

Живая косметика



Как оставаться
молодой
долгие годы?

Жизнь в стиле
оригина
это модно!

Косметика
без химии -
какая она?



Одна из **красивейших** женщин России
НАТАЛЬЯ ГОНЧАРОВА
поделится с вами своими **секретами красоты**,
а также **лучшими рецептами** **уходовой**
косметики с формулами и рецептами.

**Ирина Викторовна Костина
Наталья Станиславовна Гончарова
Живая косметика
Серия «Я online»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9987679

*Ирина Костина, Наталья Гончарова. Живая косметика: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-086485-0*

Аннотация

«Я online» – уникальный проект одной из красивейших актрис театра и кино Натальи Гончаровой, гармонично сочетающий в себе самые интересные цитаты с популярнейших тематических форумов и блогов рунета, а также мнения профессионалов в данной области. Издание, которое вы держите в руках – особенное. В нем вы найдете всю основную информацию по натуральной и здоровой косметике, собранную Натальей Гончаровой и Ириной Костиной. «Звездные» рецепты масок и отваров, секреты популярных блогерш и форумчанок, эксклюзивные советы самой Натальи Гончаровой, а также мнение профессионалов в той или иной области вопроса.

Содержание

Натуральная красота	5
Первая помощь	7
Укусы насекомых	8
Синяки и ссадины	12
Кровотечение из носа	13
Раны, порезы	17
Солнечные ожоги	21
Бытовые ожоги	24
Отеки	27
Натоптыши, мозоли	28
Пищевые отравления	30
Расстройство кишечника	32
Фурункулы, жировики	34
Укачивание	35
Похмелье	37
Косточки на ногах	39
Изжога	41
На все случаи жизни	43
Здоровье и долголетие	49
Мастопатия и мастит	50
Климакс	51
Предменструальный синдром	53
Воспаление придатков	55
Критические дни	57
Цистит	59
Варикоз	62
Заболевания органов пищеварения	65
Геморрой	69
Больная печень	72
Сердечнососудистые заболевания	74
Анемия	76
Грушу нужно кушать	77
Укрепить иммунитет	79
Простуда, грипп	82
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Ирина Костина, Наталья Гончарова

Живая косметика

© Костина И. В., текст, 2015

© Гончарова Н. С., текст, 2015

© ООО «Издательство АСТ»

Натуральная красота

«Красота» и «женщина» – понятия неразделимые. Для повышения своей привлекательности мы используем и современную косметику, и эстетическую медицину, и дары природы. Женщине просто необходимо быть красивой, причем не обязательно для других, а в первую очередь для себя самой. Для меня, как для актрисы театра и кино, эта тема наиболее актуальна. Будучи все время на виду, на сцене или в кадре, я должна быть уверена в том, что моя внешность безупречна, но при этом я должна понимать, что эта безупречность не только результат работы гримера, визажиста или парикмахера, но и моя кожа, волосы и ресницы на самом деле здоровы. А как же добиться подобного эффекта, если из-за специфики профессии приходится использовать огромное количество грима, косметики, мазей, кремов и прочего? И эта проблема, к сожалению, не только моя. Тысячи женщин сталкиваются с тем, что неблагоприятная экологическая среда, погода, некачественные средства по уходу за собой ослабляют иммунитет и могут нанести ощутимый вред нашей внешности.

Именно для женщин, которые мечтают узнать секрет здорового ухода за собой, и написана эта книга.

Еще наши бабушки и прабабушки пользовались народными средствами для поддержания своей естественной красоты. К примеру, волосы они ополаскивали отваром крапивы, и тогда они становились красивыми и блестящими. А корни волос укрепляли луковым соком, использовали также маски на основе меда и яйца. Мед вообще издавна на Руси считался редчайшим продуктом по своим уникальным целебным свойствам и пользовался огромной популярностью. С глубокой древности он не только незаменимый продукт питания, но и лечебное, консервирующее и косметическое средство. Лицо издревле ополаскивали ключевой водой или настоями трав. А от морщин использовали растительное масло, которое похлопывающими движениями пальцев вбивали в кожу лица, тем самым делая еще и массаж. Морщины вокруг глаз убирали облепиховым маслом, которое наносили перед сном. Ну а лучшим средством, которое даровало красоту, считали русскую баню, которая делала тело упругим, а кожу – нежной, да еще и здоровья прибавляла.

Девиз «Натуральная косметика – натуральная красота» для меня отнюдь не образное выражение. Если вы хотите иметь действительно идеальную, здоровую кожу и поддерживать ее в таком состоянии долгие годы, то для этого не стоит использовать промышленную косметику, напичканную большим количеством парабенов, гликолей, лауретсульфатов и прочими вредными химическими соединениями. Такая косметика и средства гигиены истощают природные резервы кожи и практически ничего не дают ей для восстановления. С 2003 года я стараюсь не пользоваться промышленными шампунями и кремами. Столь точная дата Рубикона связана с тем, что именно тогда меня пригласили участвовать в создании телевизионной передачи «Звезды о красоте». Работа над этой программой полностью изменила мое отношение к своей внешности и к уходу за ней.

Началось все с того, что в рамках подготовки программы мы делали подборку цитат известных женщин о красоте и были поражены тем фактом, что любимыми косметическими средствами для многих из них являются именно натуральные препараты.

Звезды, как известно, являются неоспоримыми законодателями моды и «новаторами модных трендов», в том числе и в косметологии. Они первыми «примеряют на себя» то, что потом используется остальными людьми, диктуя тем самым определенные тенденции. Косметология сегодня является важнейшей составляющей формулы успеха. Но все чаще как мои российские коллеги, так и зарубежные паблисити, заговаривают о неоспоримом преимуществе именно натуральных средств.

Легенды прошлого века и молодые звезды вторят друг другу и обсуждают преимущества так называемых бабушкиных рецептов.

Софи Лорен: *«Принимая ванну, я добавляю в воду листья мяты для придания коже гладкости и эластичности».*

Мерилин Монро: *«Я часто использую оливковое масло в качестве смягчающего и очищающего средства».*

Скарлетт Йоханссон: *«Масло Ши – моя самая любимая вещь! Я чувствую себя с ней на миллион баксов. Это натуральное средство ухода за губами и областью вокруг губ. А еще я делаю маски для лифтинга кожи лица из глины и яичного белка. Мне нравится натуральная косметика».*

Почему же известные, состоятельные и состоявшиеся красавицы предпочитают дорогим раскрученным средствам столь простые методы ухода? *«Натуральная красота – это то, к чему мы приходим, когда становимся мудрее. Много молодых и прекрасных девушек совершают множество бессмысленных процедур»* – так считает **Моника Беллуччи**.

И кто же из нас, дорогие женщины, не грешен тем, что тестировал на себе сомнительные новомодные средства, а потом пожинал негативные последствия своих необдуманных экспериментов? Многие известные актрисы, иконы стиля, наступали на те же самые грабли, и результат часто бывал непредсказуемым. Искажённые пластикой лица не являются особо вдохновляющим примером, да и отрицательных отзывов о последствиях малоизученных «нано-чудесных» кремов тоже предостаточно. Нет, я отнюдь не противник прогресса. И так же, как и все женщины, мечтаю о «замедлителе» времени. Но, взвесив все «за» и «против», я сделала свой выбор в пользу натуральной косметики.

В этой книге собраны различные мнения, советы – словом, все то, что показалось наиболее полезным и нужным для меня и помогло мне подобрать свой собственный «комплект» натуральной косметики.

Я хочу поделиться с вами наиболее интересной информацией.

Наталья Гончарова, актриса, режиссер, сценарист и просто женщина, которая ценит свою красоту и здоровье

Первая помощь



Где бы вы ни находились (дома, на даче, на работе или в лесу), бывают такие ситуации, когда надо действовать незамедлительно. И вряд ли в такой момент у вас под рукой будет аптечка с необходимым арсеналом лекарственных средств. Не расстраивайтесь! Просто посмотрите внимательно вокруг: вот подорожник растет у дороги, а вот – чистотел, там – одуванчик. «Зеленые помощники» всегда готовы прийти к вам на помощь. Нужно только знать, как и при каких обстоятельствах ими воспользоваться.

Укусы насекомых

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Комаров поможет отпугнуть запах гвоздики, базилика, эвкалипта и аниса. Достаточно смазать открытые участки кожи эфирными маслами вышеперечисленных растений или капнуть масло на источник огня (в камин, костер). Можно смочить кусочек ваты маслом этих растений и положить его на подоконник.

РОМАШКА СРАЖАЕТ НАПОВАЛ

Старинное народное средство против комаров – персидская или кавказская ромашка (другое название – пиретрум). Сушеные соцветия, стебли и листья этих видов ромашки, измельченные в порошок, поражают нервные клетки насекомых. Достаточно разложить по квартире или дому несколько букетиков ромашки, и вы будете избавлены от комаров на 10 дней.



СОДА СНИМЕТ ВОСПАЛЕНИЕ

1 ст. л. пищевой соды смешать с небольшим количеством воды, чтобы образовалась густая кашица. Из полученной массы сформовать лепешку и приложить ее к зудящему участку. Сверху накрыть мокрой тканью. Через три часа лепешку следует поменять.

Можно приготовить содовую примочку: в мисочку насыпать немного соды, обмакнуть в нее мокрый бинт и протереть им ранку. Процедуру повторять несколько раз в день.

ЧЕСНОК ПРЕДОТВРАТИТ ОТЕК

Необходимо раздавить (пропустить через пресс) 1 зубчик чеснока и полученную кашицу развести 2–3 ст. л. воды. В этом растворе необходимо смочить кусочек ткани или ватный тампон и прибинтовать его к месту укуса. Чеснок также снимает боль и зуд после укуса комара.

ПРИМОЧКИ ИЗ ПИЖМЫ

При укусах пчел можно использовать отвар из соцветий пижмы обыкновенной. Для приготовления отвара взять 2–3 ст. л. сухих соцветий и залить 1 стаканом холодной воды. Затем все это прокипятить на медленном огне приблизительно 15 минут. Отвар охладить, процедить. Смочить кусок марли в отваре из пижмы и приложить к месту укуса.

ЛЕКАРСТВО У ДОРОГИ

Если вас укусила пчела, помогут измельченные листья тысячелистника и подорожника. Взять в равных количествах свежие листья этих растений, хорошо промыть холодной водой, измельчить, смешать, завернуть в марлю и приложить к воспаленному участку кожи. Листья необходимо менять каждые 2–3 часа.

ЧУДО-СРЕДСТВО ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Прекрасно снимает отек и устраняет боль после укуса пчелы или осы чудо-средство из зверобоя. Чтобы его приготовить, надо к 1 стакану цветков зверобоя добавить 2 стакана растительного масла и 200 мл водки. Оставить на два дня, поместив в темное прохладное место. После чего нагреть на водяной бане в течение 15 минут. Остудить. Хранить в холодильнике. Готовым средством смазывать поврежденные участки тела.

ЛОСЬОН ПРОТИВ ЗУДА

Чтобы снять зуд после укуса насекомых, нужно приготовить специальный лосьон. Взять в равных частях траву мяты и зверобоя, а также кору дуба, измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение 30 минут. Охлажденный и процеженный отвар готов к использованию. Им необходимо смочить марлевую повязку и наложить ее на поврежденное место.

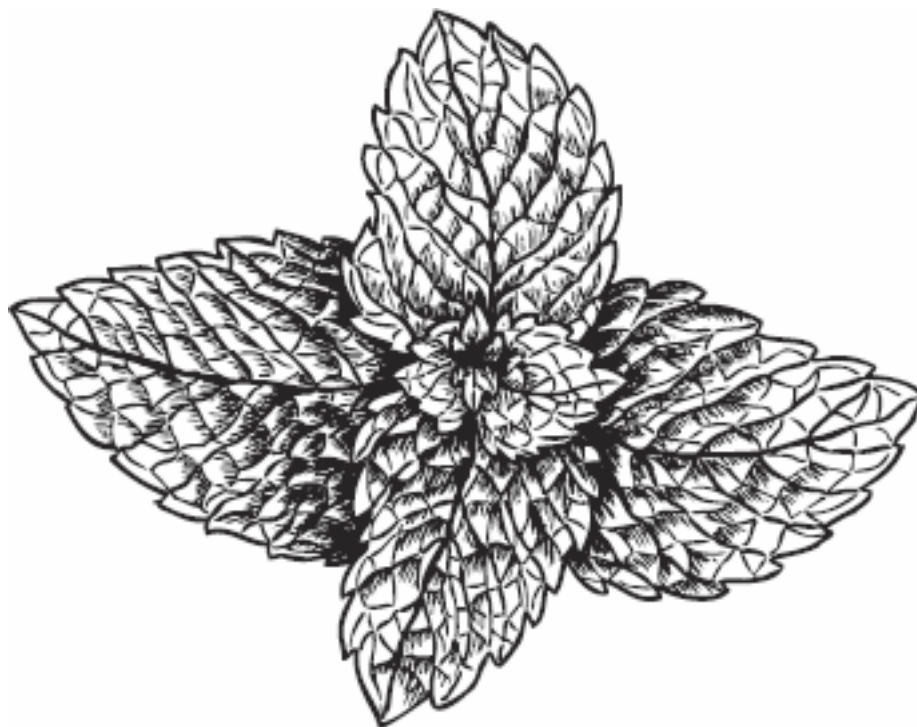


ОЙ, МЕНЯ УКУСИЛА ОСА

К месту укуса можно привязать свежие листья петрушки, которые следует хорошо промыть и размять, чтобы появился сок. Затем растение нужно положить на место укуса и зафиксировать бинтом или носовым платком. Листья необходимо менять каждые 3 часа.

