

**ВЕЛИКОЕ ЛЕКАРСТВО**  
КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ



от **1000**  
БОЛЕЗНЕЙ

**ЛИМОННИК**

*Как лечиться  
и как выращивать*

ТАТЬЯНА ЛИТВИНОВА

**Татьяна Александровна Литвинова**  
**Великое лекарство китайских**  
**императоров от 1000 болезней. Лимонник:**  
**как лечиться и как выращивать**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4949858](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4949858)

*Татьяна Литвинова. Великое лекарство китайских императоров от 1000 болезней. Лимонник: как лечиться и как выращивать: Астрель; Москва; 2012  
ISBN 978-5-271-45298-7*

**Аннотация**

Лимонник – сильнейший природный стимулятор и адаптоген, снимающий и физическую, и умственную усталость, значительно увеличивающий силы организма. Не зря лимонник на протяжении тысячелетий был признанным лекарством китайских целителей – сменялись династии, а императоры по-прежнему продлевали с его помощью свою жизнь и молодость.

В этой книге вы найдете различные методы профилактики заболеваний и их лечения с помощью лимонника, способы общего оздоровления организма лимонником, познакомитесь с множеством рецептов применения лимонника для усиления физической и умственной работоспособности, а также советы по выращиванию лимонника на садовом участке.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1	9
Уникальный химический состав лимонника	11
Главные целебные секреты лимонника	15
Противопоказания к применению лимонника	19
Глава 2	20
Для увеличения физической и умственной активности и выносливости	21
Настойка из ягод и листьев лимонника для повышения работоспособности	21
Настойка из семян лимонника	21
Настой ягод лимонника	22
Свежие ягоды в сахаре	22
Чай из листьев и побегов лимонника	22
Масло лимонника	23
Порошок из семян лимонника	23
Натуральный сок из ягод лимонника	23
Тонизирующее вино из лимонника	23
Компот из лимонника	24
Варенье из лимонника	24
Чай из листьев лимонника и одуванчика	24
Бальзам из лимонника, одуванчика, крапивы и зеленого чая	24
Крапивно-лимонниковый чай	25
Лимонник, шиповник, изюм, крапива	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Татьяна Литвинова**  
**Великое лекарство китайских**  
**императоров от 1000**  
**болезней. Лимонник: как**  
**лечиться и как выращивать**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## **Предисловие**

### **«Ягода с пятью вкусами», с помощью которых императоры Древнего Китая продлевали свою жизнь**

Лет двенадцать назад я открыла для себя удивительное лекарство – лимонник китайский. К этому моменту я была изрядно измучена вегетососудистой дистонией и частым понижением давления, которые доводили меня до физического изнеможения: головокружения, шаткость при ходьбе, шум в ушах, лоб стягивает как будто сеткой, иногда не хватает воздуха, ощущение, что легкие при вдохе до конца не могут наполниться. Плюс психические симптомы: бессонница, беспокойство, раздражительность, немотивированная тревожность. Так продолжалось несколько месяцев, советы врачей не помогали. Спас меня лимонник! У соседа на даче росли эти красивые кусты – лианы с ярко-оранжевыми плодами, и сосед дал мне ягоды и рассказал, как сделать из них настойку, настой и отвар и как ими лечиться. Сначала я просто три недели жевала ягоды каждое утро – по 4 ягодки. Постепенно симптомы болезни стали уходить. Потом – по совету тех, кто с лимонником был знаком давно – стала делать настои и отвары не только из ягод, но и из листьев и побегов лимонника. Через полгода я с осторожностью констатировала, что симптомы моей болезни, кажется, ушли совсем. Я не ошиблась, и лимонник стал моим постоянным другом и дает мне до сих пор полноценную жизненную энергию. В течение года я употребляю его курсами – то чай из листьев, то весенний отвар из молодых веточек, то ягоды свежие, то сухие, то варенье из ягод, то сок. В конце лета и ранней осенью в любой чай можно добавить оранжево-красные ягоды лимонника. А букеты из веток лимонника очищают воздух в доме! На зиму всегда можно засушить и листья, и веточки, и ягоды.

Посадила у себя на даче это чудо – цветут красиво кусты, и созревает лимонник осенью красиво! А ягод хватает для всей моей семьи, для друзей и близких. И ягод, и веток, и коры, и листьев, и семян – потому что лимонник целебен весь: от макушки до пят! Лекарь, энергетик, адаптоген всегда под рукой! Оказалось, что вырастить лимонник – не проблема, он не требует слишком уж специального ухода. Почему-то в средней полосе России этот таежный лекарь не очень распространен, а жаль – растет лимонник без проблем в нашем регионе. Наслушалась я рассказов от знакомых дачников, у которых тоже это удивительное растение есть: от чего только ни спасал лимонник! И стрессы пережить помогал, и дальние перелеты со сменой часовых поясов и климата, студентам экзамены сдать после бессонных ночей, бабушкам-дедушкам желудки поправить и зрение! А наши дальние поездки! Когда приходится ездить за 800 км к родственникам, проводить там день и сразу ехать обратно – две ночи муж за рулем, только лимонник его и спасает. Кроме того, муж поправил зрение с помощью целебного растения – когда зрение начало ухудшаться с возрастом, стал жевать по утрам 1–2 листика лимонника, в результате очки, выписанные окулистом, не понадобились. Эти же листики и усталость предупреждают, я проверила на себе: работа на даче в выходные не утомляет так, как раньше, да и любая другая работа – тоже. Листья на вкус горьковатые, если жевать несколько минут, кашица во рту будет напоминать что-то вроде желе.

Конечно, посадив пять саженцев лимонника (сейчас у меня десяток этих лиан), я сразу кинулась собирать о великолепном кусте все, что только могла найти: рецепты применения лимонника при разных болезнях, рецепты умножения жизненных сил и иммунитета, рецепты профилактики распространенных хворей. Оказалось, что лимонник китайский –

одно из самых древних растений на планете, настоящий реликт, а древние китайцы давно использовали лимонник как мощное целительное, тонизирующее, дарующее силы средство.

Императоры Древнего Китая продлевали свою молодость и жизнь благодаря великому лечебному потенциалу красно-оранжевой ягоды. Не зря лимонник издавна называют в Китае придворным растением китайских императоров.

