чтобы перекусить. Оба эти занятия совершенно недопустимы ночью.

7. *Не спешите глотать снотворные пилюли.* Врачи крайне неохотно выписывают успокаивающие препараты. Исключение – случаи тяжёлой психотравмы, к примеру в результате потери супруга. Но и тогда эти препараты назначают на очень короткое время. Важно знать, что резкое прекращение приёма снотворных может усилить бессонницу – то состояние, для лечения которого они предназначены.

Что можно сказать по поводу имеющих в свободной продаже снотворных? Нельзя употреблять их регулярно, ведь пока ещё недостаточно хорошо изучены все последствия их приёма. Однако известно, что эти препараты не так уж и безобидны. В них содержатся ингредиенты, которые могут вызвать привыкание.

Маковый напиток от бессонницы (по св. Хильдегарде)

30 г мака. 100 г воды, 10 г мёда.

Мак растереть в макитре или кофемолке, залить кипятком и добавить мёд. Когда немного настоится, выпить. Это можно делать не только на ночь, но и по утрам, если вас одолевают дурные мысли. Мак богат магнием, который укрепляет нервную систему и снимает стрессы.

Рецепт утренней каши для укрепления нервной системы

Возьмите 100 г ячменной крупы (гречневой), залейте 0,5 л воды и варите 20 мин. Добавьте 50 г отрубей (пшеничных, ржанных, рисовых, кукурузных и т. д.), варите ещё 5 мин. В тарелку с кашей добавьте по вкусу мёд, грецкие орехи, семена льна. Тщательно пережёвывайте. Мыслите позитивно. Смотрите на восходящее солнце. Этот рецепт также улучшает память и способствует хорошему пищеварению.

«Нервные» бублики св. Хильдегарды

Размолоть в порошок 10 г мускатного ореха, прибавить столько же корицы и 5 г молотой гвоздики. Смесь всыпать в 0,5 кг муки. Взять 2 яйца, 100 г масла, тесто разбавить кефиром, чтобы оно получилось густым. Сформовать бублики и выпекать как обычно. Несколько раз в день съедайте 2–3 «нервных» бублика с чаем и вы будете спокойны, горькие мысли покинут вас.

Грог с иссопом и специями (по св. Хильдегарде)

1 л красного вина (кагор) вылить в кастрюлю. Добавить 10 г гвоздики, 5 г корицы, 10 г иссопа, 3 ст. ложки мёда. Варить 5 мин (чтобы испарился алкоголь). Пить в тёплом виде при плохом настроении.

Ликёр из полевой гвоздики

1 л водки, 150 г цветков полевых гвоздик, 3 ст. ложки лимонной цедры, 400 г сахара, 100 мл воды, 2–3 бутона гвоздики душистой, щепотка цедры, 6 г корицы.

В ёмкость с широким горлом вылить домашнюю водку, всыпать гвоздику, корицу, цедру, добавить 5–6 бутонов душистой гвоздики. Поставить в тёмное место, через месяц процедить. Из сахара и воды сварить сироп, влить в настойку, выдержать ещё день в холодном месте. Готовый ликёр разлить в бутылки тёмного стекла. Пить по 20–30 мл 3 раза в день при мигрени, стрессах, нервных срывах, а также в качестве тонизирующего средства.

ОСТЕОПОРОЗ

Айвовый ликёр

2 кг айвы, 3 л домашней водки, 0,5 лимона, 1 кг сахара, по 5 г ванили, мускатного ореха и корицы.

Айву порезать, косточки не удалять, залить алкоголем. Добавить сахар, растёртый лимон и специи. Настаивать 24 дня, лучше в период, когда луна начинает расти. Процедить и разлить по бутылкам.

Пить 2–3 раза в день перед едой по 20 мл.

Курс – от 14 дней и дольше (по назначению лечащего врача).

Такой ликёр полезен не только при остеопорозе и ревматизме, но и тем, кто страдает от остеохондроза, подагры и других болезней костей и позвоночника

Соль из урины (рецепт чешского травника Махала при самых тяжёлых случаях)

1-й день больной должен поститься, ничего не есть, но много пить

1-й день больной должен поститься, ничего не есть, но много пить родниковой воды. На 2-й день есть только овощи и фрукты. В этот же день следует собирать его мочу. Затем необходимо выпарить её на огне, а мочевую соль, что осталась, прокалить. Несколько последующих дней 3 раза в день употреблять на кончике ножа эту гомеопатическую соль – она активизирует иммунную систему, и организм начинает бороться с болезнью.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Следует использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках). Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Употреблять по 100 г 3 раза в день за 30 мин до приёма пищи. Перерыв между курсами – 2 недели.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Отвар из петрушки и сельдерея

По 100 г петрушки и сельдерея (корни и зелень) порезать, проварить

10 мин в 0,5 л воды. Туда же выдавить сок 1 лимона и добавить 2–3 ст. ложки мёда. Выпить в течение дня небольшими порциями. Курс – около месяца и дольше (на усмотрение врача).

Во время лечения желательно употреблять только растительную пищу, что будет способствовать выведению из организма солей. И остеохондроз отступит.

Айвовый ликёр

2 кг айвы, 3 л домашней водки, 0,5 лимона, 1 кг сахара, по 5 г ванили, мускатного ореха и корицы.

Айву порезать, косточки не удалять, залить алкоголем. Добавить сахар, растёртый лимон и специи. Настаивать 24 дня, лучше в период, когда луна начинает расти. Процедить и разлить по бутылкам. Пить 2–3 раза в день перед едой по 20 мл. Такой ликёр полезен не только при остеопорозе и ревматизме, но и тем, кто страдает от остеохондроза, подагры и других болезней костей и позвоночника.

Курс – от 14 дней и дольше (по назначению лечащего врача).

«Сердечное» вино на петрушке св. Хильдегарды

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды. Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство. Лечит подагру и остеохондроз. При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день. Вино не глотают сразу, а согревают во рту или разбавляют его небольшим количеством горячей воды.

Солёгонное средство из белой сирени

2 кг белой цветущей сирени, 3 л домашней водки.

Цветки отделить от веточек, залить водкой. Настаивать не менее 30 дней, можно не процеживать. По мере надобности (например в холодное время года или при обострении болезни) пить отцеженную настойку по 10 капель 3 раза в день. На ночь втирать её в поражённые места.

Курс – 14 дней.

Настойка герани от 77 болезней (обезболивающее по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г мёда, 2 л красного домашнего вина.

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить на малом огне 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить. Пить в качестве аперитива на протяжении 21 дня перед обедом по 20 мл и перед ужином по 10 мл.

Очень эффективно при кашле и воспалительных болезнях внутренних органов. Улучшает обмен веществ.

Пшеничный компресс

Взять 1–2 кг пшеницы, 3 л воды. Варить пшеницу 15–20 мин. Горячее зерно выложить в льняной мешочек, сшитый по размеру поражённого остеохондрозом места, куда ставят компресс. Держать до полного остывания. Очень эффективная процедура для улучшения кровообращения в области шеи и позвоночника, помогает при болях в спине, незапущенных почечных заболеваниях (когда боль отдаёт в поясницу), хорошо воздействует на затвердевшие мышцы шеи при шейном остеохондрозе.

Курс – до исцеления.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Следует использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках). Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Употреблять по 100 г 3 раза в день за 30 мин до приёма пищи.

Перерыв между курсами – 2 недели.

Методика летней очистки организма

Такая чистка позволяет избавиться от болезней желудочно-кишечного тракта, особенно запоров и колитов, улучшить состояние кожи, печени и позвоночника, полезна людям, страдающим остеохондрозом.

Желательно проводить такую очистку летом, так как в это время мы более расположены к заботам о своём здоровье, все продукты находятся под рукой и чистка более эффективна.

Необходимо, чтобы последовательность процедур и интервалы между ними обязательно соблюдались в соответствии с представленной методикой.

1. Вечером накануне процедуры сделать очистительную клизму.
2. Утром натощак, после гигиенических манипуляций и процедур, в 05:30 (можно начать и в 09:00 и позже) выпить стакан воды комнатной температуры большими глотками. После этого 10–15 мин (пока вода переместится из желудка в толстый кишечник) заниматься своими делами. Потом сделать 5-10 глубоких приседаний, чтобы вызвать позывы на стул. Если дефекация не произошла – ничего страшного. Это значит, что вы либо очень хорошо очистили кишечник вечером, либо она произойдет чуть позже. Поэтому при следующем приёме жидкости та клее поприседайте 5-10 раз поглубже, стараясь дышать при этом животом. Приседать следует и через 15–20 мин после приёма очередной порции жидкости.
3. 09:00. Медленно пережевывая, съесть без соли 10–15 г зелени укропа и петрушки в соотношении 1:1, запиты мелкими глотками каждую пережёванную порцию цитрусовым соком (порция для процедуры 200 мл).
При этом соотношение воды и сока должны составить:
 - а) при нулевой кислотности – 1:1;
 - б) при пониженной кислотности – 2 части воды и 1 часть сока;
 - в) при нормальной кислотности соответственно – 3:1;
 - г) при повышенной кислотности – 4:1.
4. 10:00. Съесть примерно 150–200 г отварного риса, пережёвывая его до кашицеобразного состояния таким образом, чтобы пища проходила сквозь плотно сжатые зубы. Рис запивать каким-либо ошелачивающим соком в объёме 200 мл (огуречным, кабачковым или тыквенным), содержащим большое количество калия.
5. 11:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком в соответствии с п. 3.
6. 12:00. Выпить 200 мл воды с цитрусовым соком маленькими глотками (п. 3).
7. 13:00. Съесть пучок зелени 10-15 г и запить цитрусовым соком (п. 3).
8. 14:00. Съесть овощи или фрукты в сыром виде без соли и хлеба по

8. 14:00. Съесть сырые фрукты в сыром виде без соли и масла до состояния сытости.

9. 15:00. Выпить 200 мл воды с соком (п. 3).

10. 16:00. Повторить п. 9.

11. 17:00. Съесть 150–200 г риса в соответствии с п. 4.

12. 18:00. Повторить п. 9.

13. 19:00. Съесть 10–15 г зелени (п. 3).

14. 20:00. 200 мл сока с водой (п. 3).

15. 21:00. Съесть сырые фрукты, овощи (п. 8).

16. 22:00. Сок с водой (п. 3).

17. 23:00. Выпить 200 мл чистой воды и лечь спать.

После такого активно проведённого дня вы должны понимать, что в течение ночи будете вынуждены несколько раз подняться по малой нужде, а может, и по большой.

На следующий день при нормальном самочувствии чистку можно повторить и продолжить курс лечения до 6–7 дней, в зависимости от вашего состояния. Проводить чистку можно ежемесячно в течение лета и первой половины осени. При чистке суставов неплохо выполнять массаж, лечебную гимнастику, аппликации, растирания, принимать баню. От фитопрепаратов следует на время чистки отказаться, а в перерывах между чистками – возобновить их приём, если к тому имеются показания.

Лечебная диета

1. Каждый день в течение недели съедать морковный салат. Среднего размера корнеплоды потереть на мелкую тёрку, заправить любым растительным маслом, смешанным с соком лимона. При желании добавить в салат ананас или изюм. Всего за 7 дней очищается печень, улучшается

зрение, лучше начинает функционировать щитовидная железа.

2. Затем сделайте трёхдневный перерыв. В это время употребляйте овощной *калиевый бульон*.

Взять 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 неочищенных, но тщательно вымытых щёткой топинамбура, 2 моркови, 1 свёклу в кожуре, немного фасоли, кусок тыквы, лук, чеснок, укроп.

Весь этот овощной набор порезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить чистой, без вредных примесей водой, варить 30–40 мин под крышкой на слабом огне. Процедить, при желании добавить сушёные специи и пить небольшими порциями в течение дня.

При ишиасе и остеохондрозе

Рекомендуются укусы живых пчёл в область поясницы – по 10–12 одновременно, а также укусы по меридиану седалищного нерва.



ОТЁКИ, ПЛОХАЯ РАБОТА СЕРДЦА, СЛАБОСТЬ, ПОТЛИВОСТЬ

«Сердечное» вино на петрушке св. Хильдегарды

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство. Лечит подагру и остеохондроз.

При головных болях, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день. Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют его небольшим количеством горячей воды.

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветочных бутонов боярышника, 700 мл качественного коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить.

Принимать за 30 мин до приёма пищи по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, меньше отекают ноги.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского; 5 г ванили; мёд по вкусу; 2,5 л красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл перед едой. Курс – от 14 дней и дольше (по состоянию здоровья).

Напиток хорошо очищает сосуды.

«Девятисильное» вино

50 г корня девясила, 1 л красного вина (кагор).

В холодное вино поместить сухой корень. Оставить на ночь. Утром варить 30 мин на малом огне. Не процеживать. Перелить в тёмные бутылки. Пить перед едой по 20 мл 2 раза в день. Курс – 14 дней.

Это профилактическое средство от всех болезней.

Рецепт чешского травника Франца для лечения болезней сердца невротического происхождения

10 г цветков и листьев боярышника, 10 г омелы белой, которая растёт на боярышнике или яблоне, 10 г Melissa.

Все ингредиенты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 150 мл кипятка. 10 мин настоять. Подсластить мёдом. Пить 2–3 раза в день по 150 мл нагретого настоя до полного излечения невроза.

Сердечный тоник австрийского священника о. Симона

15 г корней дягиля, 10 г корня валерианы, 10 г липового цвета, 20 г

мелиссы, 5 г корицы, мёд по вкусу, 1,5 л белого вина (рислинг).

В холодное вино поместить все травы и корни. Варить 30 мин на самом малом огне (за это время алкоголь испарится). Корицу и мёд добавить после того, как вино немного остынет.

Настаивать 10 часов. Процедить и употреблять по 20 мл с каждым приёмом пищи.

Курс – длительный.

Активирует работу печени и сердца.

Для улучшения кровообращения

100 г арники (всё растение с корнем) настоять на 1 л алкоголя в течение 10 дней. Процедить, пить по 15 капель 3 раза в день до еды.

Курс – 14 дней.

При отёках, вызванных заболеваниями сердца

▲ 600 г белого вина, 300 г сырого лука, 100 г мёда.

Лук мелко потереть, смешать с мёдом и залить холодным вином. Держать на холоде. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Курс – 14 дней.

▲ Чай из сухих корней бузины низкой. 1 ст. ложку сырья запить 300 мл воды, варить 10 мин. Пить в течение дня глотками.

Курс – 14 дней.

Отвар из герани при отёках ног

1 ст. ложку измельчённых сухих листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 5–7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Курс – 14 дней и до улучшения состояния.

При перебоях в работе сердца

10 г листьев лещины, 19 г прополиса, 100 г липового мёда, 5 головок чеснока, 500 мл коньяка.

Чеснок очистить, пропустить через мясорубку, добавить измельчённые прополис и листья лещины. Всё тщательно вымешать с мёдом и залить коньяком. Настоять 14 дней, процедить. Пить по 20 капель за 30 мин до еды. Если данный рецепт сочетать с питьём отвара травы донника, то эффект будет не только быстрым, но и стойким.

Курс – 20 дней.

Кальцевый ликёр с мёдом

400 г мёда, 7 яиц от здоровой домашней курицы, 12 лимонов, 500 мл коньяка.

Яйца тщательно вымыть с мылом. Не разбивая, положить их на дно 3-литровой банки, запить свежееотжатым соком лимонов. Держать в холодильнике 10 дней, ежедневно встряхивая.

Когда скорлупа растворится, сок процедить, добавить мёд и коньяк.

Нить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Курс – по назначению врача.

Масло из косточек шиповника

Косточки ягод шиповника залить кукурузным маслом в соотношении 1:1. Держать на водяной бане 30–50 мин. Когда масло приобретёт ярко-оранжевый цвет, процедить его и разлить по бутылкам. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой (обязательно строго натощак). Помимо зрения, масло улучшает функцию печени, жёлчного пузыря, поджелудочной железы и оздоравливает сердечно-сосудистую систему.

Массажное масло при отёках ног (по фитотерапевту Зентриху)

Банки ставит профессионал на места отёков и на всё тело, бёдра, ягодицы, спину.

Под банки следует использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки. 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы.

Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким способом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Следует использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до приёма пищи.

Перерыв между курсами – 2 недели.

При отёках любой этиологии (по св. Хильдегарде)

Включать в рацион мякоть арбуза, арбузный сок и отвар свежих арбузных корок (100 г корок на 1 л воды).

Абрикосы «по-бенедиктински» (по св. Хильдегарде)

5 кг абрикосов, 2 кг мёда.

Абрикосы вымыть, отделить от косточек. Но косточки не выбрасывать!

Плоды измельчить на мясорубке или с помощью миксера, выложить в эмалированную кастрюлю и на медленном огне довести до кипения. Добавить мёд и сразу же разлить по стерилизованным банкам. Косточки разбить, ядрышки проварить 30 мин в воде.

После этого ядрышки отделить от коричневой кожуры. Затем подсушить их в духовке и посыпать сахарной пудрой.

Абрикосы содержат большое количество провитамина А, косточки – антиоксиданты, имеют противо-онкологические свойства.

Липовый мёд

Действует как укрепляющее сердечные мышцы средство.

Рябиновый мёд

Показан при лёгочных заболеваниях, бронхите, астме, болезнях сердца и сосудов.

Фаселиевый мёд

Эффективен при лечении различных сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает память. Полезен при проблемах кровообращения головного мозга.

Общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях

Принимать по 1 ст. ложке мёда 3 раза в день с кефиром, творогом, фруктами и соками.

Петрушечный «аперитив»

300 г свежесорванной петрушки (зелень и корни) залить 2 л хорошего белого вина, проварить 30 мин, добавить по 3 ст. ложки яблочного уксуса и мёда, а также немного специй – корицы, ванили, имбиря. Готовый отвар разлить в бутылки и пить в качестве аперитива маленькими дозами 3 раза в день.

Внимание : аперитив употребляется перед приёмом пищи!

Квас из почек каштана конского

200 г почек каштана конского, 2 стакана домашней сметаны, 3 л молочной сыворотки от. домашнего молока, 1 ст. ложка перемолотого чистотела, 100 г мёда.

Ранней весной, когда почки вот-вот начнут набухать, аккуратно соберите их (рвать надо не все подряд, а как бы прореживая их, собирая каждую десятую почку).

Напиток готовится в большой стеклянной ёмкости. Приготовьте сыворотку из молока (от здоровой домашней коровы), немного подогрейте её, добавьте мёд и чистотел, измельчённые почки каштана, а также сметану для закваски. Сосуд с содержимым поставьте на окно на солнечной стороне дома, чтобы сыворотка 3 дня бродила. Затем смесь процедите и разлейте по бутылкам, поставьте их в холодильник.

Пить такой квас следует в течение 2 месяцев по 100 мл 2–3 раза в день.

Напиток показан тем людям, которые по утрам не могут прокашляться, у кого часто отходят мокроты, отекают ноги и вздуваются лимфатические узлы, кого донимает насморк.

Повидло из шиповника, как общеукрепляющее средство (словацкий рецепт)

5–7 кг спелого шиповника, 5 кг мёда.

Шиповник слегка проварить и протереть сквозь сито. Массу 1:1 смешать с мёдом. Ещё раз довести до кипения разлить по маленьким банкам. Повидло следует запивать отваром травы очанки. Шиповник выводит из организма лишнюю воду.

Чай из внутренних перегородок грецкого ореха

50 г перегородок сухого грецкого ореха, 1 ст. ложка натурального мёда, 200 мл воды.

Перегородки смолоть на кофемолке. Залить кипятком, настаивать в течение 10 мин, добавить мёд. Пить после еды в качестве чая.

Курс определяет врач.

Средство улучшает обмен веществ.

Паста для сердечников

100 г гречневых, отрубей, 100 г гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить смолотой зелёной гречкой. Орехи тоже измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника жёлтого – 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях. Если долго поститься на ней, то можно избавиться от узлов на щитовидной железе.

ОТИТ

Если болят уши и ухудшен слух (по св. Хильдегарде)

Вложить в уши по кусочку яшмы, затем вынуть, согреть дыханием камешки, снова вложить в уши. Когда же камешки остынут, повторить процедуру (до 3 раз).

Можно заложить ухо конопляной паклей с яшмой, как компрессом. Держать, пока не утихнет боль. Делать периодически.

О том, как очистить камни перед применением, читайте в разделе «Полезная информация».

Если болят и гноятся уши (по св. Хильдегарде)

10 г чеснока, 15 г камфорного масла.

Чеснок истолочь, добавить масло. Смесь поместить в марлю, сделать турунду и вложить в ухо на всю ночь.

Курс – 5 процедур.

Сок лозы (по св. Хильдегарде)

Найдите на растущую луну виноградную веточку (в ней больше соков), надрежьте её рано утром, привяжите к ней пробирку и собирайте сок до полудня.

К нему добавьте оливковое масло в количестве, равном количеству полученного сока, тщательно перемешайте.

Смазывайте смесью кожу вокруг уха.

Внимание! Никогда не капайте капли внутрь! Средство действительно против

отита и от ушной боли.

Массажное масло

При отите банки ставят на затылок, Процедуру должен проводить специалист.

Под банки использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны, Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву. Таким способом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, хорошо втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Ушные заболевания

Закапывать в уши при инфекции масло чёрного тмина.

При боли в ушах, шуме и воспалениях

Герань садовую вкладывать в поражённое ухо.

При боли в ухе

▲ На 3 дня замочить 1 дольку свежего чеснока в 2 ст. ложках масла чёрного тмина.

Закапывать по несколько капель полученной смеси непосредственно в ухо и аккуратно массировать маслом вокруг уха.

▲ Употреблять внутрь масло чёрного тмина. Иммуно-стимулирующее действие масла особенно ценно тогда, когда боль в ухе – результат инфекции верхних дыхательных путей.

▲ В кастрюлю с водой добавить несколько капель масла эвкалипта и масла чёрного тмина.

Накрыться полотенцем и вдыхать пар через нос.

Сок герани

Свежие стебли, листья и цветки герани мелко нашинковать ножом или пропустить через мясорубку. Нарезанное сырьё подавить деревянным пестиком для лучшего отделения сока, прижать сверху небольшим грузом и оставить на 2 часа в холодном месте.

Молено использовать и механическую соковыжималку.

Сок герани развести тёплой водой 1:1. Делать турунды и закапывать по 1 капле в ухо. Помогает также растёртый лист душистой домашней герани, завернутый в бинт и вставленный в слуховой проход на всю ночь или на 2–3 часа.

Рекомендации доктора Винко Модемгольфера

1. В поражённое ухо заложить лист пеларгонии (герани), сверху – тёплую подушечку с семенем льна.
2. При воспалении внутреннего уха поможет тампон с прополисом или отваром ромашки.
3. При шуме в ушах можно использовать смесь камфорного масла и яблочного уксуса 1:1 (в виде тампона на всю ночь). Кроме этого – проводить очистку сосудов мозга, поскольку их загрязнение и вызывает шум в ушах.

ОТЯГОЩЁННАЯ ЛИМФОСИСТЕМА

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой. 10 цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все составляющие смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом.

Курс – 14 дней.

Улучшает лимфоотток.

Белые травы

10 г белой глухой крапивы, 10 г белой акации, 5 г цветков жасмина, 5 г ромашки, 5 г белой сирени (цветки), 10 г тысячелистника (цветки).

Из этой смеси взять 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. 10 мин настоять, процедить и выпить во вторую половину дня маленькими глотками за несколько приёмов. Этот настой употреблять 7 дней. Травы могут

варьироваться. Состав смеси следует обговорить со своим лечащим врачом в индивидуальном порядке.

Настой очень эффективен при отёках, лимфоденитах, также при других заболеваниях лимфатической системы, болезнях печени и кожи.

Лимфатическая система непосредственно связана с печенью, с системой кроветворения, с сосудистой системой. Её нужно лечить и очищать в комплексе.

Ржаные шарики для рассасывания лимфоузлов

Кусочек свежего, без примесей, ржаного хлеба разогреть в духовке и приложить к поражённым местам. Делать процедуру 3 раза в день. Можно из ржаного хлеба лепить шарики и ими обкатывать больное место. Затем шарики обвалить в сметане и дать съесть собакам. Проводить процедуру на убывающую луну.

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Следует использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Рецепт очищения лимфы

Лучше всего очищать лимфатическую систему на убывающую луну, как, впрочем, и чистить весь организм.

Необходимо взять 0,5 л дистиллированной воды или кипячёной, желательно подогреть до 40–45 °С, растворить в ней 1 ст. ложку сульфата магния. Туда выдавить сок 1 лимона, сок 1 грейпфрута и 1 апельсина. Процедуру лучше начинать на голодный желудок и быть в это время дома, так как шлаки будут выходить естественным путём.

Приготовленную смесь для детоксикации лимфы необходимо выпить маленькими глотками в первой половине дня, и после этой процедуры принять ванну с морской солью: 1 кг соли на тёплую воду.

Сульфат магния удивительно эффективно чистит лимфу, а в сочетании с цитрусовыми приводит в порядок и всю лимфатическую систему. По своим испражнениям вы увидите, сколько токсинов, грязной лимфы выйдет из вас.

Сульфат магния, как магнит, может вытягивать из лимфы до 16 л токсинов и других отходов (особенно у полных людей)!

После этой очистки следует пить настои из всех белых трав, которые чистят лимфу.

Квас из почек каштана конского

200 г почек каштана конского, 2 стакана домашней сметаны, 3 л молочной сыворотки, 1 ст. ложка перемолотого чистотела, 100 г натурального мёда.

Ранней весной, когда почки вот-вот начнут набухать, аккуратно соберите

их (рвать надо не все подряд, а как бы прореживая их, собирая каждую десятую почку).

Напиток готовится в большой стеклянной ёмкости. Приготовьте сыворотку из молока (от здоровой домашней коровы), немного подогрейте её, добавьте мёд и чистотел, измельчённые почки каштана, а также сметану для закваски. Сосуд поставьте на окно на солнечной стороне дома, чтобы сыворотка 3 дня бродила. Затем смесь процедите и разлейте по бутылкам, поставьте их в холодильник,

Принимать такой квас следует в течение 2 месяцев по 100 мл 2–3 раза в день.

Напиток показан тем, кто по утрам не может прокашляться, у кого часто отходят мокроты, отекают ноги и вздуваются лимфатические узлы, кого донимает насморк.

«ПЛОХАЯ» КРОВЬ И НАРУШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Смесь № 1 для улучшения формулы крови

Для приготовления этого снадобья лучше взять керамический горшок, в крайнем случае, эмалированную кастрюлю. Посуда должна иметь объём 2 л. Влить в неё 0,5 л красного вина (кагор), но 1 стакану сока из моркови и свёклы, добавить 200 г гречишного мёда (этот сорт лучше других влияет на кровь) и 9 растёртых грецких орехов. Всё это следует томить в духовке 30 мин, затем разлить по 200-граммовым баночкам и поставить в прохладное место.

Лечащийся должен съедать по одной баночке смеси в течение дня небольшими порциями.

Курс лечения – 1 месяц.

Смесь хорошо запивать чаем из трав, лепестки которых окрашены в красный цвет.

Чтобы убедиться в эффективности Данного средства, можно сделать анализ крови до и после лечения.

Смесь № 2 для улучшения формулы крови

Взять по 2 стакана сока моркови, свёклы, калины, граната, 0,5 бутылки кагора, 0,5 л мёда, 10 перемолотых ядер грецкого ореха. Всё это перемешать, слить в глиняную или эмалированную кастрюлю и томить в течение 40 мин в духовке на очень слабом огне. Готовое средство разлить в стерилизованные 200-граммовые баночки. Съедать в день по 100 г смеси, заливая морковным соком свежего приготовления. Банки хранить в прохладном тёмном месте плотно закрытыми.

Через 3 недели после лечения сделать анализ крови.

Это поливитаминное средство. Оно улучшает кровообращение.

«Малахитовая» > настойка

50 г мелкого малахита различной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки (или на воде). Каждый день бутылку следует встряхивать.

Полученная вытяжка поднимает гемоглобин, улучшая формулу крови. Она полезна при малокровии. Настойку можно приготовить и на коньяке.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – от 14 дней.

О том, как очистить камни перед применением, читайте в разделе «Полезная информация».

Ликёр из барбариса для очистки крови

1 кг спелых ягод засыпать 700 г сахара, настоять в течение 14 дней, после этого добавить 1 л чистого спирта и ещё 14 дней держать в тёмном месте. Процедить, принимать по 20 мл в день.

Курс – 14 дней.

Рецепт Авиценны (очищение крови)

В 1 стакан красного вина добавить на кончике ножа куркуму и выпить в несколько приёмов.

Полынное вино св. Хильдегарды

Наилучшим временем для изготовления вина является конец апреля, когда полынь всю зелёную.

Нарвать полыни, тщательно помыть, измельчить с помощью миксера или перекрутить через мясорубку. Полученную массу отжать через марлю. Сок добавить к вину и мёду. Проварить 10 мин. В горячем виде разлить в стерилизованную посуду, тщательно закупорить, хранить в прохладном месте. Напиток годен к употреблению в течение нескольких месяцев. При приготовлении важно соблюсти такие пропорции: 50-100 мл свежего сока весенней полыни, 400 г цветочного или гречишного мёда, 3 л хорошего натурального красного или белого вина. Пить по 20–30 г перед едой. 1 день пьём вино, 2 дня пропускаем и так в течение 2 месяцев.

Отлично очищает организм!

При недостаточности кровообращения (по св. Хильдегарде)

▲ Сварить съедобные каштаны до мягкости и употреблять их по 5-10 шт. в день.

▲ 100 мл лукового сока, 100 г мёда смешать. Употреблять во время еды

или после неё по 1 ст. ложке 3 раза в день. Пить до улучшения самочувствия.

При головокружениях и шуме в ушах (по св. Хильдегарде)

▲ По 1 ч. ложке перемолотого в порошок семени льна принимать 5 раз в день, запивая чаем из цвета каштана.

▲ 50 г цветущих свечек каштана залить 500 мл кипятка, настоять 5 мин, процедить. Пить по 100 мл после приёма семени льна. Принимать такую смесь до тех пор, пока не появится во рту жидкая сладковатая слюна, наличие которой будет свидетельствовать, что организм очистился.

Ликёр для улучшения крови

2 кг ягод бузины чёрной, 2 кг ягод калины, 3 кг сахара, 1 л 70-градусного спирта.

Ягоды бузины и калины тщательно и аккуратно помыть, перемешать, косточки и веточки можно не удалять. Все ягоды пересыпать сахаром и оставить в тёмном месте на 3 дня. Желательно готовить ликёр на растущую луну.

Когда ягоды пустят сок, добавить в ту же посуду, не отцеживая, спирт и оставить ещё на 14 дней. Затем процедить и разлить по тёмным бутылкам.

Пить 2 месяца подряд по 1 ст. ложке через 1 час после завтрака, обеда и ужина.

Рецепт очистки крови

20 г корней цикория, 10 г хвоща полевого, 20 г стручков фасоли, 20 г овсяной соломы, 40 г травы зверобоя, 20 г горца птичьего, 20 г цветков бузины, 20 г васильков.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, запарить в течение 30 мин, процедить.

Пить с мёдом за 30 мин до еды по 200 мл.

Курс – от 14 дней и дольше (до улучшения состояния здоровья).

При заболеваниях крови (по св. Хильдегарде)

Косточки калины обыкновенной (примерно 300 г) подсушить, смолоть па кофемолке, просеять. 2 г порошка принимать за 1 час до еды, запивая кроветворными травами.

Курс – длительный.

Калина лечит лейкозы, лейкемию, содержит большое количество биоактивных веществ, благотворно влияет на кроветворение, способствует образованию в костном мозге красных кровяных телец.

Для улучшения функции кроветворения (по св. Хильдегарде)

200 мл гранатового сока, 20 г сушёной крапивы, 100 мл домашнего красного вина. 200 г мёда.

Выдавить сок из свежих гранатов. Крапиву смолоть как можно мельче, смешать её с мёдом. Затем в мёд аккуратно влить вино и сок. Смесь можно немного подогреть, но не варить.

Употреблять по 20 г за 1 приём.

Курс – 10 дней (по 2 раза в день).

Простой рецепт очистки крови

Равные части крапивы, мяты и череды смешать. Взять 20 г смеси, залить 1

стаканом кипятка, настоять 10 мин, выпить в течение дня маленькими порциями.

Курс очищения – 2 недели.

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все составляющие смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом.

Курс – 14 дней.

Улучшает кровообращение.

Словацкое тонизирующее средство «Кровь семи братьев»

По 500 г корней орляка обыкновенного, собранного весной, девясила, тёрна, крапивы, 300 г корня аира, 200 г горечавки жёлтой, 5 л нерафинированного подсолнечного масла.

Корни всех растений варить в масле 12 часов, процедить, вылить в тёмные бутылки и закупорить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Улучшает функцию печени – главного кроветворного и очищающего органа.

Рецепт из черемши

Залить 400 г измельчённой черемши 1 л водки и оставить на 30 дней в тёмном месте. Процедить. Пить по 10 капель 2 раза в день по назначению врача.

Средство чистит кровь, благотворно влияет на печень.

Кровоочистительный и слегка послабляющий чай словацкого целителя Франо Надва

200 г корня пырея, 100 г корня лопуха, 50 г корня солодки, 70 г корня цикория, по 20 г цветков календулы тысячелистника, 50 г коры крушины, по 20 г семян фенхеля, аниса и тмина.