АЛЛЕРГИИ СКАЖЕМ «НЕТ»

Отвар корня петрушки является весьма действенным средством от укусов насекомых. Он способен снять общие аллергические проявления. Чтобы его приготовить, нужно взять 2 ст. л. измельченного корня и залить его 500 мл кипятка. Настаивать отвар следует в термосе в течение 8 часов. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.



МАЛЕНЬКИЕ МОШКИ КУСАЮТ НЕ ПОНАРОШКУ

Устранить жжение и зуд после укуса можно с помощью нашатырного спирта, которым смазывают место укуса. Еще одно средство: растворить 1/2 ч. л. соды в 1 стакане воды и намочить место укуса. Также можно смазать кожу бальзамом с запахом мяты или, если ничего нет под рукой, зубной пастой.

Синяки и ссадины

НЕЗАМЕНИМЫЙ ВИТАМИН

Если вас беспокоят подкожные синяки, поможет крем «Витамин», который легко приготовить в домашних условиях. В аптеке необходимо приобрести витамин А в жидком виде или аевит (это капсулы с витаминами А и Е). Смешать до однородной массы 10–15 капель витамина с 10–15 г крема для жирной кожи. И сразу же нанести эту смесь на проблемные места, хорошенько втирая в кожу.

БАДЯГА ЛЕЧИТ ГЕМАТОМЫ

Эффективно справляется с синяками и ссадинами бадяга. Этот порошок из пресноводной губки продается в аптеке. Порошок бадяги развести перекисью водорода и нанести на поврежденный участок кожи. Держать ее на коже можно не более 20 минут. Если держать больше, может возникнуть раздражение кожи.

КОМПРЕСС ИЗ СИРЕНИ

Свежие листья и цветки сирени хорошо промыть холодной водой и положить в бутылку из темного стекла (должна быть почти полная бутылка), залить водкой, настаивать в темном месте 2 недели. Перед применением смочить плотную ткань в настое и приложить к ушибленному месту или синяку. По мере подсыхания повязки снова ее смачивать и прикладывать.

КОМПРЕСС ПРИ УШИБАХ

Хорошо помогают при ушибах компрессы из подорожника, репчатого лука и меда. Приготовить их можно так: 1 небольшую головку репчатого лука измельчить с 1 ст. л. листьев подорожника, затем добавить такое же по объему количество меда. Эту смесь применять для компрессов 3 раза в день.

УБИРАЕМ СИНЯКИ ОТ УКОЛОВ

Бывает так, что при медикаментозном лечении очень часто остаются следы от уколов. И эти синяки доставляют много неудобств. Чтобы избавиться от них, заметно уменьшить болезненные ощущения и убрать опухоль, достаточно на некоторое время приложить к синяку капустный лист.

КАК ПО МАСЛУ

Способствуют рассасыванию синяка и заживлению царапин эфирные масла бессмертника, розмарина и тысячелистника. Боль снимет лаванда, а отек – мята и кипарис. Но чистое эфирное масло наносить на кожу нельзя, его обязательно нужно развести в базовом масле, например в оливковом. Терапевтическая доза – 3 капли на 1 ч. л. базы.

Кровотечение из носа

ЭКСПРЕСС-СОВЕТЫ

Очень быстро можно остановить кровь из носа, если закапать несколько капель свежего лимонного сока.

А еще можно вложить в нос ватный тампон, смоченный свежим соком крапивы.

При частых носовых кровотечениях рекомендуется в течение 2 недель съедать перед едой маленький кусочек листа алоэ древовидного длиной 2 см.

ИМЕЙТЕ ПОД РУКОЙ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Если носовое кровотечение связано с повышением кровяного давления или просто с головной болью (лопаются мелкие сосудики в носу), следует смочить ватный тампон растительным маслом и вставить в ноздрю.



ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

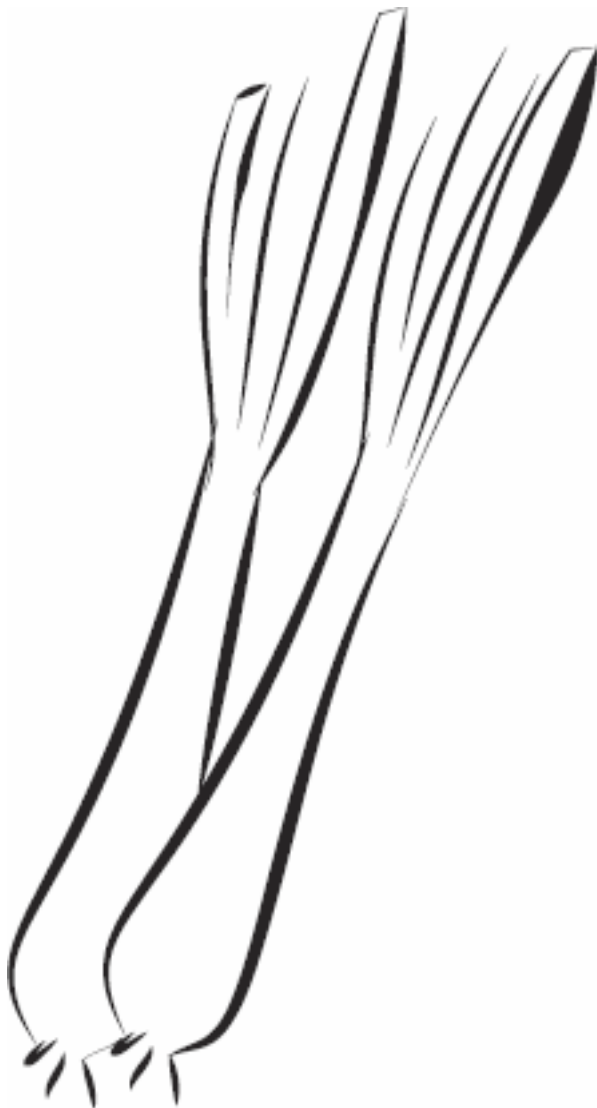
Если кровь идет из правой ноздри, то нужно поднять правую руку вверх над головой, а левой зажать правую ноздрию. И наоборот, если кровь идет из левой ноздри.

ЛУК ПОМОЖЕТ ОТ МНОГИХ НЕДУГ

Разрезать среднюю головку репчатого лука на две части и разрезанной стороной плотно приложить к задней стороне шеи. Кровотечение из носа должно остановиться.

ЛЕЧИТЕСЬ БАРБАРИСОМ

Барбарис обыкновенный избавит от частых кровотечений из носа. 1/2 ч. л. измельченной коры барбариса настаивать в течение 1 часа в 1 стакане кипятка. Процедить и пить по полстакана 3–4 раза в день, а также промывать нос этим прохладным настоем несколько раз в неделю.



ВЕРБА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Просушенную кору вербы (ивы белой) используют при носовых кровотечениях. Ее надо смолоть в кофемолке. Получится порошок, который нужно вдыхать носом. Делать это следует не во время кровотечения, а заранее. Несколько недель раз в два дня вдыхать вербовый порошок, со временем кровотечения прекратятся.

РЕЦЕПТ ИЗ XV СТОЛЕТИЯ

Еще в XV столетии сок или отвар тысячелистника использовали для остановки кровотечения из носа. В нос следует закапать 2–3 капли свежего сока. Или же растереть свежий тысячелистник до появления сока и вставить турундочки из тысячелистника в нос.

УКРЕПЛЯЕМ НОСОГЛОТКУ

Для профилактики частых носовых кровотечений можно промывать нос солевым раствором (1 ч. л. на 1 стакан воды). Нужно втягивать раствор носом и выплевывать через рот.

Также для укрепления слизистой оболочки носа можно закапывать в нос рыбий жир, хотя бы 1 раз в день по 1–2 капли.

РЕПА С САХАРОМ

Для прекращения частых носовых кровотечений очень полезно пить сок репы с сахаром.

Следует натереть репу на средней терке. Полученную кашицу завернуть в марлю, отжать сок и добавить столько сахара, чтобы сок стал сладким. Принимать такое лекарство по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Раны, порезы

КОРИЦА ВМЕСТО ПЛАСТЫРЯ

Если вы нечаянно порезались на кухне, необходимо посыпать ранку порошком корицы и сверху наложить обычную повязку из бинта.

Благодаря бактерицидным свойствам корицы рана быстро заживет, а бинтик не присохнет к ранке, и его легко можно будет поменять, не причиняя боли при перевязке.

ЕСЛИ РАНА ГНОИТСЯ

Листья вьюнка промыть, наложить на рану, прибинтовать. Каждые 2–3 часа менять листья. Этот неистребимый сорняк – едва ли не самое лучшее средство для заживления ран.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ

После применения средства на основе крепкого черного чая быстро излечиваются даже очень глубокие раны и порезы. Итак, для начала нужно заварить черный чай (очень крепкую заварку). Отдельно растереть в порошок 10 таблеток стрептоцида (10 шт.). В порошок накапать заварку, тщательно размешивая, чтобы получилась пастообразная мазь (не жидкая и не слишком густая). Этой мазью смазать рану, сверху прикрыть бинтиком и закрепить лейкопластырем. Через 3 часа мазь подсохнет, и ее кусочки нужно убрать. Нанести свежий слой лечебной мази.



ЗАЖИВЛЯЮЩАЯ МАЗЬ

Взять 1 стакан любого растительного масла, 1 среднюю головку репчатого лука и 20 г пчелиного воска. Масло закипятить. В кипящее масло положить очищенную и нарезанную луковицу. Как только лук подрумянится до золотистого цвета, вынуть его оттуда и положить в масло воск. Когда воск растает, всю массу слить в баночку. Мазь готова к употреблению. Стоит только мазать рану в течение 3–4 дней, и все заживет.

МЕД И МАСЛО ЛЕЧАТ ПРЕКРАСНО

Эту мазь хорошо использовать для смазывания ссадин, порезов, нарывов и других повреждений кожи. Взять в равных пропорциях еловую смолу, воск, мед и подсолнечное масло. Все разогреть на слабом огне, хорошо перемешать и охладить.



МАЗЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

30 г листьев грецкого ореха залить 200 мл оливкового, подсолнечного или любого другого растительного масла. Смесь настаивать в темном месте в течение недели, периодически взбалтывая ее. Затем поставить масло с листьями на кипящую водяную баню и нагревать в течение 3 часов.

После этого смесь 2 раза процедить и кипятить 30 минут. Добавить 30 г желтого воска, чтобы получилась мазь. Хранить в холодильнике.

ЗЕЛЕНый СПАСАТЕЛЬ – ПОДОРОЖНИК

Листья подорожника пропустить через мясорубку и смешать с ланолином и вазелином в соотношении 1:1:8 или смешать подорожник с персиковым маслом в соотношении 1:9. Мазь обладает противовоспалительным, антимикробным и ранозаживляющим свойствами.

АЛОЭ ЗАТЯНЕТ РАНЫ

Для заживления ран и порезов разрезать кусочек листа алоэ и приложить одну из половинок разрезом к ране. Через 5–6 часов рана начнет затягиваться.

ПЧЕЛИНЫЙ ПОДАРОК

100 г оливкового масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли) и 1 столовую ложку свежего сливочного масла смешать, поставить на медленный огонь и нагревать 10 минут. Смесь необходимо постоянно помешивать и снимать пену, появляющуюся на поверхности. Переложить в стеклянную банку. Намазать мазь на марлю тонким слоем и прикладывать к ране.

ОБЫЧНЫЙ САХАР – НА ПОРЕЗ

Сахар отлично помогает заживлять порезы: его надо насыпать на свежую рану и забинтовать. Боль быстро пройдет, а уже на следующий день порез начнет затягиваться и быстро заживет (только не надо снимать повязку и мочить рану).

КРАПИВНАЯ НАСТОЙКА ИСЦЕЛЯЕТ БОЙКО

Стеклянную бутылку (0,7 л) надо наполнить до верха свежими крапивными листьями, залить водкой или спиртом, закрыть и на 2 недели поставить на солнце; потом процедить. Смоченные в нем марлевые тампоны прикладывают к свежим порезам и ранам, кровь останавливается быстро, инфекция уничтожается, а процесс заживления ускоряется.