Мои саженцы превратились в большие лианы, а я до сих пор пополняю свои знания о целебных свойствах лимонника. Возможно, собранные мною сведения об изумительном воздействии ягод жизни, как называли лимонник древние китайцы, на человеческий организм помогут и всем тем, кто сейчас читает эту книгу.

Лимонник китайский – это не просто красивая оранжево-красная ягода. Это удивительное природное средство, обладающее потрясающими целебными свойствами. Лимонник лечит и предупреждает огромное количество болезней. Благодаря великолепному составу веществ, находящихся в лимоннике, это растение так мощно стимулирует, укрепляет, оздоравливает, тонизирует наш организм, что накопившиеся в нем болезни – отступают, а новые – не возникают. Это сильнейший природный стимулятор и адаптоген, снимающий и физическую, и умственную усталость, удешевляющий силы организма и позволяющий нам не только не заболеть в экстремальных условиях, но быстро и качественно к ним приспособиться. Все полезно у этой древней лианы – и ягоды, и листья, и цветки, и стебли, и семена, и кора, и корни. Но первые по целебности – семена.

Если корни, стебель или ягоду лимонника растереть, можно явственно услышать запах лимона, отсюда и русское название.

Еще в пятом веке до нашей эры китайцы называли лимонник – «у-вей-цзы» – плод с пятью вкусами. Кожица ягод имеет сладкий вкус, мякоть – кислый, семена у лимонника горькие и жгучие, в сумме эти вкусы сообщают ягоде общий солоноватый терпкий вкус, а у листьев и стеблей растения тонкий лимонный аромат. И число пять здесь не случайно. Дело в том, что при лечении болезней и изготовлении лекарств китайскими целителями учитывалась система взаимодействия человека и Вселенной, а в этой системе важная роль принадлежала магическим числам, в том числе и числу пять: учение о пяти стихиях, о пяти категориях человеческого характера, о пяти темпераментах, о пяти главных растениях для правильного питания и т. д. И лекарственные препараты изготавливались так, чтобы в них правильно сочетались пять вкусов.

О мощной исцеляющей силе лимонника сложено немало легенд и сказаний. Образ голодного и обессиленного китайского юноши, запутавшегося в цепких лианах лимонника и потерявшего сознание, но полностью вернувшего себе силы тем, что съел гроздь ярких ягод – это совсем не легендарная древняя метафора, а самая что ни на есть реальность. Лимонник – по своей мощной полезности – в восточной медицине находится на втором месте после женьшеня, в Китае в старину его даже включали в список податей, которые обязательно выплачивались императору. А охотники Дальнего Востока, где лимонник и по сей день, к счастью, растет в диком виде, отправляясь в тайгу, съедали горсть целебных ягод и могли идти по следу зверя целый день, не чувствуя изнурительной усталости. К тому же ночью они начинали лучше видеть. Это свойство лимонника использовалось во время Великой Отечественной войны советскими летчиками: они употребляли перед ночными вылетами

препараты лимонника в качестве средства, которое отгоняло сон и обостряло зрение в темноте.

Современные ученые установили, что в 100 г ягод лимонника содержится суточная доза витамина С, очень много витамина Р, бета-каротина, есть витамин Е, пектины, минералы, эфирные масла, много лимонной кислоты, а по содержанию сахара (20 %) ягоды лимонника сравнимы с виноградом. Особенно ценится лимонник за вещества, которые называются лигнанами. Одно из них – схизандрин – возбуждающе действует на нервную систему, примерно так же, как бразильский орех «кола». Благодаря лигнанам лимонник усиливает физическую и умственную активность, сопротивляемость организма любым негативным факторам, стимулирует сердце и сосуды, укрепляет весь организм.

Основоположник лечебного садоводства профессор Л. И. Вигоров писал: «О лимоннике следует вспомнить при упадке сил и снижении работоспособности, угнетенном состоянии, необходимости обеспечить высокую сосредоточенность при выполнении особо ответственного задания или особо тяжелой работы».

Кроме применения лимонника в качестве восстанавливающего силы и тонизирующего средства, издавна в китайской и корейской медицине лимонник использовали для профилактики и лечения очень многих заболеваний.

Лимонник поможет при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, при воспалениях почек и недержании мочи, при сердечно-сосудистых проблемах функционального характера и сонливости, при болезнях желудка и кишечника, при морской болезни и поносах, при сахарном диабете и импотенции. Лимонник необходим при гипотонии и проблемах со зрением, при астении и депрессии по астеническому типу. Это растение снимает любую усталость, регулирует кислотность желудочного сока, является помощником основным лекарствам при туберкулезе, борется с экземой и воспалениями кожи, уменьшает риск заболеть гриппом в несколько раз. Лимонник справится с токсикозом при беременности и климактерическими расстройствами, поможет организму адаптироваться к экстремальным внешним условиям и повысит остроту зрения.

Это очень мощное лечебное средство, поэтому профилактикой и лечением лимонником нужно заниматься строго расписанными курсами и под наблюдением врача! **Нельзя прибегать к этому природному лекарству при гипертонии, нервном возбуждении и бессоннице, язве желудка, остром нарушении сердечной деятельности.**

Но очень многие болезни можно предупредить или значительно смягчить их течение, коль они уже возникли, если грамотно употреблять лимонник. И эта книга научит вас правильно пользоваться природным лекарством. Вместе с лимонником вы сможете:

- Повышать защиту организма от любых неблагоприятных внешних воздействий.
- Держать иммунитет в тонусе.
- Быстро восстанавливать силы после физических и умственных нагрузок.
- Лечить болезни органов дыхания и простуду.
- Помочь сердцу и сосудам.
- Оздоровливать желудочно-кишечный тракт и почки.
- Справляться с усталостью, депрессиями и сонливостью.
- Бороться с сахарным диабетом.
- Способствовать долгому сохранению женского и мужского здоровья.
- Улучшить зрение.
- Сохранять кожу здоровой и красивой.

В этой книге я постаралась собрать лучшие рецепты и советы по применению лимонника в качестве универсального и мощного энергетического средства для поддержания

отличного здоровья. Цель книги – показать, как работает великолепное растение на оздоровление, омоложение и тонизирование организма, и сделать ряд шагов вместе с лимонником к хорошему самочувствию.

## Глава 1

# Лекарь, стимулятор, тонизатор, адаптоген

Лимонник – не самое привычное для средней полосы России растение. А для Древнего Китая лимонник был – ни много ни мало – обыкновенным чудом. Обыкновенным, потому что он там рос в диком виде (как и на нашем Дальнем Востоке), а чудом – потому что лечил практически от всех хворей и даровал не только императорам, но и простым смертным молодость и долгую жизнь.