Из смеси взять щепотку (10 г) и залить 200 мл горячей воды, дать настояться 30 мин. Пить за 30 мин до еды 2 раза в день.

Курс – 14 дней подряд.

Рецепт Франтишека Ферды при недостатке красных кровяных телец

Порезать кольцами лук, завернуть его в марлю и приложить на внутреннюю сторону бёдер на 20 мин. Костный мозг будет активизирован благодаря притоку крови к конкретным акупунктурным точкам (в данном случае речь идёт о меридиане жёлчного пузыря).

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- хорошо очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Следует использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец.

К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках). Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Перерыв между курсами – 2 недели.

Для очистки крови

1. Полезно активно ввести в рацион питания капусту и хрен.
2. Делать солевые ванны. 1 пачка соли на ванну тёплой воды, 30 мин полежать, смыть соль душем.
3. Придерживаться системы раздельного питания. Лист чистой бумага разделим на 3 части:

Белки

Фрукты

Углеводы

Мясо

▪

Хлеб

Рыба

▪

Крупы

Как видим из таблицы:

- хлеб и мясо не совместимы;
- белки и фрукты совместимы.

При малокровии и болезнях крови (по св. Хильдегарде)

Взять яблоко, вырезать его серединку и на ночь вложить туда яшму или красный гематит. Можно также воткнуть в него сухие семена гвоздики.

Утром яблоко съесть, предварительно вынув камень. В день можно съедать до 5 таких «подзаряжённых» плодов.

Курс – 10 дней (на растущую луну).

Гречишный мёд

Полезен при болезнях крови, малокровии.

Лечебная каша (рецепт Ханы Абель)

100 г гречневой крупы, 1 ч. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 500 мл воды, соль по вкусу.

Крупу сварить как обычно. В почти готовую кашу добавить куркуму, морские водоросли и соль. Тщательно перемешать. Каша приобретёт оранжево-жёлтый цвет и очень приятный вкус.

Блюдо улучшает работу печени. Куркума содержит большое количество желтого пигмента, который активно влияет на систему кровообращения.

железа и в целом активно влияет на систему кровообращения.

Салаты «для крови» и повышения гемоглобина

▲ 20 ягод калины, 2 ст. ложки ягод рябины, 2 ст. ложки ягод бузины, 2 ст. ложки ягод граната полить домашней сметаной или оливковым маслом, и салат готов к употреблению.

▲ 100 г топинамбура, 100 г грецкого ореха, 30 г оливкового масла.

Топинамбур содержит до 30 микроэлементов, состоит из большого количества инулина, он улучшает микрофлору кишечника, т. к. опускается в его нижние отделы. Поэтому топинамбур очень полезен для лечения кишечника, очищения крови, понижения уровня холестерина и сахара в крови.

Потереть мелко топинамбур на тёрке, добавить орехи и масло. Употреблять на завтрак.

Особенно рекомендуется тем, у кого низкий гемоглобин (беременные, доноры и т. д.).

▲ Специальный салат для очистки крови. *Салат листовой, 50 зёрен граната., 10 г чеснока, 1 лимон, 1 ч. ложка мёда, по 50 г орехов и семечек, растительное масло.*

Салат порвать руками на кусочки, смешать с гранатом, добавить семечки, орехи, мёд, чеснок раздавить. Заправить нерафинированным растительным маслом первого холодного отжима.

▲ 100 г творога или сыра, 50 мл оливкового масла, горсть любых из вышеуказанных ягод, соль, специи.

Сыр потереть на тёрке и смешать с ягодами, добавить оливковое масло, соль и специи по вкусу. Употреблять с жирной рыбой лососем или свежими листовыми овощами.

ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

Настой из черемши, хрена, лука и лимонов

Взять по 1 кг черемши, хрена, лука и лимонов. Всё это хорошенько помыть и почистить, кроме лимонов (они остаются в кожуре). Все компоненты измельчить с помощью мясорубки или тёрки, тщательно перемешать и залить холодной кипячёной водой. Её должно быть 4 л. Настаивать смесь следует 25 дней, лучше это делать, когда луна только начинает расти. Уже через неделю можно отцедить часть жидкости и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Курс лечения должен быть длительным – 80 дней. Смесь можно готовить в несколько приёмов, тогда нужно брать меньшее количество ингредиентов, например по 250 г.

Если из-за содержания хрена смесь покажется слишком крепкой, её можно развести водой и подсластить мёдом. Настой не забродит, поскольку содержит природные антибиотики. Улучшает мозговое кровообращение, обладает тонизирующим эффектом.

Аперитив для очистки сосудов и укрепления памяти

Смешать 1 л хорошего коньяка и 1 ст. ложку молотого имбиря. Употреблять 3 раза в день по 1 ст. ложке в течение 3 недель. Затем сделать перерыв на 21 день и ещё столько же времени принимать лечебный аперитив.

Луково-медовый сок

Взять 3 больших луковицы, порезать кольцами. Залить мёдом и настаивать 3 дня. Пить сок по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 21 дня.

Лук с мёдом – это мощное витаминное средство, антиоксидант, улучшает

работу сосудов, способствует кроветворению, рассасывает бляшки.

Коричное молоко при плохой памяти (по св. Хильдегарде)

5 г гвоздики перемолоть в муку, залить 1 стаканом кипящего соевого молока, настоять 10 мин, подсластить мёдом. Употреблять по 50 мл 3 раза в день. Курс – 21 день.

Блинчики для укрепления нервной системы (по св. Хильдегарде)

50 г тонко измельчённой душицы смешать с 200 г муки, туда же добавить 1 стакан домашней сметаны, 2 желтка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу. Тесто должно иметь вид густой сметаны. Выпекать как обычные блинчики.

Рецепт св. Хильдегарды для укрепления памяти и сосудов головного мозга

500 г молодых веточек с почками и листьями гинкго билоба, 30 г мёда, 2 г корицы, 3 л домашнего красного вина.

Веточки порезать секатором, залить вином и довести до кипения. 10 мин проварить (чтобы алкоголь испарился), добавить мёд и корицу. Пить в тёплом виде по 30 мл 3 раза в день.

Курс – 14 дней (и дольше – по назначению врача). Устраняется шум в ушах, улучшается аппетит, проходит головная боль.

При ухудшении памяти, склерозе сосудов, при нарушении мозговой деятельности

По 50 г золотого корня (радиолы розовой) и корня дягиля, по 100 г семени

льна и пчелиной пыльцы.

Растительные компоненты мелко перемолоть, смешать с измельчённой пыльцой. Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день в первой половине дня.

Курс – от 14 дней и, возможно, дольше (на усмотрение лечащего врача).

Фацелиевый мёд

Эффективен при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает память.

Полезен при проблемах кровообращения головного мозга.

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветков боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить. Принимать за 30 мин до приёма пищи по 20 мл 3 раза в день. Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, меньше отекают ноги.

Для улучшения памяти

Мяту залить водой, довести до кипения и смешать с мёдом и 7 каплями чёрного тмина. Пить в горячем виде в любое время. Обязательно прекратить употребление кофе и чая.

«Девятисильное» вино

50 г корня девясила, 1 л красного вина (кагор).

В холодное вино поместить сухой корень. Оставить на ночь. Утром варить в течение 30 мин на малом огне (за это время алкоголь испарится). Не процеживать. Перелить в тёмные бутылки. Пить перед едой по 20 мл 3 раза в день.

Курс – 21 день. Профилактическое средство от всех болезней.

Джем из крыжовника и чеснока

Взять равные количества крыжовника и чеснока, помыть, перемолоть на мясорубке или протереть, чтобы удалить из крыжовника косточки. Добавить немного соли. Получится пикантная по вкусу паста. Хранить её в холодильнике, употреблять в качестве приправы к различным блюдам или намазывать на хлеб.

Рецепт чешского священника Михеша

1 кг овса неочищенного, собранного на стадии молочной спелости, 2 л воды, мёд.

Зёрна овса прополоскать в воде, воду слить и залить новую. Варить до тех пор, пока из 2 л жидкости не останется 1 л. Добавить мёд по вкусу. Употреблять 1 стакан в течение дня, пить глотками. Очень полезно в такой отвар добавлять сок шалфея и соевое молоко.

Напиток улучшает память, лечит воспаление лёгких, панкреатит, аллергию, а также является прекрасным общеукрепляющим средством после инфекционных болезней.

Курс – от 2 недель.

ПЛОХОЙ АППЕТИТ

Тонизирующий отвар из пажитника

Растёртое в порошок семя пажитника сенного (1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды) варить в воде в течение 10 мин. Выпивать в первой половине дня, добавляя натуральный мёд и соевое молоко. Курс – 14 дней.

Порошок «Стесан» св. Хильдегарды (при отсутствии аппетита)

30 г семян фенхеля, 20 г корня имбиря, 10 г травы козлятника лекарственного.

Все составные части хорошо перемешать, размолоть на кофемолке, просеять сквозь сито. Через 1 час после еды съедать 1 ч. ложку порошка, запивая небольшим количеством подогретого вина: летом – белого, зимой – красного.

Рецепт се. Хильдегарды

500 г молодых веточек с почками и листьями гинкго билоба, 30 г мёда, 2 г корицы, 3 л красного вина.

Веточки порезать секатором, залить их вином и довести до кипения. На протяжении 5 мин проварить (за это время алкоголь испарится), добавить натуральный мёд и корицу.

Пить в тёплом виде по 30 мл 3 раза в день. Устраняется шум в ушах, улучшается аппетит, проходит головная боль.

Курс – 14 дней и дольше (по назначению врача).

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г

цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все ингредиенты смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом. Курс – 14 дней.

Словацкий рецепт для улучшения аппетита

500 г золототысячника, 200 мл красного домашнего вина, 30 г мёда.

Вино прокипятить в течение 10 мин, поместить в него траву золототысячника. Настаивать 30 мин, добавить мёд.

Пить по 1 ст. ложке перед едой. Детям с плохим аппетитом давать по 1 ч. ложке за 30 мин до еды.

Словацкое тонизирующее средство «Кровь семи братьев»

500 г корня орляка обыкновенного, собранного весной, 500 г корня девясила, 200 г горечавки жёлтой, 500 г корня тёрна, 300 г корня аира, 500 г корня крапивы, 5 л подсолнечного масла.

Корни растений варить в масле в течение 12 часов, процедить, вылить в тёмные бутылки и закупорить. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс – 14 дней.

ПОНОС

При диарее и других инфекционных заболеваниях желудочно – кишечного тракта

1 часть спирта, 1 часть зверобоя, 1 часть можжевельника, 1 часть корня горца жёлтого, 1 часть полыни серой.

Полученный сбор смешать 1:1 с мёдом. Через 2 часа больному дать 1 ч. ложку полученной пасты, запить «серебряным» напитком (рецепт которого см. на с. 32).

Отвар из герани

1 ст. ложку измельчённых сухих листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 5–7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Обладает мощным антибиотическим эффектом.

Луковая вода

С вечера 1 небольшую репчатую луковицу порезать, залить холодной водой, ночь настаивать. Употреблять, предварительно процедив.

Курс – до исцеления.

«Поносное» яйцо

Подготовить железное ситечко (как для заварки чая) размером, чтоб в него могло войти очищенное куриное яйцо. Затем приготовить смесь порошков: *17 г молотого тмина и 3 г молотого белого перца.*

Внимание! Чёрный перец не годится.

Взять сырое яйцо от здоровой домашней курицы, разбить и отделить желток от белка. Белок взбить и добавить в него 1 г смеси. Туда же положить желток. Смесь вылить в скорлупу и в ситечке подогреть до

образования густой массы. Употребить с хлебным сухариком 2 раза. Обычно 2–3 раза достаточно, чтобы понос прошёл.

Обычный крепкий чай

Танины, содержащиеся в чае, оказывают вяжущее и антибактериальное действие. Улучшается пищеварение, поэтому его назначают при острых поносах и других расстройствах кишечной деятельности. Однако злоупотреблять этим напитком болезненным людям нельзя – будет падать энергетика.

При длительных поносах

Хорошо помогает отвар из сушёных груш: *100 г сушёных груш, 500 мл воды.*

Груши варить 30 мин. Пить отвар по 100 г за 40 мин до лёгкой еды. Курс – до исчезновения симптомов.

При поносах, связанных с отравлением некачественными продуктами

10 г зверобоя, 15 г корня калгана.

1 ст. ложку смеси растений варить в 300 мл воды в течение 10 мин. Пить глотками.

Помогает очень быстро.

Настойка герани монахов-бенедиктинцев при болях в желудке, диареях, отравлениях

30 г герани душистой, 25 г полыни лечебной, 5 г шафрана, 10 г корня имбиря, 20 г корня кника бенедиктинского, 2 л домашней виноградной

водки.

Специи и травы залить алкоголем, чтобы он полностью их накрыл, настоять 14 дней, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Курс – до исцеления.

Лечебный йогурт

Смешать 1 ст. ложку масла чёрного тмина (аптечного) с 1 чашкой йогурта. Пить полученную смесь 2 раза в день в течение 3 дней.

ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Медовый массаж

Для его проведения нужен высококачественный мёд.

Массируемое место намазывается мёдом. Затем нужно подождать, пока мёд немного впитается. Сначала массажист проводит похлопывающие движения, вызывая слегка болезненные ощущения. Рука прикладывается к коже, смазанной мёдом, и резко отрывается. Чем сильнее надавливание и резче отрывание, тем ощутимее эффект. Через некоторое время на коже пациента образуется густая, вязкая серая масса. Это мёд «вытянул» все шлаки. Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, полезные вещества проникают в неё.

Медовый массаж длится от 15 до 30 мин. По окончании нужно сразу же вытереть преобразовавшийся мёд полотенцем и принять душ.

Медовый массаж можно проводить на спине, ягодицах, коленях, животе и лице.

Лучше, чтобы данную процедуру проводил квалифицированный

специалист.

ПРОСТУДА

При высокой температуре для избавления тела от токсинов (по болгарскому целителю Петру Димкову)

Больного следует смазать смесью (взятых в соотношении 1:1 ингредиентов) оливкового масла, винного уксуса и взбитого яичного белка. Тело обернуть полотняной простынёй на 30 мин (это будет сухое обёртывание), больной вспотеет, и температура спадёт.

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Все составляющие смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом.

Курс – 14 дней.

Если поднялась температура

Нагреть 200 г белого качественного вина, поддержать над его паром хризопраз, чтобы пар «связался» с энергией камня. Можно в напиток также добавить немного имбиря. Затем выпить вино маленькими глотками. Камень после процедуры приложить ко лбу.

Шалфейное вино при повышенной температуре

20 г шалфея, 0,5 л красного вина типа кагор.

Варим шалфей с вином 10 мин (за это время алкоголь, содержащийся в вине, испарится). Ещё 20 мин настаиваем. Процеживаем, употребляем небольшими глотками по мере надобности.

Пить в тёплом виде по 20 мл 2–3 раза в день.

Курс – короткий.

«Медное» вино св. Хильдегарды при лихорадке и высокой температуре

Взять медную пластинку, вазу, кусочек проволоки. Медный предмет (в соотношении: 30 г меди на 250 мл вина) поместить в кастрюлю, запить вином, проварить на медленном огне около 10 мин (за это время алкоголь испарится).

Пить «медное» вино в течение 9 дней натошак по 20–30 мл.

Янтарная настойка св. Хильдегарды (если температура то повышается, то понижается, общая слабость)

50 г мелкого янтаря разной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки. Каждый день бутылку встряхивать. Получится вытяжка янтарной кислоты, которая влияет на биохимические процессы в организме. Настойку можно приготовить и на коньяке.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс лечения – 14 дней.

О том, как очистить камни перед их применением, читайте в разделе «Полезная информация».

Чай из фенхеля для откашливания сухих мокрот

1 ст. ложку перемолотых семян фенхеля обыкновенного запарить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку натурального мёда. Пить глотками.

Курс – 14 дней.

Листья малины при повышенной температуре и отвращении к еде (по св. Хильдегарде)

2 ст. ложки листьев малины, 250 мл воды.

Листья варить в воде в течение 5 мин. Настоять около 30 мин, затем процедить. Пить утром и вечером по 125 мл. В отвар добавить по вкусу мёд или жжённый сахар. Из тёплых листьев сделать компресс на область желудка, поддержать 1 час. Помогает быстро.

Малина содержит природную салициловую кислоту.

Рецепт из еловых почек (по св. Хильдегарде)

200 г свежих молодых еловых веточек и молодых шишек, 2 кг липового мёда.

Мёд растопить, всыпать измельчённые молодые веточки ели и молодые шишки не более 2 см длиной. Настаивать 12 часов, процедить, пить по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Средство – природный антибиотик и тоник.

Можжевельная настойка (словацкий рецепт)

100 г ягод можжевельника, 1 л домашней водки.

Можжевельные ягоды лучше собирать только на растущую луну,

поскольку в этот период они содержат большее количество биологически активных веществ. Заливать сырьё желательно водкой домашней выгонки на тёрне и акации. Настаивать 14 дней.

Употреблять внутрь по 1 ст. ложке после еды. Растирать грудь, спину; детям – ноги и стопы.

Настойка герани от 77 болезней (обезболивающее по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г натурального мёда, 2 л красного домашнего вина.

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить смесь на малом огне в течение 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить. Пить в качестве аперитива на протяжении 21 дня перед обедом по 20 мл и перед ужином по 10 мл. Настойка эффективна при кашле и воспалительных болезнях внутренних органов.

Эксклюзивный рецепт

100 г прополиса, 500 г смальца, 100 г корня окопника, 30 г корня солодки голой, 200 мл сока алоэ, 200 г мёда или жжёного сахара.

Смалец растопить и смешать с измельчённым прополисом. Томить на водяной бане 30 мин. В смесь добавить измельчённые корни окопника и солодки, томить ещё 1 час, процедить и остудить. Добавить мёд и сок алоэ.

Принимать: взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день, детям – по 1 ч. ложке. При гриппе и простуде мазь можно закладывать в нос, нанеся на ватные тампоны, а также применять для растирания грудной клетки больного.

Курс лечения – 7-10 дней.

Полоскание носоглотки солёным раствором

Каждое утро разводить 0,5 ч. ложки соли в 1 стакане тёплой воды и втягивать попеременно жидкость каждой ноздрёй, выплёвывая через рот. Остатками солевого раствора тщательно прополаскивать и горло.

Курс – 10 процедур.

Капустные ингаляции (по св. Хильдегарде)

Помельче порезать белокочанную капусту, залить кипятком, накрыться большим полотенцем и дышать целебными парами.

Курс – 5-10 ингаляций.

Компресс при первых признаках сухого кашля

50 г сухой горчицы, 50 г муки, 1 ст. ложка натурального мёда, 1 ст. ложка хорошего растительного масла.

Все компоненты смешать до консистенции густой сметаны, намазать на полотно и положить на грудь на 15–20 мин.

Сок герани при простуде

Свежие стебли, листья и цветки герани мелко нашинковать ножом или пропустить через мясорубку. Нарезанное сырьё подавить деревянным пестиком для лучшего отделения сока, прижать массу сверху небольшим грузом и оставить её на 2 часа в холодном месте. Можно использовать и механическую соковыжималку.

Сок герани развести тёплой водой 1:1. Полоскать им горло.

Мазь для массажа при простуде

Мёд, воск, жир, прополис (топить). Натирать грудь и спину. Помогает сразу.

Прополисный «мед» при простуде

20 г прополиса растопить с 100 г нерафинированного масла и добавить 30 г воска. 1 ч. ложку принимать 2-3 раза в день, запивая настоем калины или клюквы.

Курс – до исцеления.

Банно-медово-солевая процедура при простуде и гриппе

Перед заходом в парную, сауну или принятием ванны на тело нанести смесь морской соли и мёда. После процедуры выпить настой шиповника с мёдом.

Курс – 5-10 процедур.

При боли в груди и простуде

В кипящую воду добавьте 1 ст. ложку чёрного тмина и вдыхайте пары, прикрывая голову полотенцем, перед отходом ко сну.

Курс – 5–7 дней.

Общие рекомендации: как за 3 дня справиться с простудой

Первое условие – прочистить желудок. 1 ст. ложку сульфата магния развести 100 мл горячей воды и выпить.

Второе – ощелочить кровь цитрусовыми на фоне полного голода.

Внимание ! Если есть аллергия на цитрусовые, употреблять калину и клюкву.

Пить травы: шиповник, зверобой, тмин. Заваривать все вместе, взятые в равных частях, или же по отдельности (1 ч. ложку сырья на 1 стакан кипятка, 5 мин. настоять). Грипп, вирусные заболевания и токсины могут негативно воздействовать на клетки печени, почек.

Поэтому надо помочь организму вывести токсины диетой и очищением.

Голодание же ещё больше повысит иммунную систему.

Носить «бусы» из чеснока.

Лечебный суп с пижмой от сухого кашля

20 г цветков пижмы, 10 г пшеничной муки грубого помола, 5 г имбиря, 10 г масла или козьего жира, 500 мл воды.

Муку и перемолотые в порошок-цветки пижмы вымешать, добавить холодной воды и варить, помешивая, до загустения.

Посолить, добавить масло или жир, молотый имбирь. Суп можно давать при простуде, а также больным астмой, гриппом.

Квас от простуды

0,5 л сока рябины красной; 0,5 л сока рябины чёрной; 20 г дрожжей; 0,5 л воды тёплой; 200 г мёда.

Все ингредиенты смешать и скvasить в течение 5 дней. Процедить и пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Курс – 14 дней, потом перерыв. По назначению врача курс повторить.

Настойка из прополиса

50 г прополиса, 500 мл спирта медицинского.

Прополис тщательно измельчить и залить спиртом. Настаивать 14 дней. Не процеживать. 10 капель настойки на 20 мл воды – пропорции для полоскания горла.

Курс при простуде – 2 раза в день в течение 1–2 недель.

Липовый мёд

Обладает антибактериальным действием, главным образом по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам.

Противостоит трихомонадам, инфузориям и амёбам.

Содержит летучие и нелетучие противомикробные вещества. Оказывает жаропонижающее, отхаркивающее и противовоспалительное действия.

Применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы.

Прополисное масло

Если при заболевании поднялась высокая температура, надо взять 30 г прополиса, измельчить его, добавить 100 г сливочного масла и проварить смесь в эмалированной посуде на слабом огне в течение 15 мин. Отвар постоянно помешивать и мысленно желать тому, кто болеет, скорейшего выздоровления. Готовое масло переложить в баночку и поставить в холодильник.

Употреблять, намазывая на хлеб тонким слоем.

Детям – 1 ч. ложку на кусок хлеба, взрослым – 1 ст. ложку.

Курс – до исцеления.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активизирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание! Следует использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный! Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках).

Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния.

Пить по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Рекомендации по профилактике рака

1. *Порошок герани душистой.* Срезать одну веточку герани душистой 30–50 см длиной и высушить её. Сушить лучше на белой бумаге на радиаторе.

Через 2–3 дня мелко перемолоть и просеять. Принимать по 0,5 ч. ложке порошка 1 раз в день во второй половине дня, ближе ко сну.

Запивать обязательно. Лучше зелёным чаем – 1 ст. ложка чая на 200 мл кипятка, запарить, не процеживать. Добавить мёд по вкусу.

Биофлавоноиды, витамин РР и другие биологически активные вещества, которые содержатся в зелёном чае, препятствуют образованию опухолей.

2. Ешьте больше продуктов красного цвета – морковь, красный сладкий перец, помидоры, тыкву.

3. Принимайте сок свёклы и редьки чёрной.

4. Каждый день употребляйте продукты, содержащие вещества, которые блокируют рост опухолей (хотя бы по 3 ст. ложки в день):

– по 3–5 шт. нежареных миндальных орехов в день;

– гранат;

– сырой шпинат и другая зелень;

– имбирь, куркума, шафран, корица, кардамон;

– лук, чеснок.

Полезны свежая красная рыба и несолёная красная икра (свежая, не из банок с консервантами), а также желтки перепелиных яиц.

5. Поставьте перед собой на столе цветочный горшок с геранью.

Опрыскивайте его водой комнатной температуры (от этого аромат цветка усилится). На расстоянии 60 см сделайте 3 глубоких вдоха.

«Поговорите» с растением, подставьте к нему ладони, сделайте черпательные движения и полученной от цветка положительной энергией проведите вдоль тела, начиная с области головы. Ощутите прилив сил и энергии.

6. *Комплексный препарат.* 3 листочка герани душистой, 2 ст. ложки сока алоэ, 5 цветков бархатцев свежих или сушёных, 10 свежих или сушёных лепестков подсолнечника, 0,5 л коньяка, 200 мл кипятка, 3 капли йода.

1) 2 ст. ложки сока алоэ залить 0,5 коньяка.

2) Отдельно растительное сырьё запарить в термосе. Настоять 1 час,

процедить и добавить сок алоэ с коньяком. Туда же добавить 3 капли йода. Принимать через 1 час после еды по 20 мл утром и вечером.

Курс – по совету врача.

Настойка маклюры

1 плод маклюры мелко порезать, залить 1,5 л водки. Через несколько недель настойку можно употреблять.

Процеживать не нужно. 15 капель настойки разбавить 50 мл воды, пить несколько раз в день, независимо от приёма пищи.

Принимать длительное время как профилактическое средство,

Ликёр из бузины (словацкий рецепт)

2–3 кг спелых ягод бузины, 1 кг сахара, 1 л рома.

Ягоды перебрать, перетереть с сахаром и оставить на 2 часа, чтобы они пустили сок. Готовую массу поставить на огонь и довести до кипения (старые целители утверждают, что таким образом нейтрализуются вредные алкалоиды).

Отцедить сок и смешать с ароматным ромом. Употреблять во время приёма пищи по 20 мл 2–3 раза в день. Средство для профилактики онкозаболеваний.

Курс – от 1 месяца до полугода (в зависимости от стадии заболевания).

Противораковое профилактическое средство св. Хильдегарды

Взять 100 г молотого имбиря, 100 г молотого нежареного миндаля, 50 г сухой календулы, 50 г сухого чистотела.

Всё смешать. Перемолоть в порошок. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в качестве профилактики.

Курс – по совету врача.

Янтарная настойка

50 г мелкого янтаря разной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки. Каждый день бутылку встряхивать. Получится вытяжка янтарной кислоты, которая влияет на биохимические процессы в организме. Настойку можно приготовить и на коньяке. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – 21 день.

Содержит биологические вещества, которые активизируют иммунную систему: организм сам начинает бороться с заболеванием.

Соль из урины (рецепт чешского травника Махала при самых тяжёлых случаях)

1-й день больной должен поститься, ничего не есть, но много пить родниковой воды. На 2-й день есть только сырые овощи и фрукты. В этот лее день следует собирать его мочу.

Затем необходимо выпарить её на огне, а мочевую соль, что осталась, прокалить.

Несколько следующих дней 3 раза в день употреблять на кончике ножа эту гомеопатическую соль – она активизирует иммунную систему, и организм начинает бороться с болезнью.

При раке

Наносить масло чёрного тмина на поражённую опухолью область. Также 3 раза в день употреблять напиток, состоящий из 1 ч. ложки масла чёрного тмина и 1 стакана свежевыжатого морковного сока (перед употреблением его следует взболтать).

Продолжать принимать такой напиток 3 месяца. Известен случай, когда женщина успешно лечила раковую опухоль горла с помощью чёрного тмина! Также рекомендуется употреблять чёрный тмин с чесноком.

Фиалковая мазь св. Хильдегарды

30 мл сока фиалки, 10 мл оливкового масла, 30 г козьего жира.

Все ингредиенты томить в горшке или в эмалированной кастрюле в течение 30 мин, постоянно помешивая. Мазь охлаждать около 2 часов, затем переложить в баночку.

Хранить в холодильнике. Поражённые участки (фиброматозные образования на груди) смазывать 2 раза в день.

Если этой мазью регулярно обрабатывать тёмные пятна и родинки на коже, то они побледнеют, уменьшатся и даже исчезнут совсем.

Курс терапии – по совету врача.

Кофейная клизма при онкологических явлениях в кишечнике, полипозах

Утром, после опорожнения кишечника вводят 100 мл настоявшегося кофе хорошего качества, стараются удержать в кишечнике как можно дольше. Кофе содержит антиоксиданты.

Курс процедур – 1–2 раза в неделю (длительно).

Лечебная приправа из крыжовника (по св. Хильдегарде)

1 кг свежего крыжовника, 0,5 кг свежего чеснока, 100 г соли, 200 г мёда, по 1 г молотых специй: кориандра, имбиря, куркумы.

Крыжовник хорошо вымыть, хвостики срезать, ягоды перемолоть на мясорубке. Протереть сквозь сито, чтобы удалить косточки.

Чеснок измельчить, перетереть с солью, добавить специи.

Все компоненты перемешать, приправу разложить в стерильные баночки, хранить в холодильнике.

Употреблять небольшими порциями – как приправу к мясным блюдам, с бутербродами и тостами. Приправа хорошо очищает организм, оказывает противораковое действие, омолаживает.

Солёные миндальные орешки (по св. Хильдегарде)

50-100 г миндаля залить 1 л воды, варить, пока скорлупа не будет легко отслаиваться. Орех очистить и поджарить до золотистого цвета на оливковом масле (2–3 ст. ложки), подсолить. Можно использовать не только в качестве лекарства, но и как угощение к чаю. Эффективны при наследственной предрасположенности к онкозаболеваниям.

ПСОРИАЗ

Настойка софоры японской

2 стакана свежих плодов софоры перемолоть на кофемолке, сложить в литровую банку и залить 40-градусной домашней водкой. Делать это нужно на растущую луну. Выдержать 14 дней.

Не процеживать! Пить по 15 капель, набирая их в верхнем слое настойки, после еды 3 раза в день. Выпить всю банку. Оставшейся частью настойки смазывать поражённые участки кожи.

Курс – длительный. Благодаря содержанию софарина средство улучшает кровообращение.

Очищающий чай св. Хильдегарды

5 г травы тысячелистника, 20 г цветков бархатцев, 10 г корня аралии маньчжурской, 5 г корня аира, 5 г листьев крапивы, 5 г корня лопуха, 5 г травы череды, 5 г цветков календулы, 5 г чистотела,

Все компоненты смешать и тщательно измельчить. 1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, проварить 5 мин на медленном огне. Настоять 20 мин, процедить. Выпить в течение дня маленькими порциями. Из оставшейся кашицы сделать компрессы на бляшки псориаза.

Держать 40 мин.

Кашицу можно смешать с мазью из окопника.

Мазь из окопника (рецепт св. Хильдегарды)

100 г корня окопника лекарственного и 100 г смальца варить на водяной бане в течение 40 мин.

На протяжении 12 часов настоять, ещё один раз прогреть в течение 5 мин, процедить и смазывать трещинки и бляшки.

Курс – до исцеления.

Рецепт Парацельса

5 раз в день принимать по 1 г куркумы и запивать зелёным чаем.

Очистка крови (по св. Хильдегарде)

Равные части крапивы, мяты и череды смешать. 20 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять её 10 мин, выпить на протяжении дня маленькими порциями.

Курс – 2 недели.

Лечебный сбор трав

5 г цветков бессмертника, 5 г листьев мяты перечной, 3 г листьев трилистника водяного, 5 г цветков календулы, 5 г семян кориандра, 10 г семян пастернака, 10 г семян расторопши пятнистой.

Все составные части сбора, особенно семена, тщательно измельчить.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 40 мин, процедить.

Пить в тёплом виде с добавлением мёда 3 раза в день по 100 мл.

Курс – от 14 дней.

Обладает очищающим эффектом.

Ликёр из бузины красной (по св. Хильдегарде)

1 кг плодов бузины красной, 1 л коньяка, 1 кг сахара или мёда.

Плоды перемолоть с мёдом или сахаром, растопить массу на огне и влить в неё коньяк. Всё тщательно перемешать и настаивать 14 дней. Затем процедить и разлить по бутылкам. Давать больному по 1 ч. ложке 3 раза в день в промежутках между приёмами пищи.

Курс – до исцеления.

Ликёр эффективен также при лечении склеродермии.

Чай из бархатцев

1 ст. ложку цветков бархатцев запарить 1 стаканом кипятка. Принимать 2–3 раза в день.

Курс – длительный (несколько недель).

Масло из репейника (словацкий рецепт)

1 кг 200 г травы репейника, 2 л нерафинированного оливкового масла.

Сырьё проварить на водяной бане в течение 2 часов. Процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая отварами трав или соками.

Курс – до исцеления.

Генеральная очистка печени (1 раз в 2 недели)

Каждое утро

Выпивать 1 ст. ложку оливкового масла с соком половины лимона.

Перед обедом

100 г сухих цветков бархатцев перемолоть на кофемолке, просеять через сито. 1 ч. ложку порошка запивать водой.

Вечером

Выпить 4 г сульфата магния, разведённых в 50 мл тёплой кипячёной воды и поставить компресс на область печени из подогретого касторового масла. Держать 1 час.

Обёртывания для детоксикации организма

В чистой, желательно родниковой воде намочить хлопчатобумажную (льняную) простынь, хорошенько отжать. Подготовить плед и тёплые одеяла. Раздеться донага, быстро завернуться в простынь и закутаться в одеяла. Попробовать в таком «коконе» спать до утра. После процедуры осмотреть ткань – на ней вы увидите бурые и зелёные пятна, особенно там, где ткань соприкасалась с проблемными участками на коже. Проводить несколько таких обёртываний, пока псориаз не отступит. Чередовать процедуры с паровыми банями для головы, если болезнь проявилась и на голове.