КАМЫШОВАЯ ВАТА ОСТАНОВИТ КРОВЬ

Порезы можно лечить обычным камышом, а точнее, его белой сердцевинкой, похожей на вату. Если приложить эту «вату» к свежему порезу, кровь быстро остановится.

Солнечные ожоги

МАСЛЯНАЯ ЭМУЛЬСИЯ ИЗ ОДУВАНЧИКА

Смешать измельченные корни одуванчика с растительным маслом в соотношении 1:10. Тщательно перемешать и дать настояться сутки. После этого смесь прогреть в течение часа на водяной бане и процедить. Эмульсией смазывать обожженную кожу 4 раза в день. Хранить эмульсию можно довольно длительное время в прохладном месте.

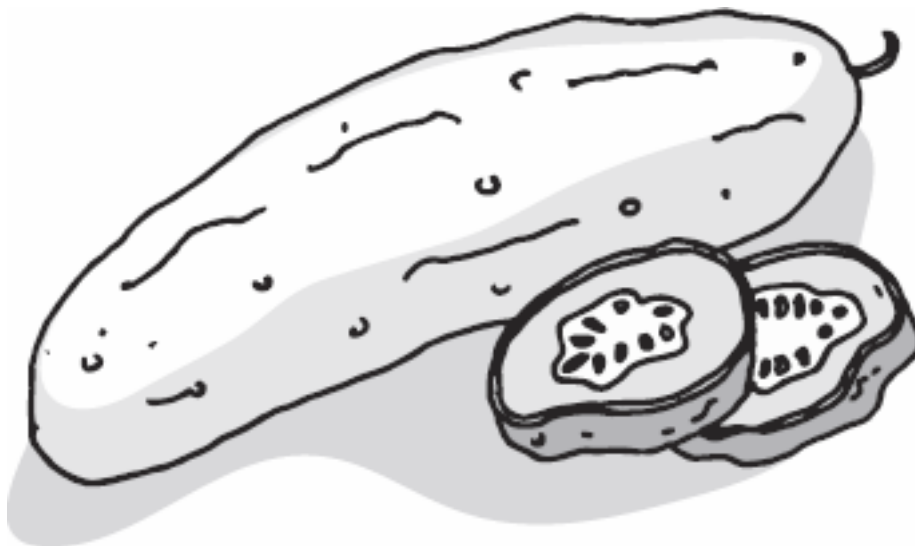


ПОМОЖЕТ МАСЛО ЛАВАНДЫ

Обгоревшей коже поможет такой состав: соединить 15 капель эфирного масла лаванды, 10 – ромашки, 5 – эвкалипта и 60 мл кукурузного масла. Наносить средство лучше перед сном, после вечернего душа. Такой состав не только облегчит состояние кожи, но и в дальнейшем поможет получить красивый золотистый загар.

УКСУС В ПОМОЩЬ

Чтобы не доводить дело до солнечного ожога, утром нанесите на лицо солнцезащитный крем, а вечером ополосните лицо и руки следующим раствором: на 4 л воды 6 ст. л. яблочного уксуса. И не вытирайтесь. После высыхания нанесите увлажняющий крем. Лицо не загрубеет, станет нежным, с золотистым загаром, а солнечные ожоги будут вам не страшны. Особенно хорошо начинать пользоваться яблочным уксусом, когда кожа еще не обгорела на солнце, а только становится грубой, красноватой.



ОЖОГИ ЛИЦА

1 ст. л. муки нужно развести в стакане теплой воды. Затем охлажденную смесь нанести на лицо. Она обладает успокаивающим эффектом. Как только маска подсохнет, снимите ее влажным тампоном и нанесите новый слой.

Для жирной кожи в качестве маски можно использовать простоквашу и кефир, для сухой – сметану. Такая маска не должна высыхать на лице. Поэтому необходимо ее вовремя аккуратно удалить. Потом снова нанести на кожу охлажденную порцию кисломолочного продукта.

ОТЛИЧНЫЙ ЗАГАР

Надежно защищает от солнца и дает хороший загар смесь из равных частей касторового и подсолнечного масел. В тени дерева или под тентом следует равномерно втереть смесь в кожу на всех незащищенных участках тела.

Благодаря эмульгированию и испарению жир очень быстро исчезает. Можно повторно смазать маслом, если вы хотите сохранить эластичность кожи.

ОГУРЕЧНАЯ НАСТОЙКА

1 ст. л. огуречных семян залить 10 ст. л. водки. Настаивать 2 недели, процедить, потом развести настойку водой 1:10 (1 часть настойки, 10 частей воды) и протирать этим составом кожу на открытых участках тела перед выходом на солнце.

С КРАПИВОЙ НЕ СТРАШНО СОЛНЦЕ

Предупредить солнечные ожоги можно с помощью такого средства: 100 г свежих листьев крапивы измельчить в блендере (или пропустить через мясорубку), добавив 1 ч. л. мелкой соли. Эту кашицу нанести на лицо и все тело на 5–10 минут, потом смыть. После такой процедуры кожа будет менее восприимчива к солнечным лучам.

РАЗ РОМАШКА, ДВА РОМАШКА

Ромашка всем известна своими противовоспалительными свойствами. Почему бы нам этим не воспользоваться? 1 ст. л. ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса.

Используют настой для компрессов. Если добавлять отвар ромашки в любой жирный крем (даже «Детский»), то он будет успокаивать обожженную солнцем кожу.

Бытовые ожоги

ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО

Измельчить траву зверобоя в порошок (включая листья, цветки) и залить оливковым маслом в пропорции 1:2. Выдержать 2 недели, профильтровать. Обмакнуть ткань в зверобойное масло и приложить на место ожога.

НЕ ПРОСТОЙ ЧАЙ, А ЛЕЧЕБНЫЙ

Заварить зеленый или черный чай без добавок. Подождать, пока он остынет до 15 °С. Теперь аккуратно смочить заваркой места ожогов, а затем наложить на ожоговую поверхность пропитанную в заварке повязку. Менять ее нужно часто, не давая пересыхать. Применять это народное средство необходимо в течение двух недель.

СПАСЕНИЕ – В КАЛАНХОЭ

Пропустить через мясорубку 50 г листьев лекарственного растения каланхоэ, наложить кашицу на двойную марлю, а затем приложить к обмороженной или обожженной коже на 8 часов. Затем поменять повязку.



ГОТОВИМ МАСЛО ИЗ ЛИЛИИ

Смешать 1 ст. л. зверобоя обыкновенного, 1 ст. л. календулы лекарственной, 2 ст. л. цвета лилии белой, 2 ст. л. листьев черники обыкновенной. Залить смесь 500 мл растительного масла на 9 дней и поставить настаиваться в темное место. Смазывать этим маслом места ожогов.

ЛЕЧЕНИЕ ЯИЧНОЙ ПЛЕНКОЙ

Тщательно вымыть яйца хозяйственным мылом, промокнуть чистой тряпочкой. Разбить их и удалить содержимое. Вынуть яичную пленку из скорлупы и наложить влажной стороной на места ожогов, плотно друг к другу, не оставляя открытых мест. Больше ничего делать не надо. Через сутки яичная пленка стянет рану, и та станет подсыхать. Пленка сама отпадет через 3–5 дней, а под ней будет здоровая кожа без следов ожога.



КАРТОФЕЛЬНО-МЕДОВАЯ ПОВЯЗКА

Натереть на средней терке очищенный сырой картофель (должно получиться 100 г тертой кашицы). Добавить 1 ч. л. меда и все тщательно перемешать. Смесь положить на марлевую салфетку слоем в 1 см, приложить такую повязку к обожженному участку кожи и аккуратно закрепить бинтом. Через 2 часа повязку снять, оставшуюся на коже медово-картофельную смесь удалить марлей. Такие повязки нужно накладывать 2–3 раза в день.

МАЗЬ НА СЛИВКАХ

Растопить на медленном огне 20 г пчелиного воска, влить 200 г подсолнечного масла. В теплый раствор добавить 1 желток и 1 ст. л. сливок. Размешать. Полученную мазь накладывать на обожженные места.

ОЖОГ ЛЕЧИТ ЖЕЛТОК

Облегчить боль поможет такое средство. Смешайте яичный желток, 1 ст. л. растительного масла и 2 ст. л. сметаны. Этой смесью следует густо намазать рану, а затем перебинтовать.

Отеки

«ВОЛШЕБНАЯ» ПЕТРУШКА

Хорошо промыть корни и зелень петрушки и пропустить их через мясорубку. стакан полученной массы положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать в тепле 8 часов. Затем настой процедить, отжать остаток и добавить сок одного среднего лимона. Пить по 1/3 стакана в течение двух дней подряд, сделать перерыв на 3 дня, снова пить 2 дня подряд и т. д. Этот рецепт очень хорошо устраняет отеки на ногах или лице.

ЧТОБЫ НОЖКИ БЫЛИ В ПОРЯДКЕ

Если к концу дня ноги сильно отекают, попробуйте принимать настой тысячелистника: 1 часть сушеной измельченной травы залить 10 частями кипятка, дать настояться до остывания. Процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Натоптыши, мозоли

ЛУК – НА «ЛЮБИМУЮ» МОЗОЛЬ

Очищенную головку репчатого лука разрезать пополам, положить в чашку и залить уксусом (9 %). Сутки дать постоять в теплом месте. А затем приложить к мозоли лепесток луковицы, приклеить пластырем и оставить на полчаса. Проводить такую процедуру следует два раза в день, лучше всего утром и вечером.



ЧИСТОТЕЛ СВЕДЕТ НАТОПТЫШ

Свежую траву чистотела большого пропустить через мясорубку. Готовую зеленую массу наложить на мозоль, накрыть полиэтиленовой пленкой, прибинтовать, надеть носок. Оставить компресс на ночь, утром снять. Очаг станет мягким и побелеет, его можно почистить. Лечение продолжать до тех пор, пока мозоль не исчезнет.

КОМПРЕСС ИЗ АЛОЭ

Обмыть листок трехлетнего алоэ (столетника), разрезать и мякотью плотно прижать к мозоли. Накрыть полиэтиленовой пленкой, прибинтовать, надеть носок. Оставить компресс на ночь, утром снять. Курс лечения – до выздоровления.

НОЖНЫЕ ВАННЫ ИЗ ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ

Варить овсяную солому 30 минут и отвар, охлажденный до 35 °С, использовать для ножной ванны. Это хорошее средство для размягчения разного рода затвердений на ногах.

ЛИМОН НЕ ПОДВЕДЕТ

К распаренной мозоли на ночь приложить корку лимона с мякотью. Выздоровление должно наступить после 2–3 процедур.

НОЖНАЯ ВАННА

Растворить в 2 л воды 1 ст. л. соды и добавить туда стружку хозяйственного мыла (натертого на крупной терке). Опустить ноги в мыльную воду на 30 минут. Затем обсохшие ноги, усиленно потертые пемзой, смазать касторовым маслом и на ночь надеть хлопчатобумажные носки.



СОБЕРИТЕ ОДУВАНЧИКИ

Распарить ноги в горячей воде, вымыть с мылом. Наложить на мозоли или затвердевшие участки кожи кусочки ваты, смоченные соком одуванчика, и закрепить их с помощью лейкопластыря или бинта. Оставить на 5 часов.

Пищевые отравления

УКРОПНЫЙ ОТВАР С МЕДОМ

Для приготовления отвара взять 1 ст. л. свежего укропа (или 1 ч. л. сушеного, или 1/2 ч. л. размолотых семян). Залить укроп 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и кипятить 20 минут, охладить отвар и добавить еще кипяченой воды столько, чтобы получился первоначальный объем. Затем добавить в отвар 1 ст. л. меда. Пить его следует по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды до полного выздоровления.

ПИЩЕВОЙ РЕЖИМ

При пищевом отравлении старайтесь употреблять как можно больше жидкости. Это может быть зеленый или черный чай, вода с соком лимона, чай из плодов шиповника или рябины. От самой еды в этот день лучше воздержаться.

ОТВАР ИЗ КОРНЕЙ АЛТЕЯ

Прекрасным средством при пищевых отравлениях являются корни алтея. Взять 1 ч. л. измельченных корней и залить 1/2 стакана кипятка, накрыть и дать настояться полчаса. Затем процедить отвар и добавить мед по вкусу. Пить снадобье следует 4 раза в сутки по 1 ст. л.

ПОМОЖЕТ МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ

Хорошим средством для лечения пищевых отравлений считается имбирный чай. 1 ч. л. молотого имбиря залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут. Принимать по 1 ст. л. каждые полчаса.

