

18+

ЮРИЙ ЛЮТИК

100+10 народных рецептов для здоровья

ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ ВРАЧ,
НО ИЗЛЕЧИВАЕТ ПРИРОДА



Юрий Лютик

**100+10 народных рецептов
для здоровья. Лечит болезни
врач, но излечивает природа**

«Издательские решения»

Лютик Ю.

100+10 народных рецептов для здоровья. Лечит болезни врач,
но излечивает природа / Ю. Лютик — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-743424-3

Настоящая книга является, по сути, карманным справочником здоровья. Она успешно заменит множество журналов, газет, адресованных всем, кто хочет быть здоровым в любом возрасте. Указанные в этой книге рецепты исцеляют от различных недугов — болезней сердца, органов дыхания, болезней суставов, простуды и гриппа, аллергии и других болезней, а также вы найдёте советы и рекомендации по профилактике и лечению характерных возрастных заболеваний и методы их устранения.

ISBN 978-5-44-743424-3

© Лютик Ю.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Народные рецепты лечения болезней	8
Народная медицина – это важно!	8
Рецепты для дома	9
Снижение давления народными средствами	11
Народные средства от язвы	12
Народное лечение витилиго	14
Сахарный диабет и его лечение	15
Лечение отёка ног	18
Народные средства против онемения рук и ног	19
Болят колени – лечение народными средствами	20
Народное лечение глаукомы	21
Варикозное расширение вен	22
Артрит и артроз и народные методы лечения	23
Лечение склероза	24
Атеросклероз и народные методы борьбы	25
Болезни суставов и их лечение народными средствами	28
Народные средства лечения радикулита	31
Простуда и бронхит и методы их лечения	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

100+10 народных рецептов для здоровья Лечит болезни врач, но излечивает природа Юрий Лютик

© Юрий Лютик, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора



Доброго Вам здоровья, я рад приветствовать Вас. Сразу хочу представиться и подружиться, меня зовут Юрий Лютик.

Родился я в Сибири и там же провёл детство. В настоящее время живу в ближайшем Подмосковье г. Лобня. Женат – семейная династия: жена, дочь и внучка все учителя. В настоящее время я пенсионер с большим стажем, до этого проработал более 30-лет в системе Гражданской Авиации на различных должностях.

20-лет тому назад, со мной случился жизненный сбой, вопрос стоял о моей жизни или смерти – прободная язва. Один человек, – травник поставил меня на ноги и полностью излечил мои болезни. После этого, я приобрёл домик на берегу реки в глухой деревне Тверской обл. и стал заниматься сбором народных рецептов по излечению болезней, используя природную аптеку.

Народные рецепты лечения, которые я имею в своей созданной библиотеке, помогут всем нуждающимся больным людям обрести здоровье, а здоровым укрепить его и прожить долгие годы.

На сегодняшний день доказано, что лечение народными средствами эффективнее и безопаснее химических препаратов.

Представленные в книге рецепты, проверены многими поколениями людей, которые обладают не только целебными, но и общеоздоравливающим действием на организм человека.

Люблю природу. Занимаюсь любительской рыбалкой, как летней, так и зимней. С удовольствием путешествую, встречаю интересных людей, приятно общаться с оптимистами. Никогда не скучаю, потому что не бывает так, что нечем заняться.

Очень хочу пообщаться с теми, кто хочет быть здоровым.

С Уважением Юрий Лютик!

Народные рецепты лечения болезней

Народная медицина – это важно!

Книга посвящена народной медицине и методам лечения народными средствами. Мы знаем, что нас окружает «живая зелёная аптека», созданная самой природой – мир цветов, травянистых растений, деревьев. В далёкие времена не многие имели лекарскую смекалку. Только они знали, чем и как лечить ту или иную болезнь, используя для этих целей различные средства: травы, цветы, корни, некоторые продукты животноводства, пчеловодства. В народе их называли травниками или более ёмко и почтительно – целителями, т. е. людьми, знающими лечебное дело. Именно от них целебные секреты передавались из поколения в поколение и становились семейным достоянием. Я поставил задачу, обобщить, которые имею рецепты для лечения и восстановления организма, упорядочить их и представить в виде народных рецептов, которые в домашних условиях можно применять по принципу; «смотри и делай».

Рецепты для дома

На протяжении многих веков, люди всегда для лечения применяли рецепты, изготовленные в домашних условиях. Эти народные рецепты передавались из поколения в поколение от бабушек и матерей, эти рецепты помогают излечить человека от многих распространённых заболеваний.

Вот некоторые рецепты народного лечения на каждый случай жизни в домашних условиях:

При головной боли – берём 10 зубчиков чеснока, мелко нарезаем и заливаем его молоком в количестве 50 мл. доводим до кипения и держим на медленном огне в течение 5 мин. остужаем, цедим и закапываем от 5 до 10 капель в одно ухо, немножко держим и после наклоняем голову набок, чтобы жидкость вытекла. То же самое повторяем и с другим ухом. Делаем так пока боль головы не пройдёт.

При гипертонии – в одном стакане кефира размешаем чайную. ложку корицы и применять это средство необходимо в день три раза в течение 10 дней.

Для выведения солей из организма:

– Хорошо выводят соли чай из (спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, толокнянки, сабельника болотного) – 1 ст. ложка этой травы на 1 ст. кипятка, прогреть на водяной бане, настоять 45 мин. и принимать по 2 глотка три раза в день. Остальное хранить в холодильнике.

– Берём 2 чайной ложки натурального яблочного уксуса и 2 ч. ложки мёда и всё это мы разводим в стакане тёплой воды. Принимается за 30 мин. три раза в день до еды.

Для очищения сосудов – берём две столовых ложки молотого валерианового корня, 1 ст. укропного семени и 2 стакана натурального мёда и всё это поместить в 2-х литровый термос, долить кипятком до горлышка, настаивать сутки. Принимать по столовой ложке за 30 мин три раза в день до еды.

Для очищения почек – берём чайную. ложку льняного семени и 1 стакан воды, всё это кипятим и настаиваем в течение двух часов. Разбавляем эту смесь водой с добавлением сока лимона. Принимается по ½ стакана, несколько раз в день.

При болезнях печени – берём в равных пропорциях и смешиваем молоко и свежеприготовленный морковный сок и пьём по 1 стакану за 1,5 – 2 часа до завтрака. Продолжительность приёма не ограничена.

– При икоте – положите в чайную ложку щепотку горчицы, капните на неё уксус и размешайте. Затем намажьте этим составом примерно около $\frac{1}{3}$ поверхности языка. Сначала будет жжение языка, но через пару минут всё проходит, прополоскать рот тёплой водой и икота проходит.

– При увеличении селезёнки – смешаем по 50 г. тысячелистника и календулы, заливаем этот сбор 0,5 л. крутым кипятком, закрываем и настаиваем при комнатной температуре, пока настой не остынет. Принимать по стакану два раза в день до полного излечения.

– При остеохондрозе – смешиваем $\frac{1}{4}$ стакана водки, $\frac{1}{2}$ стакана мёда, $\frac{3}{4}$ стакана мелко натёртой редьки и две столовых ложки соли. Используется этот состав, как для растирки, так и приёма внутрь 2 раза каждый день по 1 ч. ложке до еды.

– При шуме в голове – смешаем в равных количествах головки клевера лугового и листья кипрея. Завариваем как чай и пьём в течение дня. Курс проведения лечения 3-месяца.

– При желтухе – залейте 20 г. хрена стаканом кипятка, настаиваем 30 мин. цедим и принимаем как желчегонное мочегонное средство. А также ежедневно утром необходимо пить по стакану сок квашеной капусты через каждые два-три часа. Лечится так до полного выздоровления.

– При судорогах ног – смазывайте несколько раз в день стопы соком лимона, причём, пока влага не высохнет, не вставайте. Через каждые две-три недели болезнь уйдёт.

– При болезнях печени – смешайте в равных пропорциях молоко и свежеприготовленный морковный сок и принимайте по стакану за 1,5 часа до завтрака. Продолжительность лечения не ограниченная.

– При ожирении – каждый день три-четыре раза принимать свежий сок белокочанной капусты за 30—40 мин. до еды. Начиная с ½ стакана за приём и увеличивая до полного стакана. Курс лечения проводится 3—4 недели.

После инсульта – немного подогрейте 1 л. оливкового масла, всыпьте в него 50 г. чабреца, поставьте на водяную баню на 2 часа и затем настаивайте в течение 12 часов. Цедим и храним в холодильнике. Каждый вечер втираем это средство в онемевшие части тела и в область позвоночника по всей длине.