Глиняный компресс

Тщательно вымешанную и разогретую глину, смешанную с пшеничными отрубями и семенем льна, нанести на полотняную тряпочку и прикладывать к поражённым участкам кожи. Слой глины должен быть довольно толстым – от 2,5 до 5 см. В случае обширных поражений обмазать раствором всего человека. Компресс наносится на 1 час, иногда и на целую ночь.

Лечебное масло Парацельса для смазываний

В 1 ст. ложку оливкового масла добавить 30 г перемолотого зелёного чая. Проварить 30 мин на водяной бане, добавить 1 ст. ложку молотой куркумы.

Курс – до исцеления.

Паровая «баня» для головы и сопутствующие косметические процедуры

Взять большое эмалированное ведро, наполнить его наполовину чистой

водой. Положить туда по 500 г корней лопуха, валерианы и веточек ивы. Варить до 30 мин. Не процеживать. Сесть над ведром, накрывшись плотным одеялом – получится паровая «баня».

Нужно следить, чтобы пар проходил над головой.

Мытьё головы

После таких бальнеологических процедур 2 раза в неделю мыть голову желтком куриного яйца, смешанного с мелкой солью. Для 1 мытья 2–3 желтка и 50 г соли. Втирать смесь во влажную кожу головы в течение 10 мин. Затем смыть отваром-ополаскивателем.

Отвар-ополаскиватель для головы

100 г корня лопуха и столько же крапивы проварить в течение 30 мин в 8 л воды, хорошо прополоскать голову. После этого кожу головы смазать маслом из корня окопника.

Масло из корня окопника

100 г корня окопника потереть на тёрке, проварить на водяной бане в течение 30 мин в 0,5 л оливкового масла, процедить. Смазывать после купания поражённую кожу головы и тела.

Мазь из ромашки (по св. Хильдегарде)

100 г сухих или свежих цветков ромашки, 200 г сливочного масла без примесей.

Масло растопить, вымешать с измельчённой ромашкой, дать остыть. Не процеживать! Разложить по баночкам, хранить в холодном месте. Смазывать поражённые участки кожи.

Курс – до улучшения внешнего вида.

Мазь из календулы (ноготков) св. Хильдегарды

Взять кусок свежего свиного сала и измельчить его с помощью миксера (шкурку надо срезать). Цветки календулы собрать утром, когда высохнет роса, а луна будет в стадии полнолуния. Собранные цветки необходимо сразу же переработать. Жир и цветочное сырьё взять в равном количестве, перетереть в миксере или в ступке.

Мазь не подлежит длительному хранению. Поэтому, если она не будет использована в ближайшее время, её лучше хранить в морозильной камере.

Для консервации можно добавить мёд или пчелиный воск.

Компрессы из семени льна

100 г семян льна, 0,5 л воды.

Лён смолоть на кофемолке, смешать с горячей водой. Полученную пасту в тёплом виде наносить на поражённые участки кожи.

Курс лечения – 14 компрессов.

Компрессы из эхинацеи

Используют всё растение целиком.

100 г сырья измельчить, залить 0,5 л горячей воды. Кашицу наносить на поражённые участки кожи.

Курс – 10–14 компрессов.

Мазь из чистотела

Взять по 0,5 кг свежих растений чистотела вместе с корнями и топлёного свиного сала. Чистотел перемолоть на мясорубке, в полученную кашицу

вливать растопленный жир. Не нагревать.

Через некоторое время ещё тёплую смесь процедить через марлю. Разлить по баночкам, хранить в холодном месте.

Смазывать мазью бляшки. Продолжать лечение до полного выздоровления.

Мазь из солидола и чистотела

500 г солидола, белок от 2 свежих яиц, 1 ст. ложка липового мёда.

Все компоненты перемешать, полученной смесью смазывать поражённые участки кожи ежедневно в течение 2 недель. При этом надо заглянуть в календарь и убедиться, что в данный период луна убывающая, а не растущая.

Через 14 дней в мазь добавить 500 г перемолотого и просеянного сквозь сито чистотела. Смазывать ещё 2 недели. Затем повторить 1-й курс и так до улучшения состояния.

При лечении мазью из солидола и чистотела полезно принимать аптечные настойки аралии и элеутерококка – по 12 капель, разводя их в 1 ст. ложке воды, через 30 мин после еды.

Препарат из почек грецкого ореха для лечения кожных заболеваний

200 г почек и веточек грецкого ореха, 100 г крапивы, 50 г зелёного чая, 100 г корня цикория, 2 л водки или спирта, 1 л качественного оливкового масла.

Оливковое масло разогреть до температуры 90 °С, добавить мелко измельчённое сырьё, затем, тщательно перемешивая, влить алкоголь, довести смесь до кипения. Оставить на 3 дня, процедить. Смазывать поражённые участки кожи, а также пить по 1 ч. ложке через час после еды 3 раза в день.

Продолжать до полного выздоровления.

Масло из тимьяна для снятия зуда (словацкий рецепт)

1 кг свежих цветков тимьяна горного, 1,5 л оливкового масла.

Цветки залить маслом. Томить на огне 1,5 часа. 12 часов настаивать в печи (либо в другом тёплом месте), отцедить, вылить в керамические кувшины.

Смазывать длительно.

Ванна из овсяной соломы и отрубей (рецепт словацкой травницы Турзовой)

Целительница рекомендует 2 раза в неделю принимать ванну из отвара овсяной соломы и отрубей.

1 кг соломы или отрубей проварить 40 мин в 10 л (ведро) воды. Процедить. Принимать ванны или делать обёртывания. После процедуры не смывать и не вытирать, а завернуть пациента в хлопковую простыню, оставить отдыхать.

Позднее поражённые участки кожи смазать маслом из календулы и живицы.

Масло из календулы с живицей (рецепт словацкой травницы Турзовой)

250 г цветков календулы, 150 г живицы сосны, 500 мл кукурузного масла.

В масле растопить живицу. Добавить свежие цветки календулы и варить ещё 20 мин. Настаивать препарат целую ночь. Утром процедить и разлить в бутылочки из тёмного стекла. Смазывать поражённые участки кожи.

Курс – длительный.

Бальзам Родопское чудо» (болгарского целителя Петра Димкова)

10 г почек берёзы, 10 г цветков зверобоя, 20 г травы и цветков окопника, 35 г цветков календулы, 75 г листьев эвкалипта, 15 г цветков мяты, 10 г корня аира, 25 г цветков ромашки, 20 г душицы, 30 г лепестков розы белой, 2 кг вазелина (по необходимости), воск и оливковое масло для придания средству нужной консистенции.

Все компоненты необходимы в свежем виде. Смешать. Белый вазелин растопить на водяной бане, заложить травы, чтобы они были полностью покрыты им. Экстрагировать 4 часа на очень маленьком огне. Добавить оливковое масло и воск по необходимости.

Смазывать до исцеления.

Словацкий рецепт мази при псориазе, лишаях, экземе и других кожных болезнях

100 г воска, 100 г еловой живицы, 700 мл оливкового масла, по 50 г травы череды, крапивы двудомной и дурнишника обыкновенного, 20 г будры плющевидной, 10 г семян конопли.

Все травы (лучше всего свежие) сложить в эмалированную кастрюлю, залить оливковым маслом и томить на водяной бане 1,5–2 часа.

Отдельно залить частью масла воск и живицу, томить до полного их растворения. Жидкость с травами процедить. Смешать с воском и живицей. Проварить ещё раз на водяной бане. Разложить по баночкам, хранить на холоде.

Смазывать поражённые участки кожи.

Полезные настойки

Из пустырника, валерианы, корня синюхи.

Их принимают во второй половине дня. Они обладают успокаивающим

действием.

При зуде кожи

Ежедневно съедать по 2 ч. ложки мака в день.

Успокаивающие травы

Валериана, хмель, тимьян.

Рекомендации по диете

Исключить из рациона питания: шоколад, какао, клубнику и другие сильные аллергены; белый хлеб и пищу, содержащую крахмал; а также всё жареное и копчёное.

Мазь на прополисе

20 г прополиса, 100 г домашнего сливочного масла, 10 мл лавандового масла для улучшения аромата.

Прополис подержать в морозильной камере несколько часов до полного замерзания. После этого натереть его на мелкой тёрке. Сливочное масло растопить, смешать с измельчённым прополисом и томить на водяной бане до полного его растворения. Затем добавить лавандовое масло, тщательно вымешать массу, процедить, разлить по керамическим ёмкостям и хранить в прохладном месте.

Смазывать поражённые участки кожи.

Растительный сорбент

1 раз в день в течение длительного времени (2–3 месяца) больной должен получать растительный сорбент в виде отрубей, яблочного пектина, растительной клетчатки либо большого количества овощей (лучше сырых и свежего урожая), её содержащих.

Диета и обязательные процедуры

1. Все продукты необходимо употреблять в сыром или печёном виде. Исключить жареную, жирную и острую пищу, а также консервы. От мяса лучше отказаться, как и от молочных продуктов.
2. Сделать 7 полных очисток жёлчного пузыря и печени подряд с промежутком в 14 дней (желательно начинать процедуру при полнолунии).

Противопоказания – беременность, наличие в указанных органах больших камней.

3. Св. Хильдегарда прописывала больным псориазом в обязательном порядке очищенную медицинскую серу. 1 г серы запить отваром крапивы 1 раз в день.

Особенно употреблять во время обострения болезни.

4. Гомеопатическое лечение настойкой эхинацеи – рудбекии красной – в разведении D₆, D₁₂, D₃₀.

Каштановый мёд

Рекомендуется при кожных заболеваниях, проблемах с желудком и при диабете.

Горчичный мёд

Рекомендован при жёлчнокаменной болезни, проблемах желудочно-кишечного тракта. при диабете. заболеваниях кожи и суставов.

Эспарцетовый мёд

Показан при кожных болезнях, особенно при псориазе. Эффективен при лечении сосудистой и бронхолёгочной систем.

Полезные приправы к рациону

Всю употребляемую пищу полезно приправлять мускатным орехом, тимьяном, лавровым листом, молотыми семенами фенхеля, конопли, льна, пастернака.

Лечение кожных проблем (по чешскому травнику Францу)

1-й день. 10 г корня лопуха на 300 г воды.

Корень лопуха поместить в эмалированную посуду и залить 300 мл холодной воды. Варить 10 мин. Процедить и пить глотками.

Курс – через день в течение месяца.

2-й день. 10 г цветков бузины на 200 мл воды.

Цветки бузины залить кипятком. Настоять на протяжении 15 мин, процедить и принимать глотками в течение дня.

Курс – через день в течение месяца.

РАДИКУЛИТ, НЕВРАЛГИЯ, ЛОМОТА В ПОЯСНИЦЕ

Янтарная настойка

50 г мелкого янтаря разной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки. Каждый день бутылку встряхивать. Получится вытяжка янтарной кислоты, которая влияет на биохимические процессы в организме.

Настойку можно приготовить и на коньяке. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – 14 дней.

Имбирное вино св. Хильдегарды

1 ст. ложку имбиря проварить в 150 мл вина 15 мин (за это время алкоголь испарится), выпить в течение дня в тёплом виде по 20 мл 3 раза в день.

Для достижения результата вино нужно пить длительное время, а особенно зимой. Это хорошее согревающее средство.

Курс – около месяца.

Мятный эликсир

40 мл сока листьев мяты, 60 мл белого вина.

Из свежесобранной мяты выдавить сок, смешать его с белым вином (рислинг). Пить по 1 ст. ложке натощак и перед ужином. В тяжёлых случаях можно выпить и третью порцию эликсира – перед сном или во время приступа боли. Параллельно следует принимать мятный порошок – высушенную и перемолотую мяту потребить в качестве специй, приправляя разные блюда.

Курс лечения лучше начинать на молодую луну и продолжать без перерыва

не менее 4 недель. Данный рецепт – для весенне-летнего периода, ибо консервированную мяту использовать не рекомендуется.

Средство хорошо для профилактики недуга. Его используют не только при мышечных и суставных болях, но и при «прострелах», ишиасе, различных заболеваниях «нервного» происхождения.

Вытяжка из почек вербы (ивы) от невралгии и воспаления тройничного нерва

200 г вербовых (ивовых) веточек с распускающимися почками, 1 л домашней водки, 1 л глицерина,

Всё смешать в указанном количестве, настаивать 10 дней, лучше в период растущей луны. Затем процедить. Принимать по 5 капель на 1 ст. ложку талой воды.

Курс – по назначению врача.

При воспалении тройничного нерва

850 мл сока бузины чёрной, 150 мл рома или десертного красного вина.

Принимать прокипячённый сок бузины, смешанный с малым количеством алкоголя по 25 мл 3 раза в день до полного выздоровления.

Отвар из герани при невралгии, болях в пояснице

1 ст. ложку измельчённых сухих листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 5-7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Для наружного применения отвар разводят водой в соотношении 1:2.

Растирание бабы Ганны

200-300 г жгучего перца настаивать 14 дней в 1 л высококачественной водки. Процедить, добавить 100 г очищенного керосина и 200 г нерафинированного подсолнечного масла.

Перед использованием как следует взболтать. После растирания закутаться чем-то тёплым. Процедуру проводить лучше на ночь.

Внимание! Ни в коем случае не употреблять внутрь!

Компресс при радикулите (по св. Хильдегарде)

200 г семян дыни, 0,5 л молока.

Семена дыни столовой смолоть на кофемолке, запарить горячим молоком до консистенции густой сметаны. Охладить до температуры 40 °С и переложить в мешочек из плотной ткани. Компресс прикладывать на поясницу.

Аутентичная средневековая мазь (рецепт восстановлен Франтишеком Фердой)

512 г чистого оливкового масла, 192 г серы, 256 г натурального жёлтого воска, 384 г скипидара, 96 г камфары.

Серу растереть с оливковым маслом, нагреть. Когда смесь загустеет, добавить воск, помешивать без перерыва. Соединить со скипидаром и камфарой. Больше не нагревать.

Мазь лечит всевозможные болезни суставов, ишиас, боли в мышцах.

Липовая настойка

Если настойкой из липы натереть больного с радикулитом или невралгией – боль утихнет.

РАНЫ, ОЖОГИ, ЛИШАИ, УКУСЫ, ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Масло святого Яна для лечения ран и трофических язв (старинный словацкий рецепт)

830 г цветков зверобоя, 1 л нерафинированного оливкового масла.

Цветки лучше собирать в полдень, когда солнце в зените (цветки в это время содержат наибольшее количество биологически активных веществ). Варить сырьё в масле на водяной бане в керамической посуде 3 часа. Процедить, разлить по флажкам.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Наружно использовать для компрессов и аппликаций на поражённые участки кожи.

Курс лечения – 21 день.

Простой рецепт очистки крови

Равные части крапивы, мяты и череды смешать. Взять 20 г смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин, выпить в течение дня маленькими порциями.

Курс очищения – 2 недели.

Компресс из капусты

Для быстрого заживления ран, ожогов и трофических язв можно использовать измельчённую сырую капусту, смешанную с сырым яичным

белком. Прикладывать на 20–30 мин.

Курс – 5-10 процедур.

Аппликации из глины при ожогах

Получив ожог, нужно немедленно смешать глину с соком алоэ и сразу же нанести смесь на поражённое место. Боль можно облегчить и с помощью охлаждённой глины. Для этого следует положить кусочек глины в морозильную камеру, через некоторое время обмазать ею место ожога. Менять глиняную повязку как можно чаще, до тех пор, пока боль не утихнет.

Обычно при такой процедуре волдырь не образуется и кожа хорошо регенерирует.

Ванночки при трофических язвах

Очень полезна при венозной недостаточности следующая процедура. Набрать 0,5 кг ветвей любого вида ивы, проварить их в течение 30 мин в 5 л воды, процедить. В этом отваре развести глину и погрузить на 20–30 мин больные ноги.

После ванночки втереть в конечности чесночное масло.

Курс – 10–15 процедур.

Чесночное масло

Изрубить 0,5 кг чеснока, добавить столько же кукурузного масла, хранить не процеживая.

Втирать в конечности после ванночек.

Фиалковая мазь св. Хильдегарды при язвах

30 мл сока фиалки, 10 мл оливкового масла, 30 г козьего жира.

Все ингредиенты томить в горшке, можно и в эмалированной кастрюле 30 мин, постоянно помешивая. Мазь охлаждать 2 часа, затем переложить в баночку. Хранить в холодильнике. Поражённые места смазывать 2 раза в день.

Если этой мазью регулярно обрабатывать тёмные пятна и родинки на коже, то они побледнеют, уменьшатся и даже исчезнут совсем.

Курс – длительный.

Компресс из упёртой моркови

Накладывать на раны, укусы, ожоги и язвы в качестве болеутоляющего и антисептического средства. Морковь натереть, выложить на тряпочку и приложить на поражённые участки кожи.

Компрессы из айвы (по св. Хильдегарде)

1 кг плодов айвы, 30 г тысячелистника (свежего или сухого), 30 г корня окопника, 30 г цветков календулы.

Мелко покрошить айву, добавить травы и печь в духовке до готовности. В горячем виде протереть сквозь сито. Когда же остынет – прикладывать к ранам на 1 час. Повторять процедуру 3 раза в день. Айву можно заменить тыквой. А вместо окопника и календулы использовать мальву.

Гирудотерапия (по св. Хильдегарде)

Вокруг раны или прямо на неё поставить пиявки. В слюне этих кольчатых червей содержатся лечебные вещества.

Салотерапия св. Хильдегарды

Несолёное свежее свиное сало по резать тонкими кусочками, заморозить в морозильной камере и прикладывать на ранки. Этот продукт содержит аминокислоты, оказывающие лечебное действие.

«Изумрудная» повязка (по св. Хильдегарде)

На трофическую язву положить чистое льняное полотно, а сверху очищенный изумруд. Камень лучше закрепить бинтом и менять повязку 2-3 раза в день.

Курс – 10 процедур.

Компресс из фасолевой муки (по св. Хильдегарде)

100 г размолотой в муку фасоли, 100 г хорошей пшеничной муки, 20 г порошка из семян фенхеля.

Все ингредиенты вымесить с небольшим количеством воды, чтобы получилось крутое тесто. Из него вылепить лепёшки по размеру раны.

Подсушить их в духовке или на солнце так, чтобы они остались мягкими. Прикладывать к ране или язве, закрепив бинтом. Менять компресс 3 раза в день.

Курс лечения – 10–15 процедур.

Компресс из звездчатки средней от гематом (по св. Хильдегарде)

Нужное количество звездчатки средней варить в воде до тех пор, пока она не станет мягкой, отжать и ставить с ней компресс на места ушибов.

Помогает, если лопнет сосуд в глазу и при плохом венозном кровообращении в ногах.

Курс – до 10 процедур.

Мазь из календулы св. Хильдегарды

Взять кусок свежего свиного сала без шкурки и измельчить его с помощью миксера. Цветки календулы собрать утром, когда высохнет роса, а луна будет в стадии полнолуния. Собранные цветки необходимо сразу же переработать. Жир и цветочное сырьё взять в равном количестве, перетереть в миксере или в ступке. Мазь не подлежит длительному хранению. Поэтому, если средство не используется в короткое время, его лучше хранить в морозильной камере. Для консервации можно добавить мёд или пчелиный воск. Смазывать поражённые участки кожи до исцеления.

Показания: воспаления кожи, раны, царапины, опрелости, гнойничковые заболевания.

Ржаные шарики

Кусочек свежего, без примесей, ржаного хлеба разогреть в духовке и приложить к поражённым местам. Делать процедуру 3 раза в день. Можно лепить из ржаного хлеба шарики и ими обкатывать больное место. После применения выбросить. Проводить манипуляции на убывающую луну.

Мазь из фиалки полевой (по св. Хильдегарде)

60 г свежевыдавленного сока фиалки (использовать всё растение), 20 г чистого оливкового масла, 60 г козьего жира (козий жир лучше брать от самцов), 10 капель лавандового или розового масла.

Все компоненты смешать и варить при постоянном помешивании до закипания. Когда смесь немного остынет, добавить 10 капель лавандового

или же розового масла, это улучшит запах мази и усилит её воздействие. Хранить в плотно закрывающихся банках в холодном месте.

Смазывать поражённые участки кожи. Трофические язвы хорошо заживают.

Мазь от гнойных, застарелых ран, трофических язв

100 г муки из белой фасоли, 100 г пшеничной или ржаной муки, 20 г семян фенхеля, 100 г сосновой смолы, проваренной в растительном масле.

Фасоль смолоть в порошок, просеять. Смешать с таким же количеством ржаной или пшеничной муки, добавить молотый фенхель. Смесь готова.

Масло живицы (сосновая смола) необходимо готовить весной, когда из сосен обильно вытекает смола. На 100 г смолы – 1 л подсолнечного масла. Варить на малом огне 2 часа. Профильтровать. Масло живицы готово.

К готовой смеси небольшими порциями подливаем масло живицы, тщательно перемешивая, чтобы не было комков.

Мазь готовить в количестве, необходимом лишь для одной процедуры. Данной мазью смазать рану, сверху обвязать бинтом. Оставить на 2–3 часа или на всю ночь.

Процедуры проводить долгий период времени, до заживления раны.

Агат при укусах ядовитых пауков, змей и клещей (старинный рецепт)

Если человека укусило ядовитое насекомое, нужно сразу же (пока яд не разошёлся по всему телу) сильно нагреть агат на солнце или горячем кирпиче, затем положить на место укуса, и он «вытянет» из организма яд. После чего опять нагреть камень способом, из выше перечисленных, поддержать нагретый агат над паром так, чтобы оседающий на камне пар вновь возвращался в воду, затем ненадолго опустить в воду. Смочить под водой полотняную салфетку и обмотать ею место укуса.

Рецепт очистки крови

Фитотерапевты сходятся на том, что трофические язвы и раны возникают тогда, когда организм настолько уже перегружен ядами и токсинами, что посредством плохо заживающих ран самоочищается. Поэтому при вышеуказанных симптомах крайне полезно очищать кровь.

20 г корней цикория, 10 г хвоща полевого, 20 г стручков фасоли, 20 г овсяной соломы, 40 г травы зверобоя, 20 г горца птичьего, 20 г цветков бузины, 20 г васильков.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, запарить в течение 30 мин, процедить. Пить с мёдом за 30 мин до еды по 200 мл.

Курс – около месяца.

Мазь пражского травника Карела при плохо заживающих ранах и роже

50 г коровьего масла, 50 г пчелиного воска, 20 г сока из листьев и веточек бузины.

Смешать пчелиный воск и несолёное коровье масло, разогреть на малом огне. Приготовить сок из листьев и веточек бузины. Снять с огня смесь воска и масла и в охлаждающуюся мазь по каплям добавлять сок. Хранить в холодильнике. Смазывать поражённые участки кожи.

Масло из календулы с живицей словацкой травницы Турзовой

Целительница рекомендует 2 раза в неделю принимать ванну из отвара овсяной соломы и отрубей.

1 кг соломы или отрубей проварить 40 мин в 10 л (ведро) воды. Процедить. Принимать ванны или делать обёртывания. После процедуры не смывать и не вытирать, а завернуть пациента в хлопковую простыню и оставить

отдыхать. Потом поражённые участки кожи смазать маслом ноготков лекарственных и живицы.

Курс лечения – 10–14 дней.

250 г цветков календулы, 150 г живицы сосны, 500 мл кукурузного масла.

В масле растопить живицу. Добавить свежие цветки и варить ещё 20 мин. Настаивать препарат целую ночь.

Утром процедить и разлить в бутылочки из тёмного стекла.

Морковное масло для лечения ожогов (словацкий рецепт)

325 г моркови, 700 мл качественного подсолнечного или кукурузного масла.

Морковь натереть на тёрке, залить маслом и варить 2 часа на водяной бане. Процедить. Использовать наружно и пить по 20 мл в день.

Рецепт словацкой целительницы Марии Полонцевой (для лечения ран)

Рану промыть раствором марганцовки (перманганат калия), затем на неё приложить измельчённый лист подорожника большого. Подорожник рану очистит и быстро затянет.

Бальзам «Родопское чудо» при себорее, витилиго, ранах (рецепт болгарского целителя Петра Димкова)

10 г почек берёзы, 10 г цветков зверобоя, 20 г травы и цветков окопника, 35 г цветков календулы, 75 г листьев эвкалипта, 15 г цветков мяты, 10 г корня аира, 25 г цветков ромашки, 20 г душицы, 30 г лепестков розы белой, 2 кг вазелина (по необходимости), воск и оливковое масло для придания средству нужной консистенции.

Все компоненты взять в свежем виде. Смешать. Белый вазелин растопить

на водяной бане, заложить травы, чтобы они были полностью покрыты им. Экстрагировать в течение 4 часов на очень маленьком огне. Добавить оливковое масло и воск по необходимости.

Смазывать поражённые участки кожи до полного выздоровления.

Бальзам от трофических язв и пролежней

100 г прополиса, 100 г живицы, 500 мл кукурузного или оливкового масла.

Масло разогреть в эмалированной кастрюле, добавить измельчённые прополис и живицу. Варить, помешивая, на медленном огне 1,5–2 часа. Процедить. Бальзам налить прямо на рану или приложить в виде смоченной марлевой повязки.

Мазь для быстрого заживления трофических язв

100 г живицы сосновой, 100 г плодов софоры японской, 0,7 л кукурузного масла.

В холодное нерафинированное масло добавить измельчённые живицу и измельчённые плоды софоры японской. Помешивая, варить 2 часа на водяной бане. Накладывать мазь на рану до исцеления. Старые врачи говорят, что трофическая язва – это последнее «отверстие», через которое организм выводит шлаки, поскольку выводящие токсины и яды органы уже не справляются со своей функцией. Поэтому при её появлении следует чистить весь организм.

Настой крепкого чая

При ранах, ожогах, трофических язвах полезно промывать поражённые участки кожи настоем крепкого чая.

Компресс из кофе

Сварив кофе, положить гущу на поражённое место.



Очистка организма (по чешскому духовному мастеру Франциску

Бардоку):

- растворяет и выводит из организма токсины;
- очищает сосуды и активирует нервную систему;
- очищает желудочно-кишечный тракт и всю эндокринную систему;
- регулирует кровообращение и артериальное давление.

2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки сиропа шиповника «Холосас», 200 мл воды, немного красного жгучего или кайенского перца.

Внимание ! Следует использовать только свежееотжатый сок, ни в коем случае не консервированный!

Разбавить сок лимона водой, добавить перец. К смеси добавляем сироп шиповника «Холосас» (продаётся в аптеках). Принимать курсами по 2 недели, начиная в период полнолуния. Употреблять по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Перерыв между курсами – 2 недели.

Мазь для лечения доброкачественных новообразований, ран, трофических язв

100 г пчелиного воска, 70 г еловой живицы, 50 г травы чистотела, 50 г цветков календулы. 20 г травы донника, 700 мл растительного масла.

Еловую живицу поместить в растительное масло и варить до полного растворения. Затем туда же добавить измельчённый воск и тоже нагреть до его растворения. Травы необходимо растереть в порошок, смешать их с растопленными в масле ингредиентами и проварить на водяной бане ещё 30 мин. Процедить.

Мазь наносить на поражённые участки кожи до излечения.

Мазь на прополисе при незаживающих ранах

20 г прополиса, 100 г сливочного масла, 10 мл лавандового масла.

Прополис подержать в морозильной камере несколько часов до полного замерзания. После этого натереть его на мелкой тёрке. Сливочное масло растопить, смешать с измельчённым прополисом и протомить на водяной бане до полного его растворения. Затем добавить лавандовое масло, тщательно вымешать массу, процедить, разлить по керамическим ёмкостям и хранить в прохладном месте. Смазывать 2–3 раза в день – до исцеления.

Для заживления ран от ожогов

100 г ягод черники кипятим в 100 г воды около 20 мин и полученную массу протираем через сито. Накладываем на 20–30 мин на обожжённую поверхность. Курс – до заживления.

Наилучшие средства от трофических язв:

- пиявки;
- свежее несолёное сало;
- ванны в концентрированном отваре репейничка обыкновенного;
- мазь из окопника лекарственного;
- кровоочистительные антикоагулянтные травы.

Рекомендации при опоясывающем лишае (по св. Хильдегарде)

▲ 100 г вербены лекарственной, кусок полотна 20–40 см.

Приложить на поражённый участок кожи ткань, чтобы она полностью покрывала его. Проваренную в воде вербену в тёплом виде кладём сверху, затем снова покрываем полотном. Держать следует до полного высыхания, затем процедуру повторить. Проводить лечение до тех пор, пока не

наступит облегчение.

▲ Из середины сырого клубня картофеля вырезать кубик размером 12х12 мм и потереть ним места, поражённые лишайём, поочерёдно каждой его гранью в направлении от краёв к середине. Желательно в это время читать молитвы. Использованные картофельные кубики выбросить.

▲ Приём внутрь по 1 ч. ложке перемолотого тимьяна обыкновенного.

▲ Кровопускания и трудотерапия.

Рекомендации Петра Димкова

1. Для лечения *ран*. Посыпать раны сахарной пудрой или пеплом сигарет (от болгарского табака).

2. При *гнойных и рваных ранах, а также расширенных венах* эффективно лечение мёдом.

3. Очень помогает такой компресс на *пролежни*.

70 г свежего или сухого миндаля, 100 г тёплого коровьего молока.

Растереть миндаль в муку. Вливать в неё молоко до образования густой кашицы. Прикладывать прямо на рану. Менять повязку через каждые 2 часа.

Пить тонизирующие травы.

4. Для лечения *порезов, ран, кожных болезней и ожогов*:

– высушенную мякоть тыквы (из середины) сжечь, превратив её в пепел, затем смешать со смальцем 1:1 и прикладывать к поражённым участкам кожи;

– 1 желток варёного яйца, 50 мл сока крапивы, 0,5 ч. ложки мёда пчелиного, 1 ч. ложка муки (из массы делать компрессы);

– 1 ст. ложка пчелиного воска, 1 ч. ложка прополиса сухого, 1 ст. ложка

молотой живицы сосны, 1 желток варёного яйца (всё растереть до густоты сметаны, прикладывать на поражённые участки кожи).

5. При *очень глубоких ранах* – на поражённое место лить горячий ромашковый чай (температуры 45 °С).

Потом применить мазь: 20 г свежего корня окопника протереть с 20 г коровьего масла и 10 г молотой живицы; глубоко вложить в рану. Затем рану промыть отваром зверобоя и на 2 часа подставить под солнечные лучи.

6. При *ожогах* – поражённое место подставить под струю холодной воды, потом делать содовые обмывания – 1 ст. ложка пищевой соды на 200 мл воды. Если образовался пузырь – осторожно проколоть его дезинфицированной иглой, но кожу не сдвигать. Приложить оливковое масло с мелом, или взбитый белок с коровьим (или касторовым) маслом.

Масло из незрелых грецких орехов для проблемных участков кожи

Средство готовится летом.

Собрать 1 кг зелёных грецких орехов, каждый проколоть в нескольких местах иглой, затем разрезать на дольки. Сложить в миску и залить подсолнечным или оливковым маслом так, чтобы орехи были полностью покрыты.

Варить 2 часа на очень слабом огне, затем 10 часов настаивать, потом процедить через марлю.

Смазывать поражённые участки кожи до исцеления.

При незаживающих ранах и трофических язвах

Эффективно применяют укусы живых пчёл в 5 мм от краёв ран. Параллельно пациент должен съедать до 100 г натурального мёда в день, что значительно повышает эффективность лечения.

Свежий сок крапивы

Им лечат раны, варикозные язвы и опрелости у детей.

Донниковый мёд

Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Его употребляют также при заболеваниях суставов, трофических язвах и тромбофлебите.

Липовый мёд

Оказывает целебное действие при гнойных ранах и ожогах.

При гнойных и инфицированных ранах

Смазать очаги поражения мёдом и наложить стерильную повязку.

РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК И СУХОЖИЛИЙ, ПЕРЕЛОМЫ

Совет св. Хильдегарды

Прибинтовывать к больному месту кусочек очищенной яшмы.

Рекомендации болгарского целителя Петра Димкова при разного вида растяжениях (если подвернулась нога)

1. Сделать компресс из соли с луком в пропорции 1:1. Или компресс из отрубей.
2. Помогает чёрный хлеб, вымоченный в винном уксусе. Наложить его на поражённое место, после снятия натереть мятым маслом.

Словацкое тонизирующее средство «Кровь семи братьев»

500 г корня орляка обыкновенного, собранного весной, 500 г корня девясила, 200 г горечавки жёлтой, 500 г корня тёрна, 300 г корня аира, 500 г корня крапивы, 5 л подсолнечного масла.

Корни растений варить в масле в течение 12 часов, процедить, вылить в тёмные бутылки и закупорить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Курс– 14 дней. Наружно лечить ушибы так: натирать поражённое место 3 раза в день.

Примочка при ушибах и синяках (по Петру Димкову)

Смешать глину с яблочным уксусом. Приложить в холодном виде к поражённому месту (массу предварительно поместить в холодильник). Менять примочку каждые 30 мин.

Мятное масло Петра Димкова

100 г свежей мяты; 0,5 л кукурузного масла.