КРАХМАЛ БОЛЬ УСТРАНИТ

При отравлении очень быстро и эффективно поможет такой раствор. 1 ч. л. картофельного крахмала развести в 1 стакане теплой воды, выпить. Смесь быстро обволакивает стенки желудка и устраняет боль.

НАСТОЙ ЦИКОРИЯ

1 ст. л. порошка из высушенной травы и цветков цикория залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Цикорий – отличное средство при пищевых отравлениях.

ДЕВЯСИЛ ВЫВЕДЕТ ЯДЫ

2 ст. л. измельченного корня девясила залить 1 ст. кипятка, настаивать 20 минут. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Отвар девясила – сильное противоядие при отравлении.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

Взять 8 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. пищевой соды, залить 1 л кипяченой холодной воды, хорошенько растворить и выпить этот раствор в три приема. При необходимости повторить. Отличное средство для взрослого человека.

ЕЖЕВИКА ИЗБАВИТ ОТ РВОТЫ

Понадобятся веточки ежевики с листочками, заготовленные в мае. Они отлично помогут при отравлении с рвотой, поносом. Сырье в количестве 1 ст. л. заварить 1 стаканом воды, прокипятить 5 минут на маленьком огне, затем выключить огонь и дать настояться 40 минут. Процедить и выпить полученный отвар в течение часа. Все неприятные симптомы сразу пройдут.



Расстройство кишечника

НЕЗАМЕНИМЫЙ КАЛГАН

Измельченный корень калгана положить в пол-литровую бутылку на 1/4 ее объема, залить доверху водкой. Через две недели настойка готова. Принимать надо по 1 ст. л. 4–5 раз в день. Хранить до двух лет.

ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ КРЕПИТ

Для приготовления настоя вам понадобится 50 г сухих листьев шалфея. Залить их 0,5 л крутого кипятка, укутать посуду и настаивать 1 час. Затем процедить и охладить настой. Добавить в него 0,5 л красного виноградного вина, перемешать. Вам надо будет принимать это лекарство по 1/2 стакана каждые 2 часа.



КОРКИ ГРАНАТА ПРИ ДИЗЕНТЕРИИ

2 ст. л. измельченной кожуры граната залить 1 стаканом воды, прокипятить на маленьком огне полчаса, процедить. Принимать по 2 ст. л. за 20 минут до еды.

НАСТОЙКА ОТ ПОНОСА

Рецепт очень эффективного и мягкого средства от поноса. Взять по 1 ст. л. сухой травы ромашки, зверобоя и полыни. Измельчить, засыпать в стеклянный сосуд, залить 0,5 л водки. Добавить 3 ст. л. меда, перемешать и настаивать, регулярно встряхивая бутылку. Через 2 недели настойка готова. При расстройстве желудка принимать настойку по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

КОРА ДУБА ОСТАНОВИТ ДИАРЕЮ

1 ч. л. измельченной коры дуба залить 400 мл 40-градусной водки. Настаивать лекарство 10 дней. Если возникла необходимость, принимать настойку по 20 капель 2 раза в день.

Фурункулы, жировики

ЦЕЛИТЕЛЬ – ЗОЛОТОЙ УС

От жировиков помогает компресс из этого растения. Свежий лист срезать и размять. Наложить на жировик, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой и хлопчатобумажной тканью. Закрепить компресс с помощью повязки. Держать 12 часов. Курс лечения – 2 недели.

КОМПРЕСС С АЛОЭ

Лист алоэ разрезать вдоль, приложить к жировику и зафиксировать повязкой или лейкопластырем. Оставить на ночь. Делать такие повязки в течение 2 недель. Алоэ «вытянет» воспаление, после чего жировик необходимо вскрыть и выпустить стержень.

КОМПРЕССЫ С РЕПОЙ

При воспалениях на коже, опухолях, гнойниках, фурункулах поможет паста из репы. Корнеплод надо сварить, порезать на мелкие кусочки, размять, наложить на пораженные места и закрепить повязкой. Компрессы с репой вскрывают нарывы и уменьшают опухоли.

Укачивание

ИМБИРЬ ОТ МОРСКОЙ БОЛЕЗНИ

Измельчить сушеный имбирный корень в порошок. Перед началом путешествия принять 1 г имбирного порошка (объем – величиной со спичечную головку), запивая небольшим количеством воды.

ВОЗЬМИТЕ В ДОРОГУ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ

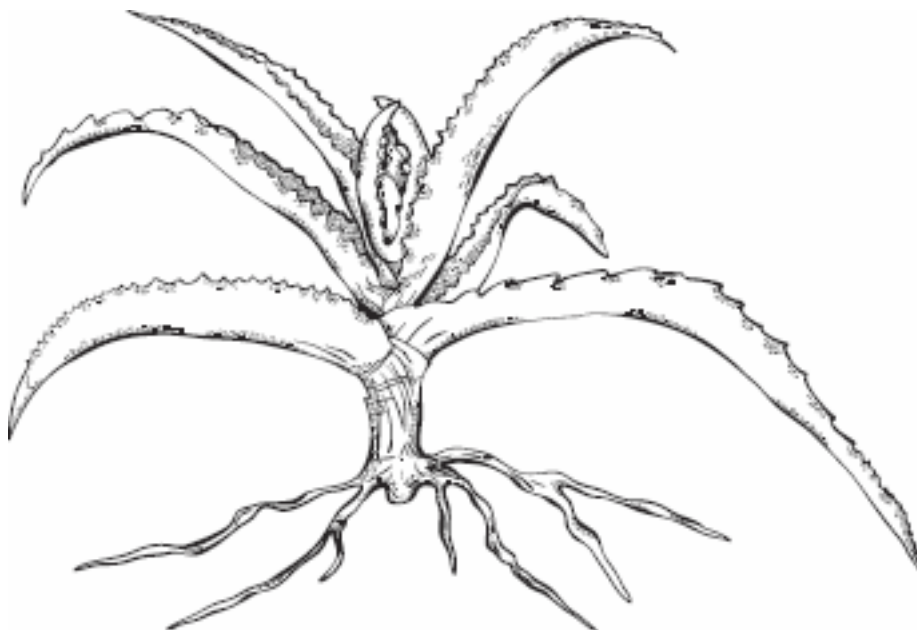
Проверенное средство от укачивания – соленые огурцы. Взять в дорогу малосольный огурец и, когда подступает тошнота, жевать его.

ЕСЛИ УКАЧАЛО РЕБЕНКА

Смешать 1 ч. л. меда с 1 каплей эфирного масла мяты перечной и дать ребенку рассосать сладость во рту, а потом напоить его прохладной водой.

СОВЕТ МОРЯКОВ

Перед поездкой нужно плотно перетянуть запястья эластичными бинтами. Создастся перепад давления, что избавит вас от укачивания во время езды. Также бинты будут воздействовать на особую точку в области запястий, что предотвратит появление тошноты. Если вас все-таки укачало, несколько минут быстро нажимайте на точку, находящуюся прямо под мочкой уха.



МЯТНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ

Заварить чай из мяты из расчета 1 ч. л. растения на 1 стакан кипятка, дать настояться 20 минут. Взять его с собой в дорогу. Пить во время езды по глоточку вприкуску с лимоном.

Похмелье

КАК ОГУРЧИК!

Взять 1 сырое яйцо, взболтать его хорошенько, затем добавить 1 ч. л. уксуса, соль и перец по вкусу. Все это тщательно перемешать. Выпить такое лекарство нужно залпом. Не пройдет и часа, как вы опять станете хорошо себя чувствовать!



ПРИ АЛКОГОЛЬНОМ ОТРАВЛЕНИИ

Для быстрого снятия похмелья рекомендуется налить 20 капель настойки мяты перечной в 1 полный стакан воды и сразу выпить.

Через несколько минут наступит полное избавление от головной боли и других признаков алкогольного отравления.

АНТИПОХМЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

После алкогольного застолья для восполнения потерь витаминов и минеральных солей следует принять утром натощак следующую смесь: на 1/2 стакана минеральной воды взять 3 ст. л. охлажденной водки, 2–3 тертые редиски среднего размера, 2 ст. л. лимонного сока, немного черного перца, кубик льда, все перемешать и выпить.

ЧТОБЫ УТРО БЫЛО ДОБРЫМ

Поджечь 1 лавровый лист, пепел тут же высыпать в рюмку с водой. Смело выпить. Через 30 минут все симптомы похмелья исчезнут.

СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ ОБЛЕГЧАЕТ ПОНИМАНИЕ

Взять в рот 1 ст. л. растительного масла, подержать во рту в течение 15 минут, не проглатывая, и выплюнуть. Запах перегара исчезнет.

Косточки на ногах

КОМПРЕССЫ С ЛУКОМ

Перед сном натереть небольшую головку красного лука на средней терке. Кашицу выложить на марлю и приложить к больным косточкам. Закрепить повязкой или пластырем, надеть на ноги полиэтиленовые пакеты, сверху – шерстяные носки и лечь спать. Утром ноги вымыть и смазать косточки 10 %-м йодом. Повторять каждый день в течение месяца.

НАСТОЙКА ПРИ ДЕФОРМАЦИИ ПАЛЬЦЕВ НОГ

При вальгусной деформации пальцев ног 1 стакан измельченных скорлупок кедровых орешков залить 0,3 л неразведенного спирта и настаивать в темном месте 20 дней. Затем процедить настойку и, смачивая в ней хлопчатобумажную ткань, прикладывать на ночь к шишкам на ногах.

КОМПРЕССЫ С КАПУСТОЙ

Смазать капустный лист медом, посыпать солью. Косточку на ноге предварительно распарить и положить на нее компресс. Оставить его на всю ночь. Курс – 10 процедур.



ПОМОЩЬ ОДУВАНЧИКА

Взять 100 г цветков одуванчика, подсушить их, затем залить настойкой йода, чтоб он покрыл цветки. Лекарство будет готово через четыре дня. Вечером распарить ногу, вытереть, после чего сделать сетку из приготовленного состава. По истечении двух дней кожа привык-

нет к лекарству и можно будет смазывать косточки на ногах 2 раза в день. Курс лечения – 14 дней.

ЛАВРОВАЯ НАСТОЙКА

Взять пять больших лавровых листьев. Измельчить их, залить 100 мл нашатырного спирта, настаивать 8 дней, процедить. Полученной настойкой смазывать косточки на ногах, но перед этим необходимо распарить ноги (на 3 л воды 1 ст. л. пищевой соды). Надеть теплые носки.

СОЛЕВЫЕ ВАННОЧКИ

Хорошо снимут боль и рассосут шишки на ногах 20-минутные солевые ванночки (100 г соли на 3 л воды). После процедуры сделать массаж круговыми движениями в области косточек.

КОМПРЕСС ИЗ ПРОПОЛИСА

Взять небольшой кусочек прополиса, хорошо размять его и привязать к больному месту. Такой компресс должен накладываться перед сном.

Изжога

ЦАРИЦА КРУП – ГРЕЧКА

Пережарить гречневую крупу до темно-коричневого цвета, истолочь, просеять. Принимать по 1/4 ч. л. 3 раза в день. Изжога не будет вас беспокоить.



ЖЕЛУДИ С МОЛОКОМ

Перемолоть желуди и 3 раза в день есть по 1 ч. л. порошка, запивая теплым молоком.

ОТЛИЧНЫЙ СБОР ОТ ИЗЖОГИ

Взять 100 г зверобоя продырявленного, 100 г мяты перечной, 75 г золототысячника зонтичного. 2 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка.

Утром процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день.

ОВСЯНКА, СЭР

Взять 3 ст. л. овсянки, залить 1 стаканом теплой кипяченой воды и оставить на ночь. Утром размешать, процедить и выпивать жидкость на голодный желудок, а крупу съесть, добавив в нее немного молока. Так делать на протяжении двух недель, потом 2 недели перерыв и курс повторить.

ПЕРЕД СНОМ – КАПУСТНЫЙ ЛИСТ

Ежедневно за 10 минут до сна медленно съедать целый капустный лист. Кроме избавления от изжоги, наладится сон, пропадет вздутие живота и брожение в нем (если вас это беспокоит).

ЖУЙТЕ ГОРОХ

Если вас мучает изжога, следует взять 5 размягченных свежих горошин и пожевать. Если с первого раза не поможет, жуйте горох 5 раз в день. Если свежего гороха нет под рукой, можно взять сухой, только предварительно размочить его в воде.

На все случаи жизни

ВЫРУЧИТ ЛУК ОТ БОЛИ В УХЕ

Стреляющую боль в ухе можно вылечить за одну ночь. Необходимо взять 1 среднюю головку репчатого лука, очистить ее и испечь в духовке. Затем выдавить из луковицы сок, смочить в нем ватные жгутики. Вставить слегка влажные жгутики в слуховые проходы, Сверху прикрыть кусочками сухой ваты. Если к утру боль не пройдет, процедуру можно повторить.

