

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК



Майи ГОГУЛАН

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
СВОЙСТВА
НАШЕЙ
ПИЩИ



Советы Майи Гогулан

Майя Гогулан

**Народный лечебник Майи
Гогулан. Целительные
свойства нашей пищи**

«Русский шахматный дом»

2008

УДК 613
ББК 51.28

Гоголан М. Ф.

Народный лечебник Майи Гоголан. Целительные свойства нашей пищи / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2008 — (Советы Майи Гоголан)

Эта книга даст ответы на самые важные вопросы по питанию: как правильно питаться, какие законы здорового питания необходимо соблюдать, какие продукты необходимо употреблять, а каких остерегаться при различных заболеваниях. В этой небольшой книге собрана самая важная информация по лечению более 300 заболеваний – рецепты различных настоев, отваров, блюд на основе целебных трав, овощей, фруктов. Рецепты собраны в рубрики по заболеваниям, поэтому вы легко сможете подобрать нужное вам средство. Также представлен сборник рецептов натуральной кухни. Описаны способы приготовления различных вкусных, необычных и полезных для здоровья блюд, которые помогут быстро и с удовольствием перейти к правильному питанию.

УДК 613
ББК 51.28

© Гоголан М. Ф., 2008
© Русский шахматный дом, 2008

Содержание

Пища пагубная и целительная	6
О чем эта книга	7
Законы здорового питания	8
Целебные свойства нашей пищи, листьев и трав	10
Средства, применяемые при болезнях сердца и гипертонии	10
Сердечная недостаточность	10
Аритмия	10
Миокардит	10
Одышка	11
Отеки сердечного происхождения	11
Лечение гипертонической болезни	11
Средства для снижения артериального давления:	12
Средства, применяемые при лечении болезней сосудов	13
Лечение атеросклероза	13
Лечение варикозного расширения вен	14
Лечение геморроя	14
Холестерол – опасность для сердца и сосудов	16
Лечение болезней нервной системы и психических заболеваний	18
Успокаивающие сборы	18
Средства от бессонницы	19
Лечение воспалительных заболеваний нервной системы: ишиас, невралгия и т. д.	19
При неврозах	19
При неврастении	19
Лечение алкоголизма	19
Тонизирующие и восстанавливающие нервную систему средства	20
Средства, применяемые при болезнях желудочно-кишечного тракта	21
Гастрит	21
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	22
Отсутствие аппетита	23
При рвоте, тошноте	23
При горечи во рту	24
При дурном запахе изо рта	24
При изжоге	24
При икоте	24
Заболевания поджелудочной железы	24
Заболевания печени, желтуха	25
Заболевания желчного пузыря, желчевыводящих путей и желчно-каменная болезнь	25
Заболевания кишечника	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Майя Гоголан
Народный лечебник Майи Гоголан.
Целительные свойства нашей пищи

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

Пища пагубная и целительная

Пища, вода и воздух – это основа нашей жизни. Три составных компонента нашего существования. И именно эти три компонента зачастую и становятся причиной наших недугов. Воздух наполняют вредные выбросы, вода подвергается сначала загрязнению, а потом химической очистке. Пища полна нитратов, пестицидов и прочих ядов. Медики все чаще заявляют, что истинной причиной болезни является зашлакованность нашего организма. Возникает замкнутый круг: чтобы жить, нам надо дышать, пить, питаться, а чтобы не болеть и жить долго – избегать пищи, воды, воздуха.

Что делать? Не в наших силах изменить земную атмосферу. Трудно достать природную воду. Даже фильтрованная вода далека от естественной. Но у нас есть уникальная возможность влиять на пищу, которую мы употребляем.

Уникальная, потому что можно не только избегать вредных продуктов – содержащих консерванты и усилители вкуса, прошедших тепловую обработку и т. д. Наша пища – фрукты, овощи, травы – содержит в себе мощнейшие запасы энергии, обладает лечебными и очищающими свойствами. С помощью пищи можно скорректировать многие негативные явления современной экологии, очистить и оздоровить свой организм, продлить молодость, вернуть красоту. Пища – самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой.

Человеку, желающему сохранить здоровье, следует обратить особое внимание на то, что он ест: знать, какая пища вредна, опасна, провоцирует болезни, а какая лечит и продлевает жизнь. Это первейшее условие здоровья.

И, конечно, нужную пищу важно правильно употреблять. Самые полезные продукты (овощи и фрукты) в вареном, жареном виде, с добавлением соли, сахара, не принесут здоровья, а отнимут его.

О чем эта книга

Эта книга ответит на два главных вопроса питания:

- Как правильно питаться, какие законы здорового питания необходимо соблюдать;
- Какие продукты необходимо употреблять, а каких остерегаться при различных заболеваниях.

Развернутые ответы на эти вопросы Майя Гоголан дала в книге «Законы полноценного питания». Перед вами краткий курс системы Гоголан. В этой небольшой книге собрана самая важная информация по лечению более 300 заболеваний – рецепты различных настоев, отваров, блюд на основе целебных трав, овощей, фруктов.

Сначала вы познакомитесь с Законами здорового питания. Узнаете, как уберечь себя и своих близких от разных болезней.

Затем вас ожидает лечебник с рецептами настоев и отваров. Рецепты собраны в рубрики по заболеваниям, поэтому вы легко сможете подобрать нужное вам средство.

И завершается книга сборником рецептов натуральной кухни. Описаны способы приготовления различных вкусных, необычных и полезных для здоровья блюд, чтобы вы могли быстро и с удовольствием перейти к правильному питанию.

Законы здорового питания

1. Не употреблять пищи, не создающей энергии Жизни (т. е. не ешьте «пустые калории»). Энергией Жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами). Это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни.

Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (варенья, жаренья, печенья, рафинированные, консервированные, копченые и т. д. – все, до чего дотронулась рука человека, – яд.

Они отрицательно влияют на иммунитет, вредны, способствуют мутации клеточных структур.

Они повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов.

2. Не употреблять пищи, приготовленной для длительного хранения:

- жиров, маргарина, отбеленного сахара, в том числе синтетического;
- пищу, содержащую дрожжи и плесневые грибки. Это может провоцировать рак, сердечно-сосудистые, эндокринные и многие другие болезни.

3. Любую белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, сыры, бобовые, орехи, оливки, семечки) сочетать только с овощами и зеленью, которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов:

- не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыкву и др.), с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца, сыр);
- не смешивать пищу молочную, сахар, сладости, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;
- не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубнику и др.) с фруктами сладкими (финики, бананы, изюм, чернослив, хурма и т. д.);
- фрукты одного вида есть отдельно, а другого – в следующий прием, через 20–30 минут.