Об удивительном долголетии правителей Китая рассказывают не только легенды, но и документы. И ни одно из разнообразных легендарных или исторических свидетельств не обходится без упоминания лимонника. Уникальное, воспетое древнекитайскими поэтами (в их числе были и императоры!) пятивкусие ярких ягод своими кислыми, горькими, сладкими, пряными и солеными нотами продлевало жизнь многим правителям Поднебесной.

Легендарный император Фу-си, изобретатель акупунктуры, живший почти 5 тысяч лет назад, правил своими подданными 115 лет, Щэнь-нун, имевший обширные познания в медицине, научивший китайцев возделыванию земель – 140 лет, а повсеместно почитаемый Хуан-ди, отличившийся созданием наук и ремесел – 110 лет. Лимонник не только продлевал их жизнь, но и служил своеобразной панацеей от болезней.

Как упоминают древнекитайские свидетельства, лимонник никогда не переводился в рационе императоров-долгожителей, поэтому, по преданиям, китайские императоры обладали чудесной выносливостью, могли обходиться без сна во время дальних походов и не теряли при этом бодрости и внутреннего равновесия. Жены китайских императоров исчислялись тысячами – правители сохраняли до глубокой старости невероятную потенцию.

Первая китайская книга о лекарственных растениях, в которой почетное место отведено лимоннику, а также приведены описания 900 целебных растений, появилась 4 с половиной тысячи лет назад. Многие лекарственные растения из этой, а также ряда других древнекитайских фармацевтических книг, появившихся вслед за первой фармакопеей, стали популярны и в других странах – именно благодаря трудам древнекитайских ученых. Это лимонник и женьшень, лакричный корень и пустырник, лук и чеснок, корица и камфара, имбирь и шлемник.

Вслед за китайскими императорами, которые ввели 3 тысячи лет назад подать на ягоды лимонника – со всего центрального Китая плоды обязаны были доставлять в императорский дворец – весь мир уверился в том, что невозможно найти второе такое растение, которое содержит во всех своих частях ошеломляющее количество полезных для человека соединений, витаминов и минералов. Кроме того, лимонник имеет одно неоспоримое преимущество даже перед женьшенем, который в китайской медицине всегда стоял на первом месте по своим целебным качествам: при оптимальных агротехнических приемах лечебные свойства культурного лимонника абсолютно ничем не отличаются от дикого, которому уже больше 25 млн лет. Дикая женьшень, в отличие от лимонника, гораздо более полезен, чем женьшень культурный.

Одному из китайских правителей, Цао Пи, императору царства Вэй, жившему 18 веков назад и покровительствовавшему литературе

(ему принадлежит трактат «Рассуждения об изящной словесности»), приписывают – в числе многих поэтических строк – и эти, образно воспевшие шизандру (так часто называли лимонник в Древнем Китае): «С шизандрой можно спускаться в преисподнюю, не испачкав при этом носков туфель».

Шизандра – лимонник – произрастал только в центральном Китае, а потребность в нем – как в известном в стране тонизирующем и желудочном средстве – все возрастала. И Китай даже стал ввозить лимонник из-за границы (лимонник растет еще в Корее, Японии, на нашем Дальнем Востоке). Документы повествуют, что «только через один порт Инкоу в 1884 году было ввезено в Китай 144 833 фунта ягод лимонника в связи с использованием его в китайской медицине как тонического средства».

Императору династии Тан Сюаньцзуну, правившему 13 веков назад, приписывают строки, в которых правитель любит из окна шизандрой – лимонником. Не исключено, что употребление лимонника помогало успешному императору уверенно править государством.

Лимонник разросся в саду живописно  
И даже свет отнимает:  
Почти половина окна  
Яркою зеленью листьев покрыта;  
меж ними  
Кисть молодая в окне начинает краснеть.

Известны знаменитые императорские ванны с плодами лимонника, с корицей и корнем красного пиона или же с плодами лимонника, цветами персика и китайской розы, корнями астрагала и женьшеня.

## Уникальный химический состав лимонника

Лимонник китайский – уникальное лекарство. Этим удивительное растение обязано, в первую очередь, своему химическому составу.

В ягодах лимонника находятся сахара, органические кислоты, витамины, минералы, пектины, а также вещества, химический состав которых еще до конца не изучен. В семенах содержатся тонизирующие вещества – схизандрин и схизандрол, витамин Е и масло, которое состоит из ненасыщенных жирных кислот. В лимоннике совершенно отсутствуют токсичные вещества. Сухие ягоды целебного растения сохраняют в своем составе витамин С и мощное тонизирующее вещество схизандрин. Плоды и семена лимонника – великолепный адаптоген, тонизатор и психостимулятор.

**Сахара** лимонника непосредственно в готовом виде поступают в кровь и легко усваиваются, без переработки пищеварительными ферментами.

**Витамины**, которые содержатся в ягодах лимонника – это витамин С, РР, В<sub>1</sub>, Е и бета-каротин.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** укрепляет сосуды, препятствует атеросклерозу, повышает иммунитет, предупреждает старение. Он защищает от инфекций и нормализует деятельность эндокринной системы, а также обеспечивает эластичность кожи и укрепляет слизистые оболочки.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)** способствует нормальной работе нервной системы, печени, сердца, мышц, улучшает работу кишечника, улучшает кожу, стимулирует работу мозга, участвует в жировом, белковом и водном обмене.

**Бета-каротин (β-каротин)**, который тоже имеется в ягоде, защищает от рака, нормализует работу сердца, укрепляет иммунитет, препятствует преждевременному старению организма, то есть является антиоксидантом, прекрасно влияет на зрение, делает кожу мягкой и эластичной, оздоравливает слизистые оболочки.

**РР (никотиновая кислота, в западных странах – В<sub>3</sub>)** участвует в углеводном и белковом обмене, способствует снижению уровня холестерина в крови, снижает давление, улучшает кровообращение, а также улучшает работу нервной системы и головного мозга и благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

**Витамин Е (токоферолы и токотриенолы)** важен для усвоения белков и жиров, для здоровья кожи, борется с процессами окисления в организме, старением и гибелью клеток, хорошо воздействует на половые железы, защищает от канцерогенов, обладает антистрессовым действием.