ИКОТА, ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА...

Есть два простых средства борьбы с икотой. Можно съесть немного горького или кислого (это может быть кусочек лимона, сухой чай).

А еще можно наклониться вперед и в таком положении сделать несколько глотков воды. Если не поможет с первого раза, попробуйте повторить. Обычно икота прекращается через пару минут.

ПОМОЩЬ ПРИ СУДОРОГАХ

Лекарство надо приготовить заранее, если судороги беспокоят вас часто, тогда в любой момент вы себя быстро избавите от боли и неприятных ощущений. 30 г лаврового листа (обычный магазинный пакетик) измельчить и залить 1 стаканом растительного масла. Наставать в течение часа на водяной бане, процедить и отжать остаток. Растирка готова. Как только появится необходимость, втирать в больное место.

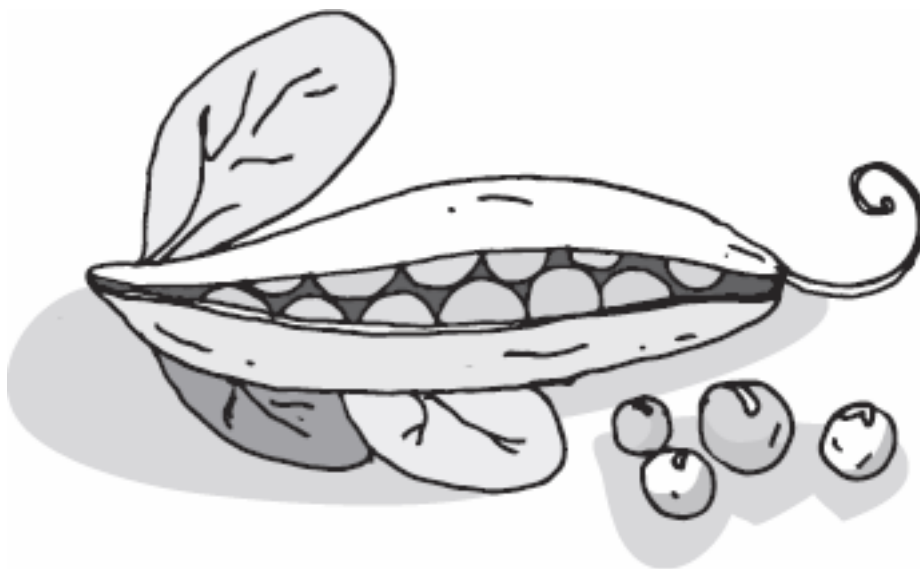
НОГУ СВЕЛО

Если ночью ноги сводит судорогой, перед сном попробуйте натирать стопы кусочком лимона. Уже на четвертый день должен быть замечен результат. А после 10-дневного курса вы вообще забудете о болезни.



ПРОТИВОСУДОРОЖНЫЙ БАЛЬЗАМ

Взять в равных пропорциях траву донника желтого, клевера красного, цветы календулы, омелу белую, листья и стебли ревеня. 1 ст. л. смеси заварить 1 л кипятка, 10 минут выдержать на водяной бане. Настаивать 45 минут, процедить. Бальзамом смочить марлевую салфетку, сделать компресс на больное место и выдержать в течение 4–5 часов.



ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ СВЕДЕТ ЗАПАХ НА НЕТ

Ванночка из липового цвета, ромашки и листьев грецкого ореха поможет убрать потливость ног. 3 ст. л. сбора сухих трав заварить 1 л кипятка. Настой процедить и опустить в него ноги на 15 минут.

НОЖНЫЕ ВАННОЧКИ

Ванночка из цветков бузины при потливости: 1/2 стакана цветков бузины залить 1 л кипятка, дать настояться, процедить полученный раствор и разбавить его таким же количеством теплой воды. В приготовленную ванночку опустить ноги на 20 минут. Эту ванночку можно делать 3–4 раза в неделю.

ЧТОБЫ ПОТ НЕ ДОСТАВЛЯЛ ХЛОПОТ

В летнее время очень эффективно протирание и ополаскивание холодным настоем зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника.

Заварить 1 ст. л. смеси этих растений 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в посуде с закрытой крышкой. На следующий день добавить 50 г любого одеколona – и настой готов.

ВАННА С ШАЛФЕЕМ ПРИ ПОТЛИВОСТИ

Залить 1 кг мелко измельченных листьев шалфея 3–4 л холодной воды, настаивать 5–10 минут. Затем прокипятить 5 минут и дать настояться еще 10 минут. Процедить и влить в ванну. Продолжительность ванны – 20–30 минут. Предварительно нужно вымыться водой с мылом, а после принятия ванны не ополаскивать кожу. Ванну принимают 1 раз в неделю.

ОХРИП АРХИП

При охриплости взять сырой желток одного яйца и растереть с 1 ч. л. меда. Добавить 1 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона и 1 ч. л. водки. Этот сладкий сироп пить 3 раза в день, запивая чаем из мяты, ромашки.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Глубокую кариозную полость можно осторожно обработать ватным тампоном, смоченным в гвоздичном масле. Это средство является сильным природным обезболивающим.

При ноющей боли в зубе можно положить на него маленький кусочек сырой свеклы.

Луковый сок тоже ценится как обезболивающее. В полость, образовавшуюся из-за кариеса, надо вложить ватный тампон, пропитанный свежееотжатым луковым соком.

Однако помните, что даже если зубная боль унялась, она вернется. Поэтому постарайтесь попасть к стоматологу как можно быстрее.

КОМПРЕСС НА БОЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Иногда после тяжелой работы или долгой ходьбы начинают болеть мышцы. Чтобы унять боль, надо растолочь семена горчицы и развести их теплой водой до состояния кашицы. Нанести кашицу в виде компресса на болезненные места, сверху прикрыть полиэтиленом, наложить марлевую повязку и оставить компресс на 15 минут.

НЕРВНЫЙ ТИК

Есть несколько способов снять нервный тик.

Крепко закройте глаза, сделайте глубокий вдох, затем выдох, откройте глаза. Это упражнение направлено на расслабление нервной системы. Повторите его 5 раз.

Сделайте холодный компресс на дергающееся место на 10 минут.

Пересмотрите свой образ жизни: зачастую нервные тики сигнализируют о сильном переутомлении.

ЕСЛИ БЕСПОКОИТ ШУМ В УШАХ

Смешать 1 ч. л. спиртовой настойки прополиса и 4 ч. л. оливкового масла. Смочить в этом составе жгутик из марли и вставить в ухо.

Держать такую турундочку надо до 36 часов, меняя ее на свежую каждые 10–12 часов. Затем сделать перерыв на сутки и повторить процедуру. Курс – 10–12 процедур.



ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ

Чеснок почистить и мелко нарезать, разложить тонким слоем на бумаге и высушить. Затем сухой чеснок смолоть, сложить в стеклянную банку. Хранить плотно закрытым в темном прохладном месте. Принимать на кончике ножа 2 раза в день после еды при вздутии живота.

При скоплении газов в животе на кусочек сахара капнуть 5 капель укропного масла и съесть.

Добавлять при метеоризме в пищу тмин (в блюда из бобовых, капусты), отваривать с тмином картофель в мундире.



ЗАНОЗА В ПАЛЬЦЕ

В стакане кипящей воды растворить 1 ст. л. поваренной соли. Больной палец парить в горячей воде. При гнойных ранах в стакане теплой кипяченой воды растворить 1 ст. л. соли. В солевом растворе намочить льняную тряпочку или кусок бинта, сложенный в несколько слоев, и приложить к больному месту.

МАСКА ДЛЯ ПОТРЕСКАВШИХСЯ ГУБ

Смешать 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сока алоэ и 1 ч. л. персикового масла. Нанести маску на губы толстым слоем и оставить на 20 минут. Смыть прохладной водой. После нанести на губы бальзам.

БОРЕМСЯ С ХРАПОМ

Смешать по 1 ст. л. цветков календулы и дубовой коры, залить 0,5 л кипятка и дать настояться под крышкой 2 часа, затем процедить. Полоскать настоем глотку после приема пищи и перед сном.

СПИТЕ СПОКОЙНО

Взять свежий капустный лист и, мелко накрошив, смешать с медом. А можно взять стакан свежего капустного сока и тоже смешать с 1 ст. л. меда. Все это съесть или выпить перед сном. Курс такого лечения от храпа – один месяц.

КОЗЬЕ МОЛОКО СПАСАЕТ ОТ ОТРЫЖКИ

Нужно пить по пол-литра козьего молока после еды (утром, в обед и вечером). В конце третьего месяца такого лечения отрыжка исчезнет и больше не повторится.

ГЕРАНЬ УНИМАЕТ БОЛЬ

Если вы застудили нерв, снять боль поможет старинный рецепт. Несколько зеленых листьев герани нужно положить на льняную ткань и прибинтовать к больному месту, а сверху надеть теплый платок. Через час боль утихнет.



Здоровье и долголетие



Народная медицина является прародительницей современной фармакологии. Люди издревле замечали полезные свойства некоторых растений и веществ. А современная промышленность просто научилась синтезировать данные вещества химическим путем. Конечно, это удобно: выпил таблетку – и выздоровел, а о побочных эффектах мало кто задумывается... Так давайте же попробуем жить без «химических» лекарств и воспользуемся силой природы. Только помните, что нельзя заниматься самолечением серьезных и хронических заболеваний без квалифицированной консультации своего лечащего врача.

Мастопатия и мастит

СВЕКОЛЬНЫЙ КОМПРЕСС

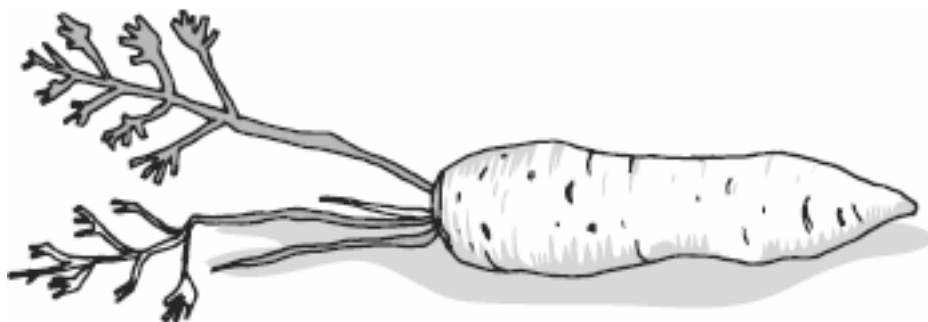
Красную свеклу натереть на средней терке и смешать с медом: на 3 части свеклы – 1 часть меда. Смесь намазать на капустный лист, приложить к больному месту. Зафиксировать повязкой. Компресс делать на ночь, утром снимать. Продолжительность лечения – 7 дней.

МОРКОВНЫЙ КОМПРЕСС

Надо взять морковь, хорошо ее промыть, очистить от кожуры, натереть на мелкой терке, получившуюся массу равномерно распределить на марле и положить на больную грудь. Сверху – полиэтилен, на него – простыню. При этом надо хорошенько укутаться. Если делать такие компрессы регулярно, уплотнение рассосется. Лечение – около 6 месяцев.

МЕДОВЫЙ КОМПРЕСС

Взять по 1 ст. л. меда, свежего несоленого сливочного масла и дегтя. Все перемешать и сделать компресс на грудь. А на другой день сделать компресс с камфорным маслом. Чередовать процедуры в течение 1 месяца, потом сделать месячный перерыв и повторить. Хватит 2 курсов, чтобы избавиться от мастита.



БУЗИНА ЧЕРНАЯ ЛЕЧИТ

Ягоды черной бузины промыть, просушить и уложить в 3-литровую банку слоями в 2 см, пересыпая каждый слой сахаром. Закрыть банку крышкой, дать постоять 1 день на столе, затем поместить банку в холодильник на 8 суток. После процедить, отжать и сироп снова поставить в холодильник. Принимать натошак утром за 1 час до еды и вечером (через 12 часов после первого приема, за 1 час до еды) по 1 дес. л., запивая водой. Одновременно к груди прикладывать кусочки свеженарезанной тыквы.

Климакс

СРЕДСТВО ОТ ПОТЛИВОСТИ ПРИ КЛИМАКСЕ

Взять свежие листья шалфея лекарственного, промыть, пропустить через мясорубку. Из полученной кашицы отжать сок. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

Также этим соком можно протирать тело. 1 ст. л. сока шалфея развести в 1 стакане воды. Смочить в растворе кусок ткани и протирать ею проблемные места.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ВАЛЕРИАНУ

Укрепить расшатавшуюся в период климакса нервную систему поможет корень валерианы, вернее, его запах. Следует капнуть 5 капель настойки на салфетку и оставить ее поблизости от головы. Сон будет спокойней, а пробуждение – приятней. Успокаивающим действием обладают ароматы лаванды, мяты, розы и ромашки. Необходимо разложить мешочки с этими травами на полках с постельным бельем и одеждой.