5. Соблюдать время приема пищи.

Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивайте до 19 часов так, чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 часа.

Научно установлено, что физиологические часы питания человеческого организма следующие:

- с 12 до 20 часов – прием пищи;
- с 20 до 04 часов – ассимиляция (переваривание, усвоение);
- с 04 до 12 часов – самоочищение пищеварительного тракта.

Не забывайте постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше простую воду хорошего качества до 2,5–3 л в день маленькими глотками. Вода – это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

6. Соблюдать правила потребления пищи:

Есть столько, чтобы желудок был заполнен только на две трети. Голод утоляется не раньше, чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставайте из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же.

• Тщательно смачивать пищу слюной, пережевывать до киселеобразного состояния.

Ешьте до 70 % сырой, натуральной пищи.

Фрукты съедать перед едой, сырыми, не сочетая ни с чем, а вот овощи сочетаются с любыми продуктами (кроме фруктов).

- **Не пить никогда во время еды.** Это будет мешать перевариванию.
- **Никогда не смешивать твердую и жидкую пищу.** Твердая пища должна приниматься в один прием, а жидкая – в другой.

Первые блюда, соки, вода должны приниматься за 15–20 минут перед едой, не проглатываться, не успев соединиться со слюной. Между приемом твердой и жидкой пищи должен быть промежуток от 20 до 60 минут.

- **Исключить или свести к минимуму неестественную (ненатуральную) пищу.**

Помните!

«Главная причина переедания – употребление очищенной, ненатуральной пищи».

НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Помните слова Сильвестра Грехэма: «Пьяница может дожить до старости, но обжора – никогда!»

7. Откажитесь от стимулирующей пищи и любых стимуляторов: кофе, шоколада, чая, какао, лекарства, слабительных, курева. Особенно вредно курить сразу после еды. Все это вначале вызывает подъем энергии, а затем спад нервных сил и депрессию.

Правильное питание будет способствовать обновлению, оздоровлению всего организма, подъему его целительных и защитных (иммунных) сил.

Целебные свойства нашей пищи, листьев и трав

Средства, применяемые при болезнях сердца и гипертонии

Сердечная недостаточность

1. Береза повислая (листья) – 50 г, шиповник коричный (плоды) – 25 г, стальник полевой (корень) – 25 г. Для изготовления настоя 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15–20 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве мочегонного средства при сердечно-сосудистой недостаточности.

2. При нарушении сердечной деятельности пить по 100 мл **картофельного сока** трижды в день натощак, перед обедом и перед ужином в течение 3 недель. Перерыв -1 неделя, затем курс повторить. Всего на курс – от 5 до 15 л сока.

3. При заболеваниях сердца, при отеках пить **сок тыквы** по $\frac{1}{2}$ стакана в сутки.

4. 2 столовые ложки измельченных **листьев земляники** залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут и настаивать в теплом месте 2–3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (сердечно-сосудистые болезни, болезни легких).

Аритмия

1. 2 чайные ложки **цветков календулы** залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день при нарушениях сердечного ритма.

2. При нарушениях сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка, при пониженной кислотности, при запорах принимать по $\frac{1}{4}$ стакана **сока персика** за 15–20 минут до еды.

Противопоказания: аллергия, диабет, ожирение.

Пищевые продукты, рекомендуемые при болезни сердца и сосудов

Авокадо, оливковое масло, рыба (предупреждает инфаркт миокарда), чеснок (предупреждает тромбообразование), грейпфрут, перловка, лук, тыква, сладкая картошка, зеленый чай.

Орехи: грецкие, миндаль. «Эти орехи находятся в постоянном меню членов секты "Адвентисты Седьмого Дня" – среди них сердечных заболеваний почти не наблюдается», – пишет профессор И. Сосонкин.

Миокардит

Ландыш (цветки) – 10 г, фенхель (плоды) – 20 г, мята перечная (листья) – 30 г, валериана лекарственная (корень) – 40 г. 10 г смеси залить 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Охладить 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана.

Одышка

От одышки рекомендуется принимать **чеснок с медом**: 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок (не долек) чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, натереть на терке. Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на 7 дней. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день, с остановками по 1 минуте между приемом каждой ложки.

Отеки сердечного происхождения

1. **Березовые почки** или листья заваривать как чай из расчета: 1 чайная ложка листьев или почек на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Эту порцию выпивать за день в 3 приема. При употреблении березовых листьев как мочегонного раздражения почек не наблюдается.

2. Применение **семян льна**.

- При внутренних отеках: 4 чайные ложки семян льна залить 1 л воды, кипятить 10–15 минут, кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час, можно не процеживать. Для вкуса добавить лимонного сока. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана через 2 часа, 6–8 раз в день, результат достигается через 2–3 недели. Лучше пить горячим.

- При водянке: 4 чайные ложки семян льна залить 1 л воды, кипятить 15 минут, настоять, укутав, 1 час, можно не процеживать. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана через 2 часа 6–9 раз в день горячим. Результат – через 2–3 недели.

Лечение гипертонической болезни

1. При гипертонической болезни 1-й стадии как проявление общего невроза принимают **валериану**.

- 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипящей воды, кипятить 30 минут и настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

- 10 г корней и корневищ измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день;

- Растолочь корни в ступке в порошок. Принимать по 1–2 г порошка 2–4 раза в день.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта.

2. Принимают отвар и настои **ягод калины**.

- При гипертонии, отеках, истерии приготовить отвар: 1 столовую ложку ягод калины поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 30 минут, охладить 10 минут, процедить и довести объем до исходного. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день после еды.

- Приготовление настоя: 2 столовые ложки плодов измельчить, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить и отжать. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

3. Нужно есть **печеный картофель** в «мундире» вместе с кожурой или 1–2 шт. свежих луковиц в день.

4. Ванны с **хмелем** принимают при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе.

5. **Плоды аронии черноплодной** (черноплодной рябины) – одно из средств лечения гипертонии, авитаминоза, атеросклероза.

- Принимать сок по $\frac{1}{2}$ стакана в день в течение 2 недель.

- Зимой готовят настой сухих плодов: 2–4 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе и пить на следующий день в 3 приема по ½ стакана за 30 минут до еды.

- При лечении гипертонии иногда назначают сок аронии: по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней, или по 100 г свежих плодов 3 раза в день.

