

ЛАМАРА БГАНБА



РЕЦЕПТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ



**ЛАМАРА
БГАНБА**



**РЕЦЕПТЫ
ИСЦЕЛЕНИЯ**



Сухум. 2018



Бганба Л. Р.
Рецепты исцеления. Сухум. 2018. 95 с.

2-е издание

В книге автор, фармацевт, делится своими профессиональными знаниями и навыками. В ней содержится много ценных рекомендаций, сохранения и поддержания здоровья.

Предназначено для широкого круга читателей

© Бганба Л. Р. – 2018.



LAMARA
BGANBA



HEALING RECIPES



Sukhum
2018



Bganba L. R.
Healing recipes. Sukhum. 2018. 95 p.

In the book, the author, a pharmacist, shares his professional knowledge and skills. It contains many valuable recommendations to preserve and maintain health.

Designed for a wide range of readers.

© L.R. Bganba – 2018.



НАЧАЛО

Люди, которые пьют зеленый чай, едят на шестьдесят процентов меньше чем обычно. Зеленый чай дарит чувство насыщения, замедляет всасывание жиров и регулирует уровень глюкозы в крови.

Если пить его каждый день, то можно сжечь дополнительно восемьдесят килокалорий, благодаря содержанию в нем полифенола, который расщепляет жир.

Употребление маслин в пищу три, четыре штуки в день, отличная профилактика образования камней в предстательной железе, кроме того маслины способствуют излечению от простатита.

Сырые овощи и зелень должны входит в ваше ежедневное меню, не менее трехсот граммов. Они «питают» мышцы и служат естественными сжигателями жира. Орехи и семечки ускоряют обменные процессы в клетках.

Если вы страдаете неумеренным аппетитом, то перед приемом пищи маленькими глотками выпейте стакан жидкости – необходимые для утоления голода порции сократятся на треть.

Обязательно съдайте хотя бы одно яблоко в день и разжевывайте все яблочные зернышки. В зернышках одного яблока содержится суточная норма йода. Он, кстати, затормаживает и позывы к еде.

Больше ешьте свежих продуктов. Приготовьте на целый день салат «Здоровье»: сварен-

ную не до полной готовности свеклу, сырую морковь, яблоко.

Натрите на крупной терке, добавьте орехи, изюм. Заправьте салат нерафинированным растительным маслом. Перед каждым приемом пищи съедайте две, три ложки такого салата.

Не набирать вес помогает кислота, поэтому каждый прием пищи должен содержать кислый сок. Это могут быть: лимон, кислое яблоко, клюква, минеральная вода, в которую добавлена столовая ложка яблочного уксуса.

Как принимать лекарства

Принимать таблетку после еды, не всегда правильно. Лекарства в желатиновых капсулах следует принимать стоя или сидя.

Их запивают большим количеством воды (не менее ста миллилитров), иначе желатиновая «ампула» приклеится к стенке пищевода.

Клофелин – препарат скорой помощи при гипертонии – наоборот, принимается лёжа. Так как он очень быстро снижает давление. Большинство сердечных средств необходимо капать на кусок сахара, а лекарство от кашля,

Мукалтин, поможет, если его растворить в небольшом количестве чуть подслащенной воды и выпить за час до еды.

Лекарство перед едой – к ним относятся те, которым не желательно взаимодействовать с со-

ляной кислотой, вырабатываемой при переваривании пищи.

Это препараты для восстановления микрофлоры кишечника – пробиотики (лактобактрин, бактисуптил, линекс, хилак-форте). Их применяют за час до еды, запивая прохладной водой.

За полчаса до еды (или через час после еды) принимают антациды и противоязвенные препараты (алмагель, гастал, маалокс), а так же гастропротекторы (сукралфат, де-нол, таблетки викаир, викалин). Их запивают водой.

Перед едой пьют противодиарейные средства. Препараты Кальций Д3 (никомед, кальце-мин, кальцикс) принимают за полчаса до еды, запивая молоком или киселем. В группе «до» – тетрациклин, запивать – киселем.

Избегайте запивать лекарства чаем. Танин, содержащийся в чае, образует нерастворимые тannаты с азотосодержащими лекарствами. Эффективность лекарств при этом уменьшается.

Нельзя совмещать – антибиотики тетрациклиновой группы, препараты, содержащие кофеин (аскофен, цитрамон, каффетин), с молоком, кефиром, творогом. При таком сочетании лекарство не будет действовать.

- Препараты железа не усваиваются вместе с чаем, кофе, молоком, орехами, зернистыми продуктами;

- Препараты кальция – с прохладительными напитками, газировкой и соками, содержащими лимонную кислоту;

• Эритромицин, ампицилин – с фруктами и с овощными соками.

• Сульфадиметаксин, бисептол, циметидин, теofilлин – с мясом, рыбой, сыром, бобовыми, содержащими много белка;

Аспирин и лекарства, содержащие ацетилсальicylic кислоту, фурагин, 5-Нок с маслом, сметаной, жирными продуктами;

• Парацетамол, сульфадиметаксин, бисептол, фурасемид, циметидин – с черносливом, свеклой, сладкими и мучными блюдами и слабительными средствами;

• Баралгин, анальгин, панадол, спазган, парацетамол – с зеленью, шпинатом, молоком, печенью, зернистыми продуктами.

Самое главное в лечении, соблюдать инструкцию лекарственных препаратов при приеме.

Лечимся по часам

С 11 до 13 часов – страдающим, плохой циркуляцией крови, рекомендуется двигаться. Если у вас проблемы с тонким кишечником, то лечение эффективно именно в это время.

С 17 до 19 часов – лечите почки и спину.

С 21 до 23 – хорошо бороться с кожным заболеванием и выпадением волос.

В полночь выводят желчные камни и песок, поэтому с 21 до 1 часа ночи самое время бороться с желчно-почечными заболеваниями.

С 1 до 3 часов ночи – идеальная пора для приема лекарств при больной печени.

С 3 до 5 часов – глубокий сон усугубляет трудности дыхания у тех, кто страдает заболеваниями легких и бронхов. В это время надо принимать лекарства легочным больным, особенно астматикам.

Наибольшая частота пульса отмечается с 17-18 часов, уменьшение частоты с 13-14 часов и в 22-23 часа. Артериальное давление имеет минимальное значение в ранние часы и около полуночи и максимальное с 16-20 часов. Поэтому большинство лекарств, понижающих давление, целесообразно принимать с 15-17 часов.

У больных аллергией со второй половины дня до ночи прием противогистаминных средств дает хороший эффект.

Диагностику язвы желудка лучше всего производить между 7 и 9 часами, а диагностику двенадцатиперстной кишки – после обеда, между 13 и 15 часами в это время недуги сигнализируют о себе интенсивными болями.

К сожалению, в рецепте, который врач выписывает пациенту, всегда указывает дозировку, но иногда не указывает точное время приема препарата. Попробуйте восполнить этот пробел сами. Лечитесь строго по часам.

Проснувшись, включите яркий свет – это поможет прогнать сон. Примите горячий душ, чтобы разогреть тело: головной мозг и внутренние органы воспринимают повышение температуры как сигнал к пробуждению.

Сам себе диагност

- Если беловатый налет на передней и средней части языка свидетельствует о гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Обнаружив налет на задней трети языка, проверьте кишечник – не исключен дисбактериоз или воспалительные процессы.

- Красный язык с белыми пятнами бывает при скарлатине. Сухой язык с многочисленными трещинами – при диабете.

От аллергии – надо Троицы спорыш, лист смородины, листья крапивы, листья майской бузины (липкие). 1 столовую ложку смеси заварить в 200 мл кипятка. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза.

Черная смородина – при заболевании сердечнососудистой системы, сосудов, ларингит, бронхит.

Красная смородина содержит пектины, выводит из организма токсины и шлаки.

Малина – жаропонижающее, патогенное средство, содержит салициловую кислоту, действует также как аспирин, но не раздражает желудок.

Черника – содержит марганец, который участвует в кроветворении. Повышает остроту зрения, снижает усталость глаз. Обостряет ночное зрение, снижает сахар в крови. Это естественный антибиотик помогает при расстройстве желудка.

Ячмень – самое богатое содержание магния. Разжигает кровь, понижает артериальное давление.

Персик – очищает от шлаков и омолаживает организм, но нельзя есть много.

Слива – является самым лучшим очистителем организма, выводит избыток желчи и песок из мочевого пузыря, выводит шлаки из почек и организма в целом.

Абрикосы – открывает закупорки, выводит шлаки и даже черную желчь, улучшает состав крови.

Все фрукты лучше есть в сезон в свежем виде. Фрукты нельзя запивать водой и есть вместе с другой пищей. Они принесут наибольшую пользу тогда, когда съедены отдельно.

Клюква, хороша для почек – ее надо принимать в виде морсов, соков, киселей и просто перетертую с сахаром. Это – природный антисептик, убивает микробы.

Земляника – очень полезна при заболевании сердца, гипертонии, атеросклерозе, при анемии, гастрите, заболевании десен, способствует выведению холестерина и шлаков.

Вишня – содержит кумарин, вещество, снижающее свертываемость крови, предотвращает атеросклероз, полезно при анемии.

Отварная брюква – очищает легкие и почки.

Редис – благотворительно действует на печень, но надо очистить кожицу.

Турнепс – растворяет камни, и песок в почках. Рекомендуются в течение семи дней есть салат из турнепса. Затем принимать отвар мочегонной травы.

Зеленый лук – идеален при авитаминозе: поддерживает иммунитет, улучшает пищеварение, повышает тонус организма.

Салат имеет высокие вкусовые и диетические достоинства. Горьковатый вкус придает алкалоид лактуцин, заметно улучшающий обмен веществ.

Морковь – ценна, прежде всего, высоким содержанием витамина «А» и микроэлементов. Хороша как свежая, так и тушеная.

Горошек – это полезное лакомство, способствующее очищению крови и улучшению работы печени, – самый популярный весенний перекус.

От кашля – 1 лимон + 2 стл. глицерина + мед до 100 мг. Этот состав делается так: Лимон целиком варить 10 минут, проколоть и выжать весь сок в емкость.

Добавить 2 столовые ложки глицерина, затем долить до 100 мл медом и хорошо все перемешать. При сильном кашле по 1-2 ч.л., принимать надо перед едой 3 раза.

- При сухом кашле взять неполную столовую ложку сахарного песка и подержать ее на огне, пока не станет темно-коричневым, затем вылить в блюдце с молоком. Полученную конфетку держать во рту до полного рассасывания.

- Вскипятить стакан свежего молока с двумя сушеными плодами инжира. Пить по 1 стакану 2 раза в день после еды в горячем виде.

- В 1 стакан теплого молока добавить 1 столовую ложку меда пить на ночь.

От сильного кашля в равных частях смешайте сок моркови или редьки с молоком, принимайте 6 раз в день по 1 ст. ложке.

Избавиться от простуды поможет чай липовый. На ночь принимать по 1 стакану (1 десерт. л. на 200 мл). Горячим пить с медом.

Грог «Медовый» – на 3 порции: коньяк – 40 мл., горячая вода 150 мл, мед 10 гр., лимон половина кружочка. Этот грог поможет при самом тяжелом гриппе.

В горячую воду добавьте коньяк и растворите мед в чашку, опустите дольку лимона (состав разделить на 3 приема).

Насморк – закапайте по 3-5 капель сока алоэ в каждую ноздрю 4-5 раз в день, массируя после каждого закапывания крылья носа. Состав хранить в темном прохладном месте.

От бронхита возьмите по 1 ст. ложке сухой горчицы, внутреннего жира, меда, сока алоэ и водки. Смешайте и прогрейте на водяной бане до однородной массы. Вечером сделайте компресс на область груди и оставьте до утра.

Чтобы приготовить отхаркивающее средство, 100 гр. инжира размочите, нарежьте, залейте 200 мл. воды и томите на маленьком огне 30 минут.

Добавьте по 2 столовые ложки меда и коньяка, хорошо взболтайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Храните в холодильнике.

Можно лечить бронхит, взваром из сушеных груш – просто, вкусно и полезно. Взвар варят при-

мерно 1 час, а потом пьют как чай, добавив сахар, а еще лучше мед.