СБОР ОТ ПРИЛИВОВ

Взять по 1 части плодов шиповника, шишек хмеля, мяты и 3 части травы манжетки. Все измельчить и смешать. В керамической посуде залить 2 ч. л. сбора 0,5 л кипятка, накрыть крышкой и греть на водяной бане 15 минут. Затем настаивать 1 час и процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

ЦЕЛЕБНЫЙ НАСТОЙ ПРИ КЛИМАКСЕ

Взять 3 части сухих листьев ежевики, 2 части травы пустырника, по 1 части плодов боярышника, травы сушеницы и мяты. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день. Через 2 недели регулярного приема такого чая уменьшатся приливы, улучшится сон, прекратятся приступы головной боли и пройдет усталость.



ЧАЙ ОТ ПРИЛИВОВ

Взять кору белой ивы. Ее можно собрать самостоятельно весной, а можно просто купить в аптеке. Небольшой кусочек коры (или 2 ст. л. измельченной) растереть в ступке в муку. В эмалированной посуде закипятить 1 стакан воды. Когда вода закипит, засыпать в нее кору ивы и уменьшить огонь. Кипятить примерно 10 минут. Затем выключить газ и оставить отвар еще на 5 минут. Процедить полученную жидкость через марлю. Пить чай на протяжении всего дня (не менее 5 чашек ежедневно).

Предменструальный синдром

ВАЖНЫЕ АКЦЕНТЫ

Возьмите за правило пить больше воды. По крайней мере, 2,5 л в день. Не забывайте про влагосодержащие овощи и фрукты. Чаще включайте в меню листовой салат, сельдерей, томаты и цитрусовые, дыни и арбузы, свежевыжатые фруктовые соки.



ПРИБАВКА В ВЕСЕ

Многие женщины в критические дни замечают прибавку в весе. Иногда вес увеличивается до 1–3 кг. Нужно ограничить себя в сладкой, жирной пище. Включить в меню кисломолочные продукты с низким содержанием жиров и с бифидо- и лактобактериями.

КАК УБРАТЬ ОТЕЧНОСТЬ?

К ПМС можно подготовиться. Заварить шиповник в закрытой эмалированной посуде, подержать его там около 20 минут. Затем жидкость необходимо процедить, ягоды протереть и добавить в общую массу отвара. Пить рекомендуется теплым. Достоинства: не только снимает отечность, но и оздоравливает организм за счет наличия ударной дозы витамина С. Недостаток: отвар действует как мочегонное, а это значит, что его не следует употреблять перед выходом на улицу.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ НАДО ОТДАТЬ РЫБЕ

Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в тунце, сардинах, сельди и макрели, нейтрализуют воспалительные процессы, происходящие в организме, и оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

ИСКЛЮЧИТЕ СЛАДКОЕ

ПМС часто сопровождается желанием съесть сладкого. Попробуйте в эти дни отказаться от пищи, содержащей простые углеводы (пирожные, мороженое, печенье и т. д.). Быстрое всасывание глюкозы вызывает повышение уровня инсулина, в результате чего в организме женщины образуется большое количество веществ, влияющих на мускулатуру матки. Они усиливают болезненные симптомы, повышают кровяное давление и вызывают чувство дискомфорта.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КОФЕ

Поскольку кофеин задерживает жидкость в организме, это приводит к отекам. Так что в критические дни кофе и крепкий чай лучше исключить. Отдайте предпочтение травяным чаям. Откажитесь от спиртного.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Отдавайте предпочтение крупам, бобам. Если возникли проблемы с кишечником, пользуйтесь натуральными слабительными: черносливом, инжиром и курагой. Откажитесь в эти дни от сырых овощей, чтобы избежать вздутия живота. Лучше готовьте их на пару, отваривайте или жарьте на гриле. Очень благоприятно действует мятный чай. Он предупреждает желудочно-кишечные расстройства, нередкие в этот период.

Воспаление придатков

ОТВАР ИЗ ТРАВ

Для приготовления лекарства взять 2 ст. л. листьев эвкалипта, 1 ст. л. листьев медуницы и 5–7 ягод черемухи. Медуницу смешать с эвкалиптом и залить 200 мл кипятка, настаивать 40 минут. Затем взять ягоды черемухи и залить их небольшим количеством воды. Варить 15 минут. Дать остыть и процедить. Отвар соединить с настоем эвкалипта и медуницы. Принимать 1 раз утром, обязательно натощак. Пить по 3 ст. л. Курс лечения – месяц.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЯХ

Отвар из кожуры плодов граната используется для спринцеваний: 2 ч. л. измельченной коры граната залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. После охлаждения процедить и довести кипяченой водой до объема 1 л.

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРИДАТКОВ

Взять 10 г листьев мать-и-мачехи и по 20 г цвета донника белого, листьев золототысячника, травы зверобоя, чабреца, тысячелистника, спорыша, корня аира, почек березы. Залить 2 ст. л. данного сбора 0,5 л горячей воды и прокипятить 5 минут на медленном огне. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.



ЛЕКАРСТВО С ПОДОКОННИКА

Заполнить обычный граненый стакан на 1/3 измельченными листьями сансевьеры (народные названия комнатного растения – щучий хвост, тещин язык). Долить водкой до краев, перелить в бутылку из темного стекла и дать настояться в холодильнике в течение трех недель. Затем процедить через тройной слой марли и хранить в той же посуде. Принимать по 1 ч. л. настойки 2 раза в день после еды в течение двух недель.

СОЛОДКА ПРИ ВОСПАЛЕНИИ

100 г сухих измельченных корней солодки залить 0,5 л водки. Дать настояться месяц, периодически встряхивая содержимое. После процедить, остаток отжать. Принимать настой по 30 капель 2 раза в день днем и вечером при гипофункции яичников.

Критические дни

ЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПРЕСС В КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Очищенный корень сельдерея нарезать тонкими кружками, отварить, сразу положить на льняное полотенце и обернуть им низ живота.



МАЗЬ ИЗ РОМАШКИ

При любых спазмах и мучительных месячных эффективна мазь из ромашки. 100 г тщательно измельченных сухих или свежих цветов ромашки смешать с 200 г растопленного качественного сливочного масла. Дать остыть. Разложить в баночки и хранить в холодильнике. Смазывать область крестца в критические дни.

РОМАШКОВЫЙ ЧАЙ

Мягким обезболивающим средством при мучительных менструациях является чай из ромашки. 2 ч. л. цветов залить 1 стаканом кипятка, настоять и пить как чай.

ПРИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ МЕСЯЧНЫХ

Необходимо взять 200 мл свежего гранатового сока, 20 г сухой крапивы, 100 мл красного вина, 200 г меда. Измельченную крапиву смешать с медом, добавить вино и сок. Получившуюся массу немного подогреть, но не варить. Употреблять по 50 мл через каждые 2 часа. Курс лечения – не больше 14 дней.

ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕСЯЧНЫХ

Прежде всего, стоит обратиться к гинекологу, чтобы исключить возможные заболевания. Народная медицина при обильных менструациях предлагает следующее средство. 1 ст. л. ягод калины обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, кипятить полчаса на водяной бане. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ И ДЛИТЕЛЬНЫХ МЕСЯЧНЫХ

Нам понадобятся водяной перец и крапива. Взять 2–3 ст. л. сухого измельченного сбора и залить 500 мл кипятка, довести до кипения, выключить и настаивать до остывания. Процедить и принимать по 100 мл (желательно не натощак) каждые 3 часа. При месячных пить с 3-го дня от начала.

Цистит

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Этим недугом страдают чаще всего женщины, работающие в сырых помещениях, на сквозняках. А еще любители носить и в дождь, и в зимнюю стужу легкое белье, тонкие колготки и короткие юбки. Достается и спортсменкам, занимающимся водными видами спорта, продавцам на рынках – всем, кто не защищен от переохлаждения.

НЕ ТЕРПИТЕ, ТРАВЫ ЗАВАРИТЕ

Взять по 20 г листьев березы, листьев толокнянки, кукурузных рыльцев, корня солодки, корневища пырея, измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси (с горкой) залить 1 стаканом холодной воды и дать настояться в течение 6 часов. Затем прокипятить 15 минут. Выпить настой в течение дня в несколько приемов.

ПРОСИТЕ ПОМОЩЬ У БЕРЕЗЫ

Необходимо взять 10 г корня любистка лекарственного, 10 г плодов петрушки, 25 г листьев березы, 25 г ягод можжевельника. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 5 часов. Затем прокипятить 15 минут и процедить. Настой выпить в течение дня в несколько приемов.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОБЕГИ СПАРЖИ

Измельчить молодые побеги спаржи. Взять 3 ч. л. сухой смеси и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать снадобье по 1–2 ст. л. 3 раза в день в течение 3–4 недель.



ПРИГОТОВЬТЕ ШИПОВНИК

Взять 4 ст. л. мелко нарезанных корней шиповника и залить 1 л воды. Кипятить 15 минут на медленном огне. Остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

НЕ НОСИТЕ СТРИНГИ

Главный их минус в том, что узкая полоска, соединяющая переднюю и заднюю часть, становится «дорожкой», по которой кишечная палочка из прямой кишки «идет» прямо к женским половым органам и приводит к развитию цистита.

СИДЯЧАЯ ВАННА С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ

Взять по 2 ст. л. цветков ромашки, шалфея, подорожника, залить 1 л кипятка и подогреть на водяной бане 15 минут. Дать отвару настояться в течение 30 минут, процедить и добавить в ванну.



ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ С СЕМЕНАМИ УКРОПА

Измельчить в кофемолке 1/2 стакана семян укропа. 1 ч. л. этого порошка залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться полтора часа и выпить, не процеживая, весь стакан утром натощак (за час до завтрака). Положительный результат наблюдается уже через неделю.

КАРТОФЕЛЬНО-КЛЮКВЕННЫЙ СОК

Натереть на мелкой терке 1 клубень сырого картофеля (250 г), оставить на два часа.

Дождавшись, пока осядет крахмал, слить образовавшийся сок. Приготовить сырой клюквенный сок из 70 г клюквы с 1 ст. л. сахара и смешать с картофельным соком. Принимать по 1 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день.

ЧТО ПИТЬ?

Особенно полезен при цистите клюквенный морс. Также можно пить минеральную воду, некрепкий чай, соки, разведенные водой. Категорически противопоказаны любые алкогольные напитки, в том числе пиво.

Варикоз

ЯНТАРНОЕ ЛЕКАРСТВО

При болезненных и некрасивых варикозных узлах на ногах поможет янтарное масло. Несколько капель нанести на кожу и втирать в течение 5 минут. Процедуру выполнять ежедневно 1–2 раза в течение 10 дней. Затем провести еще 20 сеансов, но уже через день. Сделать перерыв 1 неделю и провести еще один курс лечения.

СОСНОВАЯ МАЗЬ

Из сосновой смолы можно приготовить чудодейственную мазь для лечения варикоза. Взять по 1 ст. л. живицы, измельченного воска и меда. Держать на водяной бане полчаса, чтобы получилась однородная масса, которой смазывают больные места.

СДЕЛАЙТЕ ЛИСТВЕННЫЙ «ЧУЛОК»

При варикозном расширении вен отлично помогают листья свежей сирени. Ополоснуть их в воде и прибинтовать так, чтобы получился лиственный «чулок». Через сутки снять. После 2–3 процедур вены «прячутся».

МАСКА ДЛЯ ЭЛАСТИЧНОСТИ СОСУДОВ

Взять по 1 стакану ягод клубники и малины, измельчить и нанести на ноги на 25 минут. После смыть теплой водой без мыла.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА

3 ст. л. яблочного сока смешать с 5 ст. л. растительного масла, добавить 2 ст. л. жидкого меда, все хорошо перемешать и нанести на ноги на 20 минут. После смыть теплой водой без мыла.

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА

50 г свежих дрожжей распустить в 100 мл теплого кислого молока и полученной кашцей смазать ноги. Оставить на 30 минут. Такая процедура стимулирует обменные процессы. После смыть теплой водой без мыла.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ СОСУДОВ

1/2 стакана томатного сока смешать с таким же количеством растительного масла. Нанести маску ватным тампоном на ноги на 30 минут. После смыть теплой водой без мыла.

ОТЕКШИЕ НОЖКИ

Головку чеснока очистить, измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Настоявшейся охлажденной кашицей натереть отекающие места, через 30 минут смыть прохладной водой.



ЛИСТВЕННЫЙ ОТВАР

Перед напряженным днем, чтобы избежать чрезмерной усталости ног, следует приготовить ванночку из настоя листьев березы, крапивы, лопуха. 3 ст. л. смеси заварить 1 л кипятка, накрыть крышкой и дать настояться в течение получаса, затем смешать с теплой водой и подержать ноги в ванночке 20 минут.