Средства для снижения артериального давления:

1. **Валериановую настойку** (большой концентрации) без примеси нюхать перед сном в течение 1–1,5 минуты каждой ноздрей. Продолжительность 2–4 месяца. На людей с высоким артериальным давлением валериана не оказывает быстрого и заметного действия, затем она начинает благотворно снижать артериальное давление.

У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубокий, затем постепенно увеличивать. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству.

2. Также для снижения давления принимают **морковный сок** в разных сочетаниях.

- Смешать по 1 стакану меда, морковного сока, сока хрена с соком лимона. Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в сутки за 1 час до еды или через 2–3 часа после приема пищи.

- Смешать по 1 стакану меда, морковного и свекольного сока, сока хрена с соком одного лимона. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Длительность лечения 1,5–2 месяца. Натертый хрен предварительно настаивать в воде в течение 36 часов.

Продукты, помогающие снизить артериальное давление

Сельдерей, средиземноморские семечки, рыба (в том числе – жирная), картофель белый, водоросли.

Приучите себя есть без очищенной и даже йодированной соли или употребляйте соль в очень малых дозах:

- избегайте продуктов, на этикетках которых увидите надпись, что он содержит соль;
- при повышенном артериальном давлении будет хороша та пища, в которой много клетчатки (овсяные, рисовые, пшеничные, ржаные отруби);
- ешьте яблоки, спаржу, морскую дыню, бананы, брокколи, баклажаны, чеснок, грейпфрут, зеленые листовые овощи, коричневый рис, гречку, пшено, перловку.

Пища, повышающая артериальное давление

Соль, сыры, брынза; солодковый корень; сардины и скумбрия.

Средства, применяемые при лечении болезней сосудов

Лечение атеросклероза

1. При атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении принимать по $\frac{1}{4}$ стакана **мякоти грейпфрута** за 20–30 минут до еды, а при бессоннице – по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь.

2. При атеросклерозе применяется такой настой:

Капуста морская -10 г, боярышник (плоды) -15 г, рябина черноплодная (плоды) -15 г, брусника (листья) -10 г, череда (трава) -10 г, пустырник (трава) -10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, кукурузные столбики с рыльцами – 10 г, крушина (кора) – 10 г.

10 г сырья в эмалированной посуде залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и держать на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана настоя после еды 3 раза в день.

3. Хорошим действием обладает **репчатый лук**.

- Для лечения и профилактики атеросклероза употреблять смесь из равных частей свежего лука и меда.

- При атеросклерозе, особенно при склерозе мозга натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. 1 стакан лукового сока смешать с 1 стаканом молока. Хорошо размешать. Если мед засахарился, то слегка подогреть на водяной бане. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды.

4. Хорошо вымытые **листья подорожника** нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2–3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном месте. Этот настой, а также и свежий сок из листьев подорожника рекомендуются при атеросклерозе и при желудочно-кишечных заболеваниях.

5. **Сок редьки** является незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

При склерозе кровеносных сосудов, кашле: 1 десертную ложку цветков гречихи заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Общеукрепляющее средство, противосклерозное: 300 г чеснока положить в бутылку (вымыть и очистить) и залить спиртом. Настаивать в течение 3 недель и принимать по 20 капель ежедневно на $\frac{1}{2}$ стакана кислого, односуточного закисления молока или сыворотки.

Пища, жиры которой защищают наши артерии, сосуды, капилляры от зашлаковывания, предохраняют от атеросклероза

Вот что должно стать вашей ежедневной пищей.

Лесные орехи, авокадо, оливковое масло, миндаль, масло канолы.

- **Плоды черной смородины**, смешанные с сахаром в соотношении 1:2, полезны для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни. Принимать с водой (1 столовая ложка смородины с сахаром и 3 столовые ложки воды), в день 1–3 столовые ложки перетертой смородины (не больше!).

- Яблоки считаются хорошим диетическим средством при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, в свежем виде – для профилактики атеросклероза. Лучше употреблять их свежими, так как они содержат вещества, способные окислять витамин С, а термическая обработка приводит к уничтожению этих веществ и уменьшению в организме витамина С. Сок яблок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. При атеросклерозе, гипертонии, ожирении, заболеваниях желчного пузыря принимать по ½ стакана яблочного сока за 15–20 минут до еды.

Лечение варикозного расширения вен

1. В первую очередь надо сказать о препаратах из **конского каштана**. Они понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров вен, предупреждают образование тромбов, способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов. Применяются внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, для лечения тромбофлебита, при язвах голени и расширении вен.

- При воспалении вен конечностей провести курс лечения конским каштаном 2–8 недель, но не более 12, при геморрое – 1–4 недели. Листья и плоды каштана по 5 г измельчить, смешать и залить 2 стаканами горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить горячим и довести объем до исходного. Принимать в первые два дня по 1 столовой ложке 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) – по 1 столовой ложке 2–3 раза в день после еды.

- 50 г цветков или плодов каштана залить 0,5 л 20 %-й водки, настаивать 2 недели в теплом темном месте, взбалтывая ежедневно. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение 3–4 недель.

2. Наполнить ½ пол-литровой бутылки резаными листьями **каланхоэ** и налить доверху водки или 70 % – го спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю настойка готова. Натирать вечером ноги, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру 4 месяца подряд.

3. При расширении мелких капилляров и вен: свежие **листья орешника** собрать в июне, высушить в тени. 1 столовую ложку орешника заварить в 1 стакане кипятка, как чай. Пить отвар по ½ стакана 4 раза в день.

4. Для лечения расширения вен можно использовать хорошо созревший **помидор**, разрезать его на ломтики и прикладывать их к расширенным венам. Через 3–4 часа заменить ломтики свежими.

5. При флебитах и тромбофлебитах применять смесь из **тысячелистника** – 50 г, бессмертника (цветки) – 200 г и по 100 г листьев брусники, коры крушины и листьев березы. 1 столовую ложку измельченной смеси заварить 300 мл кипятка, нагревать 5 минут, настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по ½ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

6. При тромбофлебитах: 2 столовые ложки **соплодий (шишек) хмеля** залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

Лечение геморроя

1. Применение ванночек с холодной водой при геморрое облегчает состояние больного.

2. При геморрое принимать по ½ стакана настоя 3 раза в день до еды: календула – 10 г, тысячелистник (травы) – 10 г, девясил (корень) – 15 г, шалфей (травы) – 10 г, крапива (травы) – 15 г, мята перечная (травы) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, пастушья сумка (травы)

– 10 г, тополь черный (почки) – 10 г. Залить 70 %-м спиртом или водкой из расчета 100 мл на каждые 25 г смеси трав. Настаивать 15 дней, процедить, профильтровать.