Взвар можно чередовать с овсяным киселем. Эти средства издавна считается чрезвычайно сильными при лечении бронхита.

От бронхита, в пол-литровую бутылку любого вина, поместите четыре больших листа алоэ и дайте бальзаму настояться в течение 4 дней. Принимайте снадобье по 1 десертной ложке 3 раза.

От насморка. Одну дольку чеснока (выжать) и такое же количество лука пропустить через мясорубку (терку), выжать сок 1:1. Залить подсолнечным маслом настаивать 3 дня. Хорошо перемешать. Смазывать ноздри.

Постоянно мерзнешь – сдай анализ крови на железо. Если обнаружится пониженный уровень гемоглобина – чаще включай в свой рацион красное мясо, гранаты, гречку, яблоки и другие железосодержащие продукты (желательно анализ на сахар тоже).

При простуде и кашле – вырезать корневище редьки и сделать в ней углубление и положить туда мед. Пить образовавшийся сок по 1 ч. л. 3 раза (должно настаиваться).

Горчично-медовые лепешки при бронхите. Смешать 1 столовую ложку уксуса с водкой, горчицей, медом и 3 столовых ложки растительного масла, добавить муку.

Слепить лепешки, положить на ночь, на грудь (но не на сердце), на область лопатки, положить сверху целлофан, вату, забинтовать и держать всю ночь.

• **Сохранить молодость и здоровье** проще простого! Витамин А (Ретинол) – оберегает зрение, борется с куриной слепотой, укрепляет межклеточные перегородки и поддерживает молодость, дыхания, мочевого пузыря.

Ретинол, подавляющий вирусы и бактерии, отвечает за иммунитет и половую активность. Он есть в овощах и гарнирах, печенке, сливочном масле, тунце, куриных яйцах, растительных маслах, сырых овощах красного и оранжевого цвета (морковь, болгарский перец).

Богаты абрикосы (3 абрикоса содержат дневную норму). Дефицит: шелушение кожи, воспаление десен, снижение остроты зрения.

• Комплекс витаминов В – отвечает за крепкие нервы. Витамины В1, В2, В6, В12 дарят нам жизненную энергию, укрепляют память, улучшают обмен веществ и помогают сохранять невозмутимость во время стрессов.

Натуральные источники: авокадо, финики, капуста, продукты из муки грубого помола, отруби. Дефицит: депрессия, анемия, сухость кожи, отеки, расстройства желудка.

* * *



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ И ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА

Колит и гастрит

Лечим гастрит – возьмите 250 гр. меда, 3 стакана оливкового масла, добавьте сок 2-х лимонов. Перемешайте.

Смесь храните в прохладном месте. Перед приемом перемешивайте. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

- Пейте свежий сок картофеля $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, добавив $\frac{1}{2}$ ст. ложки меда, за 30 минут до еды. Курс лечения 10 дней (через 10 дней курс можно повторить).

- **При гастрите с повышенной кислотностью** желудочного сока 1 ст. ложка меда развести в 1 стакане холодной воды и принимать за 10 минут до еды – 3 раза в день. Курс лечения 1-2 месяца.

- **При эрозийном гастрите обострении** 1 столовую ложку цветков календулы залить 200 мл холодной кипяченой воды, довести до кипения на маленьком огне 5-10 минут.

Настоять полчаса, процедить. На этом настое варить овсяную или манную кашу без соли. Есть на завтрак в течение 10 дней.

- **При атонии и хроническом колите**, полезен чай из веточек вишни, после цветения. Помыть, посушить и хранить в бумажном пакете. Заваривать как чай: 1 столовую ложку на 100 мл. кипятка. Пить только свежесваренный чай.

• **Дисбактериоз** – взять 1 столовую ложку проросшей пшеницы смешать с 1 ст. ложкой меда. Есть утром 2-3 стол. ложки натощак.

– Утром пить 1 стакан любой минеральной воды.

• 1 столовую ложку меда с $\frac{1}{2}$ столовой ложкой лимонного сока. Помогает так же соки и ягод черники, черной смородины.

• Календулу заварить как чай, так же заварить ромашку, процедить и этим отваром заварить овсянку. Есть при язве желудка и двенадцатиперстной кишки натощак.

• Картофельный свежий сок при язве желудка натощак. Так же можно принимать капустный сок (при отсутствии заболевания поджелудочной железы и почек).

• Настойка прополиса – лечит язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать по 30-40 капель натощак в 50 мл кипяченой теплой воды в течение месяца (можно и на молоке).

• **При заболевании желудка** принимать смесь из сока алоэ, меда, кагора (вино) поровну, смешать. Принимать по 1 ст. л. 3х4 раза в день.

Для очищения кишечника и крови

• Утром натощак пить: в 1 стакан воды выжать $\frac{1}{2}$ сока лимона с 1 чайной или десертной ложкой меда.

• Сенаде (слабительное по выходным) натощак 2 раза в неделю.

• **Язвенная болезнь** – приготовьте отвар шиповника, заварив в термосе 1 столовую ложку плодов стаканом кипятка. Настаивайте 3 часа, охладите до комнатной температуры.

В 1 стакан отвара шиповника добавьте 4-5 столовых ложек капустного сока, 2-3 чайные ложки сахарного песка, перемешайте до полного растворения сахара. Принимайте смесь по 0,5 стакана после еды утром и вечером.

• **Если заболел желудок**, попробуйте мяту. Летом свежую, зимой – сухую. Мята, и курчавая, и перечная, эффективна при болях в желудке и кишечнике.

Приготовьте крепкий отвар: 2 столовые ложки сухой (4 свежей мяты) на стакан кипящей воды, настаивать 5 минут.

Выпейте и ждите около получаса. Если нет улучшения, повторите процедуру. Обычно мята помогает через 15-20 минут, спазмы в желудке исчезают.

• Первая помощь при остром гастрите 1 столовую ложку семян льна настаивают 1 час в 2 стаканах кипятка, процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном). Можно (1 ч.х 200) утром и вечером.

Чтоб крепко уснуть

• Выпейте на ночь ромашковый чай. Чай вызывает крепкий, спокойный сон. 1 десертную ложку цветков аптечной ромашки заварите 1 ли-

тром крутого кипятка, дайте настояться 15 минут (можно 1 ч.л. на 200 мл). Этот чай, мало того, что питательный, saniрует кишечник и улучшает перистальтику.

- **При острых колитах** – назначают протертые сладкие яблоки по 1,5-2,0 кг в день за 5-6 приемов. Яблочные диеты эффективны при хронических энтероколитах легкой и средней тяжести и хронических колитах в стадии обострения заболевания.

Ежедневно в течение двух дней больному дают 1,5 кг спелых мягких яблок, которые распределяют на 5-6 приемов. После приема яблок, нельзя есть, и пить в течение 1-2 часов.

Укроп огородный – 1 ч.л. истолченных плодов (в ступке). Огородного заваривают 1,5 стаканом кипятка, дают остыть, процеживают и пьют по ½ стакана натошак 3 раза в день (при желудочных болях, как слабительное, при гипертонии и как мочегонное средство).

Одуванчик на все случаи жизни

- При атеросклерозе, гастрите, болезни почек, печени желчного и мочевого пузыря, аллергии, подагре, кожных сыпях поможет настой корней одуванчика: 10 средних корней измельчите, настаивайте 2 часа в 200 мл кипятка, процедите. Пейте по 50 мл 4 раза за 30 минут до еды.

- При гипертонии, бессоннице, запорах, глистах, приготовьте отвар из цветков одуванчи-

ка: 10 гр. цветков кипятите 15 минут в 200 мл., воды, настаивайте 30 минут. Пейте по 1 ст. л. 3х4 раза в день.

Разные рецепты

- **Для дубажа.** Смешать 1 столовую ложку яблочного уксуса, с 1 столовой ложкой льняного масла, 1 столовую ложку меда, выпить натощак.

- 1 столовую ложку яблочного уксуса пить натощак для переваривания пищи.

Чернослив, черника, вишня – антиоксиданты, достаточно употреблять горсточку в день.

Для иммунитета и восстановления организма: Прополисная вода. 10 граммов размельчить, добавить 200 гр. 70° спирта (медицинский), взбалтывать хорошо 10-15 минут.

Поставить на 21 день в темном месте, периодически взбалтывать. Через 21 день процедить, довести до 200 гр. (спиртом 70°). Принимать по 30-40 капель за 30 минут до еды 3 раза в течение 1-2 месяцев.

Для очищения крови – 1 чайную ложку Таваяки (травы) залить кипятком 200 миллилитра. Настаивать и пить при панкреатите ½ стакана 3 раза перед едой.

Для очищения организма

- **Для очищения организма** – 0,5 стакана морковного сока, 0,5 стакана яблочного сока, 1

столовую ложку проросшей пшеницы (размельчить), смешать. Полученную кашу пить.

- 1 литр воды налить в кастрюлю, положить 1 луковицу целиком – пастернак, размять и прокипятить 5 минут, вынуть луковицу, добавить 1,5 стакана гречки, варить до готовности, затем добавить зелень и оливковое масло – столовую ложку (Полученную кашу есть в течение дня).

Диета для глаз: 1 морковь с 1 столовой ложкой подсолнечного (нерафинированного) масла, с петрушкой и сельдереем (есть как салат).

Для сосудов – Фасоль любую (в зернах) подарить на сковороде, смолоть. 1 столовую ложку на 1 стакан холодной воды, вскипятить 5 минут. Пить в течение 1 месяца, перерыв две недели, затем еще месяц.

- В 150 миллилитрах кипятка + 1 чайная ложка чая листового, залить, настоять, остудить, процедить, добавить 100 миллилитров яблочного уксуса, 100 миллилитров спирта 70° (можно водку) и делать компресс или растирание вен (при варикозном расширении).

- Герань – (при варикозном расширении вен) – листья нарезать, залить неочищенным подсолнечным маслом и настоять 21 день. Затем процедить и смазывать сосуды и вены ног в течение 2-3 недель (вы почувствуете сразу улучшение).

Герань обладает бактерицидным действием, от уменьшения облучения ставят рядом с телевизором, а для очищения воздуха в спальне (но не у изголовья кровати).

Для того чтобы уровень сахара не повышался, пейте настой из листьев манжетки: 4 чай-

ных ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 4 часа. Принимать $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

• **Корица** – снижает сахар в крови.

Для профилактики заболеваний сердца. Необходимо принимать всего 2 столовые ложки оливкового масла в день (с пищей или без).

Так же рекомендуется регулярно съедать до еды несколько маслин, это улучшает работу желудка, кишечника и печени.

Чаще балуйте салатом, заправленным именно оливковым маслом. Доказано, что оливковое масло снижает в крови концентрацию вредного холестерина, а полезного повышает.

Для профилактического лечения атеросклероза – принимать кукурузное масло. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Желчегонное, снижает холестерин. 1 чайную ложку полыни на 1 стакан кипятка, настоять и пить $\frac{1}{2}$ стакана перед едой 3 раза в день.

Желчегонный состав: 0,5 литра меда, добавить 2 столовые ложки корицы, настоять. Принимать по 1 десертной ложки за полчаса до еды (состав хранить в холодильнике).

Желчегонное (камневыводящее): сок 1 редьки с кожурой (хорошо промыть), настоять 3 дня, затем этот сок перемешивают с медом в равных количествах 1:1 (100+100). Принимать 1 стол. ложку 3 раза перед едой (за 30 минут).

Желчегонное средство – грейпфрутовый сок.

Заболевания желудочно-кишечного тракта. 100 грамм помора пчел, смешать с 250 граммами водки. Настоять в течение 14 дней. Принимать по 15 капель 3 раза в день перед едой.

Заболевания почек и отеки сердечнососудистые и почечные. Семечки тыквы, арбузные, огуречные, топинамбура, боярышника, семена болгарского перца, шиповник. Все ингредиенты взять в равном количестве, пропустить через кофемолку, сделать порошок.

Принимать в сухом виде: 1 чайную ложку состава, добавить плоды рябины (если есть) и 1 чайную ложку меда.