Снижение давления народными средствами

Всем известно, что гипертония представляет собой широко распространённое сердечно-сосудистое заболевание. От гипертонии в настоящее время страдает гипертонией каждый пятый житель нашей земли. Гипертония – это хроническое заболевание. В народе накоплено немало рецептов народного лечения, помогающих при гипертонии.

В качестве снижения давления народными средствами чаще всего используют: лекарственные травы, чеснок, лук, ягоды, хрен и другие растения.

– Берём 4 ложки измельчённых сухих или свежих плодов ягод калины и по 2 столовых ложки травы сушеницы топяной и лапчатки прямостоячей и всё это смешиваем. Завариваем 2 столовых ложки этой смеси двумя стаканами кипятка и настаиваем не менее 30 мин. Цедим и принимаем по две столовых ложки в день 2—3 раза до еды за 30 мин.

– Берём 4 столовых ложки плодов тмина и две столовых ложки травы белой омелы, а так же по 1 ст. ложке плодов боярышника, измельчённого корня валерианы и барвинка. Из этого сбора берём три столовых ложки и завариваем двумя стаканами кипятка и в эмалированной посуде доводим до кипения на водяной бане. После чего даём остыть в течение 3-х часов. Цедим и принимаем по 100 г. в день 2 раза после еды.

– Для снижения давления хорошо помогает сбор – по 2-е ст. ложки пустырника, измельчённого корневища валерианы лекарственной, плодов аниса, тысячелистника. Берём 2 ст. ложки этого сбора и завариваем стаканом кипятка и оставляем на час. Цедим и принимаем по $\frac{1}{3}$ стакана в день 3—4 раза.

– При гипертоническом кризе – берём по 2 ст. ложки сухих плодов чёрной смородины и измельчённых сухих плодов шиповника, засыпаем в термос и заливаем 1,5 стакана кипятка. Настаивается в течение не менее 4-х часов. Затем цедим и принимаем по $\frac{1}{3}$ стакана не менее 5-и раз в день.

– Для очищения кровеносных сосудов и предотвращения образования холестериновых бляшек – берём по 1 ч. ложку оливкового масла и свежесжатого лимонного сока. Пьём это средство утром натощак, запив его небольшим количеством тёплой кипячёной водой.

Для стимуляции сердечной деятельности – нарезаем в стеклянную посуду 2 головки очищенного чеснока, добавляем туда неполный стакан свежего сока алоэ и 1 ч. ложку светлого мёда. Всё хорошо перемешиваем и на три дня ставим в холодильник. После цедим и принимаем по столовой ложке в день три раза после еды.

Народные средства от язвы

Типичным симптом язвенной болезни – это боль в области желудка, она, как правило, бывает жгучая, острая, ноющая. Характерно при язве двенадцатиперстной кишки, боль появляется через полтора-два часа после приёма пищи, а так же натошак которые возникают в верхней части живота.

Сегодня народные средства от язвы полностью избавляют нас от этой заразной болезни.

– Берём одну чайную ложку натёртого калгана и заливаем одним стаканом кипятка, оставляем на ночь. Утром цедим и делим настой на три части и пьём тёплый за 30 мин. до еды. Спустя 10 мин. принимаем одну чайную ложку облепихового масла. Такой приём настоя один месяц.

Второй месяц – приём два раза в день за 20 мин. до еды картофельный сок в количестве 50—100 г. Третий месяц, как и первый – настой калгана и облепиховое масло.

– берём одну ложку столовую сухих измельчённых корней лопуха, заливаем двумя стаканами кипятка и настаиваем в течение двух часов, после цедим и пьём в горячем виде по ½ стакана в день до еды 3—4 раза.

– берём 500 г. мёда, 350 мл. кагора и 300 г. алоэ (3—5 летнее растение), всё смешиваем и принимаем по одной чайной ложке в день три раза за час до еды в течение пяти дней. Делаем перерыв на пять дней и повторяем лечение и так в течение 3—5 месяцев пока не вылечитесь навсегда.

– берём 20 г. грибов шиитакэ и 15 г. весёлки, заливаем эту смесь одним литром водки, настаиваем 10 дней и принимаем по 1 ст. ложке в день три раза за 30 мин. до еды. В этот период необходима диета питания.

– Очень хорошо решает проблему язвы свежий капустный сок – в отжатый стакан свежего капустного сока, добавляется одна столовая ложка мёда и принимается два раза в день и натошак.

– (Есть диета знаменитого израильского врача М. Горена. Она, как мне известна, разработана специально для язвенников. Суть диеты, это применение травяных отваров и льняного семени. Она, т. е. диета, должна выполняться в течение нескольких месяцев. И он гарантирует излечение.) – Кто заинтересуется этой диетой, или кому интересно, как я сам полностью избавился от язвы народным методом, прошу связаться со мной.

Самое характерное проявление болезни при язве – это боль в области желудка. Эта боль, может быть острой, жгучей, ноющей. Обострение язвы двенадцатиперстной кишки, как правило, всегда возникает, через каждые 1,5 и от силы до 3-х часов после приёма пищи. Особенно принято считать, что язва двенадцатиперстной кишки и желудка, чаще всего обостряются не только осенью, но и в любой период межсезонья.

В арсенале средств против этой болезни является в наши дни надёжным и безвредным средством. Вот некоторые из них:

– для лечения язвы необходимо иметь 100%-е масло дерева чайного, иметь качественную 10% настойку прополиса, масло льняное и листья Золотого уса.

– Приготовляем отвар Золотого уса, для этого в полулитре воды кипятим в течение 15 мин. два полтора листа Золотого уса длиной 15—20 см. после чего, отвар это укутать и дать ему настояться в течение двух часов, цедим. В 150 мл. горячего (65 градусов) отвара Золотого уса струйкой вливаем чайную ложку настойки прополиса, не размешивая подождать и аккуратно маленькими глотками всё это выпить. Этот настой принимается в день три раза за час до еды в течение трёх недель. Через 10 дней такое лечение повторить.

– В столовой ложке льняного масла разводим 2—3 капли масла дерева чайного и принимаем через час после еды каждый день три раза.

– Самое рекомендуемое лекарство и средство для лечения язвы и её профилактики является свежий капустный сок. Отжимаем один стакан капустного сока, и размешиваем в нём одну столовую ложку мёда и принимается эта смесь два раза в день натощак.

– Хорошим эффектом от язвы желудка является настойка приготовленная из грибов веселки и шиитаке – измельчаем сухих грибов 20 г. шиитаке и 15 г. веселки, всё это заливаем одним литром водки или коньяка и настаиваем в течение 10 дней и принимаем по одной столовой ложке за 30 мин. до еды в день три раза. Вместе с диетой этот настой даёт отличный результат.

– Очень хороший эффект при лечении язвы дают берёзовые почки, которые настаивают на водке в течение 30 дней, после чего принимается два раза в день натощак.

Народное лечение витилиго

Витилиго – это кожное заболевание т. е. нарушение пигментации. Причиной витилиго, как правило, могут быть это функциональные заболевания нервной и эндокринной системы, а так же дефицит в организме меди, железа и других микроэлементов, иногда витилиго передаётся по наследству.

При заболевании витилиго на участках кожи возникают молочно-белые пятна и иногда вокруг них появляются покраснения.

При народном лечении витилиго хорошо помогают препараты растений, которые содержат фотодинамические вещества:

- готовим отвар из пастернака – 3 ст. ложки разводим в двух стаканах кипятка и принимаем в охлаждённом виде по 1 ст. ложке в день три раза.

- готовим настой из листьев двудомной крапивы и принимаем по 1 ст. ложке до еды за 30 мин.

- готовим жидкий экстракт из листьев или сока крапивы и втираем в очаги пигментации.

- готовим настойку из аралии и валерианы взятые в равных количествах и принимаем по 1 ч. ложке в день два раза до еды.

- готовим настой из спаржи лекарственной – 1 ст. ложку корней настаиваем в 1 ст. кипятка, принять в течении суток.

- готовим отвар из семян посевного овса на молоке и принимаем по полстакана за 30 мин. до еды в день три раза.

Хорошо помогают и хвойно-валериановые ванны, которые необходимо принимать один раз в три дня. Курс лечения – 15 процедур.

Больным витилиго необходимы микроэлементы цинка и меди, которые находятся в пищевых продуктах.

Микроэлементы меди находятся в свиной, говяжьей и тресковой печёнке, в головном и костном мозге, рыбе (сом, карп, лещ), баранине, картофеле, орехах, грибах (шампиньоны), петрушке, яблоках.