Варить мяту в масле на водяной бане 2 часа, процедить. Использовать для снятия боли, массажа.

РЕВМАТИЗМ, КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

«Золотой» калач св. Хильдегарды при ревматизме

1-й день лечения . 2 ст. ложки ржаной муки тонкого помола залить небольшим количеством воды, добавить золото в порошке (0.6 г) и замесить тесто. В сыром виде съесть его натошак.

Если кто-то не переносит сырое тесто, надо вылепить из него калачик, испечь в духовке при температуре 180 °С. На это понадобится не более 10 мин.

Печёный калач съедать в остывшем виде, лучше на следующий после выпекания день.

2-й день лечения. Повторить все действия предыдущего дня. Съесть «золотой» калач и приготовить «золотое» вино.

3-й день лечения, Начинаем пить «золотое» вино – по 20 г 3 раза в день.

Взять маленький не хромированный кипятильник, прикрепить к нему кусочек золота высокой пробы – примерно 2 г – и опустить в сосуд с вином. Так оно будет нагреваться с помощью золота.

Полынное вино св. Хильдегарды при ревматизме

Наилучшим временем для изготовления вина является конец апреля, когда полынь всюю зеленеет.

Нарвать полыни, тщательно помыть, измельчить с помощью миксера или перекрутить через мясорубку. Полученную массу отжать через марлю. Сок добавить к вину и мёду. Проварить смесь в течение 10 мин (за это время алкоголь испарится). В горячем виде разлить в стерилизованную посуду, тщательно закупорить, хранить в прохладном месте. Вино годно к употреблению в течение нескольких месяцев. При приготовлении важно соблюдать такие пропорции: 50-100 мл свежего сока весенней полыни, 400 г цветочного или гречишного мёда, 3 л хорошего натурального красного или белого вина. Пить по 20–30 г перед едой. 1 день пьём вино,

2 дня пропускаем и так в течение 2 месяцев. Отлично очищает организм! Иногда нужно увеличить количество употребляемого вина – пить 3 раза в день,

«Золотые» шарики св. Хильдегарды при ревматизме

Немного золота проварить в воде, растереть его в порошок (приблизительно 0,7 г). На «золотой» воде замесить тесто с небольшим количеством муки, добавив золотой порошок. Из теста сделать маленькие шарики (вроде гомеопатических), высушить их и каждое утро натошак съедать по 1 шарiku.

Настойка маклюры при застарелом ревматизме

1 плод маклюры мелко порезать, залить 1,5 л домашней водки. Через несколько недель настойку можно употреблять.

Процеживать не нужно. 15 капель настойки разбавить 50 мл воды, пить несколько раз в день, независимо от приёма пищи. Принимать длительное время.

Янтарная настойка при ревматизме

50 г мелкого янтаря разной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки. Каждый день бутылку встряхивать. Получится вытяжка янтарной кислоты, которая влияет на биохимические процессы в организме. Настойку можно приготовить и на коньяке.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Сельдерейная лечебная настойка при ревматических болях

Корень и листья сельдерея пахучего промыть, порезать и заполнить ими

литровую банку, залить домашней водкой до полного покрытия. Настоять в течение 21 дня, процедить. Пить по 1 ст. ложке в день.

Курс – до исчезновения признаков болезни.

Медное вино при сильных ревматических болях (по св. Хильдегарде)

Медная полоска из чистого красного металла весом от 20 до 100 г, 1 л натурального красного вина.

Медь необходимо разогреть на открытом огне несколько раз и остудить. После третьего нагревания опустите раскалённую медную пластинку в сосуд с вином и сразу же накройте его крышкой. Пусть испаряющаяся жидкость стекает в сосуд. Пейте это вино по 20 мл 2 раза в день, перед употреблением слегка нагревая.

Если возможно, медь нагревайте на древесных углях.

Курс – 14 дней.

Смесь из трав при ревматизме (по св. Хильдегарде)

60 г семян сельдерея, 20 г руты жёлтой или душистой, 15 г мускатного ореха, 10 г гвоздики душистой, 5 г корня имбиря.

Все ингредиенты тщательно перемолоть, смешать. Перед каждым приёмом пищи и после него принимать по 0,5 ч. ложки смеси. Запивать зелёным чаем.

Эту же смесь можно сыпать на хлеб или мёд, если вам удобно употреблять её таким образом.

Курс – 21 день.

Если болезнь запущена, можно принимать порошок 2–3 раза в день.

Курс лечения проводить не менее 6 недель, в сложных случаях – 2-3

месяца.

Вытяжка из почек вербы (ивы) при ревматизме

200 г вербовых (ивовых) веточек с распускающимися почками, 1 л домашней водки, 1 л глицерина.

Всё смешать в указанном количестве, настаивать 10 дней, лучше в период растущей луны. Затем процедить. Принимать по 5 капель на 1 ст. ложку талой воды.

Курс – 7 дней и дольше (по рекомендации врача).

Мятный эликсир при ревматизме

40 мл сока листьев мяты, 60 мл домашнего белого вина.

Из свежесобранной мяты выдавить сок, смешать его с белым вином (рислинг). Пить по 1 ст. ложке натощак и перед ужином. В тяжёлых же случаях можно выпить и третью порцию эликсира – перед сном или во время приступа боли. Параллельно необходимо принимать мятный порошок – высушенную и перемолотую мяту потреблять в качестве специи, приправляя разные блюда.

Курс лечения лучше начинать на молодую луну и продолжать без перерыва не менее 4 недель.

Данный рецепт подходит для весенне-летнего периода, ибо консервированную мяту использовать не рекомендуется. Средство хорошо для профилактики недуга.

Его используют не только при мышечных и суставных болях, но и при «прострелах», ишиасе и различных заболеваниях «нервного происхождения».

Терновый эликсир при ревматизме

Ветки тёрна обычного можно заготовить в любое время года. Их необходимо сжечь, а пепел растереть в порошок,

30 г порошка гвоздики душистой, 50 г порошка корицы, 40 г тернового пепла, 100 г пчелиного мёда, 100 мл белого качественного вина.

Порошки тщательно вымешать с мёдом, развести вином, а затем добавить чистой воды, чтобы объём смеси достигал 1 л. Перед каждым приёмом эликсир следует взбалтывать. Принимать 3 раза в день по 3 ч. ложки перед едой и по 3 ст. ложки после еды. Курс лечения длительный – не менее 6 месяцев. Однако по истечении 2 месяцев необходимо делать перерыв в 2 недели. Во время лечения следует соблюдать диету: основа рациона – овощи (сырые и варёные). Отдавайте предпочтение моркови, горошку, салатам, другой зелени. Не забывайте об очистительных клизмах, лёгких массажах.

Эликсир применяют при рассеянном склерозе, подагре, отягощённой при ревматизме нервной системе.

Настой иссопа при ревматизме (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить.

Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл.

Курс – длительный.

Сироп из бузины красной при красной волчанке (по св. Хильдегарде)

1 кг плодов бузины красной, 1 л коньяка, 1 кг сахара или мёда.

Плоды перемолоть с мёдом или сахаром, растопить массу на огне и влить в неё коньяк. Всё тщательно перемешать и настаивать 14 дней. Затем процедить и разлить по бутылкам. Давать больному по 1 ч. ложке 3 раза в

день в промежутках между приёмами пищи.

Курс – 21 день (по рекомендации врача).

Противоревматическое очистительное средство чешского травника Франца из Голешного

0,5 л холодной воды, по 20 г листьев крапивы и листьев берёзы.

Травы кипятить 10 мин. Пить глотками в течение дня. Вечером на всю область позвоночника положить смесь из корня окопника и сметаны на 30 мин. Корень окопника натереть на тёрке, в соотношении 1:1 смешать со сметаной.

Такое питьё вместе с компрессом проводить весной на убывающую луну.

Можжевельное масло (словацкий рецепт)

300 г ягод можжевельника, собранных после первых морозов, 1 л чистого оливкового масла.

Ягоды плотно уложить в керамическую посуду, залить маслом и замазать горшок тестом. Поставить в печь на 3 часа. Процедить, разлить в кувшины. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день через 1 час после еды.

Настои из цветков таволги вязолистной

▲ 2 ч. ложки измельченных сухих цветков залить 2 стаканами горячей воды (но не крутого кипятка!), настаивать в течение 3 часов в термосе, процедить. Пить как чай по 1 чашке 2 раза в день до еды, лучше тёплым.

Курс – от 14 дней и дольше (по назначению врача).

▲ Сбор для настоя эффективен не только при ревматизме, но и при заболеваниях почек, мочевого пузыря.

По 2 части цветков таволги, травы хвоща, травы горца птичьего, цветков василька, травы грыжника; по 3 части листьев толокнянки, кукурузных столбиков, створок фасоли, берёзовых почек.

4 ст. ложки сбора залить 1 л холодной сырой воды, настаивать ночь. Утром на водяной бане 5-10 мин, затем напарить ещё 30 мин, процедить и отжать. Принимать по 0,5 стакана, лучше тёплым, 5–6 раз в день.

Курс – по назначению врача.

Отвар коры ивы при ревматизме, подагре

Ива поможет снять отёки и боль, вывести из организма соли мочевой кислоты и значительно облегчить общее состояние. Действует ива медленно, но надёжно, безопасно и мягко устранит воспалительные реакции, поднимет общий тонус, активизирует иммунитет.

1 ст. ложку измельчённой коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день за 30 мин до еды.

Курс – по назначению врача.

Французский «чесночный» рецепт при ревматизме

Смешать камфорное масло с измельчённым чесноком в равных пропорциях, например, 50 мл масла и 50 г чеснока. Тщательно размешать и натирать этой смесью больные места, втирать в суставы.

Мазь для ревматиков (по св. Хильдегарде)

1 кг свежесобранной полыни, 300 г бараньего жира, 100 г бараньих мозгов.

Полынь тщательно помыть, пропустить через мясорубку (соковыжималку).

Должно получиться 80-100 г сока. Бараний жир растопить в кастрюле, добавить измельчённые мозги (их, как правило, можно купить на рынке), варить, помешивая, до образования однородной массы. Затем её процедить. Пока масса не остыла, начинайте добавлять сок и тщательно вымешивать мазь.

Сок капайте по каплям, чтобы получилась смесь, а не взвесь.

В готовом виде мазь имеет изумрудно-зелёный цвет. Хранить её следует на холоде, чтобы не расслаивалась. Втирать в больные места, предварительно разогрев их. Можно делать это вблизи источников тепла: батарей, обогревателей, камина.

Притирания из каштана настоящего при ревматизме (по св. Хильдегарде)

100 г листьев каштана, 200 г соплодий, 500 мл спирта.

Сырьё смолоть, смешать, залить спиртом. Через 14 дней процедить. Втирать в больные места при подагре, ревматизме, а также в позвоночник при головных болях.

Курс – 14 дней.

Рекомендации при ревматизме травницы пани Ганселовой из Хебужа

1. 100 г цветков золотарника, 50 г листьев крапивы двудомной, 50 г полевого хвоща, 50 г листьев берёзы, 50 г цветков фиалки трёхцветной.

Все составляющие сбора смешать.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 10 мин, процедить. Употреблять такой противоревматический чай 3 раза в день по 1 стакану.

Курс – 7 дней.

2. Вместе с вышеуказанным чаем проводить такие процедуры:

1-й день. На полотняную тряпочку нанести смесь хрена, сметаны и корня окопника (по 20 г каждого компонента). Приложить на больные суставы на ночь.

Внимание ! Обязательно следить за реакцией кожи!

2-й день. Суставы обложить свежими листьями капусты.

3-й день. Компресс из глины (можно с уриной).

4-й день. Компресс из горячего картофеля, сваренного в мундире.

5-й день. На всё тело делать обёртывание Кнейппа («испанский» плащ) или холодное обёртывание Приснитца для выведения шлаков из тела.

6-й день. Сауна или парная, затем клизма.

7-й день. Отдых от всех процедур.

По необходимости курс повторять до полного исцеления.

Весенняя очистка полынью для лечения суставов

1 л натурального белого вина (лучше рислинг), 150 г пчелиного мёда, 40 мл сока молодой полыни.

Молодые листья полыни измельчить и сок выдавить через марлю. Вино прокипятить 10 мин (чтобы из него испарился алкоголь), растворить в нём мёд, добавить в смесь сок полыни. Если лекарство приготовлено правильно, то полынь не будет перебивать вкус вина и мёда.

Употреблять по 1 ст. ложке через день.

Курс – 14 дней (на убывающую луну). После весенней очистки боли в суставах проходят. Такой курс полезно проводить и здоровым людям в качестве профилактики ревматизма и других заболеваний.

14-дневная очистка чешского травника Франца из Голешного

1. Полностью исключить мясо, молоко, хлеб, картофель и другие продукты, содержащие крахмал.
2. День начинать с питья сока лимона. Этим же соком натирать всё тело. Количество лимонов за эти 14 дней пирамидкой наращивать до 6 шт. в день (лимоны выводят мочевую кислоту, накапливающуюся в суставах, и являются прекрасным гепопротектором).
3. За день съедать 2–3 ст. ложки мела, семян льна и других семечек.
4. Пить в день не менее 1 стакана конопляного молока, которое лечит полиартрит (1 ст. ложка перемолотого конопляного семени на 1 стакан кипятка, настоять 40 мин, не процеживать).

Моравская мазь из корня живокости при ревматизме

100 г свежего корня окопника (живокости), 200 г смальца.

Смалец растопить и смешать с протёртым корнем окопника. Варить на водяной бане 2 часа. Процедить. Втирать в больные места по мере необходимости.

Курс – от 2 до 4 недель.

Травяная мазь для баночного массажа

200 г живицы, 1 кг топлёного козьего, куриного, свиного или гусиного жира, 50 г ромашки, 10 г розмарина, 20 г цвета хмеля, 10 г пустырника, 10 г душицы, 20 г мяты, 100 г зверобоя, 100 г иссопа.

Живицу варим в одном из вышеуказанных жиров до полного растворения, затем по очереди опускаем завёрнутые в марлю травы. Когда жир впитает запах и силу одной, её вынимаем и опускаем следующую траву.

Таким способом приготовленная мазь очень активна. Если её нанести на область позвоночника, втереть и поставить банки, она полностью впитается, её просто «съедает» организм.

Мазь из мухоморов от ревматизма (рецепт словацкого целителя Шуличака)

2 кг шляпок мухоморов, 100 г гусиного жира, 700 г свиного жира, 200 г оливкового масла, 100 г живицы, 100 г коры ивы белой.

Гусиный и свиной жир растопить. Добавить живицу и оливковое масло. Перемешивать до тех пор, пока живица не растворится. Добавить шляпки мухоморов и тушить на малом огне 2 часа. Оставить в жиру на 12 часов. На следующий день слегка подогреть, отцедить, втирать в больные суставы. Курс – от 14 дней.

Аутентичная средневековая мазь (рецепт восстановлен Франтишеком Фердой)

512 г чистого оливкового масла, 192 г серы, 256 г натурального жёлтого воска, 384 г скипидара, 96 г камфары.

Серу растереть с оливковым маслом, нагреть. Когда смесь загустеет, добавить воск, помешивать без перерыва. Соединить со скипидаром и камфарой. Больше не нагревать.

Мазь лечит всевозможные болезни суставов, ишиас, боли в мышцах.

Массажное масло (по фитотерапевту Зентриху)

При ревматизме банки ставятся на колени. Массаж проводит квалифицированный специалист.

Под банки использовать такой бальзам из масел:

135 г масла зверобоя, 10 г масла арники, 10 г масла эвкалипта, 10 г масла можжевельника, 10 г масла розмарина, 10 г масла сосны.

Все масла в указанных количествах смешать. Смазывать тонким слоем кожу перед баночным массажем.

Рецепт болгарского целителя Петра Димкова при ревматизме и старческих суставах

150 г кукурузной муки, 50 г хрена, 50 мл лаврового листа в порошке, 200 мл горячей сыворотки.

Лавровый лист размолоть в порошок, смешать с кукурузной мукой и тёртым хреном, массу залить горячей сывороткой.

Приложить на крестец или больной сустав, держать до тех пор, пока сохраняется ощущение приятного тепла.

Курс – ежедневно в течение 10 дней.

Противоревматическая мазь

2 части свиного жира (смальца), 1 часть свиного мозга, 1 часть сока полыни.

Сначала растопим мозг. Для этого его нужно порезать на мелкие кусочки и томить 40 мин на маленьком огне. Затем добавить в ту же посудину смалец, всё тщательно перемешать. Снять с огня и процедить через марлю. В почти остывшую массу добавлять понемногу сок полыни, всякий раз тщательно растирая смесь, чтобы она не расслаивалась.

Мазь эффективна при лечении подагрических наростов (втирания производить по несколько раз в день). Курс – длительный.

Мазь для лечения волчанки, доброкачественных новообразований, ран, трофических язв

100 г пчелиного воска, 70 г еловой живицы, 50 г травы чистотела, 50 г цветков календулы, 20 г травы донника, 700 мл растительного масла.

Еловую живицу поместить в растительное масло и варить до полного растворения. Затем куда же добавить измельчённый воск и тоже нагреть до его растворения. Травы необходимо растереть в порошок, смешать их с растопленными в масле ингредиентами и проварить на водяной бане ещё 30 мин. Процедить, Мазь наносить на поражённые участки кожи до излечения.

Крестообразная схема лечения пчелиным ядом от ревматизма

В первый день посадить 1 пчелу на предплечье правой руки.

На второй день – на левую ногу в область бедра посадить 2 пчелы.

На третий день на левую руку посадить 3 пчелы и так довести количество пчёл до 20.

Внимание ! Если укус пчелы произошёл с лечебной целью, жало нужно извлечь из кожи через 5-10 мин, когда яд выльется полностью. Если же пчела вас ужалила по неосторожности и тем более у вас аллергия на её яд, то жало нужно вынуть немедленно и обработать место укуса разрезанной луковицей или положить кусочек глины. Попав в организм человека, пчелиный яд мобилизует его защитные силы, активизируя иммунную систему.

Масло из крапивы при ревматизме

Всё растение с корнем, листьями и семенами вымыть, перемолоть на мясорубке. Смешать с растительным маслом в соотношении 1:1 и томить на водяной бане 30 мин. Процедить. Втирать в больные кости, суставы, позвоночник.

Лечебная мазь из корня таволги

Для лечения подагры, ревматизма используют мази и настои из таволги. Эффективнее всего действует одновременное применение настоя и мази. Нужно размолоть высушенный корень таволги в порошок, а затем смешать его со сливочным маслом (1 часть порошка на 5 частей масла), либо с вазелином (1 часть порошка на 2 части вазелина).

Втирать в область, поражённую ревматизмом.

Курс – 7-14 дней.

Женьшень

Принимать в течение 21 дня при нарушении обмена веществ, малокровии, истощении, сахарном диабете, туберкулёзе, ревматизме, кожных заболеваниях, для стимуляции иммунной системы.

Чёрный тмин при ревматизме и мышечных болях

Немного надеть небольшое количество чёрного тмина, смешанного с оливковым маслом, и интенсивно растереть больное место.

Также перед сном пейте напиток из заваренного чёрного тмина, смешанного с мёдом.

Крапивотерапия при больных суставах

Внутренне – настой листьев крапивы (10 г сырья на 200 мл кипятка), пить по 50 мл 3 раза в день после еды.

Наружно – при суставном ревматизме – жалеют ветками свежей крапивы поражённый сустав и втирают крапивное масло.

Крапивное масло. 1 л кукурузного масла. 700 г свежей крапивы. Масло вылить в эмалированную кастрюлю, заполнить свежими листьями крапивы и варить на водяной бане 3 часа. Настоять 12 часов, процедить. Втирать в суставы.

Укропный соус при ревматизме (словацкий рецепт)

2 ст. ложки пшеничной муки, 2,5 л воды, 2 больших луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка сельдерея, 50 г свежего или сухого укропа, 50 г домашней сметаны, соль и другие специи по вкусу.

Овощи и зелень заложить в кипящую воду и варить до готовности. В процессе варки воду не добавлять.

Муку поджарить до золотистого цвета, развести небольшим количеством готового овощного бульона. Заправку влить в процеженный бульон, проварить до загустения, посолить, добавить другие специи, затем сметану.

Соус подавать к рыбным, мясным и овощным блюдам как можно чаще.

Айвовый ликёр при ревматизме

2 кг айвы, 3 л домашней водки, 0,5 лимона, 1 кг сахара, по 5 г ванили, мускатного ореха и корицы,

Айву порезать, косточки не удалять, залить алкоголем. Добавить сахар, растёртый лимон и специи. Настаивать 24 дня, лучше в период, когда луна начинает расти. Процедить и разлить по бутылкам.

Принимать 2–3 раза в день перед едой по 20 мл.

Такой ликёр полезен не только ревматикам, но и тем, кто страдает от остеохондроза, подагры и других болезней костей и позвоночника.

Курс – 14 дней.

Компот из айвы при ревматизме

1 л воды, 200 г айвы,

Айву варить в течение 20 мин. При необходимости подсластить мёдом. Отвар пить в течение дня небольшими порциями. Айву обязательно съесть. Её мякоть можно прикладывать к поражённому суставу.

РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ГРИПП

Иммуномодулятор св. Хильдегарды

30 г прополиса, 5 г пчелиной пыльцы, 20 г эхинацеи пурпурной, 30 г корня цикория, 10 г веточек розмарина, 10 г ягод калины, 20 г ягод лимонника, 30 г листьев алоэ, 10 г корней аира, 5 г травы золототысячника.

Соответственно сезону заготовить растения, сложить их в керамическую посуду и залить красным крепким вином. Настаивать не менее 2 месяцев. При первых признаках заболевания выпивать по 1 ст. ложке настойки через каждые 2 часа. А через каждый час надо пить по 10 капель настойки эхинацеи пурпурной.

Настойка из мирта

200 г веточек миртового дерева вместе с плодами и листьями залить 2 л красного вина и проварить на слабом огне 10 мин. Не процеживать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Это отличный противовирусный препарат.

Чай из фенхеля при сухом кашле

1 ст. ложку перемолотых семян фенхеля обыкновенного запарить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку мёда. Выпить глотками. Употреблять до полного выздоровления.

Живительный чай чешской целительницы Розы Фалешниковой

25 г листа розмарина, 20 г цветков тимьяна, 15 г мяты кучерявой, 10 г цветков боярышника, 10 г корня девясила, 10 г корня дягиля лекарственного.

Всё смешать. 2 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды. Довести до кипения. 1 час настаивать. Выпить в течение дня с мёдом глотками.

Курс – 14 дней. Противовирусное, укрепляющее иммунитет средство.

Эксклюзивный рецепт для лечения туберкулёза, воспаления лёгких и гриппа

100 г прополиса, 500 г смальца, 100 г корня окопника, 30 г корня солодки голой, 200 мл сока алоэ, 200 г мёда или жжёного сахара.

Смалец растопить и смешать с измельчённым прополисом. Томить на водяной бане 30 мин. В смесь добавить измельчённые корни окопника и солодки, томить ещё 1 час, процедить и остудить. Добавить мёд и сок алоэ.

Принимать взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день, детям – по 1 ч. ложке.

Курс – до полного излечения.

При гриппе и простуде мазь можно закладывать в нос, нанеся на ватные тампоны, а также применять для растирания грудной клетки больного.

Рецепт из еловых почек (по св. Хильдегарде)

200 г свежих еловых почек и молодых шишек, 2 кг липового мёда.

Мёд растопить, всыпать измельчённые почки ели (то есть верхушечные ростки) и молодые шишки (не более 2 см длиной). Настаивать 12 часов, процедить, пить по 1 ст. ложке 3–5 раз в день. Противовирусный препарат. Принимать детям с 3 лет по 2-3 шишки, пропитанные мёдом, сироп с 1 месяца по каплям с грудным молоком либо водой.

Вытяжка из почек вербы (ивы) при гриппе и других респираторных заболеваниях

200 г вербовых (ивовых) веточек с распускающимися почками, 1 л водки. 1 л глицерина.

Всё смешать, настаивать 10 дней, лучше в период растущей луны. Затем процедить.

Принимать по 5 капель на 1 ст. ложку талой воды до улучшения самочувствия.

Настой иссопа наружно при стоматитах (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Полоскать каждый час.

Можжевельная настойка (словацкий рецепт)

100 г ягод можжевельника, 1 л домашней водки.

Можжевельные ягоды следует собирать только на растущую луну, поскольку в этот период они содержат большее количество биологически активных веществ. Заливать сырьё желательно водкой домашней выгонки на тёрне и акации. Употреблять внутрь по 1 ст. ложке после еды и делать притирания.

Эффективное средство против кашля, при вирусах.

Кремниевая вода

30 г кремния (твёрдого с белыми вкраплениями кальция) положить с литровую банку, залить чистой водой. Настоять несколько дней – чем дольше, тем лучше. Органические кислоты, ионы кремния переходят в воду, оказывают сильное воздействие на иммунную систему, повышая сопротивляемость организма.

Пить 3 раза в день, первый раз – натощак, маленькими глотками.

Курс лечения может быть длительным.

Настойка с геранью от 77 болезней (обезболивающее по св. Хильдегарде)

100 г герани душистой, 100 г корицы, 50 г иссопа, 20 г корня имбиря, 300 г мёда, 2 л красного домашнего вина.

В холодное вино поместить мёд, специи и травы. Варить на малом огне 30 мин. Настаивать 12 часов, процедить. Пить в качестве аперитива в течение 21 дня перед обедом по 20 мл и перед ужином по 10 мл.

Очень эффективно при кашле и воспалительных болезнях внутренних органов.

Имбирно-цитрусовый чай от гриппа и простуды

Взять 3 ч. ложки свежего измельчённого корня имбиря, на кончике ложки измельчённой гвоздики и сок половины лимона. Всё это запить 1 стаканом кипятка. Выпить небольшими глотками.

Курс – длительный.

Полоскание носоглотки солёным раствором

Каждое утро разводить 0,5 ч. ложки соли в стакане воды. Тщательно прополаскивать горло половиной раствора. Остальную жидкость втягивать каждой ноздрёй, выплёвывая через рот.

Капустные ингаляции (рецепт св. Хильдегарды)

Помельче порезать белокочанную капусту, залить кипятком, накрыться большим полотенцем и дышать целебными парами.

Обёртывание тела для снижения жара

В нехлорированной чистой воде смочить и тщательно отжать простыню, разложить её на предварительно подготовленных сухих простынях и одеяле. Больному полностью раздеться и закутаться в этот «слоёный пирог», лечь и укрыться ещё чем-то тёплым.

После того, как температура снизится, необходимо растереться и тепло одеться. Процедуру можно повторять несколько раз по мере надобности.

Температуру сбивают только в том случае, если она превышает 37,8 °С.

Липовый мёд

Обладает антибактериальным действием. главным образом по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам.

Противостоит трнхомонадам, инфузориям и амёбам. Содержит летучие и нелетучие противомикробные вещества.

Оказывает жаропонижающее, отхаркивающее и противовоспалительное действия.

Применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы.

Сухое обёртывание при высокой температуре для избавления от токсинов (по болгарскому целителю Петру Димкову)

Больного следует смазать смесью (взятых в соотношении 1:1) оливкового масла, винного уксуса и взбитого яичного белка. Тело обернуть полотняной простынёй на 30 мин – сухое обёртывание – больной вспотеет и температура спадёт.

Можжевельное масло (словацкий рецепт)

300 г ягод можжевельника, собранных после первых морозов, 1 л чистого оливкового масла.

Ягоды плотно уложить в керамическую посуду, залить маслом, чтобы оно их полностью покрыло, и замазать горшок тестом. Поставить в печь на 3 часа. Процедить, разлить в кувшины. Эффективно для растираний, при массаже когда грипп, кашель. Использовать для аромалампы как антисептик.

Банно-медово-солевая процедура при простуде и гриппе

Перед заходом в парную, сауну или принятием ванны на всё тело нанести смесь морской соли и мёда. После процедуры выпить настой шиповника с мёдом.

Кизилковый морс для снятия жара, улучшения работы мочеполовой системы (по св. Хильдегарде)

0,5 кг спелого кизила, 2 л воды, мёд или сахар по вкусу.

Плоды кизила с косточками варить не менее 2 часов на малом огне. Отвар процедить, ягоды протереть сквозь сито. Массу смешать с отваром,

добавить мёд или сахар.

Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Средство от кашля

Лимон, тщательно вымытый и ошпаренный, перемолоть с кожурой на мясорубке, очищенный хрен потереть на мелкой тёрке. Всё это перемешать в равных частях, мёд или жжёный сахар добавить по вкусу.

1 ч. ложку смеси каждые час-полтора медленно рассасывать, подолгу держа во рту.

Запивать можно луковым чаем.

Луковый чай

1 репчатую луковицу средних размеров очистить, нарезать тонкими кружочками, залить 2 стаканами очищенной воды и проварить на медленном огне несколько минут. Пить как чай.

Прополисное масло

Если у вас при респираторно-вирусном заболевании поднялась высокая температура, необходимо взять 30 г прополиса, измельчить, добавить 100 г домашнего несолёного сливочного масла и проварить в эмалированной посуде на слабом огне в течение 15 мин.

Отвар постоянно помешивать и мысленно желать тому, кто болеет, скорейшего выздоровления. Готовое масло переложить в баночку и поставить в холодильник.

Употреблять, намазывая на хлеб тонким слоем, в течение 10 дней.

Противогриппозный коктейль

Средство действенно в начальный период заболевания. В стакан тёплой воды добавить по 1 ст. ложке яблочного уксуса и мёда, а также капнуть немного йода. Перемешать и сразу выпить.

Травы для очищения организма при респираторно – вирусных заболеваниях

Мочегонные – кукурузные рыльца, корень пырея, медвежьи ушки, полевой хвощ.

Потогонные – цвет липы, цветки лаванды, цветки бузины чёрной, корень девясила.

Слабительные – крушина, сенна, магнезия.

Отхаркивающие – корень алтея, семя льна, корень окопника, ветки с ягодами калины, цветки иссопа, тимьян.

Заваривать согласно инструкции.

Рецепт общеукрепляющего средства чешского священника Михеша

1 кг овса неочищенного, собранного на стадии молочной спелости, 2 л воды, мёд.

Овёс, прополоскать в воде, залить его новой. Варить до тех пор, пока из 2 л жидкости не останется 1 л. Добавить мёд по вкусу. Очень полезно в такой отвар добавлять 20 мл сока шалфея и 1 ст. ложку соевого молока. Пить по 0,5 стакана в течение дня глотками. Это снадобье заметно улучшает память, лечит воспаление лёгких, панкреатит, аллергию, а также является прекрасным тонизирующим и общеукрепляющим средством после инфекционных болезней.

Лечебный суп с пижмой от сухого кашля

20 г цветков пижмы, 10 г пшеничной, муки, 5 г имбиря, 10 г сливочного масла или козьего жира, 500 мл воды.

Муку и перемолотые в порошок цветки пижмы вымешать, добавить холодной воды и варить, помешивая, до загустения. Посолить, добавить масло или жир, молотый имбирь. Суп можно давать больным астмой, гриппом, другими респираторными заболеваниями.

СТЕНОКАРДИЯ, ТАХИКАРДИЯ, АРИТМИЯ

Для омоложения всей сосудистой системы (по св. Хильдегарде)

100 г едва распустившихся цветочных бутонов боярышника, 700 мл коньяка, по 1 г ванили и корицы, 30 г мёда.

Бутоны измельчить, перемешать с мёдом и специями, затем залить коньяком и взболтать смесь 24 раза. Оставить на 12 часов в тёмном месте, процедить.

Принимать за 30 мин до приёма пищи по 20 мл 3 раза в день.

Через 2–3 месяца лечения проходят сердечные боли, улучшается память, перестаёт беспокоить шум в ушах, меньше отекают ноги.

Паста для «сердечников»

100 г гречневых отрубей, 100 г гречишного мёда, 100 г ядер грецкого ореха.

Гречневые отруби можно заменить смолотой нежареной гречкой. Орехи тоже измельчить. Все компоненты смешать с мёдом. Употреблять в

постные дни (среда и пятница) по 100 г смеси. Запивать чаем из донника – 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

Смесь не только чистит сосуды, но и помогает при эндокринных заболеваниях.

Если долго поститься на ней, то можно избавиться от узлов на щитовидной железе.

«Сердечное» вино на петрушке св. Хильдегарды

200 г зелени петрушки без корней, 1 л качественного белого вина, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 200 г мёда.

Петрушку помыть, мелко порезать, залить вином и варить 10 мин. Затем добавить мёд и яблочный уксус, поварить ещё немного. Процедить, пить по 20 мл 3 раза в день до еды.

Помогает при головных болях, повышенном давлении, снимает отёки и действует как общеукрепляющее средство.

При головных болях, постоянной усталости, почечной недостаточности, нервных срывах, бессоннице, всевозможных сердечных и сосудистых нарушениях можно пить такое вино по другой схеме – по 1 глотку 7 раз в день.

Вино не глотают сразу, а согревают во рту или же разбавляют его небольшим количеством горячей воды.

Настой иссопа (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Употреблять 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл.

Курс может быть длительный.

Эликсир молодости

200 г почек каштана конского, 5 г ванили, мёд по вкусу, 2,5 л домашнего красного вина.

Мелко порезанные почки положить в разогретое вино, проварить в течение 30 мин, затем добавить ваниль и мёд. Когда остынет, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл перед едой. Напиток хорошо очищает сосуды.