Принимать 1 раз утром натощак. Этот состав очень благотворно влияет на почки и сердце (особенно при отеках).

* * *



ТРАВЫ И ЛЕКАРСТВА

Если хотите эффективно лечиться, старайтесь пить лекарства и отвары из трав в разное время суток. Чтобы избежать нежелательных «встреч» в желудке.

Чай с гвоздикой – антибактериальное от гриппа.

Чай с черным перцем – потогонное от простуды.

Чай с имбирем – от сахарного диабета (щепотка).

Чай с мятой – от высокого давления.

Чай с измельченной верблюжьей колючкой – при закупорке (застое) в печени, разжижает кровь.

Чай из березовых почек (листьев) при гастрите и заболевании почек. Настаивать 15 минут. Принимать по ½ стакана 3 раза (семена 1 ч.л. на 200 мл, а листья 1 ст.л. на 200 мл.).

Зеленый чай – как тонизирующие.

Чай из Melissa: 2 столовые ложки залить 400 мл кипящей водой, настоять 20 минут. Пить в течение дня, стабилизирует давление.

Чистотел – очищает желчный проток и улучшает обмен веществ. Настойку начинают пить с одной капли и увеличивают до тридцати капель, но не более (она очень ядовита).

Также эффективен желчевыводящий и очищающий состав в равных количествах: толокнянку (медвежьих ушки), ромашку, бессмертник, барбарис амурский.

Весь состав перемешать и оттуда брать 1 столовую ложку смеси, настаивать 200 мл кипяченой воды 30 минут, закутав. Принимать $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза перед едой (можно по 1 столовой ложке).

Чай бессмертника (календула) – 10 гр. цветков, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20-30 минут. Процедить, принимать в теплом виде по 1 ст. л. 3-4 раза за 15 минут до еды (желчегонное).

Сок из тыквы (при заболевании почек, выгоняет песок). **Желчегонное и мочегонное** (можно принимать жмых натошак): 4 гр. очищенных семечек залить крутым кипятком в термосе 500 мл (вечером). Утром в течение дня пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в течение 7 дней (очищает от солей).

Кукурузные рыльца и стебельки вишни как чай добавить мед по вкусу, принимать в течение дня, очень эффективно при цистите.

При простатите – семена тыквы пропустить через мясорубку (500 гр.), добавить 200 гр. меда. Сделать шарики и положить в холодильник. Принимать шарики тыквенные 0,5 гр. до еды, пока не закончатся.

Чай из жасмина – обладает седативным свойством, повышает потенцию женщин и мужчин.

Эликсир молодости: смешать лимонный сок, мед и подсолнечное масло 2:4:1. Принимать натошак 1 чайную ложку.

Лен – помогает бороться при диабете, семена должны быть в рационе всегда. Они также являются первой помощью при гастрите и панкреатите. 1 столовую ложку семян льна настаивают 1 час в 2 стаканах кипятка (часто размешивать

желательно), процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном, желательно теплым).

Ромашковый чай – выпитый на ночь, вызывает крепкий, спокойный сон. 1 чайную ложку ромашки аптечной заварить 200 мл. крутого кипятка, дать настояться 15 минут и выпить. Так же saniрует кишечник и улучшает перистальтику.

Отвар календулы – при гастрите с повышенной кислотностью применяется. А при гастрите с пониженной – отвар тысячелистника.

Клевер – от головной боли и шума в ушах. Соберите клевер красный (желательно цветочки), высушите. Сушеные 2 ст. л., а свежие 4 ст.л. измельчите и залейте 0,5 литровой бутылкой водки. Настаивайте 10 дней, принимайте по 2 стол. л. 1 раз в день перед обедом или ночью. Курс 1 месяц.

Одуванчик – на все случаи жизни. При атеросклерозе, гастрите, болезнях почек, печени, желчного пузыря, аллергии, подагре, кожных сыпях поможет настой корней одуванчика: 10 гр. корней измельченных настаивайте 2 часа в 200 мл кипятка. Процедите, пейте по 50 мл. 4 раза за 30 минут до еды.

А при колите, заболеваниях почек, печени, поджелудочной железы, запоре пейте настой из травы и корней одуванчика: по 10 гр. травы и 10 гр. корней настаивайте 12 часов в 400 мл. кипяченой охлажденной воды. Пейте по 50 мл. 4-6 раз перед едой.

Дерево молодости – Гингко американский ученый рекомендует (доктор Уайттекер) принимать до конца жизни. В Абхазии растет это дерево в Синопе, и в Ботаническом саду.

Дерево жизни (Гингко-билоба) принимают как настойку, так и отвар при сердечнососудистых заболеваниях, рассеянном склерозе, плохом кровообращении конечностей, варикозном расширении вен, шуме в ушах, головокружении, нормализует давление, замедляет процессы старения мозга, облегчает депрессии. Является мощным стимулятором памяти, концентрации внимания и остроты мышления.

«Гингко смарт 24», «Танакан», «Гингко», «Гингко Эвалар» – выпускается в капсулах. Но можно самим делать отвары из листьев, которые собирают глубокой осенью, когда листья желтеют.

Гингко-билоба – порошок высушенный (сделанный из листьев) 0,34 гр. (1/2 ч.л.) 3 раза в день до еды, запивать настойкой из гингко-билоба 1 столовую ложку листьев залить 200 мл кипятка, в термосе настаивать ночью. Порошок запивать этим настоем. Курс лечения 1 месяц, затем перерыв и повторить.

Каштан конский (цветы) при тромбфлебите принимают настойку конского каштана, в медицине она называется (настойка Эскузана).

Берется 10 гр. плодов каштана (конского) или цветков, заливают 0,5 литра водки, в темноте настаивают 14 дней, периодически взбалтывая.

Процедите и пейте по 30 капель за 20 минут до еды. Курс лечения 3-4 недели. При гастрите $\frac{1}{2}$ столовой ложки коры или молодых веточек залейте 2 стаканами воды на 8 часов, доведите до кипения, процедите, выпейте в течение дня в 4 приема.

Липа – называют дерево с женской душой + антибиотик из аллеи. Липа – одно из трех редких растений, которые содержат фитоэстрагены – гормонообразные вещества, похожие на наши женские гормоны.

Поэтому надо регулярно пополнять организм этим фитоэстрагеном, чтобы не чувствовать тех перемен, которые нас приближают к старости, как можно дальше.

Рекомендуется пить чай из липового цвета всегда, регулярно периодами: 2 недели в месяц, поскольку липа – все-таки лекарство.

1 столовую ложку измельченного липового цвета залить 200 мл (стаканом) кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить.

Использовать в течение дня как обычную заварку для чая (1 ст.л. х 200 мл). Настой из соцветий липы также противомикробное, противовоспалительное и потогонное действие.

При ОРЗ и кашле и начале гриппа пить чай из липы так: 2 столовые ложки залить 200 мл кипятка, ставить в водяную баню на 15 минут.

Остывший процедить и довести до 200 мл. Принимать $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в горячем виде (в Абхазии липа распространенное дерево, можно собирать в июне).

Укрепляют сердечнососудистую систему: боярышник (наравне с плодами – цветки и листья), зверобой, мать-и-мачеха (цветки и листья), календула, мелиса, пустырник, тавалча, цикорий (корни и побеги).

Снижает давление: барбарис, земляника (цветки и листья), донник, черноплодная рябина (плоды и листья), спорыш, череда, мята.

Повышает давление: лимонник, золотой корень, розмарин.

Нормализуют функцию желудочно-кишечного тракта: анис (семена и листья), бадан, молодые листья березы, смородины, яблони, ромашка аптечная, брусника (листья), ежевика (листья), тимьян, тмин (семена, листья), чага, яснотка (глухая крапива).

Обладают высокоактивным, общеукрепляющим действием: молодые листья березы, клена, облепихи, черной смородины, малины, брусники, ежевики, ягоды облепихи, калины, красной рябины, плоды и листья шиповника.

Заметно тонизируют: элеутерококк, аралия, лезвия (трава), лимонник.

Успокаивают и устраняют бессонницу: корни валерианы, синюха, душица, зверобой, мелиса, синеголовник, хмель.

Устраняют головную боль: кипрей, клевер, первоцвет лаванды, вербена.

Повышают иммунитет, сопротивляемость к болезни: женьшень, аралия, элеутерококк.

Если хотите эффективно лечиться, старайтесь пить лекарства и отвары в разное время су-

ток, чтобы избежать нежелательных «встреч» в желудке.

Гирудотерапия – хорошо сочетается со всеми другими методами врачебной лечебной практики, поднимает иммунитет, способствует улучшению питания, дыхания клеток, рассасыванию послеоперационных рубцов, спаек.

Эффективно при гипертонических кризах, когда лекарства не помогают. Ставить надо ежедневно (пиявки) до нормализации давления.

Тыквенное масло. Взять семечки с шелухой от одной тыквы, нарезать мелко, залить теплым подсолнечным маслом (40°), желательно нерафинированного и настаивать 2 месяца. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза до еды (желчегонное средство).

Клюква – 200 граммов (в день) для разжижения крови, улучшает кровообращение при варикозном расширении вен.

Клевер для очищения сосудов и снижения холестерина, улучшает и укрепляет стенки сосудов, нормализует обмен, особенно после сорока лет. Курс 4 раза в год, при этом обязательно ходить пешком в день (в аптеках под названием «Атероклефит»).

Красное вино – укрепляет сосуды сердца и препятствует атеросклерозу (обладает антиоксидантным потенциалом, нейтрализует свободные радикалы).

Людей, страдающих от гипертонии, лечат не медикаментами, а ежедневной диетой, с мини-

мальным употреблением соли, животных жиров и увеличением кислых на вкус продуктов.

Молоко содержит кальций, способствует сохранению эластичности сосудов. Обязательны прогулки на свежем воздухе.

Людям с ослабленным сердцем не рекомендуется после приема алкоголя пить чай. Это отрицательно влияет на почки, а в некоторых случаях существует угроза жизни.

Магнит. Ставить стакан с водой на магнит на 2 минуты и пить (очищает почки, рассасывает опухоли). Можно принимать 3 недели, затем сделать перерыв.

Мед при заболеваниях почек. При заболеваниях следует употреблять чай из шиповника (15 граммов на 0,5 литра) с медом.

При наличии песка в почках принимать оливковое масло по 1 столовой ложке 3 раза в день. При лечении почечных заболеваний необходимо руководствоваться указаниями лечащего врача.

Сок сельдерея показан при ожирении и неврозах, поднимает общий тонус. Повышает физическую и умственную работоспособность.

Принимают при нефрите и мочекаменной болезни (если камни небольшие), воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, дерматитах. Принимать до еды (1 столовую ложку 3 раза).

Сок петрушки – стимулирует работу почек и используется при циститах, мочекаменной бо-

лезни, отеках, почечных спазмах (противопоказан при нефрите), при воспалении предстательной железы.

Укрепляет пищеварительный аппарат, снижает метеоризм. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза до еды (1 ч.л. на 100 мл кипяченой воды) 7-14 дней. В больших дозах петрушка ядовита.

* * *



РАЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Если голод мучает в первой половине дня, когда до обеда осталось совсем немного, выпейте чашку зеленого чая с молоком, и голод отступит. Чай придает бодрость, не испортит аппетита.

На ночь выпейте коктейль из кефира и минералки. Натощак отлично успокаивает аппетит, полезен для желудка и не обладает тонизирующим свойством.

Без лишних мучений дождетесь ужина, если на ходу закусите огурцом. Растительная клетчатка усваивается медленно и поэтому огурцы дают чувство сытости. К тому же, они обладают мочегонным эффектом, и очень полезны для организма.

Знаете ли вы, что

Ученые составили список пяти самых полезных растительных продуктов.

Бананы – они на первом месте, укрепляют нервную систему и благотворно воздействуют на кожу.

Орехи – второе место. Они способствуют росту волос и укрепляют гормональную активность.

Свекла – занимает третье место. Она помогает почкам, печени и желчному пузырю.

Сельдерей – на четвертом месте. Тонизирует воспалительные процессы и удаляет из организма ненужную жидкость.