Микроэлементы цинка находятся в пшенице, ячмень, кукуруза, овёс, рис и свекла, а так же берёзовый сок, ягоды чёрной смородины, настой берёзовых листьев или её почек, настой семян дикой моркови.

Положительный эффект оказывает 20% настойка семян сельдерея.

Хорошо протирать каждое пятно витилиго лимонным соком.

Больным хорошо помогают прогулки на свежем воздухе, морские купания, солнечные и воздушные ванны.

Сахарный диабет и его лечение

Сахарный диабет – коварное заболевание – заболевание эндокринной системы, при котором организму не хватает гормона поджелудочной железы – инсулина.

1. Благодаря высокому содержанию меди **брусничный лист** полезен при лечении сахарного диабета. Горсть брусничных листьев залить 3 стаканами воды и прокипятить 10 мин. Принимать по одному стакану 3 раза в день. Этот отвар даёт хороший эффект не только при лечении диабета, но и способствует растворению камней, поэтому успешно применяется и против почечнокаменной и желчнокаменной болезни. В сочетании с другими травами, применяемые против диабета, целебные свойства брусничного листа усиливаются вдвое.

Например, улучшить общее состояние и понизить уровень сахара в крови поможет такой сбор: листья брусники – 20 гр, листья черники – 20 гр, трава галеги лекарственной – 20 гр, кора крушины – 10 гр, листья берёзы – 10 гр. Измельчённую кору крушины нужно прокипятить 20 мин, остальные части сбора залить 300 мл кипятка и прокипятить 3 мин, после этого добавить отвар крушины и процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день перед едой.

2. Возьмите две **луковицы** среднего размера, и запеките их в духовке вместе с кожурой, потом остудите и съешьте без хлеба и соли, ничем не заедая и не запивая. Через час можно позавтракать. Так делайте каждое утро в течение месяца. Потом сделайте анализ крови – уровень сахара наверняка придёт в норму. При необходимости курс лечения можно повторить.

3. Каждый день съдайте по 2—3 клубенька **земляной груши** (топинамбура) 3 раза в день за 10 мин. до еды. Можно готовить и настой из корнеплодов топинамбура: 3—4 ст. ложки измельчённого, с помощью тёрки, корнеплода заливают 1 л. кипятка, настаивают 2—3 часа и пьют без добавления сахара как чай.

4. Берём 100 гр. **чеснока** растираем его до состояния кашицы и заlevаем 1 л. красного сухого вина, дайте настояться в тёплом месте, но на свету, в течение 2 недель, при этом периодически встряхивайте содержимое бутылки. Когда настойка будет готова, храните её в холодильнике и принимайте по 1—2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

5. Возможно использовать и более простой метод приготовления 3—4 чесночных зубчика залейте 0,5 л. кипящей воды и укутайте на 20 мин.. Пейте понемногу настой в течение дня как чай.

6. Берём **сладкий перец** отжимаем и регулярно пьём, начиная с 10 – 30 мл. 2 – 3 раза в день за 20 мин. до еды. Постепенно количество выпитого сока можно увеличивать до 150 мл. (желательно с 1 ст. ложкой мёда). Вкусный напиток, богатый углеводами и витаминами быстро поднимает общий тонус, предупреждает вероятные осложнения при сахарном диабете.

7. Самый простой вариант привести сахар в норму – каждый день пить **сок картофеля, капусты белокачанной, топинамбура** или **красной свеклы**. Принимать по 0,3 стакана за 30 мин. до еды утром и вечером. Вместо капустного сока можно использовать рассол, или в 1 стакан свежего кефира положить 1 чайную ложку молотой корицы, размешать. Выпивать утром на тощак и вечером перед сном 8 – 10 дней: уровень сахара придёт в норму.

А ТАКЖЕ:

– Заварите **листья черники** и употребляйте этот отвар как чай.

– Готовьте **луковую воду** и употребляйте её: – 4 луковицы мелко нарезать в литре кипячёной воды, настаивать всю ночь

– Употребляйте систематически **сок квашенной капусты**.

– 100 гр. **зерна пшеницы** залить водой. Когда зёрна пшеницы прорастут, их необходимо пропустить их через мясорубку, добавив в них растительное масло. Есть утром натощак.

– Регулярно пейте отвар из **веток чёрной смородины**.

– Необходимо съедать **ягод брусники** как можно больше.

– 10 шт. **ягод шиповника** измельчить, залить эту смесь одним стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 4 часа. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана этого напитка в день – 3 раза до еды.

– Из **репчатого лука** получить 0,5 сока и смешать его в 0,5 л 96% спирта. Хранить в тёмном месте. Пить по одной столовой ложке в день. Курс 5 – недель.

Диабет – это хроническое заболевание, но используя травы и травяные сборы, они помогают мягко понижать уровень сахара в крови.

Главным проявлением сахарного диабета в народе считают запах ацетона изо рта.

Основные симптомы проявления сахарного диабета:

- частое мочеиспускание;
- постоянное чувство голода;
- слабость, сонливость, вялость;
- головокружение;
- тяжесть в ногах и судороги икроножных мышц.

Для смягчения и лечения используется народное лечение диабета.

К сожалению, излечится от сахарного диабета пока нельзя, но смягчить её можно применяя народные рецепты:

– при начальной стадии развития сахарного диабета рекомендуют взять одну столовую ложку измельчённой сухой коры осины и залить эту смесь двумя стаканами воды и кипятить в течение 30 мин. Даем настояться, укутав тёплой тканью, в течение двух-трёх часов. Затем цедим и принимаем по $\frac{1}{4}$ стакана перед едой в день три раза. Курс общего лечения три месяца и более.

– Безопасное и эффективное средство обуздать сахарный диабет это **листья черники** – берём одну столовую ложку листьев черники сухих и заливаем их стаканом кипятка, даём настояться в теплом месте в течение 30 мин. цедим и принимаем по такой настой в день три раза небольшими глотками в охлаждённом состоянии.

– Берём одну столовую ложку **листьев голубики и её побегов**, кипятим в течение 10 мин. на слабом огне, охлаждаем, цедим и принимаем этот отвар в день три раза по столовой ложке.

– Многие народные врачеватели широко используют лечебные **свойства сирени её почки**, которые собирают ранней весной, когда они набухают – берём одну столовую ложку таких заготовленных почек сирени и завариваем их одним литром кипятка и настаиваем их в течение 12 часов. Принимаем по одной ложке столовой за 20 мин. перед едой в день три раза. Курс лечения три месяца. В дальнейшем курс лечения должен проводиться по 14 дней в месяц. Указанную дозировку не превышайте т. к. сирень является ядовитым растением.

– Для снижения уровня сахара в крови, очень полезен **лук и чеснок**:

– берём 5 головок лука среднего размеров, очищаем, измельчаем и заливаем его двумя литрами холодной кипячёной водой. Всё это настаиваем в течение 24 часов при комнатной температуре, цедим и принимаем по $\frac{1}{3}$ стакана в день три раза за 20 мин до еды. Курс такого лечения проводится один раз в год.

– разотрите 100 гр. чеснока в кашицу и залейте его одним литром красного сухого вина. Настаиваем в тёплом месте на свету в течение двух недель, периодически встряхивая. Принимается по две столовых ложки до еды в день три раза.

– В сезон созревания ягод калины, принимайте сок этих ягод, смешанных в пропорции 1:1 с мёдом и принимается по десертной ложке утром натощак.

Сахарный диабет в настоящее время, является бичом одним из основных заболеваний человечества. Его распространение не знает границ, заболевание систематически увеличивается.

При сахарном диабете постоянно требующаяся сильная жажда в воде и обильное выделение мочи.

Причиной сахарного диабета могут являться это систематическое переедание, наследственность, инфекционные заболевания желез внутренней секреции или нервно-психические перегрузки.

Сахарный диабет – это болезнь у которой уровень сахара в крови повышенный.

Сахар в крови натошак у человека должно составлять 3,5 – 5,5 ммоль/л. если после еды то сахар должен не более 7,8 ммоль/л.

Симптомы сахарного диабета – это нарастающая слабость, сухость во рту, потеря аппетита, сильная потребность в воде, частое мочеиспускание, похудание или наоборот прибавление в весе кто страдает ожирением.

При заболевании сахарным диабетом необходимо уменьшить употребление сахара, крахмала и продуктов содержащие крахмал.