УСПОКАИВАЮЩАЯ ВАННОЧКА

Взять в равных частях чабрец, мяту и корень валерианы. 1/2 стакана измельченного сырья залить 1 л кипятка и оставить под крышкой на 15 минут, а затем вылить в таз вместе с 2 л воды. Продолжительность процедуры – 20 минут.



Заболевания органов пищеварения

ДИСБАКТЕРИОЗ ПРИ ЛЕЧЕНИИ АНТИБИОТИКАМИ

Вскипятить 1 л молока, разлить в баночки емкостью 100 мл, остудить до комнатной температуры, заквасить кусочками высушенного черного хлеба. Через сутки, когда молоко превратится в простоквашу, положить еще несколько кусочков сухариков. Хранить в холодильнике. Съедать в течение дня.

ЧАЙНАЯ РОЗА ПРОТИВ ЯЗВЫ

При обострении язвы желудка необходимо за 30 минут до еды принять 1 ч. л. розового масла. Приготовление: в оливковое масло (200 мл), разогретое до 50–70 °С, засыпают лепестки чайной розы (столько, сколько поместится). Выдерживают в теплом месте двое суток. Затем лепестки отжимают, засыпают новую порцию лепестков. И так повторяют 10 раз. Получившееся масло хранят в плотно закрытой посуде.

ВКУСНЫЙ ПОМОЩНИК

Если у вас хронический гастрит, рекомендуется употреблять 80–100 г меда в день, предварительно растворив его в холодной воде. Напиток делят на 8 частей и принимают в перерывах между едой. Мед обладает сильным противомикробным действием. Он помогает бороться с патогенной микрофлорой кишечника, благодаря этому и достигается лечебный эффект.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

В случае хронического гастрита с пониженной кислотностью следует приготовить такой состав. Смешать прополис (10 %-й спиртовой экстракт, 1 мл), мед (100 г) и сок каланхоэ перистого (15 мл). Подержать смесь на водяной бане 30 минут при температуре 40 °С, постоянно помешивая. Полученную эмульсию хранить в темных сосудах и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

ЛЕН ПРИ ЯЗВЕ СИЛЕН

На ночь залить 1–2 ст. л. семян льна 2 стаканами кипятка. Утром довести до кипения и сразу снять с огня. Отжать и пить по 1/3 стакана отвара натощак за 30 минут до еды. Одновременно с этим взбить белок одного свежего (лучше домашнего) яйца и съесть его, запивая льняным отваром. После этого 2 часа ничего не есть. Рекомендуется повторить на ночь перед сном.

ТРАВЯНАЯ НАСТОЙКА

При язвенной болезни смешать по 5 ст. л. сухих измельченных листьев и корней крапивы двудомной, 2 ст. л. листьев подорожника большого и 1 ст. л. плодов можжевельника

обыкновенного. Залить 1 л красного вина, например кагора, и настоять неделю, периодически встряхивая. Затем добавить 4 ст. л. меда. Нагреть, не допуская кипения. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

ЛЕЧИМ ЖЕЛУДОК ТРАВАМИ

Взять по 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной, листьев подорожника, травы череды трехраздельной и травы тысячелистника обыкновенного. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане 15 минут. После чего остудить в течение 45 минут, отвар процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать получившуюся настойку регулярно, по 125 мл 3–5 раз в день. Такой сбор успокаивает желудок.



ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ

3 ст. л. травы зверобоя продырявленного залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

АРБУЗНАЯ НАСТОЙКА

При хроническом колите хорошо помогает арбузный настой. 100 г сухих арбузных шкурок залить 500 мл кипятка, настаивать до охлаждения, пить по 100 мл 5 раз в день до еды.

ПЕЙТЕ СОДОВЫЙ КЕФИР



При запорах попробуйте каждый вечер пить содовый кефир. Готовится он так: в 1 стакан кефира добавить 1/3 ч. л. соды, размешать. Когда содержимое зашипит и запенится – быстро выпить. Не наливайте кефир до краев: когда начнется реакция, он может вылиться. Когда стул нормализуется, содовый кефир не стоит часто употреблять.

МЯГКОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ

Пропустить через мясорубку 50 г алоэ, 100 г инжира, 100 г чернослива, 100 г очищенных ядер грецкого ореха, добавить 150 г меда. Все хорошенько перемешать. Эту смесь выдержать в темном месте 5 дней, затем принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Такое снадобье поможет нормализовать работу кишечника.

ПОМОЩЬ КИШЕЧНИКУ

30 мл свежесжатого сока свеклы, принятые перед сном, помогут опорожнить утром кишечник.

ФАСТ-ФУД ИСКЛЮЧИТЬ!

Спред и другие низкокачественные псевдомасла в пластиковых лоточках исключите из рациона раз и навсегда! Это касается также пиццы, чипсов, сухариков и прочего фаст-фуда. Там много жиров и вредных легких углеводов и мало витаминов и минералов. Сухая пища плохо усваивается и вызывает запоры, особенно в условиях малой подвижности.

Геморрой

НОРМАЛИЗУЕМ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Для борьбы с запорами необходима клетчатка, а значит, следует есть как можно больше овощей и фруктов, особенно сырых.

Овощные супы, зеленые салаты с растительным маслом, каши из цельных круп, отруби – все это оказывает мягкое слабительное действие. Полезны также свекла, чернослив, свежий кефир, зерновой хлеб.

ПОДКЛЮЧАЕМ ФИЗКУЛЬТУРУ

Малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению мышц перед ней брюшной стенки и таза, отчего возникают проблемы в работе кишечника. А вот несложная утренняя зарядка поможет не только проснуться, но и приведет в тонус кишечник, поможет ему начать выполнять свои функции.

МАЗЬ ИЗ КАБАЧКОВ

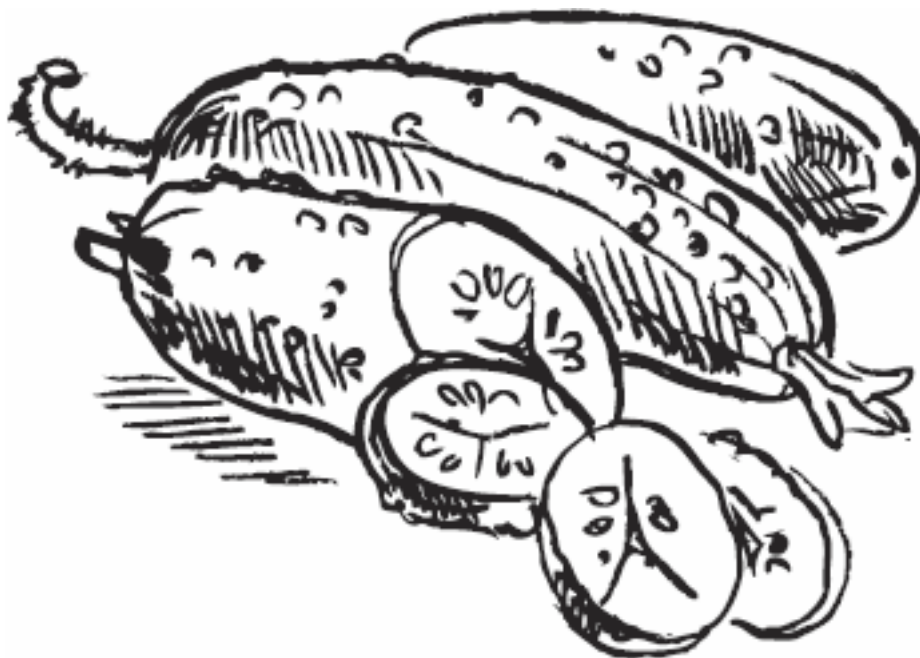
Из внутренностей спелого кабачка следует выбрать семечки. Измельчить, положить в кастрюльку, добавить 1,5 ст. л. свежего сливочного масла и готовить на медленном огне, все время помешивая, до образования однородной коричневой массы. На ночь подмыться и смазать больное место.

ПРОПОЛИСНОЕ МАСЛО

10 г сухого очищенного и измельченного прополиса смешать со 100 г сливочного несоленого масла, предварительно разогретого на водяной бане. После этого смесь нагреть в течение 10 минут и в горячем виде процедить через марлю. Мазь наносить тонким слоем на больное место, не втирая в кожу, 3 раза в день. Препарат обладает обезболивающим действием.

ПРИ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

1 ст. л. травы горца почечуйного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать 3 раза в день перед едой по 1/3 стакана.



ЕШЬТЕ КОСТОЧКИ КИЗИЛА

Благодаря такому снадобью можно вылечить геморрой. Для этого в течение недели надо съедать по 15 плодов кизила вместе с косточками. Помогут они и при желудочно-кишечных расстройствах. И еще рецепт: ядра кизила взять из расчета 3 ч. л. на 1 стакан воды. Кипятить 15 минут. Затем 2 часа настаивать. Пить 3 раза в день по 1 ст. л.

ВАННА ИЗ НАСТОЯ ТРАВЫ КРОВОХЛЕБКИ

Взять 4 ст. л. травы кровохлебки лекарственной и залить их 2 л кипятка. Смесь кипятить в течение 5 минут. Готовый настой можно использовать для сидячей ванны, которую принимают в течение 10 минут.

ПАРОВАЯ ВАННА ИЗ НАСТОЯ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Взять 1 ч. л. цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. Затем сесть над горячим настоем, от которого поднимается пар, и укрыться до поясницы. Процедуру проводить 15 минут.



НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ОГУРЕЧНЫЕ ПЛЕТИ

Собрать огуречные стебли, хорошо промыть, мелко нарезать и высушить на солнце. Затем 60 г сухой травы положить в эмалированную посуду и залить 500 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Снять отвар с огня, дать настояться в течение 1 часа, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

ЛЕДЯНЫЕ СВЕЧИ

1 ст. л. цветков ромашки залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. Затем залить настой в напальчник, после чего положить его в морозильную камеру до полного замораживания.

После этого напальчник снять, а свечу надо держать в заднем проходе до тех пор, пока она полностью не растает.

РЕВЕНЬ ПОМОЖЕТ

1 ст. л. ревеня залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Применять по 1/2 стакана 2 раза в день как болеутоляющее, слабительное и кровоостанавливающее средство при геморрое.

СИДЯЧАЯ ВАННА ИЗ КОРЫ КАШТАНА

Используется при геморроидальных кровотечениях. Нужно взять 50 г коры, залить 1 л воды и кипятить на водяной бане в течение 30 минут. Ванну надо делать после дефекации, когда геморроидальные узлы вышли наружу.

Больная печень

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОЧКО

Размолоть в кофемолке 70 г очищенного миндаля, залить 300 мл горячей воды, помешивая, довести до кипения. Принимать миндальное молочко по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Оно очищает желчный пузырь и слизистую желудка. Показано при заболеваниях пищеварительного тракта. Курс – 14 дней.

ЛАВАНДОВОЕ ВИНО

25 г сухих цветов лаванды варить в течение 7 минут в 1 л белого вина, процедить и в горячем виде разлить в стерилизованные емкости. Выпивать по 20 мл теплого лавандового вина 3 раза в день. Курс – 14 дней. Это вино обладает желчегонным действием, поможет при боли в печени.

МАСЛО ИЗ КОСТОЧЕК ШИПОВНИКА

Косточки из ягод шиповника залить кукурузным маслом в соотношении 1:1. Выдерживать на водяной бане 40 минут. Когда масло станет ярко-оранжевого цвета, процедить и разлить в бутылки. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды (обязательно натощак). Курс – 14 дней.

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ

Взять 4 лимона, 3 головки чеснока и все это пропустить через мясорубку. Затем к этой смеси добавить 200 мл оливкового масла и 1 кг меда. Все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ

С токсическим поражением печени поможет справиться настой расторопши. Для приготовления настоя надо взять 1 ч. л. семян или травы растения, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Настой пьют горячим 3 раза в день по 1/2 стакана до еды.



Сердечнососудистые заболевания

ВИНО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЦА

10 веточек зелени петрушки залить 1 л красного сухого вина. Добавить 2 ст. л. винного уксуса, поставить на медленный огонь и греть 10 минут, не доводя до кипения. В теплое вино добавить 1 стакан меда. Снять с огня, охладить, процедить и принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

СЕРДЕЧНОЕ СРЕДСТВО

Поможет нашему сердцу и такое средство: 100 г сухой травы зверобоя залить 2 л воды, варить на слабом огне 10 минут. Настаивать 40 минут, растворить в настое 200 г меда и поставить на хранение в холодильник. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.