Лимоны на пятом месте, они очищают организм и стимулируют работу мозга.

При язве желудка ешьте бананы. Они содержат вещества, создающие пленку, которая защищает стенки желудка от воздействия желудочного сока.

1 стакан сока из темного винограда в день на 40% уменьшает возможность образования тромбов. По эффективности он не уступает аспирину, только намного вкуснее.

Для поддержания сердечнососудистой системы необходимы продукты в питании: Вишня, Масло льняное, Яблоки, Скумбрия (рыба), Авокадо, Свекла, Овсянка.

Продукты, которые творят чудеса у тех, у кого хрупкие, слабые сосуды:

Барбарис – содержит кислоту, которая дает тонус капиллярам и кремний крайне необходим для ремонта венозных сосудов.

Ячмень – согревает организм, хорошо воздействует на нервно-мышечную систему.

Бобы – дают благодетельствующие силы для работы мышц.

Ежевика – особенно хороша для мозжечка.

Смесь морковного сока с сывороткой – самое замечательное сочетание для кишечника.

Цветная капуста – переваривается легче и дает организму достаточно среду.

Сельдерей – может быть тонизирующим продуктом для мозга (содержит в нем натрий, нейтрализует кислоты).

Сыр – дает необходимый баланс флоре нашего кишечника.

Сливки – можно добавлять в морковный сок, а так же бульоны после варки.

Огурцы – богаты натрием.

Рыба – пища для мозга, в нем много фосфора, растворителем холестерина является лецитин, масло рыб и хлорофилл.

Имбирь – противовоспалительный при расширении вен тромбофлебите.

При гриппе

Вода 2-3 литра дает дигратацию организма. Перец (жгучий) красный (помогает лейкоцитам, которые защищает) бактерицидный.

Имбирь – бактерицидный бактостотический вещество свежее ингирол содержит.

Воду пить, чтоб слизь не была сухой.

Перец жгучий бактерицидный.

Имбирь убивает микробы в ротовой полости.

Зеленый чай лучше пить с молоком, так как вымывает соли.

При зобе, артрите, ревматизме, иммунитете спелые ягоды бузины размешать 1:1 с сахаром настоять и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Имбирный чай – на 1 литр 0,5 чайной ложки молотого имбиря. Принимать для нормализации пищеварения пить перед едой 0,5 стакана. (1/2 чайная ложка на 1 литр кипятка).

Ишемическая болезнь сердца. Полезен мед с чесноком. Полкилограмма чеснока натереть на терке, добавить 700 граммов жидкого меда, перемешать, настаивать 14 дней в прохладном месте. Принимать по 1 стол. ложке 3 раза перед едой, за 40 минут до еды 2 месяца. (500 гр. чеснока + 700 гр. меда).

Как быстро сбить температуру. 1 часть воды, соединить с 1 частью яблочного уксуса. Этой смесью пропитывают шерстяные носки, отжимают и надевают на ноги больного (50+50).

Мочегонное средство, разжижает, очищает кровь. 1 большой пучок петрушки разрезать и залить 2 стаканами кипятка, настоять 40 минут, принимать 1 столовую ложку 3 раза в течение 14 дней.

• Смесью из тмина, мелисы, ромашки по 1 чайной ложке на стакан кипятка, настаивать 30 минут (успокаивает, очищает, разжижает кровь).

Настойка калины. Принимать при высоком давлении, при простуде.

Овес (с шелухой) эффективен при всех заболеваниях. В полстакана овса наливают 1 литр кипятка, настаивают в термосе сутки. Пить можно неограниченно.

Острогал – понижает давление, успокаивает.

Окопник – (растения) принимается при заболеваниях (костей) остиомелитом.

От головной боли. 3 апельсина пропустить через мясорубку (соковыжималку), добавить 1 столовую ложку укропа, перемешать, принимать по 2 столовой ложки 3 раза между едой. Можно запить водой.

От боли в суставах. 1 столовую ложку меда, смешать с 1 столовой ложкой сока алоэ и баночкой мази «Вишневого, звездочка». Помогает с первого раза.

От давления с перебоев в сердце. 2 апельсина, 1 лимон с кожурой пропустить через мясорубку, добавить 0,5 килограммов толченной клюквы и мед по вкусу. Принимать эту смесь ежедневно по 1 столовой ложке утром и вечером.

От давления. 3 чайной ложки семян укропа заварить кипятком на 1 литр (желательно в термосе вечером). Принимать по 0,5 стакана в теплом виде утром и вечером (можно и по 1 стакану).

(В полнолуние проводят очищение печени, желчного пузыря, начиная с 8 часов утра).

От икоты. Несколько капель уксуса с водой. Так же можно рассасывать кусочек сахара.

От кашля. На 1 стакан чая или молока 1 столовую ложку меда пить на ночь в теплом виде или 2 столовой ложки сливочного масла смешать с 2 желтками, добавить 1 чайную ложку муки, 2 чайных ложки меда, перемешать, принимать по 1 столовой ложке по 1 разу 6 дней.

От малокровия. 1 стакан гречневой крупы 1 стакан грецкого ореха, пропустить через кофемолку, добавить 1 стакан меда, все перемешать и принимать по 1 столовой ложке утром перед едой.

Очень хорошо принимать гранатовый сок по ½ стакана 3 раза после еды.

Очищает почки, лечит цистит. 1 стакан пшена промыть, залить 1 литр кипятка, желательно

в термосе на ночь. Эту смесь в течение дня выпивать.

Очищение крови (повышенный протромбин, холестерин). Для очищения крови от вредного холестерина 1 лимон, полстакана клюквы, пропустить через мясорубку, добавить 150 граммов меда, хорошо перемешать, оставить в холодильнике на сутки. Принимать: за 1 час до еды по 1 столовой ложке 3 раза в течение 1 месяца.

Дыня. Очень полезное лекарство для мочеполовой системы, успешно избавит вас от отеков и проблем с почками. Очень полезно заменить в сезон 1 прием пищи на 600 граммов дыни. Есть ее нужно отдельно от каких-либо других продуктов (можно заменить обедом).

Для уменьшения кислотности помогает каша из тыквы на молоке и воде, взятых в пропорции 1:2.

Очищает кровь. 3 чайных ложки укропа 1 чайную ложку корня валерианы настаивать в термосе с 2 стаканами кипятка на ночь. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день (перед едой).

При дисбактериозе (после лечения антибиотиками) смесь: 1 чайная ложка ромашки аптечной, 1 чайная ложка золототысячника, 1 чайная ложка шалфея.

Этот состав залить стаканом кипятка, закрыть крышкой. После остывания процедить, принимать по 1/2 стакана 2х3 раза в день.

Панкреатит. Настой травы володушки золотистой 1 столовой ложки на 200 мл кипятка, принимать по 1/2 стакана перед едой 3 раза.

Панкреатит, при болях. 3 листа алоэ пропустить через мясорубку, в полученную смесь в равных количествах, добавить вино (красное), мед, перемешать. Принимать натошак по 1 столовой ложке 3 раза до еды.

При панкреатите

- Тертую морковь (200 гр.), тертый топинамбур (200 гр.), немного укропа, 1 десертную ложку подсолнечного масла (можно льняное, оливковое), 1 чайную ложку меда (по вкусу), перемешать. Принимать утром (как завтрак).

- 3 чайных ложки укропа семян, заварить в стакане кипятка и пить в теплом виде утром и вечером.

При хроническом панкреатите сок, сырые овощи и фрукты вообще противопоказаны. Ведь именно они заставляют работать поджелудочную железу на полную катушку, что проявляется нескончаемым поносом.

Овощи можно есть только в вареном виде «под прикрытием» мезим форте, фестала и креона, а также успокаивающие травы – пустырника и валерианы, настой зверобоя и ромашки, и протертые фрукты черники и айвы.

От давления. Березовые почки (листья березовые) если нет листьев, то можно настаивать березовые почки (семена).

Настойку 1 столовую ложку на 200 миллилитра кипятка настаивать 40 минут. Пить утром

вместо чая ежедневно (очень помогает при высоком давлении).

При гипертонической болезни принимать ежедневно по 3 капли свежего сока алоэ, растворив их в 1 чайной ложке кипяченой воды. Пить натощак, через 2 месяца давление снизится до нормы.

Понижает давление, отложение солей, подагре, солевыводящее:

- Двадцать листьев лаврового листа залить кипятком, настоять, затем сделать ванночку для ног (в эту воду опустить ноги) 20 минут.

- Отвар 3 листа на 700 миллилитров кипятка настаивать (вода становится розовая). Готовый раствор принимать в течение дня (вначале полстакана затем стакан).

Понижает давление. Дрог – растение семейства бобовых, цветы собирают в июне, 1 чайную ложку измельченного дрога заварить в 200 миллилитров кипятка.

Настаивать в термосе 2 часа, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза до еды в течение недели, а затем перерыв. При низком давлении, пить кофе или чай.

Черемша используется при атеросклерозе и гипертонии. Считают, что она действует очень медленно, но зато снижает давление надолго. Черемша по запаху напоминает чеснок.

В пищу используют и луковицы, и листья, и молодые побеги, и цветочные стрелки. Лукови-

цы выкапывают и едят всю зиму в свежем виде как обычный чеснок.

При недержании мочи. Шалфей 40 гр. залить 1 литром кипятка, настаивать, укутав в течение 1-2 часов. Процедить, принимать $\frac{1}{2}$ стакана перед едой (отвар хранить в холодильнике).

При гипертонии. 1 столовую ложку семян укропа перемолоть в кофемолке, высыпать в полулитровую банку добавить 20 чайных ложек сахара, перемешать и принимать утром перед едой по 1 чайной ложке, запивая водой.

При повышенном артериальном давлении пьют сок плодов калины с медом, это полезно и при появлении злокачественных опухолей.

Настой ягод пьют **при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**, при болях в области сердца, помогает и при нарушении обмена веществ в организме (кора калины применяется как кровоостанавливающее средство).

Медовый эликсир от склероза. 100 миллиграммов свежего сока лимона, 200 граммов меда и 50 миллиграммов растительного (лучше оливкового) тщательно перемешать и принимать по 1 чайной ложке натошак (можно с едой, если обострение).

От давления. К 2 столовым ложкам пчелиного помора добавить 500 миллилитров кипятка, кипятить на медленном огне 2 часа, снять с огня, оставить на 2 часа процедить, довести до 500 миллилитров.

Смешать 2 чайные ложки меда, 1 чайную ложку прополиса, 1 столовую ложку отвара. Принимать 3 раза в день (до еды).

При тромбофлебите. Пчелиный яд (мазь, укус, особенно те места, где болят).

Атеросклероз (квас). Три свеклы почистить, порезать кружочками и положить на дно трехлитровой банки, добавить 1 стакан сахара, закваска 1 столовая ложка сметаны, затем долить до полного объема теплой кипяченой воды и поставить на 14 дней, затем процедить и принимать по 100-150 граммов 2-3 раза в день.

От варикозного расширения вен. 100 граммов топленого свежего сала, смешать с 50 граммами сока алоэ, 50 граммами меда, 50 граммов мыла (хозяйственное). Довести до кипения, но не кипятить. Перемешать хорошо и смазывать больное место.

От варикоза (волшебный напиток). Измельчить 1 чайную ложку мускатного ореха, 1 чайную ложку грецкого ореха залить 1 стаканом крутого кипятка (не кипятить).

Добавить 1 столовую ложку меда, размешать, дать настояться. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром за 1 час до завтрака и $\frac{1}{2}$ стакана после ужина, спустя 2 часа.

От варикозного расширения вен. 4 столовой ложки цветов белой акации залить 100 миллилитрами 70° спирта или водки. Настаивать 10 дней (встряхивать), затем процедить. Смазывать вены, начиная с пяток вверх, лежа.

Для лечения тромбоза. 250 гр. кашицы чеснока, тщательно смешайте с 350 гр. жидкого меда, настаивайте в темном прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1-2 месяца.

При варикозном расширении вен пить чай (с ботвы моркови). Ботву высушить в тени. На заварку 1 столовую ложку на 200 граммов кипятка. Настаивать час, пить по 200 граммов 3 раза, обязательно утром натощак (эффективен при геморрое).