Следует употреблять **простоквашу, творог, снятое молоко, мясо (говядина), побольше свежих овощей, фруктов.** Нельзя употреблять фрукты содержащие сахар – это **виноград, бананы, изюм, курагу, стручковые растения.**

Некоторые рецепты при диабете которые вам могут помочь:

– берём высушенные корни **топинамбура** мелко режим и при помощи кофемолки превращаем их в порошок. После одну столовую ложку этого порошка заливаем стаканом тёплой воды, накрываем и настаиваем в течение трёх часов, цедим и принимаем по ½ стакана перед едой в день три раза.

– каждый день желательно выпивать по ¼ стакана свежий сок **красной свеклы.**

– берём одну столовую ложку измельчённых **веточек чёрной смородины** и заливаем их стаканом кипятка, греем на медленном огне и в течение 30 мин. настаиваем. Принимаем по одной столовой ложке перед едой в день три раза.

– очень полезен **сок квашенной капусты.**

– берём 10 гр. порошкообразного **кориандра** и заливаем стаканом крутого кипятка и кипятим в течение 3-х мин. Остужаем и принимаем в день три раза между приёмами пищи. Лечение проводить не менее 3-х месяцев.

– хорошо употреблять, для профилактики в сезон. по одному стакану свежего вишнёвого сока, выпивать за 2—3 приёма.

Лечение отёка ног

Отёки – это избыточное скопление жидкости в организме человека. Отёки ног – частое явление у людей. Отечностью ног страдают в основном женщины и мужчины имеющий большой вес. Отёк ног может вызвать – плоскостопие, неполноценный обмен веществ, проблема с почками, варикоз вен, застой лимфы или большая нагрузка на ноги.

Отёки ног у молодых людей происходит в основном у тех, у кого проблема с сосудами, а у пожилых из-за сердечных заболеваний.

Лечение отёка ног хорошо происходит при применении народных средств лечения:

Мы уже ранее писали о лечебной силе астрагала, так при применении отвара из астрагала, он уменьшает не только отёчность, но очень хорошо и положительно влияет и восстанавливает сердечно-сосудистую систему человека.

– берём 10 г. **астрагала** и заливаем одним стаканом крутого кипятка, даём настояться, после цедим и принимаем этот отвар по три столовых ложки в день три раза в течение 2-х недель. После делаем трёхдневный перерыв, и курс лечения повторяем. Общий курс лечения проводится не менее шести месяцев.

– берём 1 столовую ложку травы **астрагала** и засыпаем её в термос, заливаем в него два стакана кипятка и настаиваем в течение 8—10 часов. Принимаем через каждые 2 часа по два глотка этого настоя. Курс лечения проводится не менее 15 дней.

– берём столовую одну ложку смеси **корней синеголовника полевого и листьев астрагала** в равной пропорции, заливаем одним стаканом кипятка и настаиваем в течение трёх часов. Принимается по 2 столовых ложки этого настоя в день пять раз до еды за 30 мин. Такое лечения проводится не менее двух месяцев.

Хорошо помогает при отёке настой **листьев или почек от берёзы** – берём столовую одну ложку почек или 2 столовых ложки листьев и заливаем их 0,5 л. кипятком и даём настояться в течение одного часа, цедим и принимаем по ½ стакана четыре раза в день до еды.

Сильный отёк ног хорошо снимает **сироп ягод красной рябины**. Отжимаем сок из жмыха, пропущенные ягоды через мясорубку, в количестве одного литра, добавляем в отжатый сок 600 г. сахара и варим сироп до готовности. Добавляем в чай по две чайной ложке. Почки очищаются от камней, а отёки уходят.

Одним самым эффективным средством это является настой из корней или плодов петрушки. – берём столовую одну ложку этого сырья и замачиваем в 2-х стаканах кипятка, настаиваем в течение 10 часов и принимаем по 1-ой ложке столовой в течение всего дня.

Народные средства против онемения рук и ног

Онемение рук – симптомы, которые могут сопровождать различные заболевания. Поэтому очень важно сделать обследование и выявить причину онемения рук. Артрит, артроз, остеохондроз...

Причин может быть множество. Онемение рук сопровождают боли, которые порой невыносимы.

Народная медицина советует облегчить недуг с помощью простых и доступных средств.

Фитотерапевты утверждают, что растение донник лекарственный помогает устранить онемение рук. Щепотку высушенной травы заварить в 1 стакане кипятка и настоять. Пить в течение 2-х дней. по несколько чашек.

Контрастные ванночки. Держать руки или ноги то в горячей, то в холодной воде. Затем намазать согревающей мазью и укутать. Курс – 10 дней.

Камфорная мазь с добавлением эфирного масла эвкалипта поможет устранить боли и онемения рук и ног перед сном. Достаточно 3-х сеансов.

Обязательна гимнастика пальцев и кистей рук, стимулирующая кровоток. Подняв руки вверх, 80 раз сожмите и разожмите пальцы. Повторите это же упражнение, вытянув руки вдоль тела. Любая физическая нагрузка (безусловно, в меру) улучшит кровообращение, а значит и облегчит болезненное состояние.

Тыквенную кашу в теплом виде накладывают на руку от плеча, укутывая шерстяным пледом или платком. Повторять до наступления облегчения.

Соленые огурцы нарезают кубиками, смешивают с несколькими измельченными стручками красного острого перца и заливают 0,5 л водки; настаивают в течение недели в темном месте, процеживают и используют для растирания конечностей.

Метод тибетских монахов. В миску наливаем горячую воду. Надавливаем пальцами на дно с некоторым усилием (по очереди). Онемение вскоре проходит.

10 г черного молотого перца +100 мл растительного масла варить на слабом огне, помешивая, около 30 минут. После остывания втирать. Боль и онемение постепенно пройдут.

Медные браслеты одеть на кисти рук перед сном или на ночь. Онемение рук уйдет.

При онемении конечностей противопоказано курение, алкоголь, а также кофе и крепкий чай. Горячая еда, каши, а также закаливание организма и физические нагрузки помогут нормализовать кровоснабжение конечностей.

Болят колени – лечение народными средствами

Если болят колени, нужно взять лист хрена, окунуть в кипяток, приложить на 2—3 часа к коленям. Листья хрена хорошо вытягивают соли и боль проходит. Курс лечения – 7 дней.

Если травмированы суставы на ногах: на ночь делать компрессы из раствора хозяйственного мыла.

Возьмите денатурат и керосин в равных пропорциях, слейте в стеклянную банку, положите туда 3—4 стручка свежего жгучего перца. Банку плотно закройте, поставьте настаиваться в теплое темное место на месяц. Утром, на ночь, а то и 1 раз днем смазывайте суставы приготовленным народным средством.

Лекарство набирается в пригоршню, втирается тщательно в сустав. Потом так же втирается вторая пригоршня, в то же место. После этого сустав полностью укутывается шерстяной тканью до следующего смазывания. Лечение продолжать до полного исчезновения болей, средство перед употреблением взбалтывать.

Если болят колени, приготовьте такую смесь: 50 грамм камфары, 100 грамм спирта, 50 грамм горчицы, 100 грамм сырого яичного белка. Нужно сначала в спирте разбавить камфару, затем добавить горчицу. Белок взбивают отдельно и добавляют последним, перемешивая. Этой смесью протирать перед сном суставы.

Следующий народный рецепт. Соберите весной 130 цветков одуванчика, залейте пузырьком тройного одеколона, плотно закройте, поставьте на 40 дней в темное место. Жидкостью смазывайте больные места. Проверено – помогает.

Хорошо помогают компрессы из сала. На ночь привязывать свежее свиное сало. Утром повязку снимать, вечером накладывать свежий кусочек. Сало через поры кожи вытягивает соли. Боль проходит через 5 процедур лечения.

Во время цветения картофеля нарвать в сухую погоду цветы и посушить их в тени. Столовую ложку цветов залить кипятком 2 стаканами, 3 часа выдержать в термосе, процедить. Принимать по половинке стакана за день за 30 мин до пищи 3 раза. Лечение продолжать 21 день. Можно сухие цветки картофеля насыпать в бутылку и залить тройным одеколоном. Выдержать в темном месте 2—3 недели. Настойку втирать в воспаленные места при артрите, остеохондрозе, радикулите. Хорошо помогает она, если болят колени.

При появлении болей сделайте компресс: смешайте 12 столовых ложек аммиака, 3 столовые ложки воды, чайную ложку меда, добавьте ржаную муку (при отсутствии ржаной – пшеничную), перемешайте, сделайте лепешку, приложите к суставу, сверху укутайте шерстяным платком.