3. Рассол (сок) **квашеной капусты** применяется при геморрое, сопровождающемся сильными запорами и кровотечениями, и как слабительное. Принимать по ½ стакана за 30 минут до еды, постепенно увеличивая количество до 5–6 стаканов в день. Готовить его необходимо ежедневно, чтобы он был свежий. Принимать в теплом виде. Курс лечения 3–4 недели.

4. Применение **картофеля**.

- Натереть сырой картофель, выжать сок в столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести на ночь. Срок лечения – 10 дней.

- Из сырой картофелины выстругать свечку в палец толщиной с тупым концом. Ввести в задний проход при геморрое и оставить на ночь. Утром свеча выйдет с калом и при легком натуживании. Если сильно сушит, обмакните свечку в мед.

5. Для лечения расширения вен и геморроя в народной медицине употребляют свежий сок из **цветков каштана конского** по 25 капель 2–3 раза в день.

6. При геморрое листья крапивы – 1 часть, трава душицы – 2 части, кора крушины – 2 части. 1 столовую ложку смеси заварить 1½ стаканами горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по ½ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

7. При геморрое и воспалении прямой кишки рекомендуются лечебные клизмы (по 1/5 стакана) из слизи **льняного семени**, немного подогретой. После клизмы необходимо лечь в постель на час.

Для приготовления слизи: 3 г семян залить ½ стакана кипятка, взбалтывать 15 минут и процедить.

8. Вставить в задний проход свечку из **засахаренного меда**.

9. Заварить 1½ столовой ложки сухой **ромашки** в стеклянной чашке, накрыть, укутав, настаивать 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки температурой 37 °С набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. Лечь на бок и подождать, пока всосется полностью. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а по возможности – несколько раз в день.

10. Из зрелых **ягод рябины** отжать сок. Принимать по 75–100 г сока 3 раза в день, можно в него добавить мед и сахар. Запивать холодной водой. Прекрасное послабляющее средство. При геморрое наступает облегчение.

11. **Почечуйный чай** (травы) – одно из средств лечения геморроя. Заварить крутым кипятком и пить несколько раз в день.

12. **Семена ячменя** поместить в теплую влажную среду, когда они прорастут – высушить. Взять 2 столовые ложки измельченных сухих проростков, залить 1 л кипятка и настоять 4 часа. Пить по ½ стакана 4–6 раз в день с медом.

Пища, действующая как антикоагулянт, предупреждающая склеивание клеток крови и образование тромбов, закупоривающих сосуды

Корица, имбирь предупреждают тромбообразование; дыня, лук, ананас, морская водоросль (действие этих водорослей в два раза сильнее гепарина), арбуз, зеленый чай.

Прекрасным профилактическим средством является свекла. В свекле содержится более 50 % натрия и только 5 % кальция. Это способствует растворимости солей щавелевой кислоты, которые вследствие употребления вареной пищи накапливаются в кровеносных

сосудах. Сок показан при расширении вен или их затвердении, или сгущении крови, вызывающем высокое давление крови, и других видов нарушениях сердечной деятельности.

Холестерол – опасность для сердца и сосудов

Пища, способная сдерживать образование холестерина

Фасоль, овсянка, яблоки, морковь, оливковое масло, авокадо, миндаль, грецкие орехи, чеснок, лук; особенно всевозможные органические продукты моря и, конечно, рыба, включая самую жирную; фрукты и овощи; зерновые, богатые клетчаткой.

Продукты, снижающие холестерол в крови

Фасоль, чечевица, синие баклажаны, рыба (повышают полезный, «хороший» холестерол); красный виноград без косточек, грейпфрут, миндаль, грецкие орехи, овсянка, оливковое масло, лук (сырой, половинка в день); коричневый рис, ламинария (морская водоросль, из которой добывают йод), соя.

Пища, которая помогает организму победить «опасный» холестерол

Все ярко-желтые и ярко-зеленые овощи и фрукты, льняное масло, орехи, семечки и крупы, зерна и проросшая пшеница, рыба (особенно сардины и скумбрия), оливковое масло холодной выжимки: миндаль и авокадо; нужно резко ограничить употребление легко окисляющихся жиров, например таких, как кукурузное и подсолнечное масла.

Клетчатка – «суперисточник» борьбы с опасным холестерином

Ученые утверждают, что растворимая клетчатка – главный источник снижения холестерина пищей: чем больше в продукте этой клетчатки, тем значительнее эффект снижения холестерина.

Считается, что нужно употреблять не менее 6 граммов растворимой клетчатки в день: это помогает нормализовать опасный холестерол.

В каких же продуктах содержится эта клетчатка?

Продукты	Растворимая клетчатка (в граммах)
ОВОЩИ	
брюссельская капуста	2,0
фасоль	2,0–2,7
пастернак	1,8
турнепс	1,7
горох	1,3
брокколи	1,2
лук	1,1
морковь	1,1
ФРУКТЫ	
апельсин свежий	1,8
абрикосы (4 шт.)	1,8
ЗЕРНОВЫЕ	
овсянка	1,4–2,2

Таким образом, мы видим:

- больше всего клетчатки в овощах (сырых):
- немного меньше во фруктах;
- достаточно в вареной овсянке, но ее можно еще и дополнять овощами.

Советую сосать овсяные хлопья, как леденец: 2–6 чайных ложек вместо каши из геркулеса. Это повышает иммунитет.

Пища, рекомендуемая при повышенных жирах в крови

Любая свежая рыба, крабы, креветки, устрицы, чеснок, фасоль.

Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол

Говядина, свинина, баранина, любая жареная пища, яйца, сметана, сливки, сыры, мороженое, шоколад, кондитерские изделия, пальмовое и кокосовое масла.

Все продукты, которые содержат «насыщенные» жиры, а также печень всех видов животных, включая крупный рогатый скот и птицу, сливочное масло, икра – все это содержит много холестерина, а это означает, что мы рискуем заболеть сердечно-сосудистыми, нервными, эндокринными, обменными и любыми другими болезнями, вплоть до рака.

Лечение болезней нервной системы и психических заболеваний

Успокаивающие сборы

1. Препараты **валерианы**:

- 1 столовую ложку измельченного корня валерианы залить 1 стаканом кипятка, нагревать 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут и процедить. Принимать взрослым по 1 столовой ложке, детям – по 1 чайной ложке 3 раза в день.

- Пить спиртовую настойку валерианы: детям при нервном потрясении (испуге) с конвульсиями давать 5 раз в день по 7–10 капель валерианы в чайной ложке воды. Спиртовую настойку дают детям по столько капель (с водой), сколько лет ребенку.