При варикозе. Смешать сок колонхоэ и гусиный жир (1:2 по весу). Хорошо размешать на кипящей водяной бане. Хранить в холодильнике. Делать марлевые повязки на пораженные участки.

При тромбозе. 2 столовые ложки измельченных листьев каланхоэ залить стаканом водки, настаивать 7 дней.

Настойкой протирать вены (желательно утром приподняв ноги, 14 дней). Начинать процедуру со стопы, по ходу вен вверх (эффект положительный).

При тромбозе. 500 граммов чабреца 200 миллилитров горячей воды, размешать, настаивать 10 минут, процедить.

Жмых (густая масса чабреца) завернуть в тряпочку и прикладывать на больное место. Это делается 4 раза в неделю. Затем перерыв – 1 неделя. Курс лечения 1 месяц.

Разжижаем кровь. 200 граммов свежего тутовника (коры) корней, измельчить, промыть, положить в эмалированную кастрюлю и залить 3 литрами холодной воды, оставить на 1 час. Затем поставить на медленный огонь.

Через 15 минут после того, как закипит, снять с огня. Остудить, процедить, долить кипяченой воды, до 3 литров и поставить в холодильник.

Это количество на 5 дней. Пить по 1 стакану 3 раза за полчаса до еды. Затем перерыв на 3 дня (при необходимости повторить).

При дискинезии желчно-выводящих путей. 2 свежих желтка есть каждый день, а также 0,5 килограммов тыквы в день. Сок из тыквы пить по 0,5 литра в день (курс 7 дней), а дальше по состоянию.

Так же настаивать овсяные хлопья в горячей воде до остывания и принимать за 30 минут до еды утром и вечером (1 столовая ложка овсянки на 1 стакан кипятка).

При заболевании желудочно-кишечного тракта. Куриный желудок (5 штук) подсушить, промыть, добавить 2 столовые ложки расторопыша, 2 столовые ложки календулы, перемешать и перемолоть. Утром 1 чайную ложку смеси натощак (запивая теплой водой).

При заболеваниях желчного пузыря и печени. Пленку куриного желудка высушить, измельчить, добавить 1 чайную ложку меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза до еды (1 пленка желудка + 1 чайная ложка меда).

При заболевании печени. Пить настойку из расторопыша. При незапущенной форме можно делать такие упражнения: сесть на пол, и плавно поворачивать туловище направо и налево (улучшает отток желчи).

При холецистите можно есть только сладкие фрукты и ягоды. Категорически запрещаются фасоль и другие бобовые культуры, щавель, шпинат, а также грибы.

При наличии гастрита исключить лук, чеснок, редис. Обязательно в рационе должны быть: морковь, картошка, огурцы, свекла, кабачки, баклажаны, помидоры, цветная капуста. Расторопыш хорошо добавлять в пищу при заболевании печени.

Состав желчегонный. 2 лимона с кожурой, 2 лимона без кожуры пропустить через мясорубку, добавить 1 литр меда и 200 граммов оливкового масла, настаивать 7 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза за полчаса до еды.

Чай с барбарисом – при дискинезии желчного пузыря. Пить ежедневно перед едой по 1 стакану.

Лопух (очень полезная трава). Сок лопуха 0,5 литра + 0,5 литра меда перемешать и ставить в холодильник принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Желчегонное при любой болезни печени и для укрепления организма.

Сок мать-и-мачехи великолепное ранозаживляющее средство, конкурент перекиси водорода и настойке йода. Для длительного хранения сок смешивают с водкой в пропорции 1:1,5 (10+15).

Настой листьев мать-и-мачехи применяют при кашле, остром и хроническом бронхите, хриплом голосе, бронхиальной астме, при желудочно-кишечных заболеваниях.

От кашля на 1 бутылку водки берут 1 стакан кедровых орехов, настаивают и пьют по 2 столовые ложки до еды, а орехи потом можно высушить и пощелкать.

Мазь от воспаления суставов: 1 столовую ложку сухой горчицы, смешать с 1 столовой ложкой подсолнечного масла, с 1 столовой ложкой меда. Нагреть на водяной бане до получения однородной массы. Полученную массу втирать в больное место.

Масло грецкого ореха. В народной медицине считается лучшим заживляющим средством от гангрены, рожистого воспаления, лишая, и воспаления глаз.

При артрозе делать компрессы на ночь курсом 10 дней. Смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку горчицы, 1 столовую ложку соли, 1 столовую ложку соды.

Смесь нанести на марлевую салфетку и приложить к больным суставам. Поверх положить целлофан или компрессную бумагу, хорошо укутать (согревающий).

При болях в суставах (артроз, ревматизм) 200 граммов соли (крупной), 100 граммов горчицы, 100 граммов водки, хорошо перемешать. Марли 4 слоя пропитать этим средством, приложить на сустав на ночь (как компресс).

При отложении солей. 5 граммов лаврового листа положить в 1 стакан воды, прокипятить 5 минут и налить в термос на ночь. На следующий день пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При отложении солей. 1 кг сельдерея; 10 лимонов; $\frac{1}{2}$ литра меда.

Сельдерей пропустить через мясорубку, смешать с медом, так же пропустить через мясорубку лимон и соединить все ингредиенты. Перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. (Всего выпить две дозы).

При заболевании почек. Томат исключают. Смешать 200 гр. яблок (пропущенных через мясорубку), 1 столовую ложку моркови, петрушку, сельдерей.

В 3 литра кипяченой холодной воды добавить 100 граммов сока лимона, эту смесь пить в течение дня (разгрузочный день при заболевании почек).

При камнях в почках (маленьких размеров). 2 столовые ложки герани (листья разрезать руками), залить 0,5 литра холодной кипяченой водой, размешать и оставить на 8 часов. Пить стаканами в течение дня.

При заболевании почек. Растворению и выделению камней из почек способствует такое средство: 200 граммов березовых почек залить 1 литром 90% спирта (или крепкой чачи); настаивать в темном месте 40 дней. Принимать по 1 чайной ложке утром 1 раз в день, не запивая водой.

При пиелонифрите и цистите. Клюкву растереть с сахаром и принимать каждый вечер по 2 столовые ложки на ночь.

При пиелонифрите и камнях. Срежьте с 2-х буханок черного хлеба корки и высушите в духовке. Затем уложите в трехлитровую банку, и залейте кипяченой водой; добавить 3 столовые ложки сахара, и немного дрожжей. Закрыть марлей, через 5 дней квас будет готов.

На следующую банку отложить половину закваски, добавить корки хлеба, дрожжи добавлять уже не надо. Попробуйте квас, чтобы был приятным и не очень кислым. Через 5 дней употребления такого кваса вы заметите, что организм значительно очистился.

При цистите по-женски и при опухоли

- В большой тыкве сделать срез сверху. В углубление засыпать 1 кг сахара (меда). Когда тыква станет мягкой, состав готов. Пить образовавшийся сок по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

- 200 граммов тыквенных семечек пропустить через мясорубку и залить эту массу 1 литром кипятка. Настаивать 12 часов (лучше в термосе). Принимать 1/3 стакана 3 раза в день.

- При цистите заварить кукурузные рыльца и стебельки вишни как чай, добавить мед по вкусу. Принимать вместо чая в течение дня (кукурузные рыльца и стебельки вишни 1:1).

Желчегонное и мочегонное (можно употреблять жмых тыквенных семечек натошак). 4

грамма очищенных семечек, залить крутым кипятком, 500 миллилитра. Настаивать в термосе сутки и пить по 1 столовой ложке 3 раза в течение 7 дней (очищает от солей).

Цистит. Взять коричневый кирпич, сильно нагреть, накапать несколько капель скипидара, положить в ведро (оцинкованное) и сесть на него.

Смородина черная. В народной медицине сок из ягод принимают при катарах, язве желудка, варенье и отвар принимают при кашле и хрипоте, против малокровия и при гипертонии.

Чай из листьев пьют при простудах, общем недомогании, некоторых кожных заболеваниях, камнях в почечной лаханке и мочевом пузыре.

При воспалении и ревматизме измельченные сушеные листья, 1 чайную ложку, настаивают 1 стаканом кипяченой воды и пьют несколько раз в день.

Семена из плодов айвы высушивают. Из створок делают разные настои, так же дают при поносе и кровотечениях.

Плоды аниса. Плоды укропа. Плоды фенхеля. По 1 столовой ложке заваривают стаканом кипятка в закрытом сосуде, настаивают 1 час, процеживают и пьют по полстакана 2 раза в день через 1 час после еды (сбор усиливает выделение грудного молока).

Мед успешно используют при гастрите, повышенной и пониженной кислотности. Принимают перед едой за несколько минут. Большое значение имеет температурный фактор.

Например, в теплом виде принимают при повышенной кислотности; температура способствует быстрому всасыванию меда.

Наоборот, водный раствор меда в холодном виде способствует повышению кислотности и раздражает кишечник. Мед является прекрасным средством при бессоннице.

Установлено, что 1 столовая ложка меда на стакан теплой кипяченой воды или молока обеспечивает спокойный сон. Мед является замечательным средством при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При лечении язвенной болезни необходимо принимать мед за 1,5-2 часа до еды или через 3 часа после еды. Лучше всего до еды, до завтрака и обеда. Через 3 часа после ужина.

Рекомендуется принимать утром 30 граммов, днем 40 граммов, вечером 30 граммов в течение 2 месяцев. Если отмечается не полное выздоровление, то курс повторить (мед должен быть качественным).

Сборы при сахарном диабете: листья черники, створки бобов фасоли, семена льна, семена овса (измельченные).

По 1 части 4 столовых ложки кипятить в 800 миллилитров воды 10 минут; через час процеживают и пьют 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 минут после еды (отвар хранить в холодильнике).

При воспалении легких (туберкулез). 1 стакан меда и 2 стакана сока алоэ настаивают 6 дней в прохладном месте. Алоэ (3-5-летнего не

поливать до среза 5 дней) пропустить через мясорубку, отжать сок 2 стакана. Смешать с медом. Полученную смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды заедать кусочком сливочного масла или кусочком шоколада. Коньяк 1 чайную ложку добавлять в чай (принимать утром).

Сочная груша – способна улучшить настроение, снять сердцебиение, способствует перевариванию пищи. В плодах содержится сахар, кислоты, клетчатка, витамин С, много марганца и цинка.

В груше фолиевой кислоты больше, чем в черной смородине, а фолиевая кислота очень важна для будущих мам и малышей.

Груша-дичок – славится бактерицидными свойствами. Отвар из нее полезен при цистите и заболеваниях почек. Если компот или свежий сок груши-дичка пить регулярно, можно даже избавиться от камней в почках.

Совет: никогда не ешьте груши на пустой желудок; не запивайте сырой водой; лакомитесь ими не ранее чем через 30 минут после еды; не ешьте после них мясо.

Сыр вместо конфет. Сератонин повышает мышечный тонус, устойчивость к стрессам и, конечно, хорошее настроение.

В связи с этим, обрати внимание на продукты, содержащие триптофан: сыр, яйца, фасоль, мясо, грибы, творог.

Отлично способствует настроению на позитивный лад, чашечку крепкого чая или натураль-

ного кофе. Выработать помогает витамин «В» и магний.

Первого много в говяжьей печени, овсянке, дыне, дрожжах, тыкке, апельсинах. А магний содержится в диком рисе, отрубях, кураге, ячмене.

Мороженое помогает при депрессии – источник углеводов, белка. В мороженом содержатся аминокислоты, триптофан, который быстро помогает справиться с хандрой или депрессией.

Кофе – помогает сконцентрироваться, понижает обмен веществ, увеличивается активность, как физическую, так и умственную.

Шоколад противостоит стрессу, поднимает настроение, богат гормоном счастья (не увлекаться, все в меру все).

Летние салаты – чем их заправлять

Подсолнечное масло – богато полинасыщенными кислотами, поддерживает иммунитет и здоровье сосудов.

Кукурузное масло – содержит витамин Е, замедляющий старение.

Масло грецкого ореха – повышает иммунитет, тонус, улучшает обмен веществ.