Если сильно болят колени, нужно взять 2 свежих куриных яйца и 2 столовых ложки 9%-ого уксуса, хорошо взбить. Намочить тряпочку в этой смеси и положить компресс на проблемные места. Сверху обвязать красной шерстяной тряпочкой. Процедуры делать 10—12 дней подряд и сможете садиться на присядки.

Народное лечение глаукомы

Глаукома – это болезнь глаза, вызванное высоким глазным давлением. Болезнь глаукомы заключается в том, что она на ранней стадии почти незаметна. Дальше происходит повышение глазного давления. Течение глаукомы очень длительный процесс и продолжается годами.

При глаукоме необходимо соблюдать строго назначения врача для лечения, но лечение будет более эффективным, если это лечение дополнить народными проверенными средствами.

- Берём чисто вымытые корни сельдерея и пропускаем через мясорубку, после чего отжимаем сок и этот сок принимаем по две чайные ложки за 30 мин. до еды в день три раза. Этот курс лечения составляет по 30 дней осенью и весной;

- берём полстакана от крапивы листьев и одну ложку чайную цветков ландыша, всё это измельчаем и заливаем эту смесь одной столовой ложкой кипячёной водой, настаиваем в тёмном месте в течение ночи, после добавляем ½ ложки чайной пищевой соды и эту массу прикладываем к глазам;

- берём 20 г. от укропа семян и заливаем их одним стаканом кипятка, настаиваем один час, после цедим и выпиваем весь этот объём в три приёма в течение дня, а так же этим настоем промываем глаза и делаем им примочки;

- берём майский мёд и одну чайную ложку его заливаем ½ стакана кипячёной водой, кипятим на водяной бане в течение двух часов, охлаждаем и закапываем аккуратно в каждый глаз по две капли в день три раза, эта процедура выполняется в течение 3—4 месяцев. При необходимости процедуру повторить;

- берём хорошо промытый лист алоэ, мелко его режим и заливаем одним стаканом кипятка, настаиваем в течение трёх часов, цедим и промываем этим настоем глаза в день три раза;

- берём настойку аптечную укропного сиропа и смешиваем её с мёдом в пропорции 1:1, настаиваем в течение двух часов и закапываем по две капли в день два раза;

При глаукоме употребляйте больше лука разных видов, в любом виде калину, голубику, чернику, а так же рябину и щавель.

При глаукоме окружите себя зелёным цветом – шторы, абакжур, обои и т. п. Ограничьте себя в приёме жидкости, употребляйте больше растительных продуктов, мяса меньше, больше морепродуктов.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен – это болезнь сегодняшнего дня большинства людей. Варикозному расширению вен чаще всего подвергаются вены ног. Первые признаки этой болезни, появляются так называемые сосудистые звёздочки, тонкие подкожные вены становятся первыми жертвами этого недуга. В этот период необходимо срочно предотвратить развитие этой болезни, если своевременно это не сделать, то появятся синие выпирающие вены, после чего кожа приобретёт коричневый вид. В этот период необходима аккуратность, при малейшей травмы или неосторожного прикосновения можно привести к трофической язве, кроме этого появляется тяжесть в ногах, утомляемость и т. п. Народная медицина для борьбы с варикозным расширением вен рекомендует следующее:

- создаём смесь по одной столовой ложке из корневищ солодки голой, травы череды трёхраздельной, зверобоя продырявленного, листьев подорожника и одной чайной ложки кориандра посевного. Все эти компоненты измельчаем и перемешиваем. Берём одну ложку столовой этой смеси и заливаем её горячей водой и держим на водяной бане не менее 15 мин. и после чего настаиваем 30 мин. и цедим. Принимается по 50 мл. в день три раза при воспалении вен.

- берём 50 гр. высушенных и измельчённых шишек хмеля и завариваем стаканом кипятка, после чего варим на слабом огне в течение до 15 мин. и ставим настаивать, пока настой не остынет, цедим и принимаем перед едой в день три раза – утром по 50 мл. а вечером, на ночь 100 мл. – заливаем 100 гр. цветков и листьев конского каштана 0,5 л. кипятком и настаиваем не менее трёх часов, после цедим и принимаем по 25 мл. в день три раза в горячем виде до еды.

- собираем свежие листья подорожника, моем, мелко нарезаем и выжимаем сок. Смешиваем его с мёдом в равных частях и варим в течение 20 мин. на слабом огне и принимается по 20 гр. в день три раза.

- берём 100 гр. свежих корней окопника, заливаем их 0,5 л. водкой, настаиваем в тёмном месте в течение 25 дней, периодически встряхивая, и принимаем по 10 кап. на одну ложку столовую воды – за 20 мин. до еды в день три раза, одновременно прикладывая ежедневно к больным местам кашицу из корней окопника.

Во время проведения лечебных процедур желательно отказаться от жирной пищи и придерживаться специальной фруктово-овощной диеты.

Варикоз – это заболевание вен, сосудов, несущих кровь к сердцу. Заболевание ведёт к образованию узлов и утончению венозной стенки. Тромбофлебит – это обычное осложнение запущенной варикозной болезни. Стенки вены воспаляются, и образуется тромб.

У многих людей в настоящее время наблюдается варикозное расширение вен с развитием тромбофлебита.

1. Порошок коры молодых ветвей каштана конского принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. л., запивая тёплым кипятком через каждые 2—3 часа.

- 50 гр. кожуры (это примерно стакан) залить 0,5 водки, настаивать а тёмном месте 2 недели, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 25 капель (разбавляя их в $\frac{1}{4}$ стакана воды) 2 раза в день, утром и вечером, за 30 мин. до еды. Курс лечения – 3 недели. Потом сделать неделю перерыв и курс лечения повторить.

- 10 г. цветков или плодов каштана конского раздробить, настоять на 100 мл. водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывать. Процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

2. 1 ст. л. шишек хмеля размельчить, залить 200 мл. кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут. Принимать по стакану 3 раза в день перед едой.

Артрит и артроз и народные методы лечения

Артрит и артроз – самые распространённые болезни суставов.

Боли колена – это болезненный недуг, как многие говорят ноги болят, колени замучили и как решить этот недуг? Есть очень простые решения: необходимо попарить ноги в цветах лютики. Надо взять 3—5 цветков растения без корней и заварить 1 стаканом кипятка. Отвар вылить в таз, добавив ещё воды, чтобы было литров пять. И пока вода горячая, парить ноги сколько можно терпеть. Также можно мочить тряпку и прикладывать её к больным коленям. Курс 3—4 раза и всё пройдёт.

Другие рецепты. Ежедневно, утром и вечером, принимайте 1 чашку тёплой воды с 2 ч. ложками мёда и $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы. Регулярный приём этого напитка излечивает даже хронический артрит.

Смешайте поровну листья берёзы, крапивы двудомной и траву фиалки трёхцветной. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора и грейте на водяной бане 15 минут. Пейте по $\frac{1}{2}$ стакана четыре раза в день.

Смешайте цветки бузины чёрной – 1 часть, листьев берёзы и коры ивы – по 4 части, всё это грейте на водяной бане в течение 15 мин. Пейте по $\frac{1}{2}$ стакана четыре раза в день.

Компрессы:

– Смешайте 100 гр. сока алоэ, 200 гр. мёда и 300 гр. водки. Настаивайте 3 дня в тёмном месте. Компрессы делайте на всю ночь.

– Набейте литровую банку берёзовыми листьями, залейте кипятком, настаивайте час – полтора, затем распаренными листьями обложите больное место, сверху обмотайте компрессной бумагой и чем-нибудь тёплым. Держать компресс надо около часа; курс лечения – 10 – 15 процедур через день.

Лечение склероза

Склероз – это болезнь и этот недуг может развиваться в любом органе и лечение склероза процедура обязательная.

Так, из-за склероза в мышцах сердца, кровообращение ухудшается, по вине склероза ткани лёгких страдают от нехватки кислорода. Склероз чаще наблюдается в пожилом и старческом возрасте. При этом затрудняется передвижение крови по сосудам, из-за чего клеткам не хватает питательных веществ. А значит, нашим сосудам время от времени нужна «очистка». И помогут в этом проверенные народные рецепты.

Масло чесночное

Головку среднюю чеснока растолочь в кашицу, залить в стеклянную банку одной столовой ложкой нерафинированным подсолнечным маслом и ставим в холодильник на нижнюю полку. Спустя сутки смешиваем одну чайную ложку сока лимонного с одной чайной ложкой чесночного масла и пить по такой дозе за 30-мин. до еды в день три раза. Лечение – 1 месяц и при необходимости повторить. Это средство помогает снимать спазмы головного мозга, сердца, убирает одышку.