- 1 столовую ложку корневищ залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1–2 часа и процедить. Детям принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

- Валериана (корневища и корни) – 40 г, листья мяты перечной – 30 г, плоды фенхеля – 29 г, цветки ландыша майского – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. 1 чайную ложку смеси заварить в стакане кипятка, плотно закрыть и настаивать 1 час. Процедить. Принимать по ¼ стакана 1–2 раза в день.

- Валериана (корень) – 10 г, фенхель (плоды) – 10 г, мята перечная (листья) – 20 г, ромашка аптечная (цветки) – 60 г. 10 г сырья положить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 5 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по – ⅓ стакана настоя 3 раза в день после еды.

- Валериана лекарственная (корень), пустырник пятилопастный (травя), тмин (плоды), фенхель (плоды) по 25 г. 10 г сырья положить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 5 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по ½ стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

- Валериана (корень) – 20 г, ромашка аптечная (цветки) – 30 г, тмин (плоды) – 50 г. Для приготовления настоя см. вышеприведенный рецепт. Принимать по ½ стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

- Применять как успокаивающее при нервном возбуждении, тревожном состоянии, плаксивости и бессоннице, особенно у женщин, в качестве вспомогательного, но действенного средства валериановые ванны. 5–6 горстей измельченного корня валерианы кипятить в 1 л воды 15–20 минут, процедить и влить в горячую ванну. Продолжительность – 10 минут.

2. Витаминный чай из **плодов калины** обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием: 1 столовую ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 2 раза в день.

3. 1 столовую ложку измельченной **травы мелиссы** залить 2½ стакана кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

4. При сердцебиении на нервной почве натереть на терке ½ кг **лимонов**, смешать с ½ кг меда и 20 растолченными ядрами абрикосов. Утром и вечером употреблять натощак по 1 столовой ложке.

Средства от бессонницы

1. Перед сном смазать виски маслом **лаванды** или капнуть 3–5 капель лаванды на кусок сахара, сосать перед сном, что обеспечивает хороший сон.

2. Нет более безвредного снотворного, чем **мед**. Действует успокаивающе, вызывает крепкий сон, регулирует функции кишечника: 1 столовую ложку меда развести в 1 стакане теплой воды. Пить на ночь. Дать ребенку на ночь 1 чайную ложку меда. Мед укрепляет нервную систему ребенка и удерживает в организме влагу во время ночного сна.

3. Употреблять 2 раза в день по 50 г **тыквы** в виде каши, можно принимать по 1/3 стакана отвара тыквы с медом.

4. Набить подушку свежими **шишками хмеля** и спать на ней, предварительно встряхнув.

Лечение воспалительных заболеваний нервной системы: ишиас, невралгия и т. д.

1. Чистый **сок редьки** используют для лечения ишиаса, миозитов, невралгии межреберной. Свежеприготовленный сок втирать в кожу по ходу нерва.

2. Во время невралгического приступа: сварить **яйцо** вкрутую, разрезать его пополам, обе половины сразу приложить к месту, где боль ощущается больше всего. Когда яйцо остынет, боль должна исчезнуть.

При неврозах

100 г молодых **весенних листьев березы** белой измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5–6 часов. Процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С.

При неврастении

1 столовую ложку сухой измельченной **коры калины** залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день после еды.

Пища, рекомендуемая при болезни Паркинсона

Орехи (миндаль, грецкие, бразильские), семечки, соевые бобы и продукты сои; молоко кислое односуточного закисления, ростки пшеницы, льняное масло, оливковое масло, соевый сыр.

Лечение алкоголизма

В 250 мл водки положить корень **любистoka** и 2 листа **лавра благородного**, настоять 2 недели. Алкоголику дать выпить стакан такой настойки. Этим можно вызвать отвращение к водке.

Тонизирующие и восстанавливающие нервную систему средства

1. **Сок винограда** обладает тонизирующим действием. Он полезен при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Пить сок нужно за 1 час до еды 3 раза в день. Начинать с ½ стакана сока и к концу курса, через 1–1½ месяца, довести до 2 стаканов на прием.

Противопоказания: нельзя пить в больших количествах при склонности к поносу, сахарном диабете, ожирении, язве, хронических процессах в легких.

2. **Лимонник китайский** назначается как стимулятор и тонизатор при умственном и физическом утомлении, депрессивных состояниях, сонливости, а также для усиления остроты зрения.

- Пить порошок из высушенных плодов и семян лимонника по ½ г за 15–30 минут до еды 2–3 раза в день. При этом принимать мед во время еды по 20–35 г 3 раза в день.

- Принимать спиртовую настойку из плодов и семян лимонника на 70 %-м спирте: 20 г спелых и высушенных плодов залить 100 мл 70 %-го спирта, настаивать в течение 10 дней. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 мин до еды. Курс лечения 20–35 дней. Показано также при астении и нервном расстройстве.

Противопоказано: при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и повышении кровяного давления.

3. При нервных расстройствах употребление соков **моркови и сельдерея** помогает восстановлению оболочек нервов.

4. 50 г корневищ **элеутерококка** залить 500 мл 40 %-го спирта или водки и настаивать 15 дней. Хранить в прохладном месте в темной бутылке. Принимать по 15–20 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 минут до еды. Принимать 2–3 недели. Затем сделать перерыв в 1 месяц, потом курс повторить.

Назначается как стимулирующее центральную нервную систему и весь организм, уменьшает уровень сахара в крови, увеличивает работоспособность.

Средства, применяемые при болезнях желудочно-кишечного тракта

Гастрит

1. Валериана, вахта, мята перечная, апельсин (кожура) по 10 г. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день после еды при гастритах с жалобами на печень.

2. Простейшее средство для лечения гастритов: 2 чайные ложки **цветков календулы** залить 2 стаканами кипятка, настоять 15 минут, процедить. Выпить в течение дня.

3. Одним из самых эффективных средств являются **яблоки**. Только зеленые сорта, вымытые, очищенные от сердцевин, но не от кожуры, натереть на мелкой терке. 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Желательно есть яблоки рано утром, тогда в 11 часов можно завтракать, или вечером. На ночь яблоки есть нельзя из-за повышения газообразования. Лечение продолжать в течение месяца ежедневно, второй месяц – 2–3 раза в неделю, третий – еженедельно. При этом соблюдать предписанную диету и не употреблять молока, жирной, острой, соленой пищи, крепкого чая, кофе, свежего хлеба, пряностей. Кислые сорта принимают при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и запорах.

4. 20 г крупы **ячменя** залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 4–5 часов, кипятить на слабом огне 10–15 минут, охладить и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1 столовой ложке перед едой.