Тыквенное масло – обладает антикоагулянтным свойством, общеукрепляющим. Это растительный гипотензивный препарат.

Сливочное масло – содержит лецитинхолин вещество, необходимое для нормальной функции центральной нервной системы и зрительного нерва.

Льняное масло – полезно будущим мамам, способствует формированию мозга малыша и нормальному течению родов.

У растительного масла три врага: тепло, свет и кислород. Нельзя держать возле плиты и окна, плотно закрывать крышкой, смотреть срок годности. Нельзя использовать повторно при жарении (канцерогенно).

Советы при климаксе (при приливах)

- Ежедневно пить липовый чай.
- 7 зернышек черного перца растереть в ступке как порошок (пудра). Этот порошок сразу же смешать с $\frac{1}{2}$ чайной ложкой жидкого меда, получиться меньше чайной ложки.

Надо принимать, запивая теплой водой. После этого 15 минут ничего не есть (принимать неделю, перерыв и продолжить).

Чай от токсикоза. 2 чайные ложки сухой мелиссы залить 200 мл кипятка, настоять полчаса и процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана в течение дня несколько раз. Прекрасное средство для беременных женщин.

Топинамбур – натереть вместе со шкуркой, есть без соли и приправ 3 раза за полчаса до еды по 2 столовые ложки. Перестанут мучить головные боли, бессонница, проходят боли в суставах, почки улучшат свои функции.

Тархун – трава (полынь, эстрагон). В народной медицине принимают при ухудшении ночного зрения. Эту зелень можно добавлять

в сыр, творог, к мясным и рыбным блюдам, сосисы, борщи.

Ольха спасительница – 2 стакана воды, 1 столовую ложку ольховых соплодий варить на слабом огне 15 минут (обязательно!), пока вода не станет коричневого цвета. Сразу дать больному половину стакана, потом через несколько минут другую половину. Пить глотками с интервалом 10-15 минут. Это отвар при отравлении любого типа при спазмах желудочно-кишечного тракта, убивает дизентерийную палочку это точно, а может и сальмонеллу. Боль уходит через несколько минут.

А свежие ольховые листья помогают от сахарного диабета. 4 измельченного листа на 1 стакан кипятка. Раз в день заваривать как чай, это суточная доза диабетиков. Чай будет сладким, так что ничего добавлять не надо.

Пектины для пищеварения

Пектины содержатся в печеных яблоках, моркови, свекле. Поэтому разгрузочные яблочные, свекольные, морковные дни полезны (1 раз в неделю).

От хронического панкреатита. В мае собрать полынь и залить ее водкой, настоять 21 день в сухом полутемном месте.

Пить по 1 капле настоя на 1 наперсток воды по утрам 1 раз в день натощак. От этого средства исчезнут боли, улучшится аппетит.

При подагре (шишке на ногах). Измельчить 5 лавровых листа, залить 100 миллилитрами нашатырного спирта, настаивать в темном месте до тех пор, пока жидкость не станет коричневой.

Процедить и втирать в шишки ног (запах резкий, но быстро улетучивается), боли пройдут, отечность уменьшится.

При утомлении. Небольшое количество сока (лимона, апельсина, грейпфрута) разбавить горячей водой с 2 чайными ложками меда, быстро восстанавливает энергию при слабости и усталости. Хорошо туда добавить свежемолотые орехи.

Арбуз является ценным диетическим продуктом, регулирует кислотно-щелочной баланс, водно-солевой обмен, нормализует работу кишечника, способствует выведению холестерина из организма, обладает мочегонным эффектом.

В сезон рекомендуется съедать в сутки около одного килограмма мякоти или делать разгрузочные дни в пищу употреблять только арбузы и черный хлеб.

Во время процедуры выводится крупный песок и мелкие камни (делать в течение 3-4 дней). Но помнить, у кого сахар повышен, тем с осторожностью принимать.

Белое вино позитивно влияет на дыхательную систему и кишечник (вино только хорошего качества).

Черное вино (или сок из темного винограда) – 1 стакан на 40% уменьшает возможность

образования тромбов, по эффективности не уступает аспирину, только намного вкуснее.

Для выведения мочевой кислоты из суставов при подагре. Приготовить смесь из зверобоя, цветков бузины, ромашки аптечной, цветков липы по 1 столовой ложке на 1 литр кипятка, настаивать сутки. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день. Курс 1 месяц.

Семена моркови восстанавливают ткани печени. Можно делать отвары и пить.

Расторопша – очень хорошо добавлять в пищу при заболевании печени. Так же хорошее желчегонное и очищающее состав в равных количествах: толокнянка, ромашка, бессмертник (календула), барбарис амурский.

Все перемешать и брать по 1 столовой ложке на 200 мл кипятка настаивать 1 час. Принимать ½ стакана 2-3 раза в день перед едой за 30 минут (пока состав не кончится).

Народный рецепт, полезный при анемии (детям старше 3 лет). стакан меда, 5 листьев алоэ, лимон. Листья алоэ предварительно подержите в холодильнике 3 дня. Затем пропустите с лимоном через мясорубку и смешайте с медом.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день на протяжении месяца (можно продлить по необходимости). Алоэ перед срезом не надо поливать 3 дня, чтоб сока не очень много было.

Настойка из каштана (конского, т.е. дикого). Настойку готовят 1:6. Плоды порезать и залить водкой (спиртом 70°).

Настоять 21 день, иногда перемешивать (в темном месте). Процедить, принимать с подслащенной водой: 1/3 воды и 20-30 капель 2-3 раза до еды.

Принимают для профилактики тромбозов при венозном застое и расширении вен нижних конечностей, геморрое (лечение следует проводить под контролем свертываемости крови, т.к. хорошо разжижает кровь).

Семена укропа. 1 столовую ложку (размять), добавить 500 мл кипятка, настаивать в термосе (лучше на ночь). Принимать 1/3 стакана 3 раза до еды 5 дней. Перерыв 2 дня, затем можно так же продолжить (заболевание печени и почек, а так же от давления).

Кориандр (плоды киндзы) принимать так же для лечения заболевания желудка (1 чайная ложка на 200 мл кипятка, настаивать) и принимать по 50 мл 2 раза до еды.

Десны – хорошо полоскать отваром хвои (от пародонтоза). Из листьев мать-и-мачехи – отхаркивающее средство, размягчает мокроту. 1 столовую ложку измельченных листьев мать-и-мачехи залейте 1 стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут, остудить и процедить. Полученный чай принимать через каждые 2-3 часа по 1 столовой ложке.

Советы

Во время операции под общим наркозом, страдают печень и почки. Поэтому, после нее в течение 3-4 месяцев в вашем рационе обязатель-

но должны быть морковь, свекла, редька, изюм, настой из брусники, шиповника.

При болезнях печени и желчного пузыря поможет сок одуванчика, смешанный с соком черной редьки (1:2) пить нужно по 1 столовой ложке 3 раза в день до или после еды.

При тахикардии – Адонис. 1 столовую ложку горицвета весеннего (в аптеках продается), залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3 минуты, затем закатать на 20 минут (можно в термосе). Процедить, пить по 1 столовой ложки 3 раза. Через 1-2 дня приступ тахикардии прекратится.

Ишемическое заболевание сердца. Полезно мед с чесноком. 0,5 кг чеснока натереть на терке, добавить 700 граммов жидкого меда, хорошо перемешать, настаивать 2 недели в прохладном месте. Затем принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды 1-2 месяца.

Питание при сердечнососудистом недомогании

Ограничить соль 2-4 гр. При больших отеках полностью исключить. Ограничить жидкость до 1 литра в день. Частые приемы пищи в небольших количествах.

Ввести в рацион продукты, которые усиливают выведение жидкости из организма. То есть; молоко, овощи, картофель, зелень петрушки, абрикосы, бананы, вишня, особенно курага, изюм, финики, чернослив, инжир, шпинат.

Запрещается: жирные блюда из мяса, рыбы, сдобное тесто, печенка, почки, рыбья икра,

острые и соленые закуски, щавель, крепкий кофе, какао, шоколад.

Цикорий – напиток из этого растения безопасен для тех, кто страдает гипертонией, бессонницей, заболеванием сердечнососудистой системы.

Успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ, уменьшает уровень сахара в крови, повышает защитные силы организма. При обострении тонкого и толстого кишечника, желчного пузыря, почек, желудка, противопоказан.

При бронхите. Смешайте по 150 гр. сока лука, моркови и меда, добавьте 100 гр. кагора, еще раз хорошо перемешайте. Пейте целебную смесь 3 раза в день после еды по 1 десертной ложке. Смесь держите в холодильнике.

Если у вас есть возможность вздремнуть днем 15-20 минут, знайте, это благотворно влияет на состояние головного мозга, улучшает настроение, стимулирует работу сердца.

Барсучий жир. При лечении барсучьим жиром многие тяжелые заболевания облегчаются, и даже проходят. При кашле и простудных заболеваниях маленьких детей натирают барсучьим жиром на ночь: грудь, спину, ноги. Одновременно принимают жир внутрь натошак 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30-40 минут до еды.

Через 3-5 дней наступает заметное улучшение, но лечение жиром лучше продолжать не менее 7 дней (его можно смешать с медом или молоком, а также запивать отваром шиповника, зверобоя). Взрослым принимать по 1 столовой ложке.

Если заболевание тяжелое (туберкулез, пневмония), то не меньше месяца, перерыв 2-4 недели. Так делают несколько раз до полного выздоровления.

Противопоказание: аллергические дерматиты, обострение заболеваний печени и желчевыводящих путей, детям до шести лет давать по консультации педиатра.

Барсучий жир оказывает общеукрепляющий, иммуностимулирующее, противовоспалительное, укрепляет процессы заживления тканей, предотвращает развитие атеросклероза.

Разные рецепты

Эликсир молодости: смешайте лимонный сок, мед и подсолнечное масло в соотношении 2:4:1. Принимайте натошак по 1 чайной ложке.

Ошибка в тарелке (вопросы и ответы)

Хрустящие хлебцы помогают оставаться стройными. Совсем нет, в 100 гр. хлебцов – 318 килокалорий, а в 100 гр. ржаного хлеба лишь 210.

Если ешь на ночь, пополнеешь. Распространенное заблуждение. Важен общий объем пищи, съеденный за день, наличие в ней жира и калорий, а также ваша физическая активность.

Кофе снижает действие спиртного. Опасное заблуждение! Чашка кофе после хорошей вечеринки только ускорит поступление алкоголя в кровь.

Птица постнее свинины. Спорный вопрос. В жареной вместе с кожей курицы, больше жира, чем в свином филе (17,5% против 2%). А вот в курице без кожи лишь 1% жира.

Острая пища вредна для здоровья. Наоборот, чили, перец, кари, хрен, горчица – настоящие убийцы болезнетворных бактерий, при этом они способствуют лучшей работе печени и желчного пузыря.

Бедная жирами пища недолго поддерживает ощущения сытости. Чувство насыщения зависит от содержания в пище углеводов, а не жиров, поэтому так хорошо насыщают хлеб, картофель, макароны.

Чеснок понижает уровень холестерина в крови. Полезно съесть один, раздавленный в прессе. Именно при этом выделяется вещество аллицин, регулирующее уровень холестерина.

Надо чаще есть грейпфруты. Этот фрукт замечательный источник витамина С. Однако, недавно канадские ученые выяснили, что он взаимодействует с некоторыми лекарствами, в несколько раз усиливая их действия.

В частности, от гипертонии, аллергии и некоторые успокоительные лучше заменить безопасными апельсинами.

Не навреди (опасные овощи при некоторых заболеваниях). Это приводит не только к расстройству желудка, но и к обострению хронических заболеваний.

При определенных проблемах со здоровьем есть можно только в ограниченных количествах или вообще нельзя.

Помидоры не рекомендуют при желчекаменной болезни – в них много органических кислот.

Сладкий (болгарский) перец. В меню людей с язвенной болезнью, гастритом, энтероколитом, гепатитом, холециститом и заболеваниями почек, можно только в небольших количествах, так как он провоцирует обострения болезни.