Чесночная настойка

Заполняем литровую бутылку на $\frac{1}{3}$ порезанным чесноком, заливаем водкой и настаиваем в течение 14 дней в тёмном месте, при этом ежедневно взбалтывая. Принимайте по 5 капель на одну чайную ложку воды холодной до еды в день три раза. Настойка хорошо очищает нашу систему кровеносную, так же снижает давление и снимает спазмы.

Натереть на мелкой тёрке репчатый лук, отжать сок, смешать с мёдом в равных частях. Принимается по одной столовой ложке в день три раза за 1-час до еды или два-три часа после еды. Особенно полезна такая луково-медовая смесь при склерозе сосудов мозга.

Настойка клевера красного

Заливаем 40 г. цветков, 500 мл. водки и настаиваем две недели. Затем цедим, отжимаем и принимаем по 20 мл. перед обедом или перед сном. Лечение полтора месяца, после делаем на 10 дней перерыв и продолжаем дальше курс ещё на полтора месяца.

Горячая вода

Ежедневно утром натощак выпивайте 200—300 г. горячей воды. Эта вода очищает кровеносные сосуды и кишечник.

Настойка девясила

Заливаем 30 г. корня девясила сухого, 500 мл. водки и настаиваем 40 дней. Принимается перед едой по 25 капель. Настойка девясила – старинное средство при старческом склерозе.

Гуляйте больше на свежем воздухе, пейте родниковую или очищенную воду. Хорошо очищают сосуды хрен, чеснок, яблоки, шиповник, цветы гречихи, морская капуста, зелень и корни петрушки, красная рябина и зелёный чай.

Атеросклероз и народные методы борьбы

Атеросклероз это проблема с сосудами головного мозга и с этой проблемой сосудов в наше время сталкиваются многие люди. Ничего не поделаешь, в такое время живем. Питаясь не правильно, волнений много, двигаемся мало.

Я пенсионер. С каждым годом замечал, что со мной что-то не совсем то. Появились головные боли, часто стали мучить меня шумы в голове. Врачи поставили диагноз – атеросклероз. Конечно, я расстроился, думал и надеялся, что здоровье никогда не покинет меня. Пришлось во многом ограничить себя в еде по рекомендации врачей.

Но диета нужного результата не давала. Необходимо было найти радикальное средство для чистки сосудов. И тогда я вспомнил, что у нас в доме есть интересная тетрадь, где еще моя бабуля записывала народные рецепты. Там я нашел интересный рецепт, как справиться с атеросклерозом. Этот рецепт рекомендовал воспользоваться хреном. С этим овощем существует много рецептов для лечения сосудов, – значит он эффективен.

Я использовал один из них. Провел несколько курсов лечения и сейчас наблюдаю положительный результат. Головные боли прошли, про шум в ушах забыл, чувствую себя бодро, хотя мне уже 73 года. Рецепт оказался эффективным. У кого наблюдаются те же проблемы, советую воспользоваться этим рецептом.

РЕЦЕПТ: Необходим 2-х литровый термос и не менее одного килограмма хрена. Корни хрена очищаем, трем. Кашицы должно получиться 800г.

Эту кашицу кладем в термос и заливаем 1 литром кипятка. Настаивается это целую ночь. Утром необходимо процедить полученный настой и добавить в него 100г водки. Размешать и поставить в холодильник. Это и есть чудотворное лекарство. Принимать его надо по 1 столовой ложки 3 раза в день пока не закончиться. При необходимости курс лечения повторить еще раз через месяц. И вы забудете, что такое атеросклероз.

Однако одной из основных причин развития атеросклероза и его осложнений, среди которых инфаркт, инсульт и почечная недостаточность, считается отложение на стенках сосудов холестерина и других жироподобных веществ.

Предлагаются простые и доступные рецепты очищения сосудов:

Берём 1 ст. ложку семян укропа, корень валерьяны (хорошо промытый) заливаем 0,5 л. кипятка и добавляем 2 ст. ложки мёда. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Налейте 1 стакан тёплой кипячённой воды, добавьте 1 ст. ложку мёда. Принимайте понемногу в течение дня. Курс – месяц.

Для укрепления стенок сосудов надо взять корень калгана – 25 г. этого корня залить водкой – 0,25 л. настоять две недели, время от времени встряхивая. Через 2 недели настойку слить. Принимать по 25 – 30 капель на 50 мл воды. Настойка делает стенки сосудов эластичными и гибкими.

Также хороший рецепт от атеросклероза и для восстановления эластичности сосудов предлагается следующий. Пропустить через мясорубку 1 кг. корня сельдерея, 200 гр. чеснока, 3 лимона, добавить 3 ст. л. мёда, размешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. л. перед едой в течение 3 месяцев 1 раз в год.

Берём 2 ст. ложки сушёных плодов рябины, 1 ст. ложку семени льна, измельчённые листья земляники и цветки ноготков лекарственных. Этот сбор заливаем 0,5 л. кипятка, варим на небольшом огне 15 минут, настаиваем, укутав, 30 – 40 минут, затем процеживаем. Принимать отвар по $\frac{1}{2}$ стакана 3 – 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2

Грибная терапия

Грибы – это одно из самых удивительных созданий природы. При атеросклерозе сосудов ног возьмите 200 г. свежих шампиньонов и отожмите их через соковыжималку. В результате получится грибная каша. Добавьте $\frac{1}{4}$ чайной. ложки соли и $\frac{1}{5}$ ч ложки лимонной кислоты, перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день 3 дня подряд. Приготовленного средства хватит на 3 дня. Курс – не менее 9 дней. Лечение очень эффективное: через 9 дней холестерин уменьшится, а ноги перестанут болеть.

А ТАКЖЕ:

Берём 250 г. чеснока на тёрке трём его, заливаем жидким мёдом в количестве 350 г, после чего тщательно перемешиваем и настаиваем в тёмном месте в течение недели. Этот продукт принимается каждый день три раза по 1 столовой ложке за 40 мин. до еды. Курс употребления до 3 —х месяцев.

– Сок от лука смешать с мёдом в пропорции 1:1, принимается каждый день – 3 раза по 1 ч. ложке.

– 1 чайную ложку свежего хрена натёртого смешать с чайной ложкой мёда и медленно съедать за час до еды. Курс лечения при ишемии – 1 месяц.

– 1 стакан сока шиповника смешать с 1 стаканом мёда. Принимается по 1 чайной ложке каждый день – три раза за 30 минут до еды.

Диета при атеросклерозе

На сегодняшний день, всё больше и больше сталкиваются людей с атеросклерозом. Результаты этой болезни неутешительны – кровеносные сосуды сужаются, отдельные ткани органов человека начинают получать меньше кислорода и питательных веществ.

Профилактику атеросклероза необходимо начинать, как можно раньше, иначе можно запустить процесс болезни и восстановление здоровья будет очень затяжным.

Одно из главных мест при лечении заболевания, занимает диета при атеросклерозе, а также необходимо использовать растения, которые укрепляют наши сосуды и как можно больше двигаться на свежем воздухе. Этим самым мы сохраним своё здоровье и свою молодость. Так что является помощником при борьбе с атеросклерозом:

– **свежий чеснок** – это лучший помощник в борьбе с атеросклерозом. Чеснок очень хорошо помогает улучшать обмен веществ в организме человека, а так же очищает сосуды от известковых и жировых отложений и делает эти сосуды эластичными. При атеросклерозе очень важно поддерживать в норме свёртываемость крови, и в этом чеснок хорошо помогает. Натощак с утра старайтесь за 30 мин. до еды съедать бутерброд посыпанный мелко нарезанным чесноком, особенно сильным действием обладает чесночная настойка. (Кто заинтересуется методом изготовления такой настойкой обращайтесь)

– **мёд** использовать вместо сахара и принимать до 100 г. в сутки с тёплым но не с горячим питьём.

– очень хорошо помогает при атеросклерозе **цитрусово-чесночная смесь** на меду (1 кг. мёда, сок от 10 лимонов и протёртая смесь из 5-и головок чеснока. Всё это смешивается и настаивается неделю в прохладном месте) Принимать один раз в день рассасывая во рту эту смесь как можно медленнее.

– особое место занимают **свежие соки**, при лечении атеросклероза, они очищают и укрепляют сосуды.

– **мяса** как можно есть меньше и меньше и только в отварном виде.

– обязательно необходимо отказаться от **курения и алкоголя**, использование которых очень отрицательно и резко воздействует на больные сосуды и может очень ускорить прогрессирование атеросклероза.