Токоферол является номером первым из антиоксидантов. Еще к антиоксидантам относятся витамин С и бета-каротин.

**Макро– и микроэлементы**, которые находятся в лимоннике, – это калий, кальций, фосфор, магний, медь, марганец, хром, никель, йод, цинк, железо, селен, кобальт, молибден, алюминий. Больше всего минералов содержится в масле лимонника.

**Калий** обеспечивает нормальную работу сердца и отвечает за выведение жидкости из организма, благотворно влияет на нервную систему, участвует в синтезе белков, АТФ (эта кислота – аккумулятор энергии в клетке) и гликогена (это вещество – запасник углеводов в клетках печени и мышц). Калий замедляет частоту сердечных сокращений, помогая в ряде случаев устранению аритмии, участвует в передаче сигналов от нервных окончаний.

**Кальций** делает прочными кости и зубы, а мышцы и внутренние органы – упругими. Дефицит кальция провоцирует возбудимость нервной системы и нарушение свертываемости крови.

**Фосфор** принимает участие в производстве белков и строении клеток. Благоприятно влияет на восстановление, участвует в регулировании работы нервной системы.

**Магний** стимулирует внутриклеточные реакции, помогает усваивать другие минералы, защищает от образования злокачественных опухолей. Дефицит магния провоцирует судороги, онемение и покалывание в конечностях, нарушение равновесия, утомляемость, головные боли, метеочувствительность, мелькание «мушек» перед глазами.

**Медь** – необходимый участник синтеза красных кровяных телец и коллагена, отвечающего за упругость кожи, способствует обновлению клеток кожи и правильному усвоению железа, участвует в процессах терморегуляции. Нехватка меди провоцирует нарушение пигментации волос и кожи.

**Марганец** важен для окислительных процессов и для обмена жирных кислот. Он также контролирует уровень холестерина.

**Хром** контролирует переработку углеводов, инсулиновый обмен. При длительном дефиците может развиваться диабет 2-го типа.

**Никель** важен в роли стимулятора процессов кроветворения и усилителя окислительных процессов в тканях, а также имеет большое значение для работы печени, поджелудочной железы, гипофиза.

**Йод** регулирует работу щитовидной железы, необходим для нормального функционирования эндокринной системы, убивает микробы, а также укрепляет нервную систему и питает серое вещество мозга.

**Цинк** участвует в выработке инсулина, в жировом, белковом и витаминном обмене, в синтезе ряда гормонов, повышает мужскую силу, а также стимулирует общий иммунитет, увеличивает сопротивляемость инфекциям и противодействует нервным расстройствам.

**Железо** – составная часть гемоглобина, железо воздействует на процесс кроветворения и необходимо для переноса кислорода красными кровяными тельцами, налаживает функции мышечной и нервной систем, помогает при ослабленности организма и быстрой утомляемости.

**Селен** способен замедлять процессы старения и повышать иммунитет, он относится к группе естественных антиоксидантов. При нехватке селена может ухудшиться работа сердца и возникнуть аритмии и одышка.

**Кобальт** нужен для активизации деятельности ряда ферментов, для усиления производства белков, а также для выработки витамина В<sub>12</sub> и образования инсулина.

**Молибден** стимулирует жировой и углеводный обмен веществ. Нехватка молибдена вызывает проблемы с перевариванием пищи.

**Алюминий** необходим для роста и развития тканей – костной, соединительной и эпителиальной, для процессов восстановления и регенерации, регуляции активности ферментов и пищеварительных желез.

**Органические кислоты** лимонника представлены лимонной, яблочной и винной. Они нужны нам, главным образом, для нормализации работы органов пищеварения: кислоты оказывают важное положительное воздействие на обмен жиров, снижают уровень холестерина и общих липидов в крови (в крови, кроме холестерина, содержатся и другие липиды). Кислоты способствуют улучшению пищеварения, воздействуя на желудочный сок, а также снижают риск возникновения камней в почках.

**Лимонная кислота** выводит из организма канцерогены и тяжелые металлы.

**Яблочная кислота** характеризуется противовоспалительными, увлажняющими и окислительными свойствами и нужна нам для налаженного обмена веществ, хорошего пищеварения и нормальной работы выделительной системы.

**Винная кислота** участвует в обмене веществ, в дыхательных процессах, препятствует развитию ряда микроорганизмов, помогает усвоению железа, улучшает работу органов пищеварения.

**Пектины** – растительные полисахариды, имеющиеся в ягодах лимонника, обладают замечательными энтеросорбирующими (связывающими и очищающими от вредных веществ) свойствами, к тому же они снижают уровень холестерина в крови, являются лекарством при нарушениях обмена веществ, при неполадках в работе желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Если пектинов в организме нормальное количество, вредные вещества не будут накапливаться. Кроме того, пектиновые вещества улучшают периферийное кровообращение и способствуют выведению из организма радионуклидов, пестицидов, ионов тяжелых металлов.

В семенах лимонника содержатся тонизирующие вещества – схизандрин и схизандрол, витамин токоферол, жирные кислоты и эфирные масла.

Масло лимонника – прекрасный тонизатор, усилитель иммунитета, сокровищница макроэлементов и витаминов.

Жирные кислоты представлены, в основном, линолевой, линоленовой и олеиновой.

**Жирные кислоты** – это строительный материал для жиров нашего организма. Биологическая ценность ненасыщенных жиров выше, поскольку их влияние на жировой обмен в организме является более благоприятным.

**Линолевая и линоленовая кислоты** относятся к группе полиненасыщенных жирных кислот Омега-6. Обе кислоты способствуют снижению содержания холестерина в крови, участвуют в синтезе половых гормонов и гормонов надпочечников (регулирующих артериальное давление, например); активизируют функцию периферической и центральной нервной системы, снижают содержание излишка холестерина в крови, повышают иммунитет.

**Олеиновая кислота** – это жирная мононенасыщенная кислота, относящаяся к группе кислот Омега-9. Входит в состав жиров, участвующих в построении клеточных мембран. Эта кислота определяет состав строительных жиров. Если происходит замена олеиновой кислоты на любую другую – проницаемость клеточных мембран изменяется. Благодаря олеиновому составу жиры устойчивы к окислению при умеренном присутствии в организме веществ-антиокислителей (антиоксидантов).