Свежие огурцы – исключают из рациона при обострении язвы, гастритов и энтероколитов.

Свеклу нужно ограничить в рационе лицам с нарушениями обмена веществ, особенно мочекаменной болезнью, в ней много щавелевой кислоты.

Свекольный сок – сильное средство, выводящее яды из нашего организма. Его можно использовать с заболеваниями, связанными с кровью (при низком гемоглобине), при варикозном расширении вен.

Ни в коем случае нельзя пить только что отжатый сок. Сок должен постоять в прохладном месте несколько часов (лучше готовить на ночь).

Пить сок рекомендуется через равные промежутки времени по 100-120 мл. на прием. Лучше разбавлять его кипяченой водой, отваром шиповника или геркулеса.

Цветную капусту не рекомендуют при подагре и мочекишечной диатезе – пуриновые основания приводят к обострению.

Белокочанная и краснокочанная капуста противопоказана при обострениях язвы, склонности к спазмам желудочно-кишечного тракта и повышенной перистальтике кишечника.

Восемь бананов в неделю нормализуют сердечный ритм (восстанавливает баланс калия и успокоит учащенное сердцебиение) и нормализует гастрит.

Десять апельсинов в неделю оградят сердце от стресса и разных вирусов. 2-3 апельсина в день обеспечат сердечнососудистую систему надежной защитой от неблагоприятных экологических факторов.

Пять грецких орехов, съедаемых изо дня в день, удлинит вашу жизнь на 7 лет. В состав грецких орехов входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного воздействия холестерина.

Советы

Страсть к орехам просыпается после стрессов и изнурительной работы, а также при нехватке витамина группы В.

Желание наесться кислых фруктов и ягод говорит о том, что вы недополучаете витамина С, либо о том, что вы простужены, либо о проблемах с печенью и желчным пузырем.

К молоку и кисломолочным продуктам неуклонно влечет людей, в организме которых недостает кальция.

На шоколад тянет – значит, мозг нуждается в глюкозе.

Жажда солененького возникает из-за нехватки натрия, особенно в жаркие дни, потому что соль помогает удерживать влагу в организме.

Пристрастие к соленому характерно для людей с расстройствами функции щитовидной железы.

Учитесь быть счастливыми каждый день

Самое главное – спокойствие, оптимизм! Запомните, если вы сумеете отключить от себя грустные, неприятные мысли о болезни, улучшится не только ваше настроение, но и самочувствие.

Не проигрывайте постоянно в уме ситуацию, которая привела к печальному исходу. Бесконечные «вот если бы я сделал так» или «сказал бы я вот это», ничего уже не изменят.

Никогда не сравнивайте себя с теми, кто живет хуже или лучше вас. То, что случается в жизни других людей и как они справляются с ситуацией, вам попросту неизвестно.

Смотрите трезво на жизнь! Судьба не может постоянно улыбаться вам, как бы этого не хотелось. Во время полосы неудач, имейте мужество сказать себе: «Но ведь я был счастлив!»

Где больше нитратов?

Свекла. Верхушку обрезайте на четверть, хвостик – примерно на 1/8. И три четверти нитратов – долой.

Зелень. Шинкуйте на столе, и тут же – в тарелку. В нарезанной зелени нитраты очень быстро переходят в нитриты.

Капуста. Больше всего «химии» в кочерыжке и верхних листьях. Квашеную капусту ешьте не раньше, чем через неделю, за это время нитраты выпадут в рассол.

Редиска. Срезайте верхушку и хвостик.

Картофель. Варить лучше на пару, в мундире. Воду слейте. Кстати, варка снижает количество нитратов вдвое.

Морковь. Отрезайте 1,5-2 см с обоих концов. На избыток нитратов указывает беловатая сердцевина. Меньше всего их в средней по размеру моркови.

Кабачки. Больше всего «химии» в тонком слое под кожицей и около хвостика.

Огурцы. Обрезайте ту часть, которой они прикрепляются к стеблю.

И последний совет. В лопнувших, рассеченных, подпорченных корнеплодах нитраты уже перешли в ядовитые нитраты. Такие овощи ни к чему.

При лямблиях в печени и кишечнике – можно попробовать лечиться такими народными средствами. 2 столовые ложки пижмы с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка.

Утром процедите, разделите на 4 приема и принимайте до еды. (Детям 1 стол. ложку пижмы на 1 стакан кипятка).

Для лямблий губительно действует отвар корневищ кровохлебки. Для него 6 гр. корневищ кипятите в 1 стакане воды 10 минут. Дети пьют

по 50 мл. 1 раз в день, взрослым надо принимать по 100 мл. 1 раз в день.

1 чайную ложку сока хрена разведите 50 гр. холодной воды, и пить детям 3 раза, взрослым надо пить по 100 мл. 3 раза в день (при лямблиях).

Неполезные ископаемые в почке. Нерастворимые кристаллы мочевой кислоты оседают в почках в виде песка и камушков. Этого не произойдет, если питаться правильно. Лекарство при мочекаменной болезни назначает врач. Лично от тебя зависит строжайшее соблюдение назначенной диеты. Только это делает мочекаменную болезнь вполне излечимой.

- **Соли оксалаты** – при появлении в моче следует ограничить поступление в организм щавелевой кислоты: надо полностью исключить из рациона щавель, шпинат, салат и шоколад.

Избегать больших доз витамина С. Не увлекаться цитрусовыми. Ешьте черный хлеб, гречку и овсянку, цветную капусту, фасоль, тыкву и чернослив.

- **Пейте молоко.** Ураты – соли мочевой кислоты. Для того, чтобы прекратить процесс образования уратов, надо питаться так, чтобы реакция мочи стала щелочной, полностью отказаться на время от мяса и рыбы.

Налегайте на молоко и кисломолочные продукты. Ощелачивающим действием обладают каши, хлеб, картофель, мед и фрукты.

Пейте больше чистой воды, от крепкого чая и кофе совсем откажитесь. Степень ограни-

чения – очень жесткая, поскольку ураты растут невероятно быстро. Зато эти камни – единственные, которые могут полностью раствориться при соблюдении диеты.

• **Ешьте рыбу и мясо.** Кристаллы фосфоров образуются только в щавелевой среде. Включи в рацион мясо и рыбу, молочные продукты.

Ограничьте, откажитесь от овощей. Через несколько месяцев корректирующей диеты отмечается уменьшение размеров фосфатных камней. При правильном питании мочекаменная болезнь вполне излечима.

Хорошие результаты дает литотрепсия – дробление камней ультразвуком. После нее мелкие осколки почечных камней выводятся с мочой.

Получить энергию. Деревья не одинаково «контактируют» с человеком. Одни подпитывают организм энергией, а другие забирают ее.

Самыми сильными деревьями считаются дуб и сосна. Кто хочет избавиться от усталости и серьезно подумать, пусть постоит у дуба.

Энергия сосны повышает тонус и является антидепрессантом. Совет людям с больным сердцем лучше держаться от сосны подальше.

* * *



НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ (В народе говорят)

Не дарите и не принимайте в подарок без символического «откупа» платки и перчатки (к расставанию), часы (к тоске), острые предметы (к ссоре и ругани с последствиями).

Когда посуда бьется, то чем больше осколков, тем больше счастья.

Если двое скажут одно и тоже слово одновременно, скоро будут гости или зачем-нибудь придет посторонний человек.

Если возле окна сидит сорока, то будут гости, а если в доме есть больной, то поправится.

Чтобы у молодоженов была счастливая жизнь, в ночь перед свадьбой положите в обувь жениха и невесты лавровый лист и рябину.

Обручальные кольца нельзя терять и давать мерить, иначе в семье буду постоянные ссоры.

Когда будущие супруги едут в ЗАГС или церковь, им нельзя оглядываться назад – не будет счастья в браке.

Нельзя класть ключи на стол – не будут деньги водиться в доме.

Нечаянно рассыпать сахар – к хорошему, соль – к ссоре. Чтобы ссоры не случилось, перекиньте 3 щепотки через левое плечо.

Если протянули к солонке одновременно с кем-либо из родных, оба должны засмеяться.

Ни в коем случае не берите соль, если солонка находится у кого-то в руке. Кроме того, после заката солнца никому нельзя одалживать соль.

Если в чужом доме поперхнулись, то через год опять там будете.

Если веником подметая, обметаешь человека, то люди станут его ненавидеть.

Чтоб увидеть пророческий сон, перед тем, как лечь спать, тщательно расчешите волосы, но не снимайте волосы с зубьев и положите расческу под подушку.

Если зеркало упало и разбилось, повернитесь 3 раза против часовой стрелки.

Вода, которая собирается в углублении деревьев, имеет целебные свойства.

Взяла у кого-то ведро, сумку, корзину, банку, тарелку – не возвращайте пустыми, что-то положите, будет прибыль.

Если хотите взять в долг, делайте это в понедельник, всю неделю будет прибыль.

Тьфу-тьфу! Чтоб не сглазить.

Купать малыша только до заката солнца.

Грудных детей не купают в присутствии посторонних, чтоб не сглазили.

Детскую одежду не вешают для сушки вверх ногами.

Если кто-то пристально рассматривал вас или вашего ребенка, говорили ему мысленно: «Соль тебе в глаза, не раз, трижды».

Если в доме были дети до года, то после заката солнца ничего не выносили из дома (в том числе и мусор). Чтобы ребенок не болел, никому не одалживали вечером после заката солнца.

Не оставляли на ночь ложки в тарелке, чтобы дети не плакали.

После купания мать губами собирала с ребенка капельки воды и трижды сплевывала в левую сторону, чтобы малыш спал спокойнее.

Если уж отняли ребенка от груди, не прикладывали, чтобы он не стал по жизни зависимым.

Перед тем как отнять ребенка от груди, отрезали кусочек от целой буханки хлеба, посыпали его солью, давали в руки малышу и при этом приговаривали: «На, иди себе, на свой хлеб, чтоб ты был богатый и большой, как хлеб святой».

* * *



МАГИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ (ЧУДЕСНЫЕ ИСТОРИИ)

Если посадить **любисток** во дворе перед окном, то в доме, и в семье все будет хорошо.

Комнатная герань приносит в дом благополучие. Хорошо, когда герань цветет: белая – к пополнению семейства, розовая приносит любовь и покой, а красная – дает защиту от чужой негативной энергии.

Клевер считается защитником от чар, навешенных на неудачу, одиночество, безденежье.

Если в доме был маленький ребенок, в углу комнаты клали несколько листков крапивы. Крапива прогоняла детские страхи, а малыш лучше спал и реже болел.

Все настои и отвары лекарственных трав принимать в определенное время 5-10 дней, а настойки на спирту в течение месяца.

Как «договориться» со своим капризным желчным пузырем?!

На завтрак – он любит: горячую молочную кашу из овсяных хлопьев. Он не будет против, если в тарелку положить немного сливочного или растительного масла.

Масло, намазанное на хлеб, не нравится ему. А вот размешанный в теплой каше или пюре – хорошо. Еще можно съесть паровой омлет из белков яиц. Его желчный пузырь обожает.

Вместо омлета можно съесть хорошую порцию адыгейского сыра, а потом чай с пастилой или зефиром. Часа через три перекусить нежирным творогом, постным йогуртом или творогом с ягодами. Но зато в обед можно позволить себе съесть что любите.

Например, отбивную из нежирной телятины, замоченной накануне в сыворотке. Такая отбивная жарится совсем недолго, и к тому же, на самом огне, масло положить чуть-чуть. Толстой коричневой корочки не будет.

Гарнир лучше овощной, без обжаривания. Особенно хорошо: морковь, тыква, патиссоны, кабачки, цветная капуста, свекла.

Никаких припусков в жиру лука и моркови! Луковицу надо класть целиком, все полезное останется в супе, остальное можно выбросить.

На ужин: отварная цветная капуста, посыпанная толчеными белыми сухарями. Добавьте в тарелку сливочное масло, оно впитается в сухари, а вкус будет как у поджаренной капусты в панировке. Или отварной картофель с отварной или тушеной рыбой. Треску желчный пузырь уважает.