Общеукрепляющее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях

Принимать по 1 ст. ложке мёда 3 раза в день с кефиром, творогом, фруктами и соками.

Мускусная дыня

Ей приписывается антикоагулирующее свойство, благодаря которому она разжижает кровь. Считается, что дыня способствует предотвращению сердечных приступов и развитию стенокардии.

Липовый мёд

Показан как укрепляющее сердечные мышцы средство.

Лечебная паста

1 кг мёда, 10 лимонов с кожурой, 5 головок чеснока.

Лимоны тщательно вымыть, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Очистить и перемолоть чеснок. Все компоненты смешать с мёдом. Принимать по 1 ст. ложке после еды 2 раза в

день.

Запивать чаем из боярышника.

Шалфей при стенокардии

Это природный аналог нитроглицерина. Он устраняет боли при стенокардии, улучшает кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, снимает напряжение.

При стенокардии в начальной стадии

Помогает смесь настоек из боярышника, валерианы и семени укропа. Можно использовать аптечные настойки или самим их приготовить.

Всех трав взять по 50 г, измельчить и залить 1:5 домашней водкой. Настойку принимать 14 дней по 20 капель 3 раза в день.

Курс – от 14 дней и дольше (по назначению врача).

Джем из крыжовника и чеснока

Взять равные количества крыжовника и чеснока, помыть, перемолоть на мясорубке или протереть, чтобы удалить из крыжовника косточки. Добавить немного соли. Получится пикантная по вкусу паста. Хранить её в холодильнике, употреблять в качестве приправы к различным блюдам или намазывать на бутерброд.

Старинный рецепт при стенокардии, гипертонии, ишемической болезни

Приготовить два состава:

1) 500 г мёда натурального и 0,5 л домашней качественной водки смешать, нагреть на умеренном огне (при постоянном помешивании) до образования на поверхности белой плёнки. Затем снять с огня и дать отстояться:

2) взять по 1 ч. ложке пустырника, сушеницы топяной, измельчённого корня валерианы, горца птичьего и ромашки. Залить 1 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Далее первый состав смешать со вторым и поставить в тёмное место на 3 дня.

Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день всю первую неделю, со второй недели принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока весь запас эликсира не израсходуется.

Перерыв– 10–14 дней. А затем принимать вновь приготовленное средство. И так далее.

Курс лечения – 1 год.

Эффект, конечно, наступает не сразу, но, пройдя весь курс, вы избавитесь от болей в сердце и высокого давления.

СТОМАТИТ

Отвар из герани

1 ст. ложку измельчённых сухих листьев герани залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане в течение 5–7 мин, процедить сквозь сито или марлю, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Для наружного применения отвар разводят водой в соотношении 1:2.

Курс – 7 дней и дольше до полного исцеления.

Рецепт для полоскания

1 ч. ложку корней и травы герани залить 0,5 л кипятка, варить 3–5 мин на малом огне. В отвар добавить 1 ч. ложку морской соли и 2–3 капли аптечного раствора Люголя.

Свежим соком моркови полоскать рот.

Настой иссопа наружно при стоматитах (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Полоскать каждый час.

Свежим соком капусты, разведённым с водой, полоскать рот.

ТОШНОТА, РВОТА

Отвар с чёрным тмином при тошноте и рвоте

Добавить 1 ч. ложку молотого чёрного тмина в отвар мяты и принимать 3 раза в день.

Печенье св. Хильдегарды

40 г перемолотого в порошок тмина, 20 г молотого чёрного перца, желток 1 яйца, немного воды и пшеничной муки.

Из вышеуказанных компонентов вымесить тесто, испечь печенье. Употреблять при приступах тошноты, запивая мятным чаем (10 г мяты, 200 мл воды). Запарить мяту на 5 мин, процедить. Выпить, подсластив мёдом.

ТУБЕРКУЛЁЗ, ВОСПАЛЕНИЕ ЛЁГКИХ

Чай для стимуляции функции лёгких

Взять горсть цветков бузины чёрной, залить 1 л кипятка, оставить на 15 мин, процедить. Пить в течение дня. Курс – длительный.

Настой плодов мирта

200 г веточек миртового дерева вместе с плодами и листьями залить 2 л хорошего домашнего красного вина и проварить на слабом огне 10 мин (за это время алкоголь испарится). Не процеживать. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – 14 дней.

Средство на барсучьем жире

Взять в равных количествах листья алоэ, барсучий жир, сливочное масло, мёд. В эмалированной кастрюле растопить барсучий жир, добавить туда же масло и мёд, всё перемешать. Из алоэ выдавить!) сок, влить его в варево. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, запивая чаем из можжевельниковых ягод (50 г ягод проварить 30 мин в 1 л воды, профильтровать). Пить по 1 стакану после указанного выше рецепта.

Янтарная настойка

50 г мелкого янтаря разной окраски настоять в течение 14 дней в бутылке качественной водки. Каждый день бутылку встряхивать. Получится вытяжка янтарной кислоты, которая влияет на биохимические процессы в

организме.

Настойку можно приготовить и на коньяке. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Курс – 14 дней.

Можжевельный настой

10 свежих или сушёных ягод можжевельника запарить в 0,5 л воды, настоять 2 часа, процедить и пить небольшими глотками. Ягоды также употреблять в пищу.

Полезно вдыхать аромат и самого дерева.

Курс – 14 дней.

Полынное вино св. Хильдегарды при наследственной склонности к туберкулёзу

Наилучшим временем для изготовления вина является конец апреля, когда полынь всюю зеленеет.

Нарвать полыни, тщательно помыть, измельчить с помощью миксера или перекрутить через мясорубку. Полученную массу отжать через марлю. Сок добавить к вину и мёду. Смесь варить 3 мин. В горячем виде разлить в стерилизованную посуду, тщательно закупорить, хранить в прохладном месте. Вино годно к употреблению в течение нескольких месяцев.

При приготовлении важно соблюсти такие пропорции: 50-100 мл свежего сока весенней полыни, 400 г цветочного или гречишного мёда, 3 л хорошего натурального красного или белого вина. Пить по 20 г перед едой.

1 день пьём вино, 2 дня перерыв – и так в течение 2 месяцев.

Хорошо чистит организм!

Ячменный отвар для укрепления лёгких

500 г отборного ячменя, 2 л воды.

Варить 2 часа, подливая воду, чтобы после выкипания осталось 2 л. Процедить, добавить жжёный сахар по вкусу и взбитый желток (гоголь-моголь). Пить в течение дня как можно больше.

Отвар рекомендуется употреблять и после кризиса болезни,

Гомеопатическая соль чешского травника Махала при самых тяжёлых случаях

Соль готовится из мочи больного.

1-й день он должен поститься, ничего не есть, но много пить родниковой воды.

На 2-й день есть только овощи и фрукты. В этот же день следует собирать его мочу. Затем необходимо выпарить её на огне, а мочевую соль, что осталась, на огне же прокалить.

Несколько следующих дней 3 раза в день употреблять на кончике ножа эту гомеопатическую соль – она активизирует иммунную систему и действует по принципу «болезнь на болезнь».

При туберкулёзе

Смешать: 200 г свиного или собачьего сала, 300 мл мёда, 300 мл сока алоэ, 100 г сока чёрной редьки (молено редьку отварить в кожуре в небольшом количестве воды в течение 2 часов, сок выдавить). Давать больному 5 раз в день, запивать 1 ст. ложкой такого отвара:

10 г плодов можжевельника, 5 г плодов аниса, 10 г корня алтея, 20 г корня

солодки голой, 10 г аира болотного, 5 г мяты, 20 г сухой яблочной кожуры.

Из смеси приготовить отвар: 1 л воды довести до кипения, всыпать в него 100 г смеси. Кипятить 20 мин на малом огне. Настаивать 30 мин, процедить.

Пить глотками, запивая лекарство с алоэ не менее 3 раз в день до полного выздоровления.

Отвар из иссопа при лёгочных заболеваниях (словацкий рецепт)

100 г корней иссопа, 100 г. корней солодки голой, 100 г травы фиалки трёхцветной.

3 ст. ложки смеси корней и трав варить в 1 л воды, пока не выкипит до половины. Пить по 50 мл 3 раза в день до полного исцеления.

Прополисное масло словацкого профессора А. Тихонова

100 г прополиса сухого, 300 г свежего сливочного масла (домашнего, без примесей и соли).

Прополис положить в морозильную камеру на 1 час (для лучшего в дальнейшем его измельчения). Вынуть из морозильника, натереть на мелкой тёрке и смешать с маслом. При постоянном помешивании варить в течение 40 мин на водяной бане. Процедить через марлю.

Готовый продукт имеет оранжевый цвет, он высокоактивен. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день вместе с соком алоэ (20 мл).

Курс – 7-14 дней.

Эксклюзивный рецепт для лечения туберкулёза и воспаления лёгких

100 г прополиса, 500 г смальца, 100 г корня окопника, 30 г корня солодки

голой, 200 мл сока алоэ, 200 г мёда или жжёного сахара.

Смалец растопить и смешать с измельчённым прополисом. Томить на водяной бане 30 мин. В смесь добавить измельчённые корни окопника и солодки, томить ещё 1 час, процедить и остудить. Добавить мёд и сок алоэ,

Принимать: взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день, детям – по 1 ч. ложке. При гриппе и простуде мазь можно закладывать в нос, нанеся на ватные тампоны, а также применять для растирания грудной клетки больного.

Настойка женьшеня

Употреблять по 10–15 капель на 50 мл воды в течение 21 дня при нарушении обмена веществ, малокровии, истощении, сахарном диабете, туберкулёзе, ревматизме, кожных заболеваниях, для стимуляции иммунной системы.

Внимание ! Во избежание бессонницы употреблять в первой половине дня.

Лёгочный суп

700 г свежих лёгких (из тех видов животных, которые можно достать) и 200 г печени варить в 3–4 л воды до закипания, первую воду обязательно слить. Когда печень и лёгкие станут мягкими, добавить 30 г лука, 1 морковь, сельдерей и варить до готовности.

Посолить и перед подачей добавить: 5 г молотого иссопа, 5 г молотого тмина, 3 г молотого имбиря, 3 г молотого чабра.

Подавать суп с домашней сметаной или взбитыми сливками.

Для лечения бронхиальной астмы и туберкулёза

В 50 г тёплого соевого молока добавить 10 капель настойки прополиса: для которой понадобятся:

50 г прополиса, 500 мл спирта медицинского.

Прополис измельчить и залить спиртом. Настаивать 14 дней. Не процеживать.

Курс – 14 дней и дольше (по назначению врача).

Полынное масло св. Хильдегарды

К соку полыни добавить оливковое масло в соотношении 1:1. Бутылку с такой смесью держать на свету, а лучше всего под прямыми лучами солнца. Перед употреблением взбалтывать. Натирать по мере необходимости область лёгких.

Если запах неприятен – добавить розовое масло.

ЭКЗЕМА

Настой трав

40 г фиалки трёхцветной', 30 г травы череды; по 10 г корня валерианы, корня солодки и травы душицы; 5 г мяты.

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, проварить 15 мин на слабом огне, столько же времени настоять, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день в промежутках между приёмами пищи,

Курс определяет врач.

Отвары при хронических экземах (по Парацельсу)

Чередовать отвары корня лопуха и цветков бузины (один день – лопух, следующий день – бузина).

Все составляющие смешать. 1 ст. ложку смеси запить 200 мл кипятка, 10 мин настоять, процедить. Пить 3 раза в день по 1 стакану за 30 мин до еды.

Курс назначает врач.

10 г корня лопуха залить 200 мл воды, кипятить на водяной бане 15 мин. Пить глотками в течение дня.

20 г цветков бузины залить 0,5 л воды, 2–3 мин проварить, процедить.

Выпивать равными порциями в промежуткам между приёмами пищи.

Курс может быть длительным.

Желчегонное средство натошак

Выпивать каждое утро 1 ст. ложку оливкового масла, запивая жёлчегонным чаем:

по 5 г тысячелистника, будры, золототысячника, бессмертника.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, через 10 мин процедить.

Выпить сразу весь настой.

Поскольку кожные заболевания напрямую связаны с плохой работой печени и жёлчного пузыря (когда явны симптомы застоя жёлчи), необходимо регулярно употреблять жёлчегонные средства.

Сбор для очистки печени

5 г вероники колосовидной, по 5 г череды и фиалки трёхцветной.

1 ст. ложку смеси вышеуказанных трав залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин. Пить 3 раза в день перед едой по 0,3 стакана.

Курс – 14 дней.

Настой иссопа (по св. Хильдегарде)

1-2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить 2–3 раза в день за 20 мин до еды по 200 мл.

Курс – длительный.

Лечебный чай

100 г тимьяна, 10 г корня лопуха, 10 г цветков бузины, 20 г листьев ореха.

Масло из репейника (словацкий рецепт)

1 кг 200 г травы репейника, 2 л качественного оливкового масла.

Траву проварить на водяной бане в течение 2 часов. Процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая отварами трав или соками.

Курс – 14 дней.

Настой перед обедом

1 ст. ложку семени конопли залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 1 часа. Выпить, не процеживая, обязательно проглотить образовавшуюся сверху жирную плёночку, так как именно в ней сконцентрированы биологически активные вещества. Из кашицы,

оставшейся на дне, сделать примочку на пораженные участки кожи.

Курс может быть длительным.

Компресс из оливкового (касторового) масла

50 г масла нагреть на водяной бане до температуры 50 °С и смочить в нём фланелевую ткань размером 20х40 см. Сверху положить кусочек целлофана и тёплый шарф. Компресс держать всю ночь или хотя бы до 3 часов утра. Процедуры проводить до заметного улучшения состояния кожи.

Если экзема вызвана реакцией на стиральные порошки

Держать руки в отваре ивы козьей (100 г листьев и веток ивы залить 0,5 л воды, варить 15 мин, процедить). После ванночек смазывать руки одной из мазей.

Мазь для лечения экзематозных высыпаний и трещин (по св. Хильдегарде)

100 г корня окопника и 100 г смальца варить на водяной бане 40 мин. В течение 12 часов настоять, ещё 1 раз прогреть в течение 5 мин, процедить и смазывать трещинки.

Масло из незрелых грецких орехов для проблемных участков кожи

Средство готовится летом.

Собрать 1 кг зелёных грецких орехов, каждый проколоть в нескольких местах иглой, затем разрезать на дольки. Сложить кусочки в миску и залить подсолнечным или оливковым маслом так, чтобы орехи были полностью им покрыты. Варить 2 часа на очень слабом огне, затем 10

часов настаивать, потом процедить через марлю.

Наносить на поражённые участки кожи.

Курс – длительный.

Юглон, содержащийся в масле, хорошо лечит кожу, снимает воспаления.

Глиняный компресс

Тщательно вымешанную и разогретую глину, смешанную с пшеничными отрубями и семенем льна, нанести на полотняную тряпочку и прикладываем к поражённым местам. Слой глины должен быть довольно толстым – от 2,5 до 5 см. В случае обширных поражений обмазать раствором всего человека. Компресс наносится на 1 час, иногда и на целую ночь.

Мазь из ромашки (по св. Хильдегарде)

100 г сухих или свежих цветков ромашки, 200 г сливочного масла без примесей.

Масло растопить, вымешать с измельчённой ромашкой, дать остыть. Не процеживать! Разложить по баночкам, хранить в холодном месте. Смазывать поражённые участки кожи.

Курс – длительный.

Компрессы из внутренних волокон тыквы (по св. Хильдегарде)

Разрезать тыкву и вынуть семечки вместе с прилегающими волокнами. Семена отделить, а волокна приложить на поражённые участки кожи на 1-1,5 часа.

Иногда достаточно сделать несколько таких процедур, чтобы навсегда

избавиться от экземы.

Притирания св. Хильдегарды

100 г грецких орехов в стадии молочной спелости, 100 г майской крапивы, 500 г нерафинированного масла, 50 г домашней водки.

Орехи перемолоть, добавить мелко нарезанную крапиву, залить прокипячённым маслом, добавить водку. Всё сложить в банку, плотно укупорить и закопать на 40 дней в землю. После этого процедить, смазывать поражённые участки кожи до улучшения состояния.

Мазь от фурункулов и экземы

30 г сока из дикорастущих фиалок, 1 г оливкового масла, 30 г домашнего козьего жира.

Все ингредиенты смешать, прогреть на маленьком огне до закипания. Помешивать мазь до тех пор, пока она не остынет и не загустеет. Переложить в стерильную баночку, держать в холодильнике.

Смазывать мазью поражённые фурункулами, а также экземой, участки кожи 2 раза в день.

Курс – длительный.

Мазь при экземе, дерматите и других аллергических проявлениях на коже (по св. Хильдегарде)

10 г сока чистотела, 50 г животного жира.

Из собранного в экологически безопасном месте чистотела выдавить сок, растопить на огне жир, добавить в него сок. Тщательно вымешать и остудить. Этой мазью 1–2 раза в день смазывать поражённые участки кожи.

Курс – длительный.

Препарат из почек грецкого ореха для лечения кожных заболеваний

200 г почек и веточек грецкого ореха, 100 г крапивы, 50 г зелёного чая, 100 г корня цикория, 2 л домашней водки или спирта, 1 л оливкового масла.

Оливковое масло разогреть до температуры 90 °С, добавить мелко измельчённое сырьё, затем, тщательно перемешивая, влить алкоголь, довести смесь до кипения. Оставить её на 3 дня, процедить.

Смазывать поражённые участки кожи. а также пить по 1 ч. ложке через 1 час после еды 3 раза в день. Продолжать лечение до полного выздоровления.

Масло из тимьяна для снятия зуда (словацкий рецепт)

1 кг свежих цветков горного тимьяна; 1,5 л оливкового масла.

Цветки запитать маслом. Томить на огне где-то 1,5 часа. 12 часов настаивать в печи (либо в другом тёплом месте).

Масло отцедить, вылить в керамические кувшины. Смазывать поражённые участки кожи по мере надобности.

Словацкий рецепт мази при псориазе, лишаях, экземе и других кожных заболеваниях

100 г воска; 100 г еловой живицы; 700 мл оливкового масла; по 50 г травы череды, крапивы двудомной и дурнишника обыкновенного; 20 г будры плющевидной; 10 г семян конопли.

Все травы (лучше свежие) сложить в эмалированную кастрюлю, залить оливковым маслом и томить на водяной бане 1,5–2 часа.

Отдельно залить частью масла воск и живицу, томить до полного их растворения. Жидкость с травами процедить.

Смешать с воском и живицей. Проварить ещё раз на водяной бане. Разложить по баночкам, хранить на холоде.

Смазывать поражённые недугом участки кожи.

Курс – длительный.

Очистка крови (поев. Хильдегарде)

Равные части крапивы, мяты и череды смешать. 20 г смеси залить стаканом кипятка, настоять около 10 мин, выпить в течение дня маленькими порциями.

Курс – 2 недели.

При шелушащейся коже

▲ Делать ванны и компрессы из гороха в шелухе.

▲ 2 кг высушенного и лущёного гороха варить в 4–5 л воды на протяжении 1 часа, процедить, добавить 100 г растительного (лучше оливкового) масла и 50 г яблочного уксуса. Этим отваром обливать и протирать поражённые участки кожи.

Мазь на прополисе

20 г прополиса, 100 г домашнего сливочного масла, без примесей, 10 мл лавандового масла.

Прополис подержать в морозильной камере несколько часов до полного замерзания. После этого натереть его на мелкой тёрке. Несолёное масло растопить, смешать с измельчённым прополисом и томить на водяной бане

до полного его растворения.

Затем добавить лавандовое масло и тщательно вымешать массу, процедить, разлить – лучше по керамическим ёмкостям – и хранить в прохладном месте.

Смазывать поражённые участки кожи так часто и продолжительно, как назначит врач.

Компресс из тёртой моркови

Накладывать на поражённые места в качестве болеутоляющего и антисептического средства.

Диета

Исключить из рациона питания: шоколад, какао, клубнику и другие сильные аллергены; белый хлеб и пищу, содержащую крахмал.

Бальзам «Родопское чудо» при себорее, витилиго, экземе (рецепт болгарского целителя Петра Димкова)

10 г почек берёзы, 10 г цветков зверобоя, 20 г травы и цветков окопника, 35 г цветков календулы, 75 г листьев эвкалипта, 15 г цветков мяты, 10 г корня аира, 25 г цветков ромашки, 20 г душицы, 30 г лепестков розы белой, 2 кг вазелина (по необходимости), воск и оливковое масло для придания средству нужной консистенции.

Все компоненты взять в свежем виде. Смешать. Белый вазелин растопить на водяной бане, заложить травы, чтобы они были полностью покрыты им.

Экстрагировать 4 часа на очень маленьком огне. Добавить оливковое масло и воск по необходимости.

Смазывать поражённые участки колен до полного выздоровления.

Компресс из кофе

Сварив кофе, положить гущу на поражённое место.

При зуде кожи

Ежедневно съедать по 2 ч. ложки мака в день.

Компресс из свежей земляники

Если нет аллергии на землянику, полезно есть её, а из ягодной массы прикладывать к поражённым участкам кожи компрессы.

Успокаивающие нервную систему травы

Валериана, хмель, тимьян.

Каша из ржаных и пшеничных отрубей

2-5 ст. ложек отрубей залить 1 стаканом холодной воды и на медленном огне лишь довести до кипения. В полученную кашу при желании добавить семена льна, тёртую тыкву или яблоко. Отруби богаты витаминами группы В и цинком. Это хороший сорбент.

Растительный сорбент

1 раз в день в течение длительного времени больной с экзематозными высыпаниями должен получать растительный сорбент в виде отрубей, яблочного пектина, растительной клетчатки, либо большого количества

овощей, ее содержащих.

Шалфей

При экземах у человека обычно нарушено потоотделение. Этот процесс отрегулирует употребление шалфея, заваренного в виде чая, или смолотого в порошок. Порошком приправляют блюда.

Мальва горная

На поражённые участки кожи делать компрессы и принимать ванны из отвара мальвы горной.

Через час после еды (рекомендации)

1. Обязателен приём сильнейшего противоаллергического средства – сульфата магния (магнезии).

1 ч. ложку магнезии развести 50 мл тёплой воды, выпить и запить зелёным чаем.

2. После этого на область печени положить тёплый компресс из оливкового или касторового масла.

ЭНУРЕЗ

Рекомендации пражского травника Карела

♦ 20 г дубовой коры, 20 г репейничка обыкновенного, 10 г тысячелистника, 10 г зверобоя, 10 г льнянки.

♦ Все ингредиенты смешать. 1 ст. ложку смеси запарить 200 мл кипятка. 10 мин настоять, пить по 1 стакану 2 раза в день в 13:00 и 17:00 часов (в это время активизируется циркадный ритм меридиана мочевого пузыря).

♦ А также принимать зверобойные ванны, а после них делать морковные компрессы (морковь мелко натереть, подогреть и на полотне приложить на область мочевого пузыря).

Употреблять большое количество лимонов и семени укропа.

Рекомендации для взрослых (по св. Хильдегарде)

♦ 300 г семян укропа перемолоть, съесть 3 раза в день за 1 час до еды по 1 ст. ложке.

Запивать водой.

Курс – длительный.

♦ Все блюда приправлять винным уксусом.

♦ 50 г смеси из шалфея, белой глухой крапивы, зверобоя залить 1 л красного вина, проварить на водяной бане 10 мин (за это время алкоголь испарится), процедить. Пить по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Курс – от 14 дней и до месяца.

♦ Пить красное вино перед каждым приёмом пищи (по 20 мл).

Курс – 14 дней.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как правильно приготовить глину

Глину разводить лучше в керамической посуде, при этом не пользоваться металлическими и синтетическими предметами для размешиваний. К размельчённой, а не лежащей одной маленькой глыбой в миске, глине надо добавить тёплую воду, чтобы она на 1 см покрыла глину. Оставить её на 5–6 часов, чтобы вода впиталась.

Правильно приготовленная глина должна быть гладкой, пастообразной, не слишком твёрдой – тогда при высыхании она не отпадёт.

Необходимо иметь под рукой немного сухой глины, чтобы добавить её к замоченной на случай, если воды будет слишком много. Глину используют в прохладном, горячем и замороженном виде. Холодный компресс вытягивает тепло, поэтому полезен при высокой температуре. Горячий, наоборот, согревает, стимулирует работу внутренних органов. Глина не любит прямого контакта с огнём, поэтому согревать её надо на водяной бане, в горячем песке или на солнце. Нагревайте лишь такое количество глины, которое понадобится для одного компресса.

Использовать глину можно только 1 раз, вторичному нагреванию или охлаждению она не подлежит.

Внимание ! Глинолечение – высокоэффективная процедура, поэтому необходимо вначале посоветоваться с врачом.

Как очистить камни

Рекомендуем промыть их под проточной водой, подержать на полуденном солнце, зарыть в землю на ночь или в соль на 3–4 часа. Землю и соль, вобравшие негативную информацию, следует выбросить.

Можно погрузить камни в хрустальный сосуд, наполненный солёной водой, или же в фарфоровый с мыльным раствором, а можно окурить их ладаном.

Хорошо обложить камни со всех сторон кристаллами горного хрусталя. Он «перетянет» на себя накопившуюся энергетическую грязь.

Общие рекомендации по проведению лечения

Приём трав обычно начинают на растущую луну. После 14 дней употребления травяных сборов травы необходимо поменять.

Все фитопрепараты, как правило, принимаются до еды, особенно это касается полных людей; худые же могут употреблять травы и после приёма пищи.

Очистку (детоксикацию) организма следует проводить на убывающую луну.

Тюбаж при дискинезии жёлчных протоков проводят 1 раз в месяц на полнолуние.

Чтобы добиться максимального эффекта от очищающих процедур и легче перенести период выхода ядов, токсинов, шлаков, камней и паразитов из организма, рекомендованы лёгкая вегетарианская диета, физическая активность по мере сил и самочувствия, контрастный душ для поднятия тонуса и быстрого высвобождения тела от больных и отмерших клеток, ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе и позитивный настрой на выздоровление.

Длительность курса лечения определяет лечащий врач или врач-фитотерапевт. Обычно курс лечения травами может длиться от 7 дней и до полного исцеления пациента, кроме тех случаев, когда используются рецепты, приготовленные на алкоголе.

Противопоказания по применению фитопрепаратов. Травы пациенту подбирает лечащий врач или врач-фитотерапевт и обязательно в индивидуальном порядке. При склонности к поливалентным аллергиям пациенту следует пройти полное обследование у аллерголога на непереносимость трав.

Абортивными травами являются лавр, петрушка и рута жёлтая.

Травы-адаптогены – женьшень, элеутерококк, родиола розовая, лимонник китайский и другие – необходимо принимать строго в первую половину дня, в противном случае может быть бессонница.

Приготовление отваров, настоек и эссенций. Все компоненты растения, необходимые по рецепту, собираются по фазам-циклам его произрастания, что обусловлено наличием наибольшего количества в них биологически активных веществ: осенью и весной заготавливаются корни, весной – почки и цветки, летом – листья, осенью – семена. Отвары рекомендуется готовить на водяной бане.

Для настоек и эссенций следует использовать вина, водку или коньяк только домашнего приготовления (во избежание отравлений некачественным продуктом).

Массажи и баночные массажи должен проводить квалифицированный специалист. Перед массажем кожу пациента обрабатывают маслом на травах, проводят массаж, а затем ставят банки.

Используют различные виды банок: пол-литровые, обычные медицинские, керамические и др. Самые маленькие по размеру банки ставятся на область акупунктурных точек на теле человека и даже на пятки, что приводит к мощному детоксикационному эффекту.

Очень действен баночный массаж позвоночника.

Специалист ставит банки прямо на область позвоночника и водит ими вдоль хребта.

Как искать, собирать, заготавливать и хранить лекарственные растения

Чтобы облегчить себе поиски лекарственного растения, необходимо справиться в соответствующей литературе об ареалах его произрастания.

Так, бессмысленно искать толокнянку в степи, ведь она там не растёт; маловероятно найти её в ельнике.

Но почти наверняка её можно встретить в сосновом лесу с покровом из белого лишайника – в борах.

Трилистник водяной растёт всегда на краю низинных болот, валериана – на влажных лесных лугах. Убедившись, что в данной области могут

влажных лесных лугах. Убедившись, что в вашей области могут произрастать интересующие вас лекарственные травы, вы всегда сможете отыскать их.

Однако найти лекарственное растение – ещё не всё. Надо знать, как его собирать, чтобы оно содержало наибольшее количество целебных веществ, как хранить и сушить собранное сырьё, прежде чем из него будет приготовлено лекарство.

В разное время года растение содержит совершенно разное количество тех биологически активных веществ, которые определяют его ценность как лекарства.

Сбор

Как общее правило, за некоторыми исключениями, надземные зелёные части растения – листья и травянистые стебли – накапливают действующие вещества в наибольшем количестве в период цветения и начала плодоношения. Плоды максимальное количество ценных веществ содержат в период полного созревания; корни и корневища – поздней осенью, после увядания надземной части растения.

Прекрасным средством при некоторых заболеваниях служат почки берёзы, сосны, сирени, тополя. Собирать их надо ранней весной, когда они набухают, но ещё не тронулись в рост; это обычно бывает в марте-апреле. Почки сосны и берёзы можно собирать ещё раньше – в феврале. Сушат их длительное время в прохладном проветриваемом помещении, так как в тёплом помещении они распускаются.

Кору деревьев и кустарников – дуба, калины, крушины, обвойника, барбариса, ивы – собирают весной, в период усиленного сокодвижения. В это время её очень легко содрать с дерева, сделав на ветке или тонком стволике несколько продольных надрезов длиной до полуметра и соединив их поперечными надрезами. Подняв надрезанную кору с верхнего конца, можно легко снять весь кусок в виде трубочки. Всю эту операцию надо проделывать острым ножом. Если кора покрыта наростами кустистых лишайников, то их надо предварительно тщательно очистить ножом, в противном случае можно испортить сырьё, не получив из него полноценного лекарства. Раны на дереве замазать садовым варом.

Нельзя также вкладывать снятые трубочки коры одна в другую – они при

нельзя также вкладывать старые трубочки коры одна в другую – они при этом могут заплесневеть, покрыться тёмными пятнами, что тоже испортит сырьё.

Листья, траву и цветки можно собирать только в сухую погоду, лучше всего с утра, после того, как подсохнет роса. Растения, собранные после дождя или покрытые росой, очень быстро чернеют и портятся. В корзинки, куда складывают собранные растения, их нужно укладывать рыхло, без «трамбовки», поскольку они могут нагреться и почернеть. По народным поверьям, некоторые растения рекомендуется собирать ночью, ровно в полночь, в некоторых случаях – обязательно в полнолуние или же, напротив, в отсутствие луны. Эти советы народной мудрости современной наукой ещё пока не проверены, но отмахиваться от них не стоит. Для некоторых растений есть данные о суточных колебаниях в них различного рода биологически активных веществ, в частности гликозидов, причём установлено, что некоторые гликозиды как раз больше всего накапливаются в растении ночью. Есть также некоторые сведения о влиянии на растения лунного света. Во всяком случае, прямыми опытами в лаборатории установлено, что очень слабый свет, более слабый, чем свет луны, может вызвать в растении некоторые физиологические реакции.

В тех случаях, когда необходимы *только листья*, их обычно собирают с цветущих растений. Некоторые растения развиваются в течение двух лет, причём в первый год образуют только розетку листьев. На второй год такие двулетники обычно развивают очень мало листьев и образуют один или несколько стеблей, увенчанных цветками. У таких растений, естественно, листья собирают с нецветущих экземпляров. Листья лучше всего обрывать вручную, с черешком или без черешка в зависимости от вида растения. Надо собирать полностью развившиеся листья и обязательно свежие; поблёкшие и тем более увядающие, объеденные насекомыми или поражённые грибами, собирать нельзя – полноценного лекарства они не дадут. Иногда для сбора листьев можно срезать или скосить всю надземную часть растения, а после высушивания оборвать листья руками или обмолотить их. Так приходится делать, например, при сборе листьев крапивы – во избежание сильнейших ожогов.

При сборе *травы*, то есть всей надземной части растения целиком вместе с цветками, её срезают серпом у основания или на уровне нижних листьев. У некоторых высоких растений – полыни, пустырника, зверобоя – полагается срезать только цветущие верхушки (длиной примерно до 20–40 см) или

обламывать вручную боковые цветущие веточки. Толстые стебли, почти лишённые листьев, собирать при этом не следует – в них содержится очень мало целебных веществ. Если у собираемого растения очень много стеблей, его после высушивания обмолачивают и выбрасывают стебли, лишённые листьев. Такое сырьё в заготовительной практике называют «тёртой травой». Так поступают с тимьяном, душицей, донником – во всех этих растениях много стеблей, которые почти не содержат действующих веществ.

У некоторых лекарственных растений следует собирать только соцветия (особенно у сложноцветных), а также отдельные части цветка. *Цветки и целые соцветия* собирают в начале цветения, когда цветок в полной красе и ещё нет никаких признаков увядания. В этот период цветки содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и сохраняют свою окраску. Цветки и соцветия рекомендуется собирать вручную, ощипывая их по обрывая цветоножки. Для многих растений, у которых в качестве лекарства используют цветки и соцветия, есть кое-какие особенности сбора, их нужно соблюдать.