5. 20 г **семян льна** залить 1 л воды, выдерживать в течение 5 часов, процедить. Пить по ½ стакана.

6. Принимать свежий **сок лука** по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

7. При остром гастрите принимают отвары с **крапивой**.

- Лист крапивы, лист подорожника, трава зверобоя, цветки ромашки аптечной (всех поровну). 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по 1 стакану до 1,5 л в день в течение 7–10 дней;

- Лист крапивы, трава зверобоя, трава спорыша, лист мяты перечной (всех поровну). 4 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить от 2/10 до 1½ л в день в течение 7–10 дней.

Гастриты с пониженной кислотностью:

1. Принимать настои **цветков и ягод калины**:

- 1 столовую ложку цветков калины заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты в закрытой посуде и процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

- 1 столовую ложку цветков калины заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

- 3–4 столовые ложки ягод калины залить ½ л кипятка, настаивать 2 часа – суточная доза;

- 2 столовые ложки ягод калины залить 1 стаканом кипятка, нагревать 5 минут, настаивать 1 час. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день перед едой.

2. Рассол **квашеной капусты** от ½ до 2 стаканов в теплом виде. Действует и как слабительное. Подходит также для лечения язвы, болезни печени, ожирения.

3. Сок **подорожника** из свежей наземной части подорожника блошного и смеси с соком листьев подорожника большого. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней. Для получения сока в домашних условиях листья срезать с частью черенка, тщательно промыть в холодной проточной воде, дать стечь, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку, отжать через плотную ткань. Если сок вязкий, густой, следует развести водой 1:1. Используется также при хроническом воспалении толстой кишки.

4. Пить **сок рябины красной**.

5. **Фасоль** рекомендуется в пищу при гастрите с пониженной кислотностью.

6. Разведенный **сок хрена** применяется при гастритах с пониженной кислотностью, вялом сокращении кишечника и при недостаточной функции желчных путей. Сок хрена не применяется в чистом виде – эфирные масла сильны, поэтому рекомендуется применять хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока 2 раза в день по ½ чайной ложки натощак. Смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления, не повреждая слизистую оболочку. Смешивают сок 2–3 лимонов и 150 г хрена.

Противопоказания:

- острые воспалительные процессы внутренних органов.
- беременность.

В больших дозах хрен может повысить кровяное давление, вызвать побочные кровотечения.

Гастриты с повышенной кислотностью:

1. 1 стакан сока сырой **картошки** утром натощак. После приема надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд. Затем 10 дней пропустить и снова повторить 10-дневное лечение. Принимать свежий сок сразу после его приготовления в течение 2–4 минут. Подходит при запорах и язве.

2. Липа (цветки), льняное семя, солодка (корень), аир болотный (корень), мята перечная (листья), фенхель (плоды) по 20 г. 10 г сбора залить 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по ⅔–¾ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар хорошо устраняет повышенную кислотность желудочного сока.

3. Чем больше кислотности в желудке, тем более следует употреблять **морковного сока**.

4. Пить **чай с мятой**.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

1. При употреблении **капустного сока** удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Также сок капусты применяется при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, заболевании печени и селезенки, ожирении. Принимать по 1–2 стакана 2–3 раза в день за 1 час до еды в теплом виде. Единственным недостатком является частое образование газов. С равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.

Сок из свежей капусты в домашних условиях отжимается из измельченных листьев спелого кочана. Полученный сок хранить в холодильнике не более 2 суток. При дальнейшем хранении противоязвенный витамин полностью разрушается.

Добавление соли к капусте не только уничтожает ее ценность, но и вредит.

2. Варить очищенный **картофель** в эмалированной кастрюле без соли. Отвар слить и принимать по ½-1 стакану 3 раза в день. Пить ежедневно только отвар, не допуская запаха и порчи.

3. **Семена льна** используют как обволакивающее средство. При язвенной болезни желудка, гастрите, энтеритах и колитах применяется слизь, полученная из льняного семени.

Для приготовления слизи: 3 г семян залить ½ стакана кипятка, взбалтывать 15 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Можно принимать настой льняного семени: 1 столовую ложку недробленых семян льна залить 2 стаканами горячей воды, настаивать 1 час, периодически взбалтывая, процедить. Принимать перед едой при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

4. 1 столовую ложку **корзиночек ромашки** залить 1 стаканом воды. Настой пить за 15 минут до еды, после чего полежать на всех 4 сторонах тела, чтобы жидкость равномерно подействовала на разные участки слизистой оболочки желудка. Пить 3 раза в день в течение месяца.

Пища и напитки, рекомендуемые при болезнях желудка

При язве – капуста, сок капусты, инжир, зеленый чай, бананы, перец всех сортов, миндальное молоко, солодковый корень, морские водоросли, имбирь.

При язвах двенадцатиперстной кишки и гастритах с повышенной кислотностью – миндаль (особенно эмульсия из очищенного ореха с водой).

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка, при пониженной кислотности желудочного сока – свежий сок черной смородины.

Отсутствие аппетита

1. Принимать сок **грейпфрута** с мякотью.

2. 2 чайные ложки измельченного **корня одуванчика** залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Пить по ¼ стакана 4 раза в день перед едой.

3. 1 столовую ложку сухой травы **тысячелистника** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Улучшает пищеварение, применяется также при язвенной болезни желудка, гастритах, поносах.

4. 1 столовую ложку натертого на терке **корня хрена** залить 2 стаканами кипятка и настоять 1 час. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 10–15 минут до еды.

Противопоказания: см. на с. 30.

При рвоте, тошноте

1. Хорошее средство от тошноты – **имбирь**.

- ½ чайной ложки корня имбиря, ягодный уксус (1 чайная ложка на 200 мл смеси), лимонный сок. Смешать.

- 10 г хорошо измельченного корня имбиря залить 10 мл 40 %-го спирта и настаивать в теплом месте 15 дней, периодически взбалтывая. Принимать по 10–15 капель в день за 20 минут до еды.

- 1 чайную ложку измельченного корневища имбиря варить в 400 мл воды 5 минут, настаивать 1 час и процедить. Пить как чай по 50–100 г 3 раза в день.

2. 1 столовую ложку измельченной травы мелиссы залить 2,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

3. Противорвотным и успокаивающим тошноту средством является **мята**:

- 1 столовую ложку мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав на 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа. Во время рвоты принимать по ⅓-½ стакана. Помогает при болях в области живота.