– важно не перетруждаться и достаточно **отдыхать**.

– приучите себя ежедневно заниматься **физкультурой**, чтобы улучшить кровообращение.

Болезни суставов и их лечение народными средствами

С наступлением тёплых дней и увеличением физической активности у нас обостряются заболевания суставов. Вот некоторые причины, которые вызывают болезнь суставов:

– это неправильное питание, при несбалансированном питании в организме появляется дефицит полезных веществ, необходимых для тканей суставов – это недостаточное количество микроэлементов (кальция, кремния, цинка и др.) От этого и появляются боли в суставах.

– малоподвижный образ жизни, жидкость, которая находится в здоровых суставах не даёт суставным косточкам истираться, но она вырабатывается только при активной фазе физических нагрузках человека. При малоактивном образе жизни кислород в ткани не поступает, обменные процессы не происходят, смазочная жидкость не вырабатывается, и сустав стирается и начинает болеть.

– нарушение в суставах кровообращения, которое приводит к разрушению тканей в суставах и после чего появляются сильные боли в суставах.

После таких вышеперечисленных причин и появляются как следствие болезнь суставов, а именно:

– **Артроз** – это происходит, когда изнашиваются суставные ткани. Если запустить эту болезнь, то начнётся деформация сустава.

– **Артрит** – в суставной ткани происходит воспалительный процесс. Основная причина появления артрита, это травма сустава или инфекционное заболевание.

– **Подагра** – в суставных тканях происходит отложение мочевой кислоты. Этот вид заболевания в основном связан с неправильным питанием и стрессом.

– **Ревматизм** – это заболевание суставов при перенесённых инфекционных заболеваниях, сниженного иммунитета или стресса. Ревматизм прогрессирует медленно и остаётся надолго.

Чем же вылечить болезнь суставов:

– берём один стакан кедровых орехов в скорлупе, прокаливаем на сковородке, чистим их и скорлупу складываем в полулитровую бутылку, залитую спиртом. Закрытую бутылку ставим в тёплое тёмное место на 3 недели. Затем цедим и принимаем по следующей схеме; – в первый день в одной ложке воды разводим 2 капли этой настойки и принимаем за 10 мин. до еды. Во второй день – 3 капли и так далее увеличивая по одной капли в течение трёх недель, затем убавляя по одной капле каждый день. Через три дня этот курс повторить. При необходимости провести и третий курс.

Очень хорошо, для вытяжки солей из суставов, помогает рисовая диета. Рис предварительно вымочить в течение пяти дней, при этом обязательно каждый день менять воду, и только после этого этот рис можно варить и его съесть. Этот рис надо употреблять без соли и масла и в течение одного месяца. Кроме того, его нельзя ничем заедать и делать перерыв до приёма пищи не менее 3-х часов.

К настоящим болезням человечества, относится и заболевание суставов, связок мышц, называемые понятием «ревматические заболевания» Причины такого заболевания: это является нарушением обмена веществ, больших нагрузок, иммунитет ослабленный, наследственная болезнь.

Народное лечение суставов должно проводиться как можно быстрее и чем будет раньше начато лечение, тем быстрее эффект будет у вас.

Народное лечение суставов имеет в своём арсенале достаточно много рецептов, которые с успехом приходят на помощь:

– Очень эффективна глина, она снимает воспаление, вытягивает грязь и гной из больных органов, очищает раны. Наиболее хорошей для лечения суставов считаются глины голубого и бирюзового цвета, но вообще подходят глины как красная, а также белая, жёлтая и серая.

Перед применением, глину желательнее продержать на солнце, чтобы её зарядить солнечной энергией, после чего её разводим и делаем из неё плотную лепёшку толщиной примерно около 2 см. Лепёшка должна полностью покрывать больное место. Кладём лепёшку прямо на больное место и перевязываем плотной тканью. Проводится такая процедура 2—3 часа.

– Очень хорошо помогает при радикулите и остеохондрозе медные пластинки и медные монетки. Крепим их к больному месту при помощи лейкопластыря и носим 4—5 дней.

– При обострении суставов, народная медицина рекомендует применять натуральные средства: редьку, хрен, горчицу.

– натёртую кашицу хрена приложите к больному месту.

– смазывайте больные места соком редьки.

– смешайте по 1 ст. ложке мёд, горчицу, соль и соду и на ночь приложите к больному месту, укутав первоначально целлофаном и шарфом. Курс 10 дней лечения.

– Хорошо помогает противовоспалительного процесса календула. Берём цветков 2 ч. ложки, заливаем в термосе двумя стаканами крутого кипятка и настаиваем в течение 10—15 мин. цедим и принимаем по полстакана три раза в день.

– Берём одну столовую ложку рябины красной обыкновенной, заливаем одним стаканом крутого кипятка и настаиваем, укутав не менее 4-х часов. Принимается по полстакана в день три – четыре раза.

– Берём сосновых почек 1 ч. ложку и заливаем кипятком, после чего настаиваем 2 часа, цедим и принимаем по столовой ложке в день три-четыре раза.

Для больных суставов очень хорошо помогает плавание в воде

Окопник лекарственный – помощник суставам

Окопник лекарственный это чудо-целитель, который имеет применения в народной медицине историю очень давнюю..

Медицина народная накопила немало рецептов лекарственного окопника, помогающих справиться с артритом, артрозом, подагрой, остеохондрозом и т. д. При этих заболеваниях народная медицина рекомендует применять для растирания больных суставов настойкой окопника.

Окопник лекарственный имеет большой комплекс активных биологических компонентов. Его препараты (настои, настойка и мазь) обладают хорошими и сильным противомикробным, болеутоляющим и противовоспалительным действием. Окопник лекарственный является незаменимым средством при переломах, разрывах и растяжений мышц. Хорошо помогает при остеохондрозе, межпозвонковой грыжи. – Берём 100 г. измельчённого свежего корня лекарственного окопника, заливаем его в пол-литра водки в стеклянную посуду и настаиваем 14 дней, периодически встряхивая. Затем процеживаем, принимать по 15 капель, разводя его в полстакана молока или воды и принимается за полтора часа до еды. Лечение проходит 30 дней, после делается 10 дней перерыв и курс повторяется 2 раза. – Берём 50 гр. сухого корня, заливаем его водой (чтобы вода покрыла его), настаиваем сутки, затем цедим и заливаем в это сырьё 700 мл. водки. Настаиваем две недели в тёмном месте, каждый день встряхивая. Этим настоем растирают места больные и накладывают компрессы каждый день десять дней. После делаем перерыв, который длится 10 дней. Курс повторяется в зависимости от степени заболевания. Более эффективная настойка изготовленная из свежего корня.

При переломах кости (после снятия гипса) для снятия болей и быстрого заживления, накладывается на поражённое место марлевая повязка смоченная в настое окопника, разведённой охлаждённой кипячённой водой в пропорции 1:2 и эта повязка находится около 2-х часов.

При остеопорозе – заливаем одну чайную ложку корней сухих холодной кипячённой водой и даём сутки настояться, затем цедим и добавляем 1 л. молока. Томим в духовке 4 часа, цедим и принимаем по 1—2 ч. ложке после еды в течение 7 дней три раза в день. Смесь хранится в холодильнике.

Эта целительная мазь из окопника помогает как при переломах, разрывах и растяжениях мышц, сильных ушибах, геморрой, болей в пояснице.

Мазь готовится из измельчённого корня окопника (лучше свежего), сухих листьев окопника, акации белой, цвета каштана и свиного жира внутреннего, в соотношении – 5:1—2:1—1:1. Измельчите всё это и заливаем горячим жиром, после томим в течение 3 часов на водяной бане и цедим. Мазь кладётся на марлю или на бинт, сложенный в 4 слоя.

Лечение, к сожалению, долгое, но наиболее благоприятное для всего организма.

Народные средства лечения радикулита

Народные рецепты при лечении радикулита прежде всего, ориентированы на людей, которые постоянно сталкиваются с проблемами здоровья, с повседневными жалобами своих близких и хотят им помочь природными средствами.

Лечение радикулита народными средствами это знание целебных свойств травы, цветов, плодов и других продуктов растительного и животного происхождения.

Радикулитом называется заболевание, характеризующееся поражением спинномозговых нервов из-за их отхождения от спинного мозга. Приём средств народной медицины для лечения радикулита, основан на компоненте растительного происхождения, которые помогут восстановить защитные силы организма, улучшить состояние больного.