СЕРДЦЕ УКРЕПИТСЯ

Смешать в равных частях измельченную зелень укропа и петрушки, затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, выдержать на медленном огне 30 минут, дать настояться до охлаждения. Принимать по 2 ст. л. в день. Курс лечения – 3 недели. Сделать месячный перерыв и в течение 2 месяцев снова пить настой. Затем опять месячный перерыв, после чего принимать через 2 дня. Средство поможет предотвратить инфаркт миокарда.

СЕРДЕЧНАЯ ОРЕХОВАЯ НАСТОЙКА

Вам понадобятся ядра грецких орехов, строго 700 г (взвесить). Надо их растолочь в эмалированной или глиняной посуде деревянной толкушкой, переложить в литровую банку и утрамбовать. Потом залить 500 мл хорошей водки и поставить в темное место на 21 день. Начать принимать настойку на 22-й день по 1 ст. л. за 30 минут до еды утром и вечером. Курс лечения – 1 месяц. Лечиться так 2 раза в год.

НАСТОЙ АРНИКИ ГОРНОЙ

10 г цветков залить в термосе 1 стаканом кипятка, оставить на 3–4 часа. Прием после еды через 45 минут по 1 ст. л. 3–4 раз в день. Курс лечения – 3 месяца. В аптеке продается спиртовая настойка арники, которая оказывает такое же лечебное действие, принимать по инструкции.

СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ УКРЕПИТ КРАСНЫЙ КЛЕВЕР

Взять 3 ч. л. измельченных цветочных головок клевера, залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 минут в закрытой посуде. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

ПРИ ЗАМЕДЛЕННОМ РИТМЕ СЕРДЦА

4 лимона разрезать на 4 части каждый, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 500 г измельченных грецких орехов, 250 г кунжутного масла и 200 г сахарной пудры. Все смешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

ПРИ НАРУШЕНИЯХ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Редьку натереть, отжать через марлю сок, смешать с медом (1:1). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

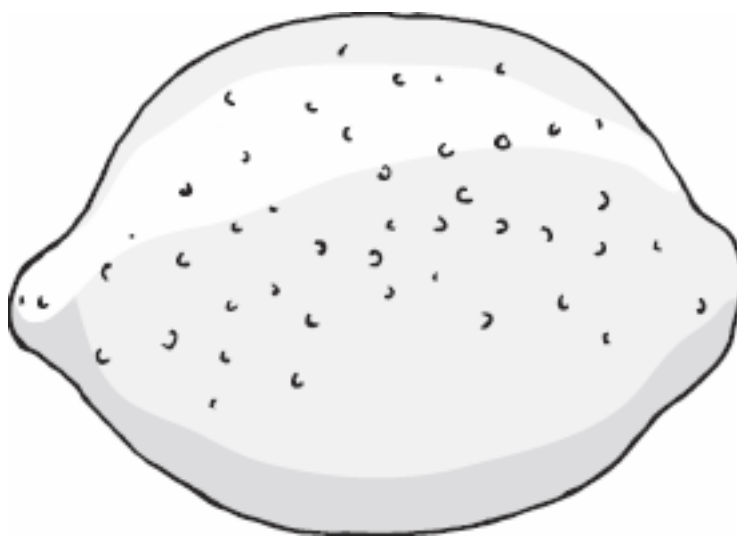
ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

2 ст. л. измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Анемия

КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Косвенным признаком скрытой анемии может быть тяга к определенным продуктам: субпродуктам, зеленым сырым овощам или сладкому, а также к тому, что вообще несъедобно (например классическое пристрастие беременных к мелу может быть симптомом железодефицитной анемии).



БАБУШКИН РЕЦЕПТ

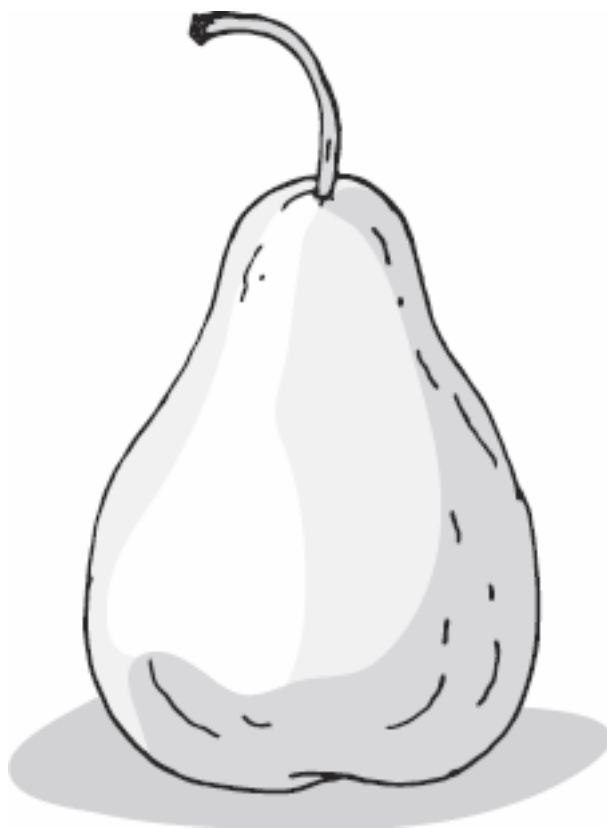
400 г свиного нутряного несоленого сала мелко порезать, 6 больших зеленых антоновских яблок мелко нарезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку топиться на медленном огне. 12 яичных желтков растереть добела с 1 стаканом сахара, туда же натереть на средней терке 400 г горького шоколада. Когда сало с яблоками хорошо перетопится, вынуть из духовки, процедить через сито или через марлю и добавить туда состав из желтков с сахаром и шоколадом, все хорошо перемешать. Дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб. Принимать 3–4 раза в день во время еды, запивая теплым молоком, до выздоровления.

Грушу нужно кушать

При малокровии полезно ежедневно съедать по 2 крупные груши на обед в качестве десерта. При этом груши очищают от кожуры, мякоть разминают пестиком и смешивают с 2 ч. л. меда.

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО

Взять по 1 стакану изюма, кураги, инжира, чернослива, очищенных ядер грецкого ореха. Все ингредиенты пропустить через мясорубку, добавить к ним 1 стакан сиропа шиповника, все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. за час до еды 3 раза в день.



СОВЕТ АЮРВЕДЫ

Отличным средством при анемии всех разновидностей является йогурт с куркумой. Его надо съедать по чашке натощак утром и во второй половине дня (до захода солнца). Йогурт должен быть чистый и натуральный, без добавок. Можно приготовить его самому. В такой йогурт надо добавить 1 ч. л. куркумы.

ПРИ МАЛОКРОВИИ

Взять в равных долях свежавыжатые морковный, свекольный соки, а также сок редьки. Влить сок в небольшую кастрюльку, поставить в духовку, разогретую до температуры 110 °С и потомить 2 часа. Затем сок выпить.

ТОНКОСТИ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВА

Не следует одновременно с препаратами железа принимать кальций и лекарства, которые уменьшают его усвоение: антациды и антибиотики тетрациклинового ряда. После приема лекарственных препаратов для лечения анемии в течение двух часов не следует пить кофе, чай, молоко и есть творог и йогурты.

«ЖЕЛЕЗНЫЙ» НАПИТОК

Натереть на терке по отдельности морковь, свеклу, редьку (все овощи должны быть сырыми). Отжать сок из корнеплодов, слить в темную бутылку в равных количествах. Бутылку обмазать тестом так, чтобы она не была плотно закупоренной и жидкость могла выпариться из нее. Поставить бутылку в духовку на 3 часа на маленький огонь. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения – 3 месяца.

ЛУК-ПОРЕЙ В БЕЛОМ ВИНЕ

Смешать 350 г белой части лука-порея, порезанного очень мелко, 3 стакана сухого белого вина, 100 г меда. Настоять в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая емкость, где хранится смесь, процедить. Принимать внутрь по 2 ст. л. через полчаса после приема пищи.

Укрепить иммунитет

ВИТАМИННЫЙ НАСТОЙ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Всыпать в чайник 1/2 ч. л. черного чая, 3 ст. л. сухих листьев и немного замороженных ягод черной смородины, все залить кипящей водой. Настаивать не дольше 10 минут. Пить как чай. Можно по вкусу добавить немного меда.

ВИТАМИННАЯ НАЛИВКА

Отжать сок из свежей калины. На 100 мл сока взять 100 мл воды, 100 г сахара и 500 мл водки. Перемешать все ингредиенты и выдержать двое суток в прохладном месте. Затем разлить по бутылкам и укупорить. Готовую наливку хранить при комнатной температуре. Принимать по 1 ст. л. два раза в день после еды.



САХАР СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ

Всего 100 г этого продукта на 5 часов понижают иммунитет в три раза и являются прекрасной подкормкой для патогенных бактерий. Сахар искажает баланс патогенной и полезной микрофлоры кишечника – источников иммунитета, что и является основной причиной снижения сопротивляемости болезням.

КАЛИНА ПОЛНА ВИТАМИНОВ

Растереть 2 ст. л. ягод калины, подсластить медом, залить стаканом теплой воды. Дать настояться в течение 10 минут. Получится очень полезный витаминный напиток. Принимать 3 раза в день по 100 мл. Лучше всего использовать напиток сразу после приготовления.

ОТВАР ЭХИНАЦЕИ ПРИДАСТ СИЛЫ

Залить 2 ст. л. травы эхинацеи 1 стаканом кипятка. Накрыть крышкой и кипятить в течение 30 минут на водяной бане. Постоянно помешивать. Затем дать остыть при комнатной температуре. Процедить и довести объем отвара кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Всыпать в термос 4 ст. л. сушеных ягод шиповника, залить 1 л кипящей воды, настаивать в течение 2–3 часов. Затем пить как чай.



АРОМАТНАЯ ВАННА

В горячую ванну добавить по 2 капли масел эвкалипта, бергамота, вербены и лаванды. Длительность принятия ванны – 10–15 минут. Затем ополоснуть кожу под прохладным душем. Такую процедуру можно проводить 3 раза в неделю.

ОПОРА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Этот травяной чай желательно пить ежедневно. Смешать 1 часть корневища девясила, по 2 части ромашки, зверобоя, тысячелистника, мяты и плодов шиповника. 1 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать 15 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение двух недель.

СЛАДКАЯ МИКСТУРА

100 г плодов инжира залить 2 стаканами кипятка и варить на медленном огне в течение 15 минут. После чего отвар следует настоять 2–3 часа, процедить и пить по 1/2 стакана дважды в день перед едой. Такое средство очень хорошо помогает людям, склонным к частым простудам.

ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

500 г грецких орехов в очищенном виде смешать с 300 г меда, соком 3 лимонов, перемешать и добавить к смеси 0,5 стакана сока алоэ. Такое средство следует принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за полчаса до еды.

ЛЕЧЕБНЫЙ ЛИМОНАД

Отжать сок и счистить цедру из 2–3 лимонов. Цедру залить 0,5 л кипятка и прокипятить в течение 1 минуты, после чего процедить. 1/2 стакана сахара залить 500 мл воды и прокипятить 3 минуты. Затем смешать сок лимонов и приготовленные отвары. Такой лечебный «лимонад» пить в течение всего дня.

Простуда, грипп

ПРОСТУДА ИЛИ ГРИПП?

ОРВИ начинается постепенно: сначала начинает першить в горле, появляется насморк, а потом все симптомы развиваются по нарастающей. Температура обычно не поднимается выше 37,5 °С. Зато из носа течет вовсю, а кашель говорит о поражении верхних дыхательных путей. Грипп обрушивается сразу и внезапно: еще утром вы чувствовали себя хорошо, а к обеду у вас раскалывается голова, болят мышцы, бьет озноб и температура зашкаливает за 38 °С.

ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕ ПРИМЕНЯТЬ

При повышенной температуре под запретом все тепловые процедуры: ванны, горчичники, грелки. Если вас донимает озноб – вам поможет теплая пижама, шерстяные носки и пушистый плед. Если вспотели – обязательно переоденьтесь и перестелите постель.

ПРОТИВОГРИППОЗНЫЙ ЧАЙ

Взять в равных частях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. 1 ч. л. лекарственного сбора залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 15 минут. Затем настой процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ДВУЛИКИЙ ЦИТРУС

Пока вы здоровы, следует употреблять в еду citrusовые – это отличная профилактика простуды. А вот во время болезни от них стоит воздержаться: кислота, которая находится в этих фруктах в избытке, очень раздражает и без того воспаленную слизистую.



ЗЕЛЕНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Профилактическое действие во время эпидемии гриппа оказывает чай с такими лекарственными растениями, как душица, кипрей, чабрец, шалфей, зверобой, мята, малина, облепиха, календула, шиповник, рябина, боярышник. Травы и плоды смешать в равных пропорциях и заварить в термосе из расчета 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Пить как чай 3 раза в день.

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.