Для некоторых растений с крупными соцветиями можно легко «механизировать» сбор, устроив специальный ковш или ящичек с гребнем, прикреплённым к одному из нижних краёв ящика. Гребень подводят под соцветие, рывком обрывают, и оно падает в ковш. Так, например, собирают соцветия ромашки аптечной. Соцветия-щитки после просушки протирают сквозь крупное решето, при этом мелкие цветки проходят через отверстия решета, а цветоножки, листочки и т. д. остаются на нём (например цветки бузины).

Плоды, так же как и листья и цветки, непременно собирают в сухую погоду, в период их полного созревания, и обрывают вручную, без плодоножки. Некоторые мелкие ягоды (например чернику) можно собирать гребнем для ромашки. У рябины, тмина и некоторых других растений, у которых плоды расположены в зонтиках или щитках, их так и обрывают, а затем, после просушивания, тщательно отделяют от плодоножек. Плоды шиповника рекомендуется собирать вместе с остатками чашечки, которая у них остаётся. Эту чашечку удаляют уже после просушивания, перетирая плоды руками. Само собой разумеется, что не следует собирать червивые

или гнилые плоды. Особенно трудно собирать сочные плоды – чернику, малину, землянику и т. д. Укладывая их в корзину, обшитую внутри тканью, каждый слой надо прокладывать веточками, чтобы плоды не слёживались и не давились. В этом случае так же, как и во всех иных, надо помнить, что собирается растение для того, чтобы из него можно было бы потом приготовить лекарство, и это лекарство очень легко испортить, если не принять меры предосторожности.

Корни и корневища, как правило, выкапывают осенью или в конце лета, после того, как растение уже отцвело. К этому моменту в них бывает наибольшее количество биологически активных веществ, да и сами они крупнее и тяжелее, так как обычно после плодоношения все накопленные растением за лето вещества переходят в подземные органы. Кроме того, если выкопать корни и корневища до окончания плодоношения, до того, как у растения осыплются их семена, можно полностью уничтожить это ценное лекарственное растение в данном месте. С другой стороны, не следует очень уж оттягивать момент сбора корней или корневищ по той простой причине, что осенью, когда осыпались плоды и опали листья, растение трудно узнать. Так, устанавливают наилучший момент для сбора корней и корневищ, учитывая эти два противоположные условия. Некоторые виды молено собирать ранней весной.

Корни и корневища в большинстве случаев нельзя выдёргивать руками. Обычно ничего из этого не получается – самая большая и самая ценная часть подземного органа остаётся в земле. Очень неудобно и утомительно копать корни перочинным или кухонным ножом, стамеской или иным инвентарём, вовсе для этой цели не предназначенным. Лучше всего иметь специальные лопаты, так называемые «копалки», – лезвие такого инструмента слегка закруглено по плоскости и образует небольшой жёлоб. Лекарственные растения хорошо выкапываются любой огородной мотыгой, например, тяпкой для копания картофеля. Можно, впрочем, успешно копать и обыкновенной садовой лопатой с заострённым лезвием. Её несколько тяжело тащить в лес или на луг, но это полностью окупается удобством в работе.

Выкапывая корень или корневище лекарственного растения, надо всадить лопату в землю на расстоянии 10–12 см от стебля под некоторым углом к поверхности почвы. Затем сделать вращательное движение, чтобы несколько расширить разрез в почве, сделанный лопатой, и одним

движением поднять на поверхность ком земли вместе с корнем или корневищем. Всё это гораздо проще проделать, чем описать, и после двух-трёх раз сборщик достигнет в этом несложном деле нужной сноровки.

Корневища и корни сначала отряхивают от земли, а затем начисто промывают в ближайшем ручье. Если заготовка имеет более или менее значительный масштаб, промывку лучше всего вести в больших плетёных корзинах в проточной воде. Корзину доверху загружают корнями и помещают в воду, которая вымывает землю, приставшие к корням мелкие камешки и т. д. Промытые корни тут же раскладывают на рогоже, чистой траве, мешке или бумаге и подсушивают. Затем корни и корневища очищают от остатков стеблей, мелких корешков, повреждённых или сгнивших частей и доставляют к месту окончательной сушки.

Горячей водой корни и корневища промывать нельзя, так как при этом могут вымываться из них действующие вещества. Корни некоторых растений, растущих на лёгких или песчаных почвах, вовсе не нужно мыть – после сушки земля с них легко стряхивается.

Правильно собирать лекарственные растения – это только полдела. Не меньшее значение имеет и последующая правильная сушка.

Сушка

Почти все лекарственные растения должны быть высушены. До сушки растения сортируют, выбрасывая посторонние части; крупные корни и корневища разрезают вдоль и поперёк.

Сушка лекарственных растений вовсе не такое простое дело, как это могло бы показаться. В большинстве случаев лекарственные растения сушат в тёплом, сухом, хорошо проветриваемом помещении. Сушка в сыром и плохо проветриваемом помещении может губительно отразиться на качестве сырья. В только что сорванном или срезанном растении все клетки ещё живы и насыщены водой. Если вода будет удаляться слишком медленно, то это чревато двумя опасностями. С одной стороны, когда клетки слишком долго будут оставаться живыми, в них будет продолжаться работа ферментов, которые могут разложить действующие вещества или даже превратить их в ядовитые. С другой стороны, длительное сохранение растительной массы во влажном состоянии благоприятствует поселению на ней различных микроорганизмов –

плесневых грибов и бактерий, которые могут совершенно испортить сырьё. Самый простой способ и при этом самый эффективный – это сушка сырья на сухом проветриваемом чердаке, особенно под железной крышей. Только надо позаботиться о хорошем проветривании – открыть все слуховые окна. Если возможно, на одном из окон поставьте обыкновенный комнатный электрический вентилятор.

Конечно, не обязательно сушить лекарственные растения на чердаке. Любые сухие, хорошо проветриваемые помещения годятся для этого – пустые комнаты, сараи. Иногда сырьё сушат просто на воздухе в тени, на ветру, раскрывая палатки или натягивая тент из водонепроницаемой материи или раскладывая на земле брезент. На ночь сырьё убирают в помещение. К сушке требуется очень внимательное отношение, чтобы не испортить сырья и уберечь его от ветра, росы и дождя.

Прежде всего надо твёрдо помнить, что *листья, траву и цветки* на солнце сушить нельзя. Под действием прямых солнечных лучей это сырьё теряет свою окраску и главное – количество активных веществ в них уменьшается.

На солнце сушить можно только корни и корневища, содержащие дубильные вещества или алкалоиды (например, корневища и корни лапчатки, змеевика, кровохлёбки).

Нельзя сушить под солнцем корни и корневища, содержащие гликозиды, – они разрушаются (например, морозник, кендырь).

Хорошо на солнце подвяливать (подсушивать) шиповник, ягоды малины или черники и другие сочные плоды, перед тем, как загрузить их в печь или специальную тепловую сушилку. При этом ягоды и плоды лучше сохраняются.

Корни и корневища нельзя высушить за один день, даже на сильном солнцепёке. В процессе сушки корни надо переворачивать несколько раз в день чистой лопатой или граблями. В обычных условиях сырьё можно высушить за 3–4 дня; естественно, на юге, особенно в сухих условиях, это можно сделать быстрее, а на севере придётся потратить больше времени.

Сушку можно считать законченной, когда корни и корневища при сгибе будут с треском ломаться, а не гнуться.

Сушка сырья в помещении обычно продолжается несколько дней в зависимости от погоды и толщины высушиваемых частей растения. Толстые корни и корневища сушат иногда несколько недель. Во время сушки за сырьём надо следить и не менее одного раза в сутки переворачивать.

Можно сушить растения в овощесушилке, а мелкие партии – в духовой плите (духовке) и в обычной печи. В печах сушат обычно сочные плоды – шиповник, малину и некоторые сочные корневища.

Сушить плоды в печи можно только лишь через 2–3 часа после того, как печь протоплена, иначе сырьё пригорит. Температура в печи должна быть около 80–90°С, не более. Для проверки температуры печи в неё обычно бросают бумажку – она не должна загораться.

Можно сделать стеллажи в печи, причём, разумеется, задвигают эти полки (их обычно делают из фанеры), когда печь достаточно остынет.

Траву, листья и цветки редко сушат в печи: только в том случае, если осенью ненастная, дождливая погода. Сырьё, высушенное в печи, а также в специальных тепловых сушилках, всегда несколько пересушено. Поэтому его обычно выдерживают некоторое время в проветриваемом помещении, чтобы оно набрало влаги из воздуха. При этом оно теряет ту излишнюю хрупкость, которую приобрело в печи и которая мешает при упаковке (сырьё ломается и крошится).

Хорошо высушенное и «воздушносухое» сырьё всегда содержит некоторое количество гигроскопической влаги – от 8 до 15 %, что неизбежно и на качестве сырья не отражается. Признак окончания сушки корней и корневищ – излом их с некоторым треском; листья и трава должны перетираться пальцами; жилки листьев и стебли трав – ломаться; цветки должны быть сухими на ощупь; сочные высушенные плоды при сжатии в руке не должны слипаться в комок.

Хранение

Высушенное так сырьё полноценно. Оно может храниться в бумажных и матерчатых мешочках несколько лет. Слишком долгое хранение некоторых видов лекарственных растений, особенно листьев, цветков и травы, даже

когда они хорошо высушены, не рекомендуется, поскольку они со временем теряют свои свойства.

Лечебные компоненты растений

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от наличия в них различных по химической структуре и терапевтическому действию основных компонентов. Некоторые из них имеют и пищевое, и лечебное значение.

Алкалоиды

К ним принадлежат сложные азотсодержащие соединения щелочного типа, встречающиеся в растениях, связанные с органическими кислотами.

Содержатся алкалоиды во всех частях растений, но распределены в них неравномерно. Наиболее часто алкалоиды встречаются в семействах лютиковых, маковых, мотыльковых, паслёновых.

Алкалоиды – довольно токсические соединения, и препараты из них имеют сложное дозирование, ибо токсическая доза превосходит лечебную лишь в 1,3–2 раза, что требует от врача большого внимания и коррекции в процессе лечения. Алкалоиды активно воздействуют на уровень артериального давления, перистальтику кишечника, деятельность дыхания и защитные возможности организма при ряде отравлений.

Считается, что лечебное воздействие алкалоидов на организм обусловлено тем, что они являются либо антагонистами, либо аналогами или синергистами веществ, имеющих в самом организме.

Из алкалоидных растений часто с лечебной целью используются чистотел обыкновенный, барбарис, спорынья, листья чая, корень раувольфии змеиной, семена рвотного ореха.

Гликозиды

Они представляют собой комплексные соединения с различными веществами, продуктами обмена в растительном организме, хорошо кристаллизующиеся и растворимые в воде

пристанища, растворяются и растворимые в воде.

Сахарная составная гликозидов состоит из пентоз или гексоз: фруктозы, глюкозы, галактозы, маннозы, арабинозы, рибозы и рамнозы, а также других веществ; в несакхарную входят альдегиды, алкалоиды, спирты, терпены, флавоны, органические кислоты.

К группе гликозидов принадлежит много активных соединений, в том числе те, что воздействуют на сердечную деятельность. Пользование препаратами гликозидов требует умения и особой осторожности, ибо передозировка может привести к летальному исходу.

Дубильные вещества по своему химическому составу весьма различны, объединяет их свойство связываться с белками и металлами. Растительные дубильные вещества часто являются гликозидами, нередко входят в состав алкалоидов, слизей и смол.

Гликозидное вещество из группы дубильных – танин – единственное, которое в этой группе можно употреблять в чистом виде.

Дубильные вещества, связываясь с белками, оказывают вяжущее, противогеморрагическое и противомикробное действие, снижают всасывание токсических веществ. Они обладают и местным обезболивающим действием, приводят к запорам.

Источником дубильных веществ считаются листья чая, корневища змеевика, перстача прямостоячего, кора дуба, ягоды черники, корни айры. Танин получают из шаровидных наростов на листьях дуба.

Кумариновые соединения обладают антикоагулирующими свойствами, спазмолитическим, болеутоляющим, седативным, мочегонным и противобактериальными действиями. По влиянию на организм кумариновые соединения в какой-то мере близки к флавоноидам.

Следует отметить весьма высокую токсичность кумариновых соединений, которая особенно сказывается на состоянии печени и почек. Кумарины содержатся в траве тысячелистника, корне бедренца, листьях руты, корне дягиля лекарственного, траве грыжника голого. Кумариновые соединения могут накапливаться в организме.

Растительные гормоны способны влиять на обменные процессы в

животном и человеческом организмах так, как и гормоны животного происхождения.

В настоящее время обнаружено немало гормонов растительного происхождения, их подразделяют на группы.

Инсулиноподобные вещества в растительном организме, в отличие от животного гормона инсулина, имеют небелковую природу, поэтому на растительный «инсулин» пищеварительные соки влияния не оказывают.

В качестве сахароснижающих препаратов используются такие растительные средства, как листья черники, грецкого ореха, шелковицы, омелы белой и козлятника лекарственного, створки фасоли, трава золототысячника обыкновенного, крапива двудомная, яснотка белая, корни лопуха большого.

Эстрогенные соединения. Препараты из этих соединений растительного происхождения стимулируют гормональную деятельность половых желёз. Такие соединения содержатся в сурепке полевой, ярутке полевой, шалфее лекарственном, а также в семенах многих растений, орехе грецком, одуванчике.

Дийодтирозин является одним из гормонов щитовидной железы человека и животных, но такое же вещество найдено в некоторых растениях, в т. ч. в фикусе, дроке красильном, дурнишнике колючем, калгане прямостоячем, а также во мхе исландском, овсе и люцерне.

Эти растения используются при патологии щитовидной железы, а также оксалурии и фосфатурии.

Сапонины содержатся во многих растениях в виде сапониновых гликозидов, являются поверхностно активными веществами, которые вспениваются и смываются, как мыло. При введении в кровь они действуют гемолитически, то есть разрывают оболочку красных кровяных телец.

Сапонины могут образовывать сложные соединения с некоторыми алкоголями и фенолами, особенно с холестерином, поэтому способствуют выделению жёлчи и её разжижению, усиливают диурез, активизируют выделение желудочного сока, кишечных секретов, соков поджелудочной

железы.

В большом количестве сапонины содержатся в мыльнянке лекарственной, первоцвете весеннем, корнях сенеги, плодах каштана конского, корнях солодки.

Растения, содержащие сапонины, используются в медицине при заболеваниях дыхательных путей, а также как мочегонное, общеукрепляющее, стимулирующее, тонизирующее, седативное и противосклеротическое средство, способствуют разрешению флебита, переломов костей, тромбозов.

Обычно сапонины не токсичны, однако, при передозировке растительных препаратов они могут вызвать тошноту и рвоту. Препараты из растений действуют лучше, чем чистые сапонины, выделенные из них.

Слизистые вещества

Они содержат сахаристые субстанции и уроновые кислоты, образуют коллоидные растворы с высокой вязкостью, распространены в растениях.

Слизи в организме человека очень медленно гидролизуются и могут проникать во внутренние органы неизменёнными. Поэтому растения, содержащие высокое количество слизистых веществ, применяются для лечения различных заболеваний: верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, мочевых путей.

Они очень распространены в таких растениях, как алтей лекарственный, мальва лесная, лён обыкновенный, ятрышник мужской, окопник лекарственный, мать-и-мачеха, коровяк скипетровидный.

Слизистые субстанции, выделенные из растений, действуют смягчающе и обволакивающе, поэтому их применяют при ожирении. Но использование слизистых экстрактов на протяжении длительного времени может отрицательно сказаться на метаболических процессах в организме. Это приводит к нарушениям всасывания питательных веществ, в частности, аминокислот, жиров, витаминов, минеральных солей. Однако такое действие, нарушающее пристеночное всасывание, полезно при отравлениях солями тяжёлых металлов, химическими веществами, лекарствами, а также продуктами распада при глистной инвазии.

Обволакивая поверхность ран, слизи образуют защитную оболочку, которая изолирует повреждённые ткани от вредных влияний, чем уменьшает боль и действует противовоспалительно.

Смолы

Различают твёрдые и полужидкие смолы, вещества растительного происхождения, различные по химическому строению, а по структуре близкие к эфирным маслам.

Смолам присуще противомикробное, дезинфицирующее и противораковое действие.

Смолы обычно располагаются в специальных ходах, которые называются смоляными. При повреждении растений смолы вытекают наружу и быстро высыхают из-за испарения летучих веществ или благодаря процессам полимеризации. Смолы, которые длительное время не затвердевают, остаются жидкими или полужидкими, называются бальзамами. Смолистые вещества содержатся в эфирных маслах.

Смолы встречаются в хвойных растениях, ревене, зверобое, имбире, почках и листьях берёзы и тополя. Все они оказывают противовоспалительное и бальзамирующее действия.

Смолы, получаемые из колокольчиковых растений, обладают достаточно сильным слабительным действием и используются в клинической практике.

Флавоноиды

Они представляют собой довольно распространённые в растительном мире органические соединения, которым присущ жёлтый цвет и ряд физиологических эффектов. Многие из флавоноидов считаются гликозидами.

Особенностью действия флавоноидных соединений является их воздействие на стенки капилляров: они уменьшают их ломкость и проницаемость межклеточных щелей. Однако для успешного действия флавоноидов требуется нормальное состояние белкового обмена. Особо важно и то, что флавоноиды способны укреплять сосудистые стенки при

поражениях лучевой энергией. Некоторые флавоноиды активизируют ферментные системы организма, повышают его защитные силы от микроорганизмов, усиливают мочеотделение.

Наиболее распространённый флавоноид – кверцетин и разные его производные. Среди гликозидов кверцетина хорошо изучены кемферол, содержащийся в листьях вереска обыкновенного и ягодах крушины, физетин, рутин.

В большом количестве кверцетин содержится в хмеле обыкновенном, листьях чая, цветках и листьях мать-и-мачехи, красной розе, коре дуба, ягодах и цветках боярышника колючего.

Флавоноиды способствуют повышению сопротивляемости организма при отравлении алкоголем или токсическими соединениями. Некоторые из них обладают мочегонным действием. К таким принадлежат толокнянка, листья берёзы бородавчатой, трава хвоща полевого и горца птичьего, цветки бузины чёрной, фиалка трёхцветная.

Эфирные масла

Это летучие, с запахом, вещества, которые выделяются растениями, накапливаясь в цветках, листьях, семенах, плодах, корнях и корневищах. Количество масел зависит от условий выращивания растений. Одно и то же растение содержит неодинаковое количество масел.

В состав эфирных масел входят углеводы, спирты, альдегиды, кетоны, сложные эфиры, лактоны. Действие эфирных масел на организм человека различно.

Основные пищевые компоненты растений

Главной особенностью растений является их удивительная способность из неорганических веществ – почвы, углекислого газа, воздуха и воды создавать различные органические вещества, выступая, таким образом, посредниками между неорганическими и органическими соединениями. Этот синтез происходит при условии поглощения флорой большого количества световой энергии.

Какие же основные пищевые компоненты содержатся в растениях?

Белки, жиры и углеводы имеют пищевую ценность, а минеральные вещества, витамины обладают важнейшими регулирующими функциями в обмене веществ организма человека.

Белки

Наиболее важные части организма человека построены из белков, и белковые молекулы принимают участие во всех обменных процессах.

Аминокислоты – это продукты расщепления белков. В растительных организмах имеется, как правило, весь набор аминокислот, необходимых организму человека. Отсутствующие же аминокислоты синтезирует здоровая микрофлора кишечника, а также переработка организмом посредством вдыхаемого азота обломков изношенных белковых тканей – то есть наблюдается «безотходное производство»: из частичек отмерших клеток наш организм производит нужные ему питательные и строительные элементы.

Амиды и амины – это продукты распада белковых веществ в растениях. Они чрезвычайно важны для физиологического обмена в растениях, но не менее важны и в тканевых обменных процессах человеческого организма. Из аминов в растениях чаще всего встречается аспарагин (в спарже, в растениях семейства лилейных, розоцветных, бобовых, паслёновых, зонтичных, сложноцветных, в красавке, одуванчике), глютамин (в семействе злаковых) и гуанидин (в кукурузе, сахарной свёкле, ржи).

Амины встречаются в ряде распространённых лекарственных и пищевых растений в виде бетаинов, холина, мускарина.

Их особенно много в сахарной свёкле, цветках боярышника, коре калины, соцветиях хмеля. Амины – тирамин и гистамин – содержатся в пастушьей сумке и спорынье.

Нуклеиновые кислоты принадлежат к веществам азотистого типа и требуют дозированного назначения и систематического контроля. Превышение их потребления в питании может привести к активизации обменных расстройств, особенно типа подагры. Однако нуклеиновых кислот в большинстве растительных продуктов содержится немного (в

отличие от животной, особенно мясной пищи) за исключением ядрышек (орехов), семян и пророщенных зёрен некоторых растений.

Жиры

Это органические соединения, растворимые в ряде органических растворителей и нерастворимые в воде, преимущественно триглицериды и липидные вещества, в частности фосфолипиды, стерины.

Какова роль жиров в организме человека?

Жиры входят в состав всех клеток и участвуют в ряде обменных процессов, являются «запасными» клетками, выполняющими функции по аккумуляции химической энергии и использованию её при недостатке пищи.

Организму надо получать жир с пищей, но требуемое количество минимально – примерно 3–4 % калорий. Большинство людей потребляют его в 10 раз больше. На самом деле, нашему организму нужно лишь два вида жира – альфа-линолевая и линолевая кислоты. В бобовых, овощах и фруктах жира немного, но то его количество, которое они содержат, достаточно богато альфа-линолевой кислотой. Больше жира обеспечивают орехи, семечки, оливки, авокадо и соевые продукты. Если по какой-то причине вы ищете продукт, особенно богатый этим жиром, льняное масло более чем на 50 % состоит из альфа-линолевой кислоты. Но не слишком налегайте на него – нет оснований съедать в день больше 1 ч. ложки этого продукта (а большинству людей добавка вообще не требуется).

Углеводы

Это важнейшие энергетические компоненты пищи, наиболее быстро и оперативно обеспечивающие текущие потребности организма в энергии.

Различаются простые сахара и полисахариды.

Простые сахара – это глюкоза, фруктоза, ксилоза, арабиноза, *дисахариды* – сахароза, лактоза, мальтоза, *трисахариды* – рафиноза, малецитоза, генцианоза, рамниноза, вербаскоза, *тетрасахариды* – стахиоза, лупеоза.

Полисахариды – это крахмал, гликоген, инулин, гемицеллюлоза,

целлюлоза, пектиновые вещества, камеди, декстраны и декстрины.

Углеводы содержатся преимущественно в растительных продуктах. По усвояемости различают усвояемые в пищеварительном тракте человека углеводы и неусвояемые. Длительное время неусвояемые (такие как целлюлоза, пектиновые вещества) считали балластными веществами, но современные исследования доказали их важнейшую роль в обменном процессе (весь балласт в пище – это питание для микрофлоры организма). Нормальное продвижение пищи по пищеварительному тракту, выведение из организма холестерина, связывание некоторых микроэлементов, снижение аппетита и создание чувства насыщения, а также иммунитет – вот далеко не все эффекты, определяемые присутствием неусвояемых углеводов.

Пектины, содержащиеся в растениях, играют важную биологическую роль естественных адсорбентов токсических гнилостных веществ, солей тяжёлых металлов, они снижают уровень холестерина, выводят жёлчные кислоты. Наиболее богаты пектином свёкла и чёрная смородина, яблоки, алыча и сливы.

Органические кислоты

Растения содержат много жирных и ароматических карбоновых кислот. Однако лишь некоторые из них используются как пищевой компонент или в лечении отдельных заболеваний.

Выраженную фармакотерапевтическую активность имеют валериановая и изовалериановая кислоты, которые либо в свободном виде, либо в форме сложных эфиров встречаются в таких растениях, как валериана лекарственная, тысячелистник, хмель, любисток. Образуют сложные эфиры с глицерином и находясь в составе масел, высшие ненасыщенные и насыщенные кислоты содержатся в семенах подсолнуха, зёрнах кукурузы, пшеницы.

Органические кислоты – яблочная, винная, лимонная – содержатся в яблоках, грушах, айве, землянике, малине и др. плодах. Они обладают способностью повышать щелочной резерв организма и влиять на обменные процессы.

Минеральные вещества

Без них невозможна жизнь человеческого организма. Минеральным веществам растений принадлежит пластическая функция, ибо они участвуют практически во всех обменных реакциях.

Из минеральных веществ и белка построен скелет человека.

Витамины

В основном *витамин А* поступает в виде провитамина или каротина который в довольно значительных количествах может находиться в растительных продуктах. Особенно много каротина в моркови, петрушке, шпинате, капусте, репчатом и зелёном луке, помидорах, салате, горохе, смородине, вишне, крыжовнике, абрикосах, гречихе.

Также богаты витамином А клевер, крапива двудомная, щавель, чистотел обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, календула.

Витамин В₁ (тиамин) содержится в семенах и зародышах злаков, бобовых, а также в помидорах, моркови и капусте.

Витамин В₂ (рибофлавин) содержат бобовые, мука грубого помола, некоторые овощи и фрукты. Много витамина в дрожжах, чайном грибе и грибах.

Витамином В₃ (пантотеновой кислотой) богаты пивные и хлебные дрожжи, некоторые овощи, зерновые, дикорастущая зелень, но особенно злаки.

Витамин В₆ (пиридоксина гидрохлорид) содержится в дрожжах, зародышах злаков, бобовых, кукурузе, в большинстве овощей и фруктов.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) содержится в дрожжах, моркови, шпинате, белокочанной и цветной капусте, щавеле, салате, петрушке, зелёном горошке, свежих грибах.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин, кобаламин) содержится в сине-зелёных водорослях, грибах, актиномицетах.

Витамин В₁₅ (пангамовая кислота) содержится в бобовых, овощах и

фруктах.

Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав многих растений: пшеницы, гречихи, грибов, капусты, картофеля, кукурузы, лука, моркови, яблок, помидоров.

Витамин С (аскорбиновая кислота) в большом количестве содержится в картофеле, моркови, свёкле, капусте, зелёном горошке, лимонах, яблоках, землянике, клубнике, пшенице, смородине, чернике, шиповнике, луке, сладком перце. Богаты этим витамином многие дикорастущие растения – крапива, первоцвет, одуванчик, медуница и др.

Витамином Е (токоферолом ацетатом.) богаты зародыши пшеницы, листья клевера, салат, шпинат, сурепка полевая, зёрна всех растений. Наибольшее количество этого витамина содержится в растительных маслах: подсолнечном, соевом, хлопковом.

Витамином К (филлохиноном) богаты кукурузные рыльца, салат, белокочанная и цветная капуста, морковь, помидоры, ягоды рябины, водяной перец, пастушья сумка, тысячелистник, крапива.

Витамин Н (биотин) содержится в пшенице, картофеле, сое, фруктах.

Витамин Р (биофлавоноид) содержится в плодах шиповника, рябине обыкновенной, винограде, особенно тёмных сортов, апельсинах, смородине, горохе, капусте, грецких орехах, в зелёных листьях чая, в красном перце, ревене, крапиве, тысячелистнике, в весенних первоцветах.

Витамин U (S-метилметионин) – этот противоязвенный витамин обнаружен в листьях капусты и зелёных орехах.

МЕРА ПРОДУКТОВ

Сколько граммов воды, сыпучих продуктов, растительных и лечебных

масел, а также сырья лекарственных трав вмещается в чайной или столовой ложке? Предлагаем соотношения – как отмерить нужный вес продуктов.

1 чайная ложка , наполненная без горки/с горкой содержит (в г):

воды – 5 г молока – 5 г

растительного масла – 5 г

сахара – 5–7 г

соли – 7-10 г

муки – 4–5 г

риса – 5–8 г

лекарственной травы – 2–3 г (вес сухой травы)

1 столовая ложка , наполненная без верха/с верхом, вмещает (весит в граммах, для полноразмерной ложки с длиной черпала 7 см и шириной 4 см):

воды – 18 г

молока – 20 г

растительного масла – 17 г

сахара – 20–25 г

соли – 25–30 г

муки – 10–15 г

риса – 15–20 г

молотых орехов – 10–15 г

сухой травы – 5-10 г

свежей травы – 10-15 г

свежей травы – 10–15 г

Вместимость для меньшей по размеру (пятисантиметровой длины) столовой ложки :

воды – 12 г

молока – 12 г

сахара – 10–15 г

соли – 14–20 г

муки – 7–12 г

риса – 12–17 г

молотых орехов – 8–12 г

сухой травы – 4–6 г

свежей травы – 8–10 г

Примечание: как правило, если говорится «1 ст. или 1 ч. ложка», речь идёт о полной ложке с горкой.

1 стакан до края содержит продуктов (в г):

воды – 200–250 г

сахара – 200–250 г

соли – 290–320 г

муки – 140–150 г

риса – 210–230 г

толчёных орехов – 140–150 г

1 стакан с горкой вмещает:

11 ст. ложек крупы

10 ст. ложек сахара или соли

1 г воды = 1 мл воды = 1 куб. см воды по весу (имея стандартный шприц на 20 мл с обычной водой, можно получить эталонный вес от 1 до 20 г с точностью до долей грамма, а также объём до 20 куб. см).

ГЛОССАРИЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Абрикос
обыкновенный
Абрикос звичайний
(мореля, жерделя)
Armeniaca vulgaris



Авокадо
Авокадо
(алігаторова груша)
Persea americana



Авран лекарственный
Авран лікарський
(бождерево, граціола)
Gratiola officinalis



Адокса мускусная
Адокса мускусна
(пшжмачка)
Adoxa moschatellina



Агава американская
Агава американська
Agave americana



Аир болотный
Аир тростиновий
(лепеха звичайна, ірниця)
Acorus calamus



Аистник цикutowый
Грабельки звичайні
(журавлині носики)
Erodium cicutarium



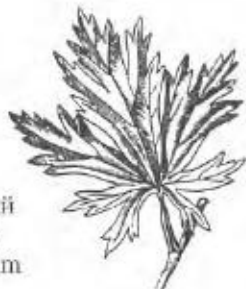
Айва продолговатая
Айва довгаста
(квітове дерево)
Cydonia oblonga



Айлант высочайший
Айлант найвищий
(китайський ясен)
Ailanthus altissima



Аконит
джунгарский
Аконіт джунгарський
(каракольський)
Aconitum
soongaricum



Аконит крепкий
Аконіт міцний
Aconitum firmum

Аконит низкий
Аконіт маленький
Aconitum nanum



Аконит пёстрый
Аконіт строкатий
(стрункий)
Aconitum variegatum



Аконит метельчатый
Аконіт волотистий
Aconitum paniculatum



Аконит противоядный
Аконіт дібровний
(гайовий)
Aconitum nemorosum



Актинидия
коломикта
Актинідія
коломикта
Actinidia
colomikta



Актинидия острая
Актинідія гостра
Actinidia arguta



Актинидия полигамная
Актинідія полігамна
Actinidia polygama



Актинидия пурпурная
Актинідія пурпурова
Actinidia purpurea



Алоэ древовидное
Алое деревовидне
(столітник)
Aloe arborescens



Алтей армянский
Алтея вірменська
Althaea armeniaca



Алтей коноплевый
Алтея коноплевидна
Althaea cannabina



Алтей лекарственный
Алтея лікарська
(проскурняк,
дика мальва)
Althaea officinalis

Амарант (щирица)
Амарант (щириця)
Amaranthus





Амброзия
полюнолистная
Амброзія
полюнолиста
*Ambrosia
artemisiifolia*

Амми большая
Амі велика
Ammi majus



Амми зубная
Амі зубна (кела)
Ammi visnaga



Анабазис безлистный
Їжачник безлистный
(анабазис безлистный)
Anabasis aphylla

Аморфа
кустарниковая
Аморфа кущова
Amorpha fruticosa



Анакамптис
пирамидальный
Анакамптис
пірамідальний
(зозулинець
гостроверхий)
*Anacamptis
pyramidalis*



Андромеда многолистная
Андромеда багатоліста
Andromeda polifolia

Анис обыкновенный
Аніс звичайний (ганус)
Anisum vulgare





Апельсин
Апельсин
Citrus sinensis



Аралия высокая
Аралія висока
(аралія маньчжурська)
Aralia elata

Анхуза лекарственная
Воловик лікарський
(вологлід, серпоріз)
Anchusa officinalis

Аралия сердцевидная
Аралія серцевидна
(аралія Шмідта)
Aralia cordata



Арбуз колоцинт
Кавун колоцинт
Citrullus colocynthis



Арбуз обыкновенный
Кавун звичайний
Citrullus lanatus,
Citrullus vulgaris



Арника горная
Арніка гірська
(ангельське зілля,
чарник)
Arnica montana





Арония черноплодная
Горобина черноплода
(аронія черноплода)
Aronia melanocarpa

Аронник пятнистый
Арум плямистий
Arum maculatum



Астра альпийская
Айстра альпійська
Aster alpinus



Артишок посевной
Артишок посівний
Cynara scolymus



Астра европейская
Айстра степова
(іванок)
Aster amellus



Астрагал сладколистный
Астрагал солодколистий
Astragalus glycyphyllus



Астрагал датский
Астрагал датський
Astragalus danicus



Астрагал шерстистоцветковый
Астрагал шерстистоквітковий
(котики, перелет)
Astragalus dasyanthus



Астранция крупная
Астранція велика
Astrantia major



Багульник болотный
Багно звичайне
Ledum palustre



Бадан
толстолистный
Бадан товстолистий
Bergenia crassifolia



Бasilik обыкновенный
Васильки справжні
Ocimum basilicum



Баклажан
Баклажан
Solanum melongena



Бамия
Гібіск їстівний
Hibiscus esculentus



Баранец обыкновенный
Плаун баранець
(п'ядич баранець)
Huperzia selago,
Lycopodium selago



Барбарис обыкновенный
Барбарис звичайний
(квасниця, кислянка)
Berberis vulgaris



Барвинок малый
Барвінок малий
(хрещатий, могильник)
Vinca minor



Барвинок прямой
Барвінок прямий
Vinca erecta



Барвинок розовый
Барвінок рожевий
(катарантус рожевий)
Catharanthus roseus



Барвинок травянистый
Барвінок трав'янистий
Vinca herbacea



Бедренец большой
Бедринець великий
(снітка)
Pimpinella major



Бедренец камнеломковый
Бедринець ломикаменевий
(козлики)
Pimpinella saxifraga



Безвременник осенний
Пізноцвіт осінній
Colchicum autumnale



Белена чешская
Блекота чеська (бліда)
Hyoscyamus bohemicus



Белена чёрная
Блекота чорна
(собачий мак,
зубовик)
Hyoscyamus niger



Белозор болотный
Білозір болотний
(маточник білий)
Parnassia palustris

Белокопытник
белый
Кремена біла
Petasites albus



Белокопытник
гибридный
Кремена гібридна
(лікарська)
Petasites hybridus,
Petasites officinalis



Белокудренник
чёрный
М'яточник
чорний
Ballota nigra,
Ballota ruderalis



Белый гриб
Білий гриб (боровик)
Boletus edulis

Берёза бородавчатая
Береза бородавчаста
(повисла)
Betula pendula



Берёза днепровская
Береза дніпровська
Betula borysthena



Берёза низкая
Береза низька
Betula humilis



Берёза пушистая
Береза пухнаста
(береза біла)
Betula pubescens



Берёзовый гриб (чага)
Березовий гриб (чага)
Inonotus obliquus



Биота восточная
Біота східна
Biota orientalis



Бешеный огурец
Огірок-пирскач пружний
(скажений огірок)
Ecballium elaterium





Блошница обыкновенная
Блошница простерта
Pulicaria vulgaris



Бобовник
обыкновенный
Золотий дощ
звичайний
*Laburnum
anagyroides*



Бобы
Боби
Vicia faba



Болиголов пятнистый
Болиголов плямистий
(свистуля)
Conium maculatum



Борщевик европейский
Борщівник європейський
Heracleum sphondylium



Борщевик сибирский
Борщівник сибірський
(борщеві лоцукки,
щербач сибірський)
Heracleum sibiricum



Боярышник восточный
Глід східний
Crataegus orientalis

Боярышник колючий
Глід колючий (звичайний)
Crataegus oxyacantha





Боярышник
кривочашечковий
Глід кривочашечковий
Crataegus curvisepala

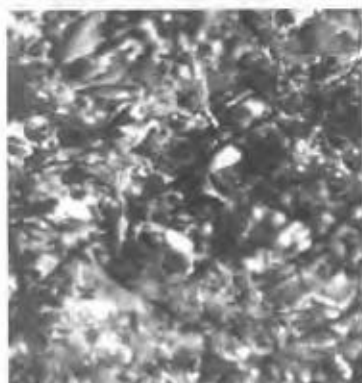


Боярышник кроваво-
красный
Глід криваво-червоний
Crataegus sanguinea

Боярышник крымский
Глід кримський
Crataegus taurica



Боярышник обманчивый
Глід обманливий
Crataegus fallacina



Боярышник однопестичный
Глід одноматочковий
Crataegus monogyna



Боярышник пятипестичный
Глід п'ятистовпчиківий
(чорноплідий)
Crataegus pentagyna



Боярышник украинский
Глід український
Crataegus ucrainica



Боярышник шарлаховый
Глід шарлаховий
Crataegus coccinea

Брусника
Брусниця
Vaccinium vitis-idaea



Бузина красная
Бузина червона
(калинка)
Sambucus racemosa



Будра обыкновенная
Розхідник звичайний
(плющовидний)
Glechoma hederacea



Бузина травянистая
Бузина трав'яниста
(смердюча)
Sambucus ebulus



Бузина чёрная
Бузина чорна
Sambucus nigra



Бук лесной
Бук лісовий
Fagus sylvatica

Букашник горный
Агалик-трава гірська
Jasione montana





Буквица лекарственная
Буквиця лікарська
Betonica officinalis



Валериана бузинолистная
Валеріана бузинолиста
Valeriana sambucifolia



Валериана волжская
Валеріана волзька
(блискуча)
Valeriana wolgensis



Валериана Гроссгейма
Валеріана Гроссгейма
Valeriana grossheimii



Валериана лекарственная
Валеріана лікарська
(висока)
Valeriana officinalis



Валериана русская
Валеріана російська
Valeriana rossica



Валериана холмовая
Валеріана пагорбова
(вузьколиста,
пагононосна)
Valeriana collina



Василёк луговой
Волошка лучна
Centaurea jacea



Василёк синій
Волошка синя
Centaurea cyanus

Василистник
водосборолистный
Рутвица орликолиста
(чортова м'ята)
Thalictrum aquilegifolium



Василистник вониючий
Рутвиця смердюча
Thalictrum foetidum



Василистник малый
Рутвиця мала
Thalictrum minus



Вахта трёхлистная
Бобівник трилистий
(жаб'ячі огірочки)
Menyanthes trifoliata

Вербейник монеточный
Вербозілля лучне
Lysimachia nummularia



Вербейник обыкновенный
Вербозілля звичайне
Lysimachia vulgaris





Вербена
лекарственная
Вербена лікарська
(суха нехворощ)
Verbena officinalis



Вереск обыкновенный
Верес звичайний
Calluna vulgaris



Вероника длиннолистная
Вероніка довголиста
Veronica longifolia



Вероника колосистая
Вероніка колосиста
Veronica spicata



Вероника дубравная
Вероніка дібровна
Veronica chamaedrys



Вероника лекарственная
Вероніка лікарська
Veronica officinalis



Вероника плющелистная
Вероніка плющелиста
Veronica hederifolia



Весёлка обыкновенная
Веселка звичайна (панна)
Phallus impudicus

Ветреница дубравная
Анемона дібровна
Anemone nemorosa



Ветреница лесная
Анемона лісова
Anemone sylvestris



Ветреница лютиковая
Анемона жовтецева
(жаб'яче зілля)
Anemone ranunculoides



Виноград культурный
Виноград культурний
Vitis vinifera



Водокрас обыкновенный
Жабурник звичайний
Hydrocharis morsus-ranae

Вишня обыкновенная
Вишня звичайна
Cerasus vulgaris



Водосбор
обыкновенный
Орлики звичайні
Aquilegia vulgaris





Водяника чёрная
Водянка чорна
(голубець)
Empetrum nigrum



Володушка золотистая
Ласкавець золотистий
(вовчий зуб)
Veronica aurea



Волчник обыкновенный
Вовчі ягоди звичайні
(вовче лико)
Daphne mezereum

Воробейник лекарственный
Горобейник лікарський
Lithospermum officinale



Воронец колосовидный
Актея колосиста
(боже тіло)
Actaea spicata



Вороний глаз
четырёхлиственный
Вороняче око звичайне
(безпизник, хрест-трава,
хрещате зілля)
Paris quadrifolia

Вьюнок полевой
Березка польова
(берізка, оплітка)
Convolvulus arvensis





Вязель пестрый
В'язіль барвистий
(кучерявий горошок)
Coronilla varia



Гамамелис виргинский
Гамамеліс віргінський
(зимоцвіт)
Hamamelis virginiana



Гармала обыкновенная
Гармала звичайна
(могильник степовой)
Peganum harmala

Гвоздика дельтовидная
Гвоздика дельтовидна
Dianthus deltoides



Герань болотная
Герань болотна
Geranium palustre



Гвоздика разноцветная
Гвоздика різнобарвна
Dianthus versicolor



Герань кроваво-красная
Герань криваво-червона
Geranium sanguineum



Герань крупнокорневищная
Герань велиkokорневищна
Geranium macrorrhizum



Герань лесная
Герань лісова
Geranium sylvaticum



Герань луговая
Герань лучна
Geranium pratense



Гинкго двулопастный
Гінкго дволопатеве
Ginkgo biloba



Герань Роберта
Герань Робертова
Geranium robertianum



Глаукс приморский
Молочка приморська
Glaux maritima



Гледичия каспийская
Гледичія каспійська
Gleditsia caspia

Гледичия обыкновенная
Гледичія колюча
Gleditsia triacanthos





Голубика
Буяхи
(лохина, гонобобель)
Vaccinium uliginosum

Горец земноводный
Гірчак земноводний
Polygonum amphibium



Горец змеиный
Гірчак зміїний
(зміїовик,
ракові шийки)
Polygonum bistorta



Горец перечный
Гірчак перцевий
(водяний перець)
Polygonum hydropiper

Горец почечуйный
Гірчак почечуйний
(сорочі лапки)
Polygonum persicaria



Горец птичий
Спориш звичайний
(гусятник,
куряча трава,
моріжок)
Polygonum aviculare



Горец узловатый
Гірчак вузлуватий
Polygonum nodosum

Горец шероховатый
Гірчак шорсткий
(геморойна трава)
Polygonum scabrum





Горечавка жёлтая
Тирлич жовтий
Gentiana lutea



Горечавка
крестовидная
Тирлич хрещатий
(лихоманник)
Gentiana cruciata



Горечавка
ластовневая
Тирлич
ваточниковидный
Gentiana asclepiadea



Горечавка лёгочная
Тирлич звичайний
(тирлич голубий)
Gentiana pneumonanthe



Горечавка точечная
Тирлич крапчастий
Gentiana punctata



Горицвет весенний
Горицвіт весняний
(жовтоцвіт, польовий кріп)
Adonis vernalis

Горицвет кукушкин
Коронарія зозуляча
(зозулин цвіт)
Coronaria flos-cuculi



Горичник горный
Смодь гірська
(заяча рутка,
морква гадюча)
*Peucedanum
oreoselinum*

Горичник крымский
Смовдь кримська
Peucedanum tauricum



Горичник русский
Смовдь руська
(смовдь лікарська)
Peucedanum
ruthenicum,
Peucedanum officinale



Горох посевной
Горох посівний
Pisum sativum



Горчица белая
Гірчиця біла
Sinapis alba



Горчица сарептская
Гірчиця сарептська
Brassica juncea



Горчица чёрная
Гірчиця чорна
Sinapis nigra



Гравилат городской
Гравілат міський
Geum urbanum





Гравилат речной
Гравілат річковий
Geum rivale

Гранат обыкновенный
Гранатник звичайний
(гранат)
Punica granatum



Грейпфрут
Грейпфрут
(пампельмус
гроновидний)
Citrus paradisi



Гречиха посевная
Гречка звичайна
Fagopyrum sagittatum



Гринделия растопыренная
Гринделія розчепірена
Grindelia squarrosa



Груша лохолистная
Груша маслинколиста
(кам'яничка)
Pyrus elaeagnifolia



Груша обыкновенная
Груша звичайна (груша дика)
Pyrus communis



Груشانка круглoлистая
Груشانка круглoлиста
Pyrola rotundifolia



Грыжник многобрачный
Остудник багатoшлюбний
(грьжниця багатoшлюбна)
Herniaria polygama



Грыжник голый
Остудник голый
(грьжниця гола,
польове мило,
собаче мило)
Herniaria glabra



Гусиный лук желтый
Зірочки жовті
(цибулька жовта,
часник жовтий)
Gagea lutea



Грыжник шершавый
Остудник шорсткий
Herniaria hirsuta

Гулявник
лекарственный
Сухоребрик
лікарський
*Sisymbrium
officinale*

Девясил
британский
Оман британський
(пожарки)
Inula britannica



Девясил высокий
Оман високий
(дивосил)
Inula helenium





Дербенник иволистный
Плакун верболистый
Lythrum salicaria

Держидерево
обыкновенное
Держидерево звичайне
Paliurus spina-christi



Диоскорея японская
Диоскорея ніппонська
Dioscorea nipponica,
Dioscorea polystachya



Дождевик гигантский
Порхавка гігантська
Calvatia gigantea,
Lasiosphaera gigantea



Донник белый
Буркун білий
Melilotus albus

Донник зубчатый
Буркун зубчастий
Melilotus dentatus



Донник лекарственный
(жёлтый)
Буркун лікарський
(варгун, буркун жовтий)
Melilotus officinalis



Донник рослый
Буркун високий
Melilotus altissimus



Дороникум ядовитый
Сугайник отруйний
Doronicum pardalianches



Дрёма белая
Куколиця біла
Melandrium album,
Silene alba



Дрок красильный
Дрік красильний
(жовтило)
Genista tinctoria



Дряква европейская
Цикламен европейський
(фіалка альпійська)
Cyclamen vernum,
Cyclamen europaeum



Дуб обыкновенный
Дуб звичайний
Quercus robur,
Quercus pedunculata



Дуб пушистый
Дуб пухнатий
Quercus pubescens



Дуб скальный
Дуб скельний
Quercus petraea



Дубровник белый
Самосил
білоповстистий
Teucrium polium



Дубровник обыкновенный
Самосил гайовий
Teucrium chamaedrys



Дубровник
чесночный
Самосил
часниковий
*Teucrium
scordium*



Дудник лесной
Дудник лісовий
Angelica sylvestris



Дурман индийский
Дурман індійський
Datura innoxia



Дурман обыкновенный
Дурман звичайний
(бісдеревко, дурман вонючий)
Datura stramonium

Дурнишник колючий
Нетреба колюча
(страхополох)
Xanthium spinosum



Дурнишник обыкновенный
Нетреба звичайна
(зобник, туриця)
Xanthium strumarium

Душица обыкновенная
Материнка звичайна
(душанка, душинка)
Origanum vulgare





Дымянка лекарственная
Рутка лікарська
(дика рута, димниця)
Fumaria officinalis

Дыня обыкновенная
Диня посівна
(диня звичайна)
Melo sativus



Дягель лекарственный
Дягель лікарський
(дудник лікарський)
Angelica archangelica



Ежевика неская
Ожина несійська
(ведмежина)
Rubus nessensis



Ежевика сизая
Ожина сиза
(ожина звичайна)
Rubus caesius



Ежевика таврическая
Ожина таврійська
Rubus tauricus

Ель
обыкновенная
Ялина
європейська
(смерека)
Picea abies





Жабник польовий
Жабник польовий
Filago arvensis

Жарновец метельчатый
Саротамнус віниковий
Sarothamnus scoparius



Желтушник
раскидистый
Жовтушник сіруватий
(розлогий)
Erysimum diffusum,
Erysimum canescens

Женьшень
Женьшень
(корінь життя, людина-корінь)
Panax ginseng,
Panax chin-seng



Живокость полевая
Сокирки польові
(заячі вушка,
рогаті волошки)
Consolida regalis



Живокость
сетчатоплодная
Дельфіній
сітчастоплодий
Delphinium
dictyocarpum



Жеруха лекарственная
Настурція лікарська
Nasturtium officinale



Живучка женеvская
Горлянка женеvська
Ajuga genevensis



Живучка Лаксмана
Горлянка Лаксмана
(косарське зілля)
Ajuga laxmanii



Живучка ползучая
Горлянка повзуча (дівоча краса)
Ajuga reptans



Жимолость голубая
Жимолость голуба
Lonicera caerulea



Жимолость душистая
Жимолость козolistа
Lonicera caprifolium



Жостер слабительный
Жостір проносний
(чорноягідник)
Rhamnus cathartica



Зайцегуб опьяняющий
Зайцегуб п'яний
Lagochilus inebrians

Заманиха высокая
Заманиха висока
(ехінопанакс
високий)
Oplorapax elatus





Звездчатка средняя
Зірочник середній (мокрець)
Stellaria media



Зверобой
вытянутый
Звіробій
витягнутий
*Hypericum
elongatum*



Зверобой продырявленный
Звіробій звичайний
(божа кривця, заяча кривця,
кривавник, стокривця)
Hypericum perforatum



Зеленчук жёлтый
Зеленчук жовтий
(губаня жовта)
*Galeobdolon
luteum*



Земляника лесная
Суниця лісова
Fragaria vesca



Зигаденус
сибирский
Зигаденус
сибірський
*Zygadenus
sibiricus*



Зизифус настоящий
Зизифус справжній
(китайський фінік,
унабі, ююба)
Zizyphus jujuba



Зимолобка зонтичная
Зимолобка зонтична
Chimaphila umbellata



Змееголовник
молдавский
Змієголовник
молдавський
Dracosephalum
moldavica



Золотарник канадский
Золотушник канадський
Solidago canadensis

Золотарник
обыкновенный
Золотушник
звичайний
Solidago
virgaurea



Золототысячник
красивый
Золототисячник
гарний
Centaureum
pulchellum



Золототысячник малый
Золототисячник малий
(зонтичний, центурія)
Centaureum erythraea,
Centaureum minus



Зопник клубненосный
Залізник бульбистий
Phlomis tuberosa



Зопник колючий
Залізник колючий
(гострокінцевий)
Phlomis pungens

Зубровка душистая
Чаполоч пахуча
Hierochloë odorata



Зюзник европейский
Вовконіг європейський
Lycopus europaeus



Иберийка горькая
Іберійка гірка
Iberis amara



Ива белая
Верба біла (лоза)
Salix alba



Ива козья
Верба козяча
Salix caprea



Ива ломкая
Верба ламка
Salix fragilis

Ива остролистная
Верба гостролиста
(шелюга)
Salix acutifolia



Ива пепельная
Верба попеляста
Salix cinerea



Ива прутьевидная
Верба прутевидна
Salix viminalis



Ива пурпурная
Верба пурпурова
Salix purpurea



Ива пятиччинковая
Верба п'ятиччинкова
(верболіз)
Salix pentandra



Ива трёхччинковая
Верба тритичинкова (білолоз)
Salix triandra

Икотник серый
Гикавка сива
Berteroa incana



Инжир
Смоковница звичайна
(інжир, фігове дерево)
Ficus carica



Ильм гладкий
В'яз гладенький
Ulmus laevis
Ulmus pedunculata



Ирга канадская
Ірга канадська
Amelanchier canadensis



Ирга круглолистная
Ірга круглолиста
Amelanchier ovalis



Иссоп обыкновенный
Гісоп лікарський
Hyssopus officinalis



Истод горьковатый
Китятки гіркуваті
Polygala amarella



Истод обыкновенный
Китятки звичайні
Polygala vulgaris



Истод большой
Китятки великі
Polygala major



Истод хохлатый
Китятки чубаті
Polygala comosa



Истод сибирский
Китятки сибірські
(сибірська сенег)
Polygala sibirica



Каланхое перистое
Каланхое перисте
Kalanchoe pinnata



Каланхое Дайгремонта
Каланхое Дайгремонта
(бріофілом Дайгремонта,
живородка Дайгремонта)
Kalanchoe daigremontiana



Калина обыкновенная
Калина звичайна
Viburnum opulus



Каллизия душистая
(золотой ус)
Каллізія пахуча
(золотий вус)
Callisia fragrans



Калужница
болотная
Калюжниця
болотна
Caltha palustris



Каперсы колючие
Каперці трав'янисті
(колючі)
Capparis herbacea,
Capparis spinosa



Камфоросма
монпельская
Камфоросма
монпельська
Camphorosma
monspeliaca



Канатник Теофраста
Абутилон Теофраста
(канатник)
Abutilon theophrastii



Капуста огородная
Капуста городня
Brassica oleracea



Картофель
Картопля
Solanum tuberosum



Касатик
бледный
Півники бліді
Iris pallida



Касатик болотный
Півники болотні
Iris pseudacorus



Касатик германский
Півники німецькі
(півники садові)
Iris germanica



Касатик флорентийский
Півники флорентійські
Iris florentina

Кассия
остролистная
Касія гостролиста
(сена африканська)
Cassia acutifolia,
Cassia alexandrina



Кассия узколистная
Касія вузьколиста
(сена індійська)
Cassia angustifolia

Катран Стевена
Катран Стевена
Crambe steveniana





Качим метельчатый
Лещица волотиста
(качим волотистий)
Gypsophila paniculata

Каштан конский
обыкновенный
Гіркокаштан звичайний
(каштан кіньський)
Aesculus hippocastanum



Кендырь
коноплевый
Кендир
конопляный
*Trachomitum
cannabinum*



Кермек Гмелина
Кермек Гмелина
Limonium gmelinii



Кермек
широколиственный
Кермек
широколистый
*Limonium
platyphyllum*

Кизил обыкновенный
Дерен справжній (кизил)
Cornus mas



Кизильник черноплодный
Кизильник черноплодий
Cotoneaster melanocarpa



Кипарис вечнозелёный
Кипарис вічнозелений
Cupressus sempervirens



Кислица обыкновенная
Квасениця звичайна
(заячий квас, заячий
щавель)
Oxalis acetosella



Кирказон
ломоносвидный
Хвилівник звичайний
Aristolochia clematitis



Клевер луговой
Конюшина лучна
(івасик, конюшина
червона, око козице)
Trifolium pratense



Клевер горный
Конюшина гірська
Trifolium montanum



Клевер насенный
Конюшина польова
Trifolium arvense



Клевер ползучий
Конюшина повзуча
(біла)
Trifolium repens



Клён остролистный
Клен звичайний
(гостролистий)
Acer platanoides



Клещевина
обыкновенная
Рицина звичайна
Ricinus communis

Клоповник посевной
Хрінниця посівна
(крес-салат)
Lepidium sativum



Клюква
четырёхлепестная
Журавлина
чотирипелюсткова
(звичайна)
Oxycoccus palustris,
Oxycoccus quadripetalus



Клопогон даурский
Циміцифуга даурська
(клопогон даурський)
Cimicifuga dahurica



Княженика
обыкновенная
(мамура,
малина
арктическая)
Мамура
Rubus arcticus



Кник бенедиктинский
(волчец кудрявый)
Кнік бенедиктинський
(хрестовий корінь)
Cnicus benedictus,
Carduus benedictus

Козелец
приземистый
Скорзонера низька
Scorzonera humilis





Козлобородник
луговой
Козельні лучні
*Tragopogon
pratensis*



Козлятник
лекарственный
Козлятник лікарський
(чокабук)
Galega officinalis



Кокушник душистый
Билинець запашний
Gymnadenia odoratissima

Кокушник длиннорогий
Билинець комариний
(довгоногий)
Gymnadenia conopsea



Колокольчик скученный
Дзвоники скупчені
Campanula glomerata

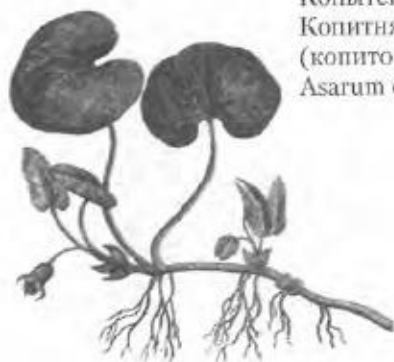


Колосник бесстебельный
Відкасник безстеблій
Carlina acaulis



Конопля посевная
Коноплі посівні
Cannabis sativa





Копытень европейский
Копитняк европейський
(копито кінське)
Asarum europaeum



Кориандр
посевной
Коріандр
посівний
(кинза, троян)
*Coriandrum
sativum*



Коровяк
густоцветковый
Дивина густоквіткова
(скінетровидна)
Verbascum densiflorum



Коровяк великолепный
Дивина прегарна
Verbascum speciosum



Коровяк обыкновенный
Дивина ведмежа
(ведмеже вухо)
Verbascum thapsus



Коровяк лекарственный
Дивина залізняковидна
Verbascum phlomoides

Короставник полевой
Свербіжниця польова
*Knautia arvensis,
Scabiosa arvensis*





Костяника каменистая
Костяница
Rubus saxatilis



Котовник
лимонный
Котяча м'ята
справжня
Nepeta cataria



Кошачьи лапки двудомные
Котячі лапки дводомні
(коногопці)
Antennaria dioica



Крапива двудомная
Кропива дводомна
(велика)
Urtica dioica



Крапива жгучая
Кропива жалка
(мала)
Urtica urens



Красавка обыкновенная
Беладонна звичайна
(отруйница, красавка)
Atropa belladonna



Красный перец
однолетний
Перец стручковый
однорічний
(перчиця)
Capsicum annuum



Крестовник
обыкновенный
Жовтозілля звичайне
(будяк жовтоцвітний)
Senecio vulgaris



Кровохлёбка аптечная
Родовик лікарський
(стягникров, сухозлотиця)
Sanguisorba officinalis

Крестовник широколистный
Жовтозілля широколисте
(паличник)
Senecio platyphylloides



Крушина
ольховидная
Крушина ламка
(вільховидна)
Frangula alnus,
Rhamnus frangula

Кубышка жёлтая
Глечики жовті
(латаття жовте)
Nuphar lutea



Кувшинка белая
Латаття біле
(лілія водяна біла)
Nymphaea alba



Крыжовник
обыкновенный
Агрис звичайний
Grossularia reclinata





Кувшинка
мелкоцветковая
Латаття
дрібноквіткове
*Nymphaea
minoriflora*



Кувшинка чисто-белая
Латаття сніжно-біле
Nymphaea candida

Кудрявец Софии
Кудрявец Софії
Descurainia sophia



Куколь обыкновенный
Кукіль звичайний
Agrostemma githago

Кунжут индийский
Кунжут східний
*Sesamum indicum,
Sesamum orientale*



Кукуруза обыкновенная
Кукурудза звичайна
(маїс)
Zea mays



Купёна душистая
Купина запашна
(лікарська,
журавлині стручки,
соломонова печать)
*Polygonatum odoratum,
Polygonatum officinale*



Купѣна
многоцвѣткова
Купина
багатоцвіткова
*Polygonatum
multiflorum*



Купѣна мутовчатая
Купина кільчаста
*Polygonatum
verticillatum*



Купѣна широколистная
Купина широколиста
Polygonatum latifolium

Лабазник вязолистный
Гадючник в'язолистий
(таволга в'язолиста)
Filipendula ulmaria



Лабазник шестилепестный
Гадючник звичайний
(шестипелюстковий)
Filipendula vulgaris



Лаванда колосковая
Лаванда колоскова
*Lavandula
angustifolia,
Lavandula vera*



Лавр благородный
Лавр благородний
Laurus nobilis



Лаконос американский
Лаконос американський
Phytolacca americana



Лакфиоль садовая
(желтофиоль)
Лакфиоль садовая
Cheiranthus cheiri



Ламинария
сахаристая
Ламінарія
цукриста
(морська капуста)
Laminaria saccharina



Ландыш майский
Конвалія звичайна
(кукуричка, маївка)
Convallaria majalis

Лапчатка белая
Перстач білий
(п'ятиперсник)
Potentilla alba



Лапчатка гусиная
Перстач гусячий
(гусяча лапка, рябишник дорожній)
Potentilla anserina, *Argentina anserina*



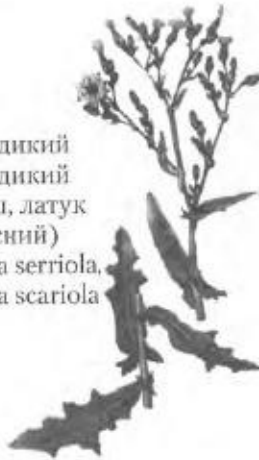
Лапчатка ползучая
Перстач повзучий
Potentilla reptans



Лапчатка
прямостоячая
Перстач
прямостоячий
(калган)
Potentilla erecta,
Potentilla
tormentilla



Лапчатка
серебристая
Перстач сріблястий
(розтопир)
Potentilla argentea



Латук дикий
Латук дикий
(кокиш, латук
компасний)
Lactuca serriola,
Lactuca scariola



Ластовень
лекарственный
Ластовень
лікарський
Vincetoxicum
hirundinaria,
Vincetoxicum
officinale



Лебеда раскидистая
Лутига розлога
Atriplex patula



Лён обыкновенный
Льон звичайний
Linum usitatissimum

Левзея сафлоровидная
Беликоголовник
сафлоровидний (левзея,
маралів корінь, маралова
трава, оленяча трава,
оленячий корінь)
Rhaponticum
carthamoides



Лён слабительный
Льон проносний
Linum catharticum





Лентец
крупитчатый
"Мох" дубовый
Evernia prunastri



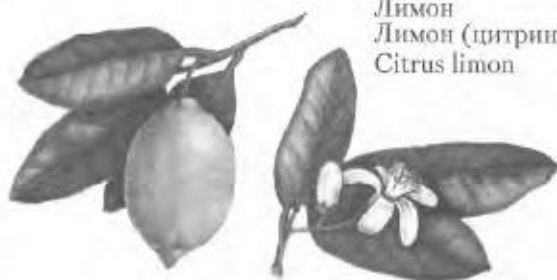
Лещина обыкновенная
Ліщина звичайна (горішник)
Corylus avellana



Лилия ланцетолистная
Лілія ланцетолиста
(лілія красива,
лілія тигрова)
Lilium lancifolium,
Lilium tigrinum



Лилия лесная
Лілія лісова
Lilium martagon



Лимон
Лимон (цитрина)
Citrus limon



Лимонник китайский
Лимонник китайський
Schisandra chinensis

Липа кавказская
Липа кавказька
Tilia begoniifolia,
Tilia caucasica





Липа крупнолистная
Липа широколистная
Tilia platyphyllos



Липа пушистая
Липа пухлястая
Tilia tomentosa,
Tilia argentea



Липа сердцелистная
Липа сердцелистная
Tilia cordata

Ломонос
виноградолистный
Ломиніс лозяний
Clematis vitalba



Листовик сколопендровый
Листовик сколопендровый
(турецкий язык)
Phyllitis scolopendrum



Лопух большой
Лопух справжній
Arctium lappa,
Lappa major



Ломонос прямой
Ломиніс прямий
Clematis recta,
Clematis lathyrifolia



Лопух войлочный
Лопух павутиnistий
Arctium tomentosum,
Lappa tomentosa



Лопух лесной
Лопух дібровний
Arctium nemorosum,
Lappa nemorosa



Лопух малый
Лопух малый
Arctium minus,
Lappa minor



Лох узколистный
Маслинка вузьколиста
(лох вузьколистий)
Elaeagnus angustifolia



Лук медвежий
Цибуля ведмежа
(левурда, черемша)
Allium ursinum



Лук репчатый
Цибуля городня
Allium cepa



Лунник многолетний
Лунарія оживаюча
Lunaria rediviva



Льянка обыкновенная
Льонок звичайний
(чистик пісковий)
Linaria vulgaris



Любисток
лекарственный
Любисток лікарський
Levisticum officinale



Любка двулистная
Любка дволиста
Platanthera bifolia



Любка
зеленоцветная
Любка
зеленоцвіта
*Platanthera
chlorantha*



Лютик едкий
Жовтець їдкий
Ranunculus acris,
Ranunculus acer



Лютик многоцветковый
Жовтець багатоквітковий
Ranunculus polyanthemus



Лютик ползучий
Жовтець повзучий
Ranunculus repens



Магнолия
крупноцветковая
Магнолія
великоквітова
*Magnolia
grandiflora*



Майоран садовый
Майоран садовий
Majorana hortensis



Мак-самосейка
Мак дикий
(мак-самосійка)
Papaver rhoeas



Мак снотворный
Мак снотворный
Papaver somniferum



Маклея
мелкоплодная
Маклея
дрібноплода
*Macleaya
microcarpa*

Маклюра
апелсьсиновидная
Маклюра апельсиновая
Maclura pomifera,
Maclura aurantiaca



Малина
обыкновенная
Малина
Rubus idaeus



Мандарин
Мандарин
Citrus unshiu

Манжетка обыкновенная
Приворотень звичайний
Alchemilla vulgaris





Манжетка сверкающая
Приворотень блискучий
Alchemilla gracilis,
Alchemilla micans



Маргаритка
многолетняя
Стокротки
багаторічні
Bellis perennis

Марена красильная
Марена красильна
Rubia tinctorum



Марь белая
Лобода біла
Chenopodium album



Марь вонючая
Лобода смердюча
Chenopodium vulvaria



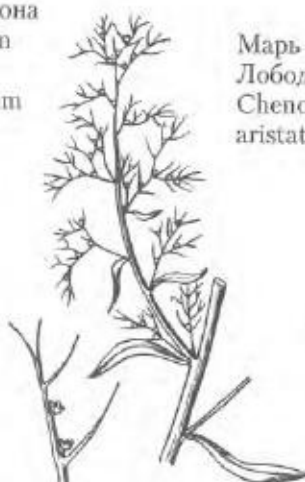
Марь доброго Генриха
Лобода доброго Генріха
Chenopodium bonus-henricus



Марь душистая
Лобода запашна
Chenopodium botrys



Марь красная
Лобода червона
*Chenopodium
rubrum*,
Blitum rubrum



Марь остистая
Лобода остиста
*Chenopodium
aristatum*



Маслина
європейська
Маслина
європейська
Olea europaea



Марьянник дубравний
Перестріч гайовий (день-і-ніч,
іван-і-марія, сестрички)
Melampyrum nemorosum