Вот что советует в таких случаях народная медицина:

1. Берём 2 ст. ложки зелёных листьев крапивы, измельчаем и заливаем стаканом воды, ставим на медленный огонь, доводим до кипения и варим в течение одной минуты, после чего настаиваем ещё 20 мин., процедить и использовать в тёплом виде для компрессов и примочек.

2. Заливаем 200 гр. скорлупы кедровых орехов одним литром водки, ставим в тёмное место и настаиваем в течение одного месяца, периодически встряхивая, после чего цедим. Полученное средство принимается каждый день три раза за 30 мин. до еды по 30 мл.

3. Весьма эффективное лечение радикулита – припарки из листьев липы. Четыре горсти листьев обдать крутым кипятком, завернуть их в чистую хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту, укутав тёплым шарфом. Боль проходит очень быстро.

4. Приготавливаем смесь, состоящую из 1 части – сока алоэ, из 2 частей – красного сухого вина и из 2 частей – мёда. Смесь настаиваем в прохладном тёмном месте в течение одной недели, периодически её встряхивая. Принимается по 1 ст. ложке 3—5 раз в день до еды.

5. Берём несколько красных мухоморов и держим их 2 дня в тёмном прохладном месте, после мелко крошим и кладём в банку, заливаем водкой, так чтобы жидкость выступала над грибами на 1 см. Банку закрываем и ставим на 2 недели в холодильник, периодически встряхивая, после чего цедим. Настойка втирается в больные места.

6. Берём 100 гр. сухих (200 гр. свежих) измельчённых корней щавеля конского и заливаем его одним литром водки, настаиваем в тёмном месте две недели периодически встряхивая, цедим а остаток отжимаем. Принимается по одной столовой ложке до еды в день 3—4 раза.

7. Довольно эффективная методика полного избавления от радикулита – это изготовить фонарь с красным фильтром (стекло) и лампой накаливания мощностью 100—150 вт. Расположить фонарь на расстоянии одного метра над спиной и лежать под ним часами. Курс лечения до одного месяца и вы полностью избавитесь от радикулита.

Простуда и бронхит и методы их лечения

Простуда в наши дни самое распространённое заболевание. При не соблюдении режима, простуда переходит в бронхи, и при этих заболеваниях обязательно будет кашель.

Что такое простуда и бронхит знают все, особенно начало зимнего периода здесь и кашель и насморк. И знают как с этим недугом бороться, но есть эффективные народные рецепты. Хороша и эффективна калина.

Очень полезный сбитень решает проблемы простуды и кашля. Берём 150 гр. мёда (3 ст. л.) и 150 г. сахарного песка. Кипятим в 1 л. воды в течение 20 мин. на среднем огне, снимая пену. Затем положить 8–10 штук гвоздики, 1 ч. л. молотой корицы, 1—2 лавровых листа, кипятим 5 мин. Процедить и добавить немного любого ягодного сока, лучше клюквенного. Пить горячим не менее 0,5 литра за раз.

Шелуху от 15—18 луковец среднего размера (лучше всего от синего лука) залить 1 литром холодной воды. Довести до кипения и держать на малом огне, пока жидкость не выкипит наполовину. Настоять до полного охлаждения, процедить.

Пить отвар по 2 ст. л. 4—5 раз в день (к слову, он хранится, не прокисая, 10 дней).

На любителя можно добавить мёд. Снадобье из шелухи лука помогает справиться не только с застарелым упорным кашлем, но и с хроническим или острым бронхитом. Рецепт помогает полностью избавиться от сильного кашля.

Бронхит – это воспаление бронхов. Главным симптомом бронхита является кашель, который бывает сухим и влажным. При первых симптомах заболевания, необходимо сразу же начинать лечение в домашних условиях. Подорожник обладает очень ценными лекарственными свойствами: противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, ранозаживляющим, обезболивающим. Местно ускоряет заживление ран. Настой подорожника применяют как отхаркивающее средство при бронхите, атеросклерозе. Настой готовят так: 20 гр. сухих листьев подорожника заливают 200 мл. кипятка, настаивают 2-часа, процеживают. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

При первых признаках простуды (кашель, насморк, боль в горле) необходимо выпить 0,5 стакана тёплой кипячённой воды с растворёнными в ней 5 капель йода, после чего медленно разжевать 1 зубчик чеснока, и хворь уйдёт от Вас, а так же:

Берём 5 сырых картофелин (неочищенных) разрежьте на 4 части, добавьте к ним 10 горошин чёрного перца, горсть семян укропа, 5 лавровых листочков. Всё нужно поместить в небольшую кастрюлю, залить водой и варить до готовности. Отвар не солить. Этот отвар необходимо выпить, а картофель скушать. И простуда покинет вас.

Как вылечить ангину

Разведите 3 столовых ложки соли в 1 литре горячей воды. Подышите над паром – и не заметите, как боль в горле прекратится. Или растворите $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли в 1 стакане воды и прополощите ею рот и горло. Соль очистит горло от микробов и снимет раздражение.

Берём 1 корнеплод столовой (красной) свеклы, натереть её на мелкой тёрке. На один стакан натёртой массы добавить 1 ст. ложку 9% – го уксуса. Выдержать смесь закрытой в тёмном месте 4 часа. После отжать её через плотную ткань. Жмых выбросить, а соком полоскать горло через каждые 2,5 часа. Этот отвар успешно излечивает хроническую и фолликулярную ангину.

Целебные свойства специй и приправ против гриппа

Корица – антисептик, прекрасно подходит для профилактики гриппа. Заварите 0.5 ч. ложки корицы 1 литром кипятка, добавьте щепотку чёрного перца и пейте с добавлением мёда

по 1 стакану каждые 3 – 4 часа. Это хорошая защита от вирусов, когда все вокруг чихают и кашляют.

Гвоздика – из неё приготавливают эликсир против ангины, как только почувствуете першение в горле: 4 бутона гвоздики разотрите в порошок, залейте стаканом горячего молока, настаивайте минут 10. Пейте маленькими глотками, задерживая во рту, или просто прополощите горло.

Имбирь – средство №1 для профилактики гриппа. Для приготовления имбирного чая возьмите 1 ч. ложку сухого имбиря и 1 ч. ложку куркумы, – 200 мл. воды. Вскипятите воду положите в неё специи и проварите на слабом огне 1 мин. настаивайте в закрытой посуде 20 – 30 мин. остудите, процедите и пейте маленькими глоточками.

Воспаление верхних дыхательных путей (простуда) может сопровождаться бронхитом. В этом случае, своевременные народные средства от бронхита, помогут вам уйти от хронической формы бронхита, которая характеризуется надоедливым приступообразным кашлем.

Основной признак хронического бронхита – кашель с отделяемой мокротой, а также болезненность и ощущение спазма в груди, затрудненное дыхание, хрипы, потливость, особенно при физической нагрузке.

Рекомендуемые народные средства от бронхита являются первыми помощниками в вашем простудном заболевании с поражением стенок бронхов. Народные средства от бронхита, проверены многими поколениями и помогают нам своевременно приостановить злополучный недуг:

1. Берем 5 гр. листьев мать-и-мачеха, 5 гр. листьев черной бузины, траву спаржа – 5 гр. Всю эту смесь завариваем одним стаканом кипятка, настаиваем укутав – 1 час, цедим и принимаем три раза в день виде чая. Применяется как при бронхите так и при воспалении легких.

2. Берется 2 части листьев мать-и-мачеха, 1 часть травы душица, 2 части ромашки аптечной. Берем две столовых ложки измельченной смеси и заливаем пол-литра крутого кипятка. Настаиваем, укутав, пять – шесть часов, после цедим и принимается по полстакана перед едой три раза каждый день в теплом виде.

3. При бронхите берутся 2 головки чеснока и 5 лимонов, натираем на терке и заливаем 1 л. «серебряной» водой, комнатной температуры. Настаиваем 5 дней, процеживаем и отжимаем. Принимается по столовой ложке до еды за 20 мин, каждый день 3 раза

4. Принимать отвар коры черемухи от спазматического кашля при бронхите.

5. Нарезаем в кастрюлю мелко нарезанный апельсин вместе с кожурой, засыпаем сахаром и варим в течение 30 мин. Получившийся сироп принимается по одной-две столовых ложки при наступающем приступе кашля. Через некоторое время, кашель смягчится и вскоре прекратится совсем.

6. Очищаем средних размеров луковицу, сняв с нее только кожу, оставляя пленку, мелко ее режим и заливаем стаканом кипятка, настаиваем 12 мин. после цедим. Можно подсластить медом или вареньем. Выпивается этот луковый чай за 3 мин. и сразу в постель. При необходимости повторить надо два раза.

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.