



Надежда Козымаева

*Рецепты
народной
медицины*

Моя Строка

Надежда Козымаева

Рецепты народной медицины

«Моя Строка»

2017

УДК 615. 322
ББК 5

Козымаева Н.

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

ISBN 978-5-9500093-27

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

УДК 615. 322
ББК 5

ISBN 978-5-9500093-27

© Козымаева Н., 2017
© Моя Строка, 2017

Содержание

Ангина	6
Аритмия	7
Атрофия зрительного нерва	8
Бабушкины травушки	9
Бородавки	10
Водяника черная	11
Глаукома	12
Головокружение	15
Доступно и просто лечим панкреатит без таблеток	16
Если пить томатный сок каждый день	17
Если у вас давление 140 на 90	18
Если у вас на локтях сухая кожа...	19
Ихтиоз	20
Испытанные рецепты при заболеваниях почек и мочевого пузыря	21
Катаракта	22
Клюква от всех болезней	24
Крапивница	25
Как бросить курить	26
Как вывести из организма все ненужное и ядовитое	27
Как избавиться от жира на животе	28
Как избавиться от неприятного запаха в квартире	29
Как легко и просто очистить организм и кожу	31
Как очистить кровь в домашних условиях	32
Как повысить иммунитет	34
Как прочистить ваши артерии естественным путем	35
Как сделать волосы густыми и красивыми	36
Ларингит	37
Лейкозы	38
Лекарственные травы для укрепления иммунитета	39
Лечебные свойства крапивы и ее противопоказания	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Надежда Козымаева

Рецепты народной медицины

© Надежда Козымаева, 2017

© Издательство «Моя Строка», 2017

Ангина

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

Аритмия (нарушение сердечного ритма)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атрофия зрительного нерва

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

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

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

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

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

Бабушкины травушки

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

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

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

Шиповник помогает справиться с жизненными трудностями.

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

Клевер притягивает удачу и успех.

Иван-да-марья сохраняет любовь и преданность.

Примула защищает в путешествии.

Тысячелистник придает смелости и наделяет уверенностью.

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

Зверобой защищает от злых чар.

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

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

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

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

Бородавки

Рецепты народной медицины:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Водяника черная (шикша)

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

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

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

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

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

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

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

Глаукома

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

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

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

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

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

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

Рецепты народной медицины:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Головокружение

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

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

Рецепты народной медицины:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Доступно и просто лечим панкреатит без таблеток

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

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

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

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

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

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

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

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

Если пить томатный сок каждый день

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если у вас давление 140 на 90

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

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

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

Лечение народными средствами:

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

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

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

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

Ингибиторы АПФ (Эналаприл, Беназеприл).

Антагонисты ангиотензина «Козаар», Лозартан).

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

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

Если у вас на локтях сухая кожа...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ихтиоз («Рыбья чешуя»)

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

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

Рецепты:

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

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

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

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

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

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

Испытанные рецепты при заболеваниях почек и мочевого пузыря

Рецепты народной медицины:

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

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

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

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

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

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

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

Катаракта

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

Рецепты народной медицины:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– 2 –

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

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

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

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

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

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

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

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

Клюква от всех болезней

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Крапивница

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

Рецепты народной медицины:

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

Как бросить курить

Хочу дать несколько советов для людей, которые хотят, но никак не могут бросить курить.

Данные рецепты опробованы на многих знакомых – всем помогло. Главное, помнить, что курение – первый враг долголетия.

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

Как вывести из организма все ненужное и ядовитое

Лучшие рецепты детоксикации:

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

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

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

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

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

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

Как избавиться от жира на животе

Ингредиенты:

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

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

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

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

Как избавиться от неприятного запаха в квартире

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

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

Существуют народные способы:

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Просто насыпьте немного соли прямо на горячую плиту.

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

– 2 –

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

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

2. Открытая пачка пищевой соды, поставленная в холодильник

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

Для того, чтобы неприятный запах не проникал из-под крышки мусорного ведра, самый простой способ-почаще выносить на помойку или в мусоропровод. Существует угольный фильтр, поглощающий запахи, который можно приклеить в любое место. Восстановить действие такого фильтра можно, просто подержав его под прямыми солнечными лучами.

Как легко и просто очистить организм и кожу

Купите в аптеке березовый деготь и пипетку.

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

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

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

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

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

Как очистить кровь в домашних условиях

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

воды и оставьте настояться в течение трех часов. После процеживания пейте по 1 ст. л. настоя перед едой в течение двух недель.

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

Как повысить иммунитет

Народные средства повышения сопротивляемости организма вирусам и развитию опухолей:

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

Эффективное народное средство при комплексном лечении опухолей женских половых органов:

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

Народное средство общеукрепляющее и повышающее иммунитет:

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

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

Как прочистить ваши артерии естественным путем

Витамины группы В

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

Гранат

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

Чеснок

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

Капуста

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

Куркума

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

L-аргинин

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

Семена кунжута

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

Как сделать волосы густыми и красивыми

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

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

Рецепт:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ларингит

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

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

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

Лейкозы

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

При всех анемиях хорошо действуют отвары ячменя и геркулеса.

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

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

Полезно принимать зелень пшеницы и пшеничные ростки.

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

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

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

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

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

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

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

Лекарственные травы для укрепления иммунитета

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

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

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

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

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

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

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

— 2 —

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

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

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

Лечебные свойства крапивы и ее противопоказания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– 2 –

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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