- Против тошноты и рвоты принимать 20–25 капель мятной настойки, разведя их в 1 стакане холодной воды. Настойка готовится из резаных листьев мяты: 1 часть листа на 20 частей 70 % – го спирта, настаивать 1 неделю.

- 2 столовые ложки измельченных листьев мяты заварить 2 стаканами кипятка и пить 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды по ½ стакана, дети – по ¼ стакана. Помогает при вздутии кишечника, улучшает пищеварение, снимает тошноту при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при беременности.

При горечи во рту

Растереть **льняные** семена, чтобы получить 1 столовую ложку муки, заварить, как жидкий кисель. Пить утром и вечером до еды.

При дурном запахе изо рта

Полоскать настоем: 1 столовую ложку **мяты** залить 500 мл кипятка и выдерживать в течение 2-х часов, процедить.

При изжоге

Рекомендуется сырой **картофельный свежеприготовленный сок** (картофель лучше тщательно промыть, но не чистить). Пить 3 раза в день, смешав с водой поровну (по ½ стакана).

Могут вызвать изжогу: шоколад, сахар, все жареное, сладкие напитки, обработанная пища, острая пища, жиры и жирная пища.

Для того чтобы избежать изжоги, образования отложений камней, любых нарушений пищеварительных органов, следует соблюдать одно правило: фрукты (или их соки) необходимо употреблять до еды (на пустой желудок), хорошенько прожевать, прежде чем проглотить. «Живых» овощей употреблять в 3 раза больше, чем вареных, подвергнутых тепловой обработке продуктов.

При икоте

1. Задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков из стакана, стоящего на столе.

2. Положить в рот кусочек **сахара**, сосать его не спеша, понемногу проглатывая со слюной. Никогда не забывайте сахар (и алкоголь) запивать водой после приема в течение последующих 4–7 часов в 3 раза больше съеденного сахара или выпитого алкоголя.

Заболевания поджелудочной железы

Средство, усиливающее деятельность поджелудочной железы: 5 столовых ложек без верха грубо истолченных **корней одуванчика** залить 1 л крутого кипятка и кипятить под

крышкой 20 минут, охладить и процедить. Принимать 3 раза по ½ стакана за 1 час до еды в теплом виде.

Заболевания печени, желтуха

При болезнях печени:

1. Пить смесь рассола **квашеной капусты и томатного сока** по ½ стакана каждого.
2. При воспалении печени: рыльца кукурузы – 30 г, подсолнечник (цветы) – 20 г, фиалка трехцветная (травы) – 10 г, земляника (лесная) – 10 г. Заварить 2 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 20 минут. Пить за 30 минут до еды.
3. 1 кг меда смешать с 1 кг **черной смородины**. Принимать по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Продолжать до окончания смеси.
4. Эффективно действует смесь из одной ложки **меда с яблочным соком**, принимать по утрам и вечерам.
5. При нарушении обмена веществ, при заболевании печени: **мякоть плодов тыквы** по ½ кг в сутки и по 1–2 стакана сока.

При желтухе:

1. 1 чайную ложку сухих измельченных в порошок листьев **лесного ореха** настоять с вечера до утра в стакане белого вина, принимать настойку 3 раза в день натощак в течение 12–15 дней.
2. Дают свежесжатый сок **плодов сливы колючей (терна)** по 1–2 столовые ложки 4 раза в день.

От камней в печени и протоках:

Есть в течение 1,5 месяца лесную, но не садовую **рябину красную**. Есть с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром, медом и т. д., съедая в течение дня 2 стакана свежей рябины.

Пища, рекомендуемая при заболевании печени

Рыба (менее жирная – камбала, тунец, форель, палтус), не жарьте ее, а варите в овощах – луке, свекле, моркови, зелени, кореньях; фасоль, чечевица, соевое молоко, коричневый рис, хлеб цельномолотый, пшено, овощи, фрукты, оливковое масло холодной выжимки, имбирь.

Не забывайте все время сочетать с сырыми овощами, так, чтобы сырого было в 3 раза больше.

Заболевания желчного пузыря, желчевыводящих путей и желчно-каменная болезнь

1. Настой **подорожника** эффективен при лечении холецистита: 1 столовую ложку заварить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками – суточная доза.

2. Сбор трав: бессмертник песчаный – 40 г, вахта трехлистная (лист) – 30 г, мята (листья) – 20 г, кориандр (плоды) – 20 г, желчегонный сбор Швеченской фармацевтической фабрики лекарственных растений.

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут и процедить. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды при воспалении желчных путей (также можно принимать этот сбор при желтухе).

3. При болях в желчевыводящих путях, сопровождающихся тяжестью, тошнотой вследствие употребления жирной пищи, выпить сок ½ **лимона**, в котором растворена ½ чайной ложки соды.

4. 1 столовую ложку сухой травы **тысячелистника** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды. Можно применять и при воспалении мочевого пузыря.

Желчно-каменная болезнь:

1. 1 столовую ложку с верхом **сухих березовых листьев** залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за полчаса до еды. Пить продолжительное время.

2. **Сбор трав:** бессмертник – 10 г, кукурузные столбики с рыльцами, ромашка аптечная (цветки), одуванчик лекарственный (корни), фенхель обыкновенный (плоды), полынь горькая (трава), календула лекарственная (цветки), пижма обыкновенная (цветки), мята перечная (трава), чистотел большой (трава) – по 10 г.

10 г сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, держать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при желчекаменной болезни и заболевании желчевыводящих путей.

3. Пить **10–12** стаканов **сока лимона** и около 1,5 л смеси **морковного, свекольного и огуречного** соков в течение всего дня. Через день-два начнутся приступы сильных болей по 10–15 минут. На шестой-седьмой день наступает кризис с сильными болями, затем боль утихает, и камень исчезает. При очень сильных болях принять болеутоляющее средство.

4. Выводит камни из желчного пузыря **оливковое масло:**

- Принимать **оливковое масло** за полчаса до еды. Начинать с $\frac{1}{2}$ чайной ложки и дойти до стакана, постепенно увеличивая дозу, в течение 2–3 недель.

- **Оливковое масло с лимонным соком.** Последний прием пищи – не менее чем за 6 часов до лечения. $\frac{1}{2}$ л масла и $\frac{1}{2}$ л тщательно процеженного лимонного сока. Строго по часам пить по 1 столовой ложке масла и немедленно запивать 1 столовой ложкой сока. Повторять эту процедуру каждые 15 минут. Когда все оливковое масло будет выпито, залпом выпить весь остаток сока. Во время приема возможна отрыжка маслом. Если лимонный сок пить сразу за приемом масла, отрыжка будет незначительной.