Мать-и-мачеха
Підбіл звичайний
(мати-й-мачуха)
Tussilago farfara



Мачок жёлтый
Мачок жовтий
(мак вороний)
Glaucium flavum

Мачок рогатый
Мачок рогатий
(маковинець, рогомак)
Glaucium corniculatum



Медуница
лекарственная
Медунка лікарська
(смоктунчики,
щемелина звичайна)
Pulmonaria officinalis



Медуница мягкая
Медунка м'якенька
Pulmonaria mollis,
Pulmonaria dacica



Медуница темная
Медунка темна
Pulmonaria obscura



Мелисса лекарственная
Меліса лікарська
(бджолина трава, лимонна м'ята,
лимонна трава, маточник,
медова трава)
Melissa officinalis



Мелкоцветник
канадский
Злінка канадська
Erigeron canadensis

Миндаль
обыкновенный
Мигдаль звичайний
*Amygdalus
communis*



Миндаль степной
Мигдаль степовий
(мигдаль низький,
бобчук)
Amygdalus nana



Мирт обыкновенный
Мирт звичайний
Myrtus communis



Многоножка
обыкновенная
Багатоніжка звичайна
(солодиця лісова)
Polypodium vulgare

Можжевельник
казацкий
Яловець козачий
Juniperus sabina

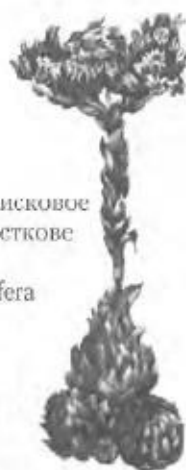


Можжевельник
обыкновенный
Яловець звичайний
Juniperus communis



Молодило кровельное
Молодило покрівельне
Sempervivum tectorum

Молодило отпрысковое
Молодило паросткове
(доля)
Jovibarba sobolifera



Молочай
кипарисовидный
Молочай
кипарисовидный
Euphorbia cyparissias



Молочай огородный
Молочай городній
Euphorbia repens



Молочай степной
Молочай степовий
Euphorbia stepposa



Мордовник обыкновенный
Головатень звичайний
Echinops ritro



Мордовник шароголовый
Головатень круглоголовый
Echinops sphaerocephalus



Морковь дикая
Морква дика
(гніздо сороче)
Daucus carota



Морковь посевная
Морква посівна
(морква їстівна)
Daucus sativus



Морошка
Морошка
Rubus chamaemorus



Мухомор красный
Мухомор червоний
(маримуха)
Amanita muscaria



Мушмула
обыкновенная
Мушмула
звичайна
Mespilus germanica



Мыльнянка
лекарственная
Мильнянка лікарська
(мильна трава,
мильный корень)
Saponaria officinalis



Мытник болотный
Шолудивник
болотный
Pedicularis palustris



Мята блошная
М'ята блошина
Mentha pulegium



Мята водяная
М'ята водяна
Mentha aquatica



Мята перечная
М'ята перцева
(м'ята холодна)
Mentha piperita



Мята полевая
М'ята польова
Mentha arvensis



Навозник серый
Гнойовик чорнильний
Coprinus atramentarius



Наперстянка
крупноцветковая
Наперстянка
великоквіткова
Digitalis grandiflora



Наперстянка
пурпурная
Наперстянка
пурпурова
Digitalis purpurea



Наперстянка шерстистая
Наперстянка шерстиста
Digitalis lanata



Недотрога
мелкоцветковая
Розрив-трава
дрібноквіткова
Impatiens parviflora



Настурция большая
Красоля велика
(капуцин, настурка)
Tropaeolum majus



Незабудка
полевая
Незабудка
польова
Myosotis arvensis



Неоттианта клубочковая
Неоттианта каптуровата
Neottianthe cucullata



Нивяник обыкновенный
Королица звичайна
(невісточка)
Leucanthemum vulgare



Ноготки
лекарственные
Нагідки лікарські
(календула, крокіс)
Calendula officinalis



Норичник узловатый
Ранник вузлуватий
Scrophularia nodosa



Обвойник греческий
Обвійник грецький
Periploca graeca,
Periploca maculata



Оберна широколистная
Оберна широколиста
(смілка широколиста)
Oberna behen, *Silene latifolia*



Облепиха крушиновидная
Обліпиха крушиновидна
Hipporhamnoides



Овёс посевной
Овес посівний
(овес звичайний)
Avena sativa



Огурец посевной
Огірок посівний
Cucumis sativus



Огуречник
лекарственный
Огірочник
лікарський
(огіркова трава)
Borago officinalis



Одуванчик
лекарственный
Кульбаба лікарська
(летючки, пустодей)
Taraxacum officinale



Окопник кавказский
Живокіст кавказький
Symphytum caucasicum



Окопник
лекарственный
Живокіст
лікарський (гав'язь)
Symphytum officinale



Окопник
шероховатий
Живокіст шорсткий
Symphytum asperum



Олеандр обыкновенный
Олеандр звичайний
Nerium oleander



Омежник водяной
Омег водяний
Oenanthe aquatica



Ольха клейкая
Вільха клейка (чорна)
Aulus glutinosa



Ольха серая
Вільха сіра (біла)
Aulus incana



Омела белая
Омела біла
Viscum album

Орех грецкий
Горіх волоський
(горіх грецький)
Juglans regia





Орляк обыкновенный
(папоротник)
Орляк звичайний
Pteridium aquilinum



Ослинник двулетний
Енотера дворічна
(нічна свічка)
Oenothera biennis



Оси́на обыкновенная
Осика
(тополя тремтяча)
Populus tremula



Осока мохнатая
Осока шершава
Carex hirta

Осока парвская
Осока парвська
Carex brevicollis



Осока песчаная
Осока піщана
Carex arenaria



Осот огородный
Жовтий осот
городний
Sonchus oleraceus

Оффрис крымская
Оффрис кримська
Ophrys taurica





Офрис мухоносная
Офрис
комахоносна
(офрис мухоносна)
Ophrys insectifera,
Ophrys muscifera



Офрис оводоносная
Офрис оводоносна
Ophrys oestrifera



Офрис
пчелоносная
Офрис
бджолоносна
Ophrys apifera



Очанка прямостоячая
Очанка прямостояча
(очанка стиснута)
Euphrasia stricta,
Euphrasia condensata



Очиток едкий
Очиток їдкий
(заяча капуста
їдка)
Sedum acre



Очиток большой
Очиток великий
(заяча капуста велика)
Sedum maximum



Очный цвет пашенный
Курячі очка польові
(огничок нивовий)
Anagallis arvensis



Падуб остролистный
Падуб гостролистий
Ilex aquifolium



Пажитник сенной
Гульба сінна
Trigonella
foenum-graecum

Пальчатокоренник
мясо-красный
Пальчатокорінник
м'ясо-червоний
(зозулинець
широколистий)
Dactylorhiza incarnata,
Orchis latifolia



Пальчатокоренник пятнистый
Пальчатокорінник плямистий
(зозулинець плямистий)
Dactylorhiza maculata,
Orchis mascula



Пальчатокоренник
Фукса
Пальчатокорінник
Фукса (зозулинець
Фукса)
Dactylorhiza fuchsii,
Orchis fuchsii



Парнолистник
бобовый
Паролист звичайний
Zygophyllum fabago



Паслён сладко-горький
Паслін солодко-гіркий
(паслін-глісник,
підтинник)
Solanum dulcamara

Паслён чёрный
Паслін чорний
(слинник)
Solanum nigrum





Пассифлора мясо-красная
Пасифлора м'ясо-червона
(пасифлора інкарнатна,
страстоцвіт
м'ясо-червоний)
Passiflora incarnata

Пастернак
посевной
Пастернак
посівний
Pastinaca sativa



Пастушья сумка
Грицики звичайні
(калитник, мисочки)
Capsella bursa-pastoris



Пахучка обыкновенная
Пахучка звичайна
Clinopodium vulgare



Пеницилл
Пеніцил
Penicillium



Первоцвет весенний
Первоцвіт весняний
(первенець, аптечна
скороспілка, баранчики,
медяник)
Primula veris,
Primula officinalis

Первоцвет
высокий
Первоцвіт
високий
Primula elatior



Первоцвет
крупночашечный
Первоцвіт
великочашечковий
Primula macrocalyx





Первоцвет обыкновенный
Первоцвіт безстеблій
Primula vulgaris,
Primula acaulis

Первоцвет полонинский
Первоцвіт полонинський
Primula poloninensis



Переступень белый
Переступень білий
(нечіпай-зілля,
переступень
чорноягідний)
Bryonia alba



Переступень двудомный
Переступень дводомний
Bryonia dioica



Персик
обыкновенный
Персик
звичайний
Persica vulgaris



Петрушка кудрявая
Петрушка кучерява
(городня, польова,
посівна)
Petroselinum crispum

Печёночница
обыкновенная
Печіночниця звичайна
Hepatica nobilis,
Hepatica triloba



Пижма обыкновенная
Пижмо звичайне
(дика горобинка,
коровай, рай-цвіт)
Tanacetum vulgare



Пикульник обыкновенный
Жабрій звичайний
Galeopsis tetrahit

Пилокарпус перистолистный
Пілокарпус перистолистий
Pilocarpus pinnatifolius



Пион
узколистный
Півонія
вузьколиста
(воронець)
Paeonia tenuifolia



Пион уклоняющийся
Півонія незвичайна
(мар'їн корінь)
Paeonia anomala

Пиретрум красный
Маруна червона
(златоцвіт червоний,
ромашка червона,
піретрум червоний)
Pyrethrum coccineum



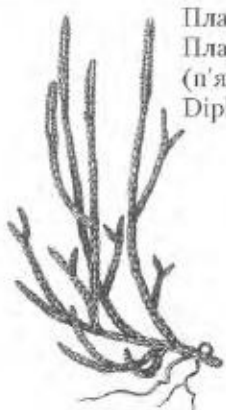
Пиретрум розовый
Маруна рожева
(златоцвіт рожевий,
ромашка рожева,
піретрум рожевий)
Pyrethrum roseum,
Pyrethrum carneum



Пихта белая
Ялиця біла
Abies alba



Пихта сибирская
Ялиця сибірська
Abies sibirica

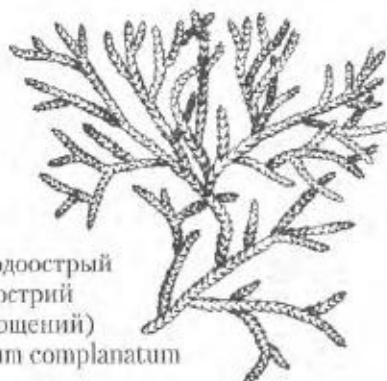


Плаун альпийский
Плаун альпийський
(п'ядич альпійський)
Diphasiastrum alpinum

Плаун булавовидный
Плаун булавовидний
Lycopodium clavatum



Плаун годичный
Плаун колючий
(п'ядич колючий)
Lycopodium annotinum



Плаун обоюдоострый
Плаун двогострый
(плаун сплюснутый)
Diphasiastrum complanatum



Плаун заливаемый
Плаун заплавный
(п'ядич заплавный)
Lycopodiella inundata

Плющ обыкновенный
Плющ звичайний
(прочитан)
Hedera helix,
Hedera caucasigena



Повилика европейская
Повитиця європейська
(перстенець, спілітачка,
хмелінка)
Cuscuta europaea

Повой
заборный
Плетуха звичайна
Calystegia sepium





Погремок большой
Дзвінець великий
Rhinanthus major

Подлесник европейский
Підлісник європейський
Sanicula europaea



Подмаренник мягкий
Підмаренник м'який
Galium mollugo



Подмаренник настоящий
Підмаренник справжній
(дрібноцвіт, медівник)
Galium verum

Подмаренник цепкий
Підмаренник чіпкий
Galium aparine



Подорожник
блошный
Подорожник
блошиний
Plantago psyllium



Подорожник большой
Подорожник великий
(трипутник)
Plantago major

Подорожник
индийский
Подорожник
індійський
(піщаний)
Plantago scabra,
Plantago indica





Подорожник ланцетолистный
Подорожник ланцетолистный
(пораниник, порізнник,
собачі язички)
Plantago lanceolata

Подорожник средний
Подорожник середній
Plantago media



Подофилл щитовидный
Подофіл щитковидний
Podophyllum peltatum



Подснежник Воронова
Підсніжник Воронова
Galanthus woronowii

Подсолнечник
однолетний
Соняшник однорічний
(соняшник звичайний)
Helianthus annuus



Полынь австрийская
Полин австрійський
(полиннок)
Artemisia austriaca,
Artemisia repens



Полынь горькая
Полин гіркий
Artemisia absinthium



Полынь лечебная
Полин боже дерево
Artemisia abrotanum





Полынь
обыкновенная
Полин звичайний
(чорнобиль)
Artemisia vulgaris

Полынь однолетняя
Полин однорічний
Artemisia annua



Полынь полевая
Полин польовий
Artemisia campestris



Полынь цитварная
Полин цитварний
(цитварие насіння,
цитварні квітки)
Artemisia cina



Полынь приморская
Полин приморський
Artemisia maritima



Полынь эстрагон
Полин естрагон (тархун)
Artemisia dracunculus



Портулак огородный
Портулак городній
Portulaca oleracea

Посконник обыкновенный
Сідач коноплевий
(давник, кінська грива,
конопельник,
коноплі водяні,
коноплі собачі)
Eupatorium cannabinum





Почечный чай
Ортосифон
(індійський чай,
котячі вуса,
нирковий чай,
яванський чай)
Orthosiphon stamineus



Просвирник
круглолистний
Калачики дрібненькі
(круглолисті)
Malva pusilla,
Malva rotundifolia



Просвирник лесной
Калачики лісові
(зензівер,
мальва лісова)
Malva sylvestris,
Malva grossheimii



Просвирник
мавританський
Калачики
мавританські
(мальва мавританська)
Malva mauritiana



Просвирник
пренебрежённий
Калачики непомітні
Malva neglecta



Прострел раскрытый
Сон розкритий
(сон широколистий)
Pulsatilla patens,
Pulsatilla latifolia



Прострел таврический
Сон таврійський
(сон Галера)
Pulsatilla taurica,
Pulsatilla balleri



Прострел
чернеющий
Сон чорніючий
*Pulsatilla
nigricans*



Псоралея
костянькова
Псоралея
кістянькова
*Psoralea
drupacea*

Пузырник
древовидный
Міхурник
древовидный
(хлопушка)
*Colutea arborescens,
Colutea vesicaria*



Пустырник сердечный
Собака кропива звичайна
(пустырник звичайний)
*Leonurus cardiaca,
Leonurus campestris*

Пустырник пятилопастный
Собака кропива
п'ятилопатева
(собака кропива
волосиста)
*Leonurus quinquelobatus,
Leonurus villosus*



Пуэрария лопастная
Пуерарія лопатева
(пуерарія шоретка)
*Pueraria lobata,
Pueraria hirsuta*



Пушица
широколистная
Пухівка
широколиста
*Eriophorum
latifolium*



Пырей ползучий
Пирій повзучий
Elytrigia repens



Ракитник русский
Зіновать руська
(рокитнячок руський)
Chamaecytisus
ruthenicus



Рдест
плаваючий
Рдесник
плавучий
Potamogeton
natans

Ревень тангутский
Ревінь тангутський
(китайський рапонтик,
рабарбар,
ревінь пальчастий)
Rheum palmatum



Редька посевная
чёрная
Редька посівна
чорна
Raphanus sativus
var. niger

Резеда жёлтая
Резеда жовта
Reseda lutea



Репя огородная
Ріпа
Brassica rapa



Репейничек волосистый
Парило волосисте
Agrimonia pilosa



Репейничек
обыкновенный
Парило звичайне
(глекопар, грудник,
зрад-зілля,
реп'ях жовтий,
серпник, яблун)
Agrimonia
eupatoria





Робиния ложноакация
Робінія звичайна
(біла акація)
Robinia pseudoacacia



Роготлавник
язычковидный
Реп'яшок
язычковидный
(пряморогний)
*Ceratocephala
testiculata*



Родиола розовая
Родіола рожева
(золотий корінь)
*Rhodiola rosea,
Sedum roseum*



Рожь посевная
Жито посівне
Secale cereale



Рододендрон жёлтый
Рододендрон жовтий
Rhododendron luteum



Роза белая
Троянда біла
Rosa alba



Роза дамасская
Троянда дамаська
Rosa damascena



Розмарин лекарственный
Розмарин справжній
(розмарин лікарський)
Rosmarinus officinalis



Ромашка безязычковая
Ромашка без язичкова
(американська, зелена,
пахуча,
рум'янка зелена)
Chamomilla suaveolens,
Santolina suaveolens,
Matricaria discoidea



Ромашка далматская
Маруна цинерарієлиста
(далматська ромашка,
піретрум цинерарієлистий)
Pyrethrum cinerariifolium

Ромашка
лекарственная
Ромашка лікарська
(романець)
Chamomilla recutita

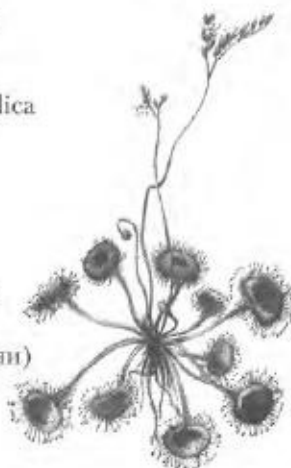


Ромашник большой
Маруна велика
(кануфер)
Pyrethrum majus



РосЯнка
английская
Росичка
англійська
Drosera anglica

РосЯнка круглолистная
Росичка круглолиста
(мухоловка, очки царівни)
Drosera rotundifolia



РосЯнка
обратнойцевидная
Росичка
оберненойцевидна
Drosera obovata





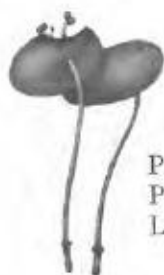
Росанка промежуточная
Росичка середня
(росичка проміжна)
Drosera intermedia



Рута душистая
Рута садова
(городия, запашна,
пахуча)
Ruta graveolens



Рябина обыкновенная
Горобина звичайна
Sorbus aucuparia



Ряска маленькая
Ряска мала
Lemna minor

Сабельник болотный
Вовче тіло болотне
Comarum palustre



Салат посевной
Латук посівний (салата)
Lactuca sativa



Самшит вечнозелёный
Самшит вічнозелений
Buxus sempervirens

Свёкла обыкновенная
Бурак звичайний
Beta vulgaris





Свидина кроваво-красная
(глог, глоговина)
Свидина криваво-червона
Swida sanguinea

Секурина
полукустарниковая
Секурина куциста
Securinega suffruticosa



Селезёночник
очереднолистный
Жовтяниця черговоліста
*Chrysosplenium
alternifolium*



Сенна (александрійський лист)
Сена (касія, гостролиста)
Cassia acutifolia,
Cassia alexandrina



Сердечник горький
Жеруха гірка
Cardamine amara



Сердечник луговой
Жеруха лучна
Cardamine pratensis



Серпуха венценосная
Серпій увінчаний
Serratula coronata



Сиверсия горная
Сиверсія гірська
(чоловіча підойма)
Sieversia montana,
Geum montanum



Синеголовник
плосколистий
Миколайчики плоскі
(миколайка, перенос-
зілля, сирьоголов,
миколайчики сині)
Eryngium planum

Сивец луговой
Комонник лучный
(лизун)
Succisa pratensis



Синеголовник полевой
Миколайчики польові
(колючка, перекотиполе,
переполошник)
Eryngium campestre

Синеголовник приморский
Миколайчики приморські
Eryngium maritimum



Синюха голубая
Синюха голуба
Polemonium caeruleum



Синяк обыкновенный
Си́няк звичайний
(громовик,
заячі бурячки)
Echium vulgare



Сирень обыкновенная
Бузок звичайний
Syringa vulgaris



Скополия карниольская
Скополия карніолійська
Scopolia carniolica



Ситник развесистый
Ситник розлогий
Juncus effusus



Скумпия
кожевненная
Скумпія звичайна
(парикове дерево,
рай-дерево,
шевське дерево)
Cotinus coggygria,
Rhus cotinus



Слива обыкновенная
Слива домашня
(слива звичайна)
Prunus domestica



Смолка обыкновенная
Віскарія звичайна
(клейка)
Viscaria vulgaris



Смородина чёрная
Смородина чорна
Ribes nigrum



Сныть
обліпювешная
Яглиця звичайна
*Aegopodium
podagraria*



Солодка голая
Солодка гола
(вербець лакриця,
солодець голий,
солодковий корінь)
Glycyrrhiza glabra



Софора
толстоплодная
Софора товстоплота
*Vexibia pachycarpa,
Sophora pachycarpa*



Сосна обыкновенная
Сосна звичайна
(сосна лісова)
Pinus sylvestris



Софора японская
Софора японська
(японська акація)
*Sophora japonica,
Styphnolobium
japonicum*



Спаржа лекарственная
Холодок лікарський
(спаржа)
Asparagus officinalis

Спорынья пурпурная
Ріжки (житні ріжки,
матка, маткові ріжки)
Claviceps purpurea





Стальник колючий
Вовчуг колючий
Ononis spinosa



Стеркулия платанолистная
Стеркулія платанолиста (фірміана проста, японське лакове дерево)
Firmiana simplex, *Firmiana platanifolia*



Стальник пашенный
Вовчуг польовий
Ononis arvensis



Стефания гладкая
Стефанія гладенька
Stephania glabra,
Stephania rotunda



Сумах дубильный
Сумах дубильный
Rhus coriaria



Сухоцвет однолетний
Безсмертки однорічні
Xeranthemum annuum

Сурепка обыкновенная
Суріпиця звичайна (горушка)
Barbarea vulgaris



Сушеница топяная
Сухоцвіт багновий
Gnaphalium uliginosum





Сфагнум
Сфагн (мох білий,
мох сфагновий,
мох торфовий)
Sphagnum



Сферофиза солонцовая
Сферофіза солонцева
Sphaerophysa salsula



Тамус
обыкновенный
Тамус
звичайний
Tamus communis



Татарник обыкновенный
Татарник звичайний
(татарник колючий,
чортополох)
Onopordum acanthium



Термонсис
ланцетовидный
Термонсис
ланцетовидный
(мишатник)
Thermopsis lanceolata



Терн колючий
Терен звичайний
(терновник)
Prunus spinosa,
Prunus stepposa



Тимьян
диморфный
Чебрець
двовидный
Thymus
dimorphus



Тимьян Каллье
Чебрець Каллье
Thymus callieri



Тимьян
Маршалла
Чебрець
Маршаллів
*Thymus
marschallianus*

Тимьян
обыкновенный
Чебрець звичайний
Thymus vulgaris



Тимьян ползучий
Чебрець плазкий
(чебрець боровий)
Thymus serpyllum



Тмин обыкновенный
Кмин звичайний
Sagittaria arifolia

Толокнянка обыкновенная
Мучниця звичайна
(медвежье ухо)
Arctostaphylos uva-ursi



Тополь бальзамический
Тополя бальзамічна
(тополя пахуча)
*Populus
balsamifera*

Тополь белый
Тополя біла
Populus alba





Тополь дельтовидный
Тополя дельтолиста
(тополя трикутнолиста,
тополя канадська)
Populus deltoides,
Populus canadensis

Тополь пирамидальный
Тополя пірамідална
(тополя італійська)
Populus italica,
Populus pyramidalis



Тунг китайский
Тунг китайський
(олейное дерево,
тунг Форда)
Aleurites fordii



Тополь чёрный
Тополя чорна
(осокір)
Populus nigra



Туя западная
Туя західна
Thuja occidentalis

Тыква обыкновенная
Гарбуз звичайний (кабак)
Cucurbita pepo



Тысячелистник благородный
Деревій благородний
Achillea nobilis





Тысячелистник
обыкновенный
Деревій звичайний
(білоголовник)
Achillea millefolium



Тысячелистник
паннонский
Деревій
паннонський
Achillea pannonica



Тысячелистник
сдавленный
Деревій стиснутий
Achillea stricta



Тысячелистник
хрящеватый
Деревій хрящуватий
Achillea cartilaginea



Тысячелистник
цельнолистный
Деревій цілолистий
Achillea ptarmica

Тысячелистник
щетинистый
Деревій щетинистий
Achillea setacea



Укроп душистый
Кріп запашний
(копрій)
Anethum graveolens



Фасоль обыкновенная
Квасоля звичайна
Phaseolus vulgaris



Фейхоа Селлова
Фейхоа Селлова
Feijoa sellowiana



Фенхель
обыкновенный
Фенхель звичайний
Foeniculum vulgare



Фиалка душистая
Фіалка запашна
Viola odorata



Фиалка полевая
Фіалка польова
(братки польові)
Viola arvensis



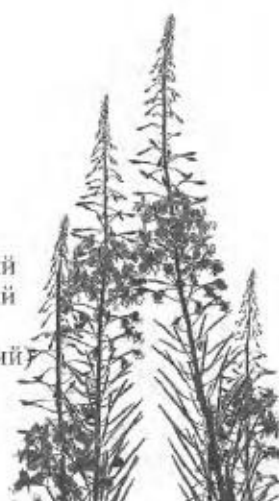
Фиалка трёхцветная
Фіалка триколірна
(братки триколірні)
Viola tricolor



Фиалка
китайбелева
Фіалка
китайбелева
(братки
китайбелеві)
*Viola
kitaibeliana*



Физалис
обыкновенный
Фізалис звичайний
Physalis alkekengi



Хамерион узколистный
Хамеріон вузьколистий
(іван-чай,
хаменерій вузьколистий)
*Chamaenerion
angustifolium,
Chamaenerium
angustifolium*



Хатьма тюрингская
Лаватера тюрінгська
(хатьма тюрінгська)
Lavatera thuringiaca



Хвощ полевой
Хвощ польовий
Equisetum arvense



Хлопчатник
мохнатый
Бавовник
шорсткий
(бавовна, бамба)
Gossypium hirsutum



Хмель обыкновенный
Хміль звичайний
Humulus lupulus



Хондрус курчавый
(ирландский мох)
Хондрус кучерявий
Chondrus crispus



Цетрария исландская
(исландский мох)
Цетрарія ісландська
Cetraria islandica



Хрен обыкновенный
Хрін звичайний
Armoracia rusticana



Цикорий
обыкновенный
Цикорій дикий
(петрові батог)
Cichorium intybus

Цитрус бигарадия
(померанец горький)
Померанец гіркий
(бігарадія)
Citrus aurantium,
Citrus bigaradia Risso



Цмин песчаный
Цмин пісковий
Helichrysum
arenarium



Чабер садовый
Чабер садовий
Satureja hortensis



Чай китайский
Чай китайський
Camellia sinensis,
Thea sinensis

«Чайный гриб»,
(«маньчжурский гриб»)
«Чайный гриб»
(«маньчжурский гриб»,
«японский гриб»,
чайный квас)
Medusomyces gisevii



Чемерица белая
Чемерица біла
Veratrum album



Чемерица Лобеля
Чемерица Лобелієва
Veratrum lobelianum

Чемерица чѣрная
Чемерица чорна
Veratrum nigrum



Череда лучистая
Череда промениста
Bidens radiata



Череда поникшая
Череда поникла
Bidens cernua

Череда трѣхраздельная
Череда трироздільна
(причепа,
собачі реп'яхи,
чорнобривець
болотяний)
Bidens tripartita



Черешня
Черешня
Cerasus avium



Черёмуха обыкновенная
Черемха звичайна
Padus avium,
Padus racemosa

Черника обыкновенная
Чорниця звичайна
(боровиця)
Vaccinium myrtillus





Черноголовка
обыкновенная
Суховершки
звичайні
Prunella vulgaris,
Brunella vulgaris



Чернокорень лекарственный
Чорнокорінь лікарський
Cynoglossum officinale



Чернушка
посевная
Чорнушка
посівна
Nigella sativa



Чеснок
посевной
Часник
городний
Allium sativum

Чесночица лекарственная
Кінський часник черешковий
(часникова трава)
Alliaria petiolata, *Alliaria officinalis*



Чина луговая
Чина лучна
*Lathyrus
pratensis*



Чистец
болотный
Чистець
болотяний
*Stachys
palustris*



Чистец лесной
Чистець лісовий
Stachys sylvatica



Чистотел большой
Чистотіл звичайний
(ластовинне зілля,
сіре зілля)
Chelidonium majus



Чистяк весенній
Пшінка весняна
Ficaria verna



Шалфей
лекарственный
Шавлія лікарська
Salvia officinalis



Шалфей мускатный
Шавлія мускатна
Salvia sclarea



Шалфей эфиопский
Шавлія ефіопська
Salvia aethiopis



Шандра обыкновенная
Шандра звичайна
Marrubium vulgare



Шампиньон обыкновенный
Печериця звичайна
(печериця степова,
печерка, тернівка)
Agaricus campestris,
Psalliota campestris



Шелковица белая
Шовковиця біла
Morus alba

Шелковица чёрная
Шовковиця чорна
Morus nigra



Шиповник коричный
Шипшина травяная
(шипшина коричная)
Rosa majalis,
Rosa cinnamomea

Шиповник
морщинистый
Шипшина
зморшкувата
Rosa rugosa



Шиповник
повислый
Шипшина
повисла
Rosa pendulina



Шиповник яблоневый
Шипшина яблуневая
Rosa villosa,
Rosa pomifera



Шиповник собачий
Шипшина собачья
Rosa canina,
Rosa ciliato-sepala



Шлемник байкальский
Шоломниця байкальська
Scutellaria baicalensis

Шлемник
обыкновенный
Шоломниця
звичайна
*Scutellaria
galericulata*



Шпажник
черепитчатый
Косарики
черепичасті
*Gladiolus
imbricatus*



Шпинат огородный
Шпинат городній
Spinacia oleracea



Шток-роза розовая
Рожа рожева
(рожа городня)
*Alcea rosea,
Althaea rosea*



Щавель альпийский
Щавель альпійський
Rumex alpinus



Щавель водяной
Щавель водяний
Rumex aquaticus



Щавель кислый
Щавель кислий
(щавель звичайний)
Rumex acetosa



Щавель конский
Щавель кінський
Rumex confertus

Щавель
курчавый
Щавель
кучерявый
*Rumex
crispus*



Щавель шпинатный
Щавель шпинатный
(англійський шпинат)
Rumex patientia



Щитовник австрийский
Дріоптерис австрійський
Dryopteris austriaca

Щитовник мужской
Дріоптерис чоловічий
(сорокозуб)
Dryopteris filix-mas



Щитовник шартрский
Дріоптерис шартрський
(остистий)
Dryopteris carthusiana

Эвкалипт прутовидный
Евкалипт прутовидный
Eucalyptus viminalis





Эвкалипт
серо-пепельный
Евкалипт попелястый
Eucalyptus cinerea



Эвкалипт шариковый
Евкалипт кулястый
(дивное дерево)
Eucalyptus globulus

Элеутерококк колючий
Елеутерококк колючий
Eleutherococcus senticosus



Эвкомия вязолистная
Евкомия в'язолиста
(гуттаперчевое дерево)
Eucommia ulmoides



Эспарцет песчаный
Еспарцет піщаний
(заячий горох)
Onobrychis arenaria



Эрва
шерстистая
(пол-пола)
Пол-пола
Aerva lanata

Эфедра промежуточная
Ефедра середня
(ефедра пустынная)
Ephedra intermedia



Эфедра
двухколосковая
Ефедра двоклоаса
(степовая малина,
хвойник,
ставчак звичайний)
Ephedra distachya





Эфедра хвощевая
Ефедра хвощова
(ефедра гірська)
Ephedra equisetina



Эхинацея пурпурная
Ехінацея пурпурова
Echinacea purpurea

Яблоня лесная
Яблуня лісова
(яблуня рання)
Malus silvestris,
Malus praecox



Язвенник
многолистный
Заяча конюшина
багатолиста
Anthyllis
polyphylla



Якорцы
стелющиеся
Якірці сланкі
(бабині зуби)
Tribulus
terrestris



Ярутка полевая
Талабан польовий
Thlaspi arvense



Ясенец белый
Ясенець білий
Dictamnus albus

Ясенец голостолбиковый
Ясенець голостовпчиковий
Dictamnus gymnostylis



Ясень белый
Ясен білоцвітний
(ясен манновець,
ясен манновий)
Fraxinus ornus



Ясень высокий
Ясен звичайний
Fraxinus excelsior



Ясменник
душистый
Маренка
запашна
Asperula odorata



Яснотка белая
Глуха кропива біла
(мертва кропива)
Lamium album



Ястребинка волосистая
Нечуйвітер волохатенький
(корсатка волосиста,
мишаче вушко, усаня)
Hieracium pilosella



Ятрышник болотный
Зозулинець болотний
Orchis palustris



Ятрышник клопоносный
Зозулинець блощичний
Orchis coriophora



Ятрышник дремлик
Зозулинець салеповий
Orchis morio





Ятрышник мужской
Зозулинець чоловічий
(твердостій)
Orchis mascula



Ятрышник обезьяний
Зозулинець мавп'ячий
Orchis simia

Ятрышник
обожжённый
Зозулинець
обпалений
Orchis ustulata



Ятрышник
пурпурный
Зозулинець
пурпуровий
Orchis purpurea



Ятрышник
раскрашенный
Зозулинець
розмальований
Orchis picta



Ятрышник
трёхзубчатый
Зозулинець
тризубчастий
Orchis tridentata



Ятрышник
шлемоносный
Зозулинець
шоломоносний
(прямик)
Orchis militaris



Ячмень обыкновенный
Ячмінь звичайний
Hordeum vulgare