Очень полезна заливная рыба. Развести бульон овощным отваром (концентрированный бульон вреден) или желатином. Пельмени можно приготовить самим из постной говядины. Свиная не для вас.

Желчному пузырю очень нравятся печеные яблоки, никаких вин, там можно качественную водку или коньяк (в небольшом количестве).

Отвар кукурузных рылец, если нет камней, хорошо пить отвар бессмертника.

Рыба, камбала, треска, путассу, вегетарианские блюда – от этого желчь делается жиже, не застаивается, и камни не образуются.

При головокружении. Сидя, посмотреть вперед, затем тихо лечь, если кружится голова, через 30 секунд повернуть налево, еще через 30 минут повернуться направо. Лечь с правой стороны – тогда накопившиеся соли в сосудах отходят в нужное направление.

Признаки инсульта. Как распознать?

- Заставить улыбнуться, если рот покосился.
- Руки поднять, то они опускаются (не держатся).
- Заставить говорить (если речь затруднена и непонятна).

Инсульт (необходимо обращение к врагу в течение первых 3-х часов, обязательна томограмма).

Чтоб снять невроз и депрессию нужно пить:

- Чай из зверобоя.
 - Чай из Melissa с мятой.
 - Держать цветы герани в комнате (дезодорирует, сон улучшается).
 - Валериана (капли или отвар).
- (Из перечисленного выбрать что подходит).

Нарушение обоняния (если запахи постоянные)

- Запах ацетона (чувствовать). Это скорее нарушение углеводного обмена, возможен диагноз диабет.
- Запах тухлой селедки. Это скорее упадок иммунитета.
- Запах винного (фруктового тухлого) уксуса. Это скорее «шизофрения».

Инфаркт миокарда – первая помощь

- Посадить больного (нежелательно лежать).
- Померить давление.
- Дать аспирин, таблетку (обязательно сжигать кровь).
- Нитроглицерин если давление нормальное или высокое (если нет противопоказания).
- Массаж сердца 100 нажимов в минуту (т.е. очень быстро).
- Вызвать скорую помощь.
- Обезболивающее ни в коем случае (т.е. анальгетики).
- Главное успокаивать больного.

Что несет в себе цвет

Как воздействуют на организм цвета. Знаете ли вы, что цветовое предпочтение диктует нам организм? Цвет влияет не только на психику, но и на физиологию человека.

Для каждого органа можно выделить цвет, под воздействием которого он лучше функционирует. Согласно представителям китайских целителей:

- печень – светло-зеленая,
- сердце – красное,
- легкие – белое,
- селезенка и поджелудочная железа – желтые.

Красный – пробуждает в человеке жизнелюбие, нормализует кровообращение, повышает уровень гемоглобина, стимулирует сексуальную активность.

Желтый – помогает при упадке сил, стимулирует работу мозга, очищает органы пищеварения, печень, кожу.

Если у вас проблемы с желудком, купите бусы из янтаря или повесьте на кухне желтые занавески, почувствуете себя лучше.

Зеленый – символ возрождения и покоя. Цвет нормализует работу сердечнососудистой и нервной системы, помогает при аритмии, стабилизирует артериальное давление, улучшает зрение, избавляет от головной боли, простудных заболеваний.

Голубой успокаивает. Небесно-голубой помогает в лечении простудных инфекционных заболеваний, предотвращает возникновение глаукомы и катаракты, регулирует деятельность щитовидной железы. Хотите худеть? Ешьте и пейте из голубой посуды.

Фиолетовый помогает при психических нарушениях, неврологиях, бессоннице, болезнях

почек, мочевого и желчного пузыря, полезен для сердечнососудистой системы.

Поэтому носите одежду и украшения определенного цвета, внимательно подбирайте цветовую гамму и подолгу смотрите на предмет или вещь полезного для вас оттенка.

Советы

- Не курите. У курящих кожа становится сухой и тонкой.

- Подберите подходящее именно вам средство для очищения кожи и косметические кремы.

- При сухой стареющей коже свежий желток куриного яйца разотрите с $\frac{1}{2}$ чайной ложкой облепихового масла. Эту массу держите на лице 20 минут. Смыть теплой водой.

- Очищение лица испытан кофе.

- **Кашица** из него с добавлением нескольких капель оливкового масла (для сухой кожи), с пенкой для бритья (для жирной кожи), в течение 10 минут, вот и весь секрет омоложения.

- **Сок свежей петрушки.** Отличный отбеливатель кожи. А крепкий отвар корней петрушки, смешанный с соком лимона, прекрасно удаляет веснушки и пигментные пятна.

- **Огуречная.** Огурец, натереть на терке и смешать с 1 столовой ложкой сметаны. Делать маску для лица как обычно.

- **Картофельная.** Смягчает и разглаживает кожу. Взять 2 столовые ложки теплого карто-

фельного пюре. В него можно добавить 1 чайную ложку растительного масла.

Маска для лица. 1 столовая ложка творога, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка соли. Растереть хорошо, перемешать, чтоб соль растворилась.

Держать маску 20 минут, затем смыть теплой водой. Такую маску делают в 5 лет 1 раз (обновляет кожу). Желательно эту маску делать подряд 2 недели (отбеливает и очищает).

1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку молока, 1 столовую ложку оливкового масла, 1 яйцо. Все перемешать (эту маску делают 1 раз в неделю).

Следы усталости снимутся, если на лицо положить марлю, смоченную горячей соленой водой: 1 чайная ложка соли на стакан воды. Через 15 минут умыться холодной водой.

При выпадении волос вымойте голову теплой водой без шампуня, затем, мягко массируя кожу головы в течение 10-15 минут втирайте поваренную соль. Промойте волосы. Повторяйте эту процедуру 6 дней.

Против перхоти. Возьмите 1 столовую ложку сухих листьев крапивы на стакан кипятка, заварить и втирать настой в корни волос. Рекомендуется еще пользоваться смесью трав: крапивы, зверобоя, шалфея, белокопытника.

Отвар мать-и-мачехи пополам с крапивой – хорошее средство для укрепления волос, а также от перхоти.

С возрастом неизбежно вокруг глаз возникают отеки. Избавиться от них помогает попеременное умывание горячей и холодной водой – раз двадцать.

Полезны примочки из теплого зеленого чая: смочите им ватку и наложите на веки минут 15-20, не допуская высыхания. Результат не заставит себя долго ждать.

Ежедневно по утрам делайте маску из взбитого в пену, чуть подсоленного яичного белка. Прекрасно подтягивается лицо. Смыть теплой водой и нанести питательный крем, подходящий.

Убираем угри. Смочите соком алоэ марлевые салфетки, сложенные в 8 слоев, отожмите и наложите на пораженную угрями кожу лица на 30 минут.

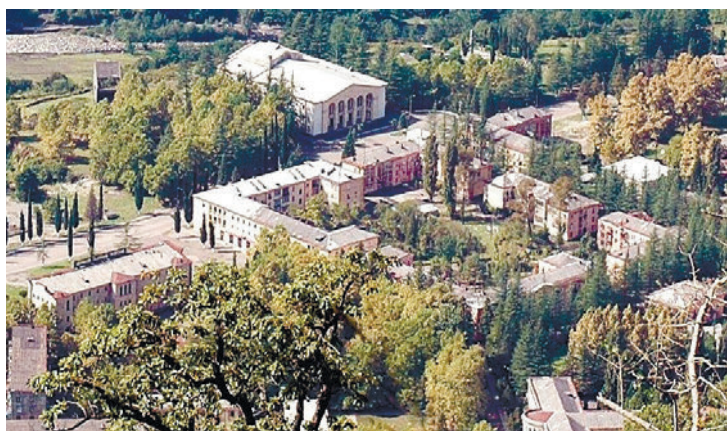
Делайте такие процедуры сначала ежедневно, затем через день, а потом 2 раза в неделю. Курс – 30 процедур.

* * *





Карта Абхазии



г. Ткварчели



Отец и мать Ламары



Отчий дом в Ткварчели



Мать, сестра и братья Ламары



Ламара с сестрой Нателлой



Ламара с сестрами – Тиной и Этери



Ламара с мамой и братом Славой



Ламара с младшим братом Виталием



г. Сухум



Ламара за работой в аптеке



Ламара с коллегами фармацевтами

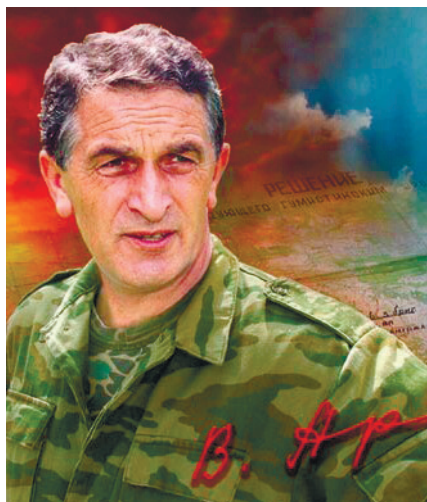


Ламара с колегами фармацевтами





Ламара с коллегой



Президент РА – В. Г. Ардзинба



Отечественная война в Абхазии 1992-1993 гг.



**Президент Республики Абхазия
В. Г. Ардзинба**



Победа народа Абхазии в войне 1992-1993 гг.



Город герой Ткуарчал



РЕСПУБЛИКА АБХАЗИЯ АԢСНЫ АҲӘЫНҢҚАРРА



Л.Р. Бганба в 2010 г. - в соответствии с
указом Президента Республики Абхазия
С.В. Багапш - награждена орденом
“АХЫДЗ - АПША” - III степени.

Основание:

УП №330 от 07 октября 2010 г.
г. Сухум.

РЕСПУБЛИКА АБХАЗИЯ
АԢСНЫ АХԶЫНԴԳРРА



Л.Р. Бганба в 2015 г. - в соответствии с
указом Президента Республики Абхазия
Р.Х. Хаджимба - награждена медалью
“ ЗА ОТВАГУ”

Основание:

УП №355 от 25 декабря 2015 г.
г. Сухум.



Ламара Решовна Бганба

**Родилась 14 мая 1948 году в селе Арасад-
зыхь Очамчирского района Абхазской АССР.**

**В 1966 году – окончила Ткварчельскую
среднюю школу № 5.**

**С 1967 по 1972 гг. – работала фармацевтом
аптеки в Ткварчальском горбольнице.**

**В 1989 г. – окончила Абхазский государ-
ственный университет по специальности –
«Биология».**

**С 1993 по 1995 гг. – работала фармацевтом
аптеки в Ткварчальском военном госпитале
Восточного фронта.**

**С 1992 по 1993 гг. – участница отечествен-
ной войны в Абхазии.**

С 1995 по 2011 гг. – работала фармацевтом аптеки Санатория МВО РФ в г. Сухум.

Л. Р. Бганба за время работы в коллективе проявила себя с положительной стороны. Пристально следила за развитием и внедрением инновации в работе. Внесла много ценных предложений, которые были реализованы.

Сильными сторонами ее характера являются: профессионализм, человечность, доброта, подкупающая скромность. Ее доброжелательность и такт, оказывает благотворное влияние на людей.

Л. Р. Бганба – автор книги «Рецепты исцеления» (Сухум. 2010).

Л. Р. Бганба в 2010 г., в соответствии с указом Президента Республики Абхазия С.В. Багапш, награждена орденом «АХЪДЗ–АПША» III степени (основание: УП №330 от 7 октября 2010 г.).

Л. Р. Бганба в 2015 г., в соответствии с указом Президента Республики Абхазия Р. Х. Хаджимба, награждена медалью «ЗА ОТВАГУ». (Основание: УП №355 от 25 декабря 2015 г.).

*** * ***

**Ламара Решовна
БГАНБА**

*** * ***

**РЕЦЕПТЫ
ИСЦЕЛЕНИЯ**

*** * ***

(в авторской редакции)

**Формат 84х108 1/32. Бумага офсетная. Гарнитура Cambria.
Печать высокая офсетная. Объем 2,97 п. л. Заказ № 413.
Тираж 500 экз. Цена договорная.**

**Адрес. Республика Абхазия,
г. Сухум, ул. Абазинская 34.
Отпечатано в типографии ООО «Мимоза».**