5. 2 столовые ложки **семян укропа** залить 2 стаканами кипятка, нагревать на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

6. **Шиповник** растворяет камни в желчном пузыре и почечных лоханках на мелкие песчинки. 2 столовые ложки измельченных корней шиповника залить 1 стаканом воды, кипятить 15–20 минут, настоять, укутав, пока не остынет, процедить. Пить 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана в течение 1 недели и более.

Желчегонные:

1. 2 столовые ложки листьев **березы белой** или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды. Настой применять для улучшения желчеотделения.

2. 1 столовую ложку **листьев кизила** залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остудить 45 минут, процедить и объем полученного отвара довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

3. 20 г измельченных **рылец кукурузы** засыпать в воду комнатной температуры ($\frac{1}{2}$ л) в эмалированной кастрюльке. На слабом огне довести до кипения при закрытой крышке и

кипятить 20–30 минут, охладить и процедить. Принимать по 40–50 мл через каждые 3–4 часа длительное время. Крайне редко аллергическая реакция.

4. В качестве желчегонного средства при холецистите, холангитах, гепатитах: 1 столовую ложку **рылец и столбиков кукурузы** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

5. 2 столовые ложки **цветков липы** залить 1 стаканом кипятка, нагреть на слабом огне 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут и процедить. Принимать горячим по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды.

6. При застое желчи и желчно-каменной болезни рекомендуется $\frac{1}{4}$ стакана **оливкового масла** смешать с $\frac{1}{4}$ стакана сока грейпфрута или лимона. Пить на ночь, не раньше, чем через час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму. После приема лечь в постель на правый бок, подложив под бок на 45 минут теплую грелку. Утром клизму повторить.

7. **Подсолнечное масло** применяется как слабительное и желчегонное средство при лечении воспалительного заболевания кишечника и желчно-каменной болезни и для профилактики атеросклероза. Назначается по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

8. Для стимуляции секреции желчи и желудочного сока пить свежавыжатый **сок редьки** по 1 столовой ложке за 15 минут до еды.

9. При воспалениях желчного пузыря в качестве желчегонного средства для повышения кислотности желудка **сок рябины красной** принимать по 1 чайной ложке за 20–30 минут до еды.

10. Стимулирует желчеобразование, расслабляет гладкие мышцы: 2 столовые ложки измельченных **корней цикория** залить 2 стаканами воды и кипятить 30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Противопоказания: при варикозном расширении вен, сосудистых заболеваниях, при геморрое применение корня не рекомендуется.

Пища и напитки, рекомендованные при камнях желчного пузыря

Овощи, соя, оливковое масло (лучше холодной выжимки), лимоны, сок грейпфрута, фасоль; очищенная фильтрованная вода.

Очень важно принимать ТРИ раза в день пищу.

От камней часто помогает освободиться следующий рецепт: 3 столовые ложки оливкового масла с соком лимона или грейпфрута перед сном и утром после сна.

Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре

Рафинированный сахар, сладости, сладкие молочные продукты, жиры, соленья, крахмал, отбеленная мука и рис. Любая жареная пища.

Заболевания кишечника

1. При острых и хронических воспалениях толстого кишечника **настой сушеных корок арбуза** (800–1000 г сырья на 2 стакана кипятка) пьют охлажденным по $\frac{1}{2}$ стакана 4–6 раз в день.

2. Для снятия спазмов кишечника, кишечной колики рекомендуются **ванны с липовым цветом**: 8–9 горстей липового цвета заварить 1 л горячей воды, вскипятить, дать настояться и вылить в горячую ванну. Продолжительность приема ванн не более 15 минут.

3. Для лечения желудочно-кишечных заболеваний и для диетического питания применять чай: 1 ст. ложку **овсяных хлопьев** или зерен залить 2 стаканами воды и варить долго (а еще лучше замочить овес или хлопья с вечера).

4. **Отвар облепихи** применяется и при расстройстве желудочно-кишечного тракта: 1 столовую ложку мелко нарубленных листьев и ветвей облепихи залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, нагревать 5 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить и выпить за 1 прием. При необходимости повторить.

5. От образования газов в кишечнике, колик, спазм в желудке, кишечнике употреблять 50 мл **сока зеленого перца** ежедневно.

6. При диспепсии, болях в желудке и кишечнике: 1 чайную ложку толченых **семян укропа** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Детям принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, взрослым – по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

7. При воспалении желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени: 2 чайные ложки измельченных **листьев шалфея** заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить, пить по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Для лечения колита:

1. Для устранения запоров принимать по **80–100 г меда** в сутки, растворенного в яблочном соке или в холодной воде. Принимать 3 раза в день до приема пищи.

2. Для приготовления клизм при колитах: 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку **ромашки** залить 200 мл кипятка.

3. При язвенном колите полезны клизмы с **маслом шиповника** ежедневно или через день по 50 мл в течение 2–4 недель.

4. При колитах: 1 чайную ложку **семян подорожника** залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 30 минут, процедить горячим и довести объем до исходного. Принимать по 1–3 столовые ложки 3–5 раз в день до еды.

5. Сыворотка – высококачественный белковый продукт. На ее основе можно готовить первые блюда. При колите 2 раза в день пить **сыворотку брынзы** по ⅓-½ стакана. Избегать при этом жирной и сладкой пищи.

Лечение холеры

Готовят настойку **березовых почек** на водке. На ½ л водки добавить полбутылки березовых почек и настаивать в течение 1 месяца. Принимать по 1 рюмке каждый час до прекращения рвоты.

Пища, рекомендуемая при язвенном колите

Свежая рыба (в том числе жирная), морковь, рис коричневый, чеснок, темно-зеленые листовые овощи.

Пища, рекомендуемая при полипах кишечника

Капуста всех видов, пшеничные отруби (подавляет рост полипов).

Пища, рекомендуемая при кишечных инфекциях

Вишневый сок – губительно действует на возбудителей дизентерии и гноеродных инфекций – стафилококков и стрептококков.

Клубника – обладает противомикробной активностью по отношению к возбудителям кишечных инфекций и вирусам гриппа.

Малина – полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Фитонциды малины губительны для золотистого стафилококка, спор дрожжей и плесневого гриба. Необходимо учитывать, что дикая малина эффективнее садовой.

Рябина красная – содержит фитонциды, губительные для золотистого стафилококка, сальмонелл, плесневого грибка. Из рябины выделена сорбиновая кислота, обладающая бактерицидными свойствами, которая применяется при консервации соков и овощей. Свежие плоды и сок применяются при дизентерии: по 100 г плодов принимать 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

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.