Олеиновая кислота синтезируется в печени человека, но поступление ее с пищей для формирования жирового депо на этой основе тоже необходимо. Олеиновая кислота активно противодействует развитию остеопороза (то есть вымыванию кальция из костей), уменьшает риск атеросклероза (препятствует осаждению холестериновых бляшек на стенках сосудов), благотворно влияет на функцию желудочно-кишечного тракта, на работу печени и желчного пузыря.

Во всех без исключения частях лимонника есть эфирное масло – оно очень активно применяется в парфюмерии и отличается изысканно-пряным лимонным запахом.

Эфирное масло, содержащееся в коре растения, имеет вид подвижной прозрачной золотистой жидкости с ароматом лимона.

Самые главные и неповторимые вещества, которые содержатся в лимоннике, – это **лигнаны**, которым присущ очень широкий спектр биологической активности. Они есть в листьях, ягодах, коре растения и в корневищах. Многие ученые уверены, что именно благодаря лигнанам лимонник обладает противоопухолевым, противогрибковым, тонизирующим, противомикробным и противовоспалительным действием, а также является мощным антиоксидантом.

Антиоксиданты – это вещества, которые предотвращают процессы окисления в организме. Продукты окисления (иначе их называют «свободные радикалы»), подобно ржавчине, повреждают клеточные

мембраны, и клетки теряют защитные свойства. Накопление свободных радикалов – признак старения тела. Если же организм насыщен антиоксидантами, продуктов окисления скапливается намного меньше, и обмен веществ нормализуется. Антиоксиданты (поглотители свободных радикалов) являются хорошим средством омоложения нашего тела.

Лимонник – потрясающий адаптоген, так как лигнаны стимулируют центральную нервную систему.

Адаптогены обладают уникальным свойством усиливать стойкость живого организма в трудных или экстремальных условиях. В народной медицине они много веков применяются как профилактические средства. Если адаптогены употреблять постоянно, здоровье улучшается, устойчивость к заболеваниям повышается.

Лигнаны относятся к группе антиоксидантов и улучшают работу печени. Но все-таки основное их качество – тонизирующее воздействие на организм. Лигнаны схизандрин и схизандрол возбуждающе действуют на нервную систему, повышая работоспособность и стимулируя работу сердца, сосудов, дыхательной и центральной нервной системы. Особенно сильное воздействие оказывает удивительное вещество схизандрин.

**Самые работающие вещества лимонника**, благодаря которым он – как целительное средство – находится в восточной медицине на втором месте после женьшеня и обладает уникальным спектром воздействия – это схизандрин, схизандрол, эфирные масла, сахара, лимонная и яблочная кислоты.

Не удивительно, что с таким беспрецедентным составом лимонник служит концентрированным эликсиром оздоровления, омоложения, удесятерения сил!

## Главные целебные секреты лимонника

Впервые лимонник как целебное средство, великолепно снимающее усталость и восстанавливающее силы, тонизирующее и стимулирующее организм, был упомянут в китайском трактате около двух с половиной тысяч лет назад. На протяжении веков он активно применялся в китайской, японской, корейской, а потом и в русской народной медицине.

Позже, в XX веке ученые выяснили, почему это происходит, изучив химический состав растения. Были проведены исследования действия лимонника во время спортивных состязаний, длительных переходов, продолжительной умственной и физической работы и при ряде серьезных болезней. Выяснилось, что к тонизирующим и общеукрепляющим свойствам лимонника нужно добавить еще ряд изумительных качеств.

О целебной силе лимонника древние китайские мудрецы писали так:  
«Лимонник укрепляет мышцы, согревает внутренности. Через два часа после приема лекарства обостряется слух, зрение, проходит утомление, улучшается обмен веществ».

Доказано, что лимонник:

- улучшает сопротивление организма разнообразным болезням; усиливает обмен веществ и иммунитет, омолаживает клетки тела; повышает защитные силы в целом;
- является адаптогеном: ускоряет привыкание организма к резкой смене внешних факторов;
- улучшает общее состояние организма, аппетит, сон;
- повышает умственные и физические способности; повышает работоспособность при сильном физическом напряжении, физической и умственной усталости, сонливости, депрессивных состояниях;
- необходим при упадке сил вследствие перенесенных инфекционных болезней;
- сжигает ненужные жиры и улучшает углеводный обмен;
- усиливает рефлексы;
- стимулирует сердце и сосуды; борется с атеросклерозом, помогает при малокровии;
- регулирует кровообращение;
- повышает артериальное давление;
- уменьшает частоту сердечных сокращений, увеличивая их амплитуду;
- повышает содержание гемоглобина в крови;
- увеличивает устойчивость организма к кислородному голоданию;
- возбуждает дыхательный центр;
- необходим при лечении туберкулеза, бронхита, бронхиальной астмы, пневмонии;
- капля масла лимонника, нанесенная на пазухи носа, поможет противостоять вирусной инфекции;
- улучшает моторную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта;
- помогает при гастритах с повышенной кислотностью, а также при пониженной кислотности желудочного сока; при хронических гастритах;
- благотворно воздействует на функции печени и желчного пузыря, а также почек;
- снижает количество сахара в крови, поэтому показан при сахарном диабете;
- налаживает работу мочеполовой сферы; помогает при половой слабости;
- улучшает ночное зрение;
- стимулирует родовую деятельность;
- отлично справляется с цингой – мощным противцинготным средством являются не только плоды, но и настой листьев или коры лимонника;

- стимулирует сексуальную активность;
- снимает стресс и похмельный синдром;
- стабилизирует сон;
- помогает при заболеваниях кожи; ускоряет ее регенерацию;
- способствует заживлению ран, в том числе и трофических язв;
- используется в комплексном лечении онкологических болезней.

Лимонник – это совершенный в своем действии стимулятор. У людей, которые в целом здоровы, это растение препятствует возникновению чувства усталости (поэтому и нужно применять его при первых признаках утомления), усиливает устойчивость к экстремальным факторам, например, поможет успешно акклиматизироваться при смене климата. Плод пяти вкусов поддерживает отличное самочувствие, повышает работоспособность, помогая таким образом справиться с громадными нагрузками современной жизни. Лимонник уберет вялость и гармонизирует настроение, усилит возбуждение в коре головного мозга и рефлекторную деятельность центральной нервной системы. Результат – более быстрое и эффективное усвоение любой новой информации. К тому же сердечно-сосудистая и дыхательная системы начнут работать гораздо лучше.

**Лимонник не эффективен при органических заболеваниях сердца и сосудов, таких как порок сердца, дистрофия миокарда, кардиосклероз, стенокардия.**

Ученые проводили испытания лимонника и фенамина на здоровых людях в возрасте 18– 27 лет. Оказалось, под влиянием нескольких ягод лимонника состояние испытуемых значительно улучшалось, отмечался прилив бодрости, силы, повышение двигательной активности и работоспособности, усиливалось ночное зрение, исчезало желание спать, увеличивалась сила мышц. И все это совершенно без побочных явлений. Приемы фенамина давали аналогичные результаты. Но через несколько часов и на следующий день после приема фенамина возникали утомление, общая слабость, тошнота, головная боль и сердцебиение, чего не было при приеме лимонника. Отсутствие побочных эффектов позволяет отнести лимонник к беспрецедентно ценным тонизирующим и стимулирующим средствам.

Лимонник поможет адаптироваться к любым нагрузкам, физическим и умственным, повысит иммунитет и станет замечательной профилактикой гриппа и острых респираторных заболеваний, поскольку он в разы повышает защитные силы организма.

Употребление лимонника в сезон эпидемий гриппа уменьшает риск заболеть примерно в пять раз.

Для повышения тонуса препараты лимонника могут использовать и здоровые люди, и те, кто страдает пониженным давлением, астеническим синдромом, вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу.

Изумительный стимулирующий освежающий эффект особенно ощутим во время напряженной работы, которая требует концентрации, цельности восприятия или четкой координации движений и связана с большими психофизиологическими затратами. Лимонник позитивно воздействует на органы чувств, особенно на зрительную систему: повышает остроту зрения и улучшает привыкание глаз к темноте.

При этом лимонник работает так, что его тонизирующее действие не истощает нервную систему.

Исследования ученых показали, что при большой физической нагрузке (подтягивание на руках) люди, которые перед этим прошли курс приема

настойки лимонника, почти полностью сохраняли физическую силу, у остальных испытуемых физическая сила после нагрузки резко уменьшалась. А наблюдения, которые проводились в войсках при особенно высоких уровнях утомления, доказали, что лимонник предупреждает развитие усталости.

Лимонник следует применять людям, у которых наблюдается упадок сил из-за инфекционных болезней, снижен тонус сердечной системы, имеется пониженное артериальное давление, низкая работоспособность, астенический синдром, депрессия, плохое пищеварение, слабость гладких и скелетных мышц, нарушение половой функции на фоне неврастении.

Высокоэффективен лимонник при гастритах – он быстро нормализует состав желудочного сока. Оказывается, даже однократный прием 2 г порошка семян повышает пониженную кислотность и снижает повышенную.

При холециститах и дискинезии желчевыводящих путей лимонник вернет к норме и печень, и желчный пузырь.

Дерматологи активно используют лечебные свойства лимонника при таких болезнях как облысение, витилиго, васкулит, аллергодерматоз, красный плоский лишай, вирусные и пузырьные дерматиты.

А здоровую кожу лимонник сделает моложе и красивей, являясь очень неплохим домашним косметологом.

Лимонник – по совету врача – лучше принимать регулярно, а не разово. Максимальный эффект наступает через полмесяца. Если принимать лимонник вместе с витаминами, эффект усилится. Чтобы избежать аллергических реакций, нужно проверить, как именно на вас действует тот или иной препарат лимонника: принять совсем небольшую дозу за 20 минут до еды или через несколько часов после еды. Реакция может быть ощутима примерно через полчаса.

Обычная схема приема лимонника такова: лекарство (настойка, настой, отвар и т. д.) употребляют натощак или через 4 часа после еды. Действие лимонника проявляется через полчаса и сохраняется до шести часов. В настоящее время из плодов и семян лимонника делают аптечную настойку на 96 %-ном спирте.

На Дальнем Востоке сок ягод лимонника используют в качестве пищевой кислоты, готовят кисели, морсы, различные напитки, а кору стеблей, имеющую запах лимона, добавляют в чай.

Интересные наблюдения о влиянии лимонника на зрение проводились в Институте имени Гельмгольца. У здоровых людей измеряли чувствительность зрения до употребления лимонника через каждые 5 минут в течение часа. Когда показатели ночного зрения стабилизировались, испытуемому давали 1,6 г порошка лимонника, а потом в течение часа-двух снова измеряли чувствительность зрения. Острота ночного зрения значительно повышалась! Для взрослого человека оптимальная доза, повышающая ночное зрение, не более 1,5–2 г семян лимонника.

Основные работающие вещества лимонника – это физиологические антагонисты снотворных препаратов и препаратов, которые угнетают центральную нервную систему. А действие психостимуляторов и аналептиков (в том числе кофеина, камфары и фенамина) лимонник, наоборот, усиливает.

Лимонник в качестве тонизирующего и стимулирующего препарата нужно принимать только после врачебного обследования и при

периодическом врачебном контроле. После 18-19 часов лимонник употреблять нельзя, иначе бессонная ночь вам обеспечена.

## Противопоказания к применению лимонника

**Противопоказания** к приему лимонника:

- гипертония;
- повышенное внутричерепное давление;
- повышенная нервная возбудимость;
- бессонница;
- нарушения сердечной деятельности;
- острые инфекционные заболевания;
- язва желудка;
- хронические болезни печени;
- эпилепсия;
- гиперчувствительность к компонентам препарата;
- беременность и период лактации;
- нельзя принимать лимонник детям до 12 лет.

**Побочные реакции**, которые могут наблюдаться при использовании лимонника:

- тахикардия;
- аллергические реакции;
- нарушения сна;
- головная боль;
- повышение артериального давления.

По исследованиям врачей, у 4 % людей лимонник может вызвать вялость и угнетенность нервной системы.

При передозировке возможно перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой системы.

И еще один нюанс – весной, в период соконасыщения, лозу лимонника употреблять (для настоев, чаев, отваров) не рекомендуется – в этот период у растения очень сильная активность, сердце и сосуды могут реагировать чересчур бурно.

Лимонник – очень мощное средство, поэтому **перед тем, как начинать принимать лимонник в любом виде, необходимо проконсультироваться у врача.**

## Глава 2

### Ягода, дающая силы

*Ты ощущений вкусовых узнаешь пять,  
Когда лиану тонкую найдешь  
С лимонным запахом коры и листьев.  
Гроздь красных ягод —  
коль ее сумеешь снять —  
Прибавит сил тебе в пути неблизком,  
И блеском глаз ты удивишь себя,  
Когда заглянешь в зеркало ручья.*  
*Александр Бузни*

Если лимонник растет у вас на даче, то собирать его ягоды для лечебных целей нужно в сентябре, когда у них появится терпкий привкус и они будут вызывать характерное жжение во рту.

**Важно:** при сборе или переработке ягод лимонника категорически запрещается использовать легко окисляющуюся посуду – это может привести к отравлению.

## **Для увеличения физической и умственной активности и выносливости**

**При применении препаратов лимонника для повышения умственной и физической работоспособности обязательна рекомендация врача.**

### **Настойка из ягод и листьев лимонника для повышения работоспособности**

Настойка прекрасно работает как стимулятор организма, увеличивает силы, убергает от простуд, вялости, дистонии, авитаминоза. Существует два общих метода приготовления настоек: из плодов лимонника и из самого растения. Можно использовать и 70 %, и 96 %-ный спирт.

1. Нужно взять 1 часть плодов лимонника (как спелых, так и высушенных) и 5 частей спирта 70 %-ной концентрации, засыпать плоды лимонника в посуду из темного стекла и залить спиртом. Настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем настойку процеживают и хранят в темной стеклянной закупоренной посуде в прохладном и защищенном от яркого света месте. Обычный способ применения: 2 раза в день (желательно утром и в обед) по 20–30 капель за 20–30 минут до еды. Продолжительность курса – 1 месяц.

2. Нужно взять 1 часть нарезанного растения (промытые листья, побеги) на 3 части 70 %-ного спирта. В посуде из темного стекла нужно перемешать спирт и стебли и листья. Настаивать в темном и прохладном месте в течение 8–10 дней. Затем процедить. Настойку из растения необходимо принимать или натощак, или через 4 часа после еды 2–3 раза в день по 20–30 капель. Курс такой же: 3–4 недели.

### **Настойка из семян лимонника**

Восстанавливает силы, стимулирует умственную и физическую активность, укрепляет организм в целом, является витаминным комплексом, улучшающим работу нервной и иммунной системы. Также рекомендуется применение настойки при повышении кислотности желудка, гипотонии, сонливости, снижении внимания, в период физической и психической адаптации, при ухудшении различной чувствительности (слух, зрение и др.).

- 50 г семян лимонника
- 0,5 л водки

Семена лимонника хорошо промыть, чтобы удалить остатки ягоды. Затем их тщательно измельчить и залить водкой. Поместить в темное место на 14 дней. Готовую настойку используют по 25 капель до 3 раз в день.

Для усиления физической и умственной активности можно приготовить настой ягод лимонника. Годятся и свежие, и сушеные ягоды. Высушенные плоды лимонника необходимо заварить как чай и пить для поднятия тонуса организма и снятия усталости, а также против цинги. Как сушить? Немного подвяленные ягоды лимонника нужно положить на противень в один слой и поставить противень в духовку, предварительно нагретую до 60 С. Сушить нужно в 3–4 приема в течение нескольких дней.

## **Настой ягод лимонника**

- 15 г плодов лимонника
- 300 мл кипятка

Залить измельченные ягоды кипятком, подогреть на слабом огне, не доводя до кипения, в течение 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день, но не позже чем за 5 часов до сна.

На зиму лимонник можно заготовить в виде свежих ягод в сахаре. Очень эффективное средство для того, чтобы быть всегда в хорошей рабочей форме.

## **Свежие ягоды в сахаре**

Ягоды слегка обсушивают, засыпают сахаром в соотношении 1:2, перемешивают, помещают в стеклянные банки, закрывают крышками или бумагой и хранят в прохладном месте. Используют как добавку к чаю.

Умножит силы чай или настой из листьев и побегов лимонника, как свежих, так и высушенных. Листья, стебли, кора лимонника воздействуют на организм более мягко, чем ягоды и препараты из ягод, поскольку в них меньше тонизирующих веществ, чем в плодах. Настой и чай хорошо снимает депрессию.

В августе желательно приготовить листья и молодые (одно- и двухлетние) побеги, измельчить их, разложить тонким слоем на бумаге и сушить в затененном месте, которое хорошо проветривается. Затем положить на хранение в темное прохладное место. Можно хранить в тканевых мешочках.

## **Чай из листьев и побегов лимонника**

Чай заваривается из расчета 1 чайная ложка измельченных листьев или побегов лимонника (свежих или сухих) на 1 стакан кипятка.

Для заваривания или настаивания любых частей лимонника (как и любого другого лекарственного растения) нужна стеклянная, эмалированная или сделанная из нержавеющей металла посуда с плотно прилегающей крышкой. Процеживать отвары или настои рекомендуется через чайное – фаянсовое или серебряное – ситечко. Можно процеживать отвары и настои через 2–4 слоя марли.

Для усиления умственной и физической работоспособности прекрасно подойдет масло лимонника, которое содержит огромное количество биологически активных веществ. Специалисты утверждают, что оно усиливает работоспособность в два-три раза! К тому же это масло обладает противовоспалительным действием, налаживает работу желудочно-кишечного тракта и отличается противоонкологической активностью. Масло показано также при переутомлении, при экстремальных ситуациях (переохлаждение, перегрев, радиация), после инфекционных и длительных заболеваний. Поможет оно студентам и школьникам – их способность к запоминанию и усвоению нового материала значительно повысится. Масло лимонника улучшает ночное зрение. Его применяют спортсмены, в том числе олимпийские сборные России по футболу и хоккею (масло лимонника не является допингом). Масло лимонника продается в аптеках.

## **Масло лимонника**

Принимать масло лимонника нужно по 1 капсуле по 0,1 г перед едой. Курс – 10 дней. Потом сделать перерыв на 20 дней и снова повторить курс 1 или 2 раза. Такие приемы показаны осенью и весной. При сильной усталости допускается разовый прием 3–4 капсул. Масло нельзя принимать после 18 часов. Противопоказания к приему те же, что и для любых препаратов лимонника. Перед приемом масла необходимо посоветоваться с врачом.

Для повышения умственной и физической активности и выносливости, а также для восстановления сил можно принимать порошок из семян лимонника. Порошок снижает усталость при больших физических нагрузках. Отлично подходит и больным, и здоровым! В частности, при работе в ночную смену, при работе с большими перегрузками. После приема порошка примерно через полчаса начинается подъем сил, улучшается настроение, усиливается трудоспособность – как физическая, так и умственная. Чувство бодрости может длиться до 8 часов. Порошок не вызывает привыкания.

## **Порошок из семян лимонника**

Нужно принимать по 1–3 г порошка семян лимонника в день. Курс приема в лечебных целях – 3 недели.

Однократные приемы лимонника в любом виде неэффективны.

Обычный курс – от трех недель до одного месяца. Пик воздействия препаратов из лимонника приходится на 15–20-й день курса.

Замечательно умножает и восстанавливает силы натуральный сок из ягод лимонника.

## **Натуральный сок из ягод лимонника**

**Способ 1.** Вымыть ягоды, отжать сок в соковыжималке. Готовый сок залить в чистые банки и простерилизовать, герметично закупорить. Хранить в холодном месте. Для употребления 1 чайную ложку сока лимонника разводят в 200 мл горячей воды. Сок добавляют в чай или кофе по 1–1,5 чайные ложки 2 раза в день при снижении тонуса и переутомлении.

**Способ 2.** Вымытые ягоды отжать в соковыжималке. Оставшиеся выжимки залить горячей водой 1:1 и вновь отжать сок. Сок первого и второго отжимов смешать, процедить, слить в эмалированную кастрюлю, подогреть до 95 °С и в горячем состоянии разлить в банки. Банки простерилизовать, герметично закупорить. Хранить в холодном месте.

После приготовления сока из плодов лимонника у нас остаются отжимки. Из этих отжимков можно сделать вино, которое не только придаст силы для выполнения любой работы, повысит тонус, но и утолит жажду.

## **Тонизирующее вино из лимонника**

В отжимках остается много мякоти, из нее нужно извлечь семена, затем отжимки нужно залить холодной водой и выдержать 2–3 дня для извлечения красящих веществ и витаминов. Сусло слить и добавить сахар. Из-за большой кислотности сусло нужно хорошо разбавить водой. Если этого не сделать, то лишняя кислота раньше времени заблокирует брожение. Но даже очень слабое вино из лимонника не портится длительное время. Главное его использование – разбавляем вино в два раза хорошей водой (лучше колодезной) и пьем вместо воды летом, в самое жаркое время.

## **Компот из лимонника**

Этот компот поднимает работоспособность и снимает усталость.

Приготовить сироп из 5 л воды и 2,5 кг сахара. Хорошо вымытые свежие плоды лимонника разложить в простерилизованные банки и осторожно залить горячим сиропом. Затем простерилизовать в течение 5 минут. После того как банки остынут, поместить их в прохладное место.

## **Варенье из лимонника**

Варенье даст силы, укрепит организм, уберет гипотонию.

- 600 мл воды
- 1,25 кг сахара
- 1 кг ягод лимонника

Сварить сироп, залить им хорошо промытые плоды лимонника. Дать постоять полтора часа, потом поставить на огонь и прокипятить 5 минут. Затем остудить и разложить по баночкам. Хранить в прохладном месте.

## **Чай из листьев лимонника и одуванчика**

- 1-2 чайные ложки измельченных листьев и корней одуванчика лекарственного
- 1 столовая ложка измельченных листьев лимонника
- 250 г холодной воды

Я заливаю водой одуванчик и лимонник, одну минуту кипячу, а через 10 минут процеживаю. Пью три раза в день.

## **Бальзам из лимонника, одуванчика, крапивы и зеленого чая**

Этот бальзам – благодаря своему целебному составу – великолепно тонизирует организм, омолаживает его и очищает кровь.

- 1 столовая ложка сухих листьев лимонника
- 3 столовые ложки корня одуванчика
- 4 столовые ложки листьев крапивы
- 5 столовых ложек зеленого чая
- 1 стакан горячей воды

Приготовить смесь из высушенных и измельченных ингредиентов: листьев лимонника, корня одуванчика, зеленого чая, листьев крапивы. Все хорошо перемешать. Заварить горячей водой 2 чайные ложки полученной смеси. Настоять 15 минут, затем процедить. Употреблять 2-3 раза в день по 1/3 стакана.

Одуванчик вместе с крапивой и лимонником, да еще с зеленым чаем удешевляет жизненные силы и является профилактикой многих заболеваний.

Все части одуванчика целебны и помогают оздоровить организм, нормализовать обмен веществ. Наиболее ценен сок, который получают из листьев и корней. Одуванчик лечит множество недугов, повышает гемоглобин, чистит кровь и лимфу, лечит нервы, успокаивает, навеивает крепкий сон, повышает аппетит, снижает вес.

Крапива – и витамин, и иммунокорректор, и антисептик! Трава от почти всех болезней, она восстанавливает обменные процессы на годы вперед, необходима, если разлажена работа печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, если болят суставы, если повышен уровень сахара в крови, а иммунитет понижен, если имеются сердечно-сосудистые заболевания, аллергия, кожные болезни. Крапива выводит избыточный холестерин, токсины, шлаки, повышает гемоглобин, укрепляет хрящи, обновляет слизистые, стимулирует работу всех внутренних органов, смягчает стресс, снимает воспаления, нормализует кислотно-щелочной баланс.

**Противопоказания** к применению крапивы в любых видах: острая сердечная и почечная недостаточность, беременность, повышенная свертываемость крови, тромбоз, гастрит, язва, гипертония, атеросклероз.

## **Крапивно-лимонниковый чай**

- 2 чайные ложки с верхом измельченных листьев и корневищ крапивы
- 2 чайные ложки измельченных сухих листьев лимонника
- 1/4 л кипящей воды

Чай я делаю так: заливаю крапиву и лимонник кипятком, 5 минут кипячу и процеживаю. Пью теплым, маленькими глотками, по 1 чашке утром и вечером в течение одного-двух месяцев.

## **Лимонник, шиповник, изюм, крапива**

Крапиву я сушу летом, шиповник тоже заготавливаю летом, лимонник – в начале осени. Изюм делаю из своего винограда. Но можно и купить. Все вышеперечисленные компоненты, сведенные вместе, дарят много сил, оздоравливают организм и повышают иммунитет. А крапива еще и кровь очистит.

- 2 столовые ложки измельченных сухих ягод лимонника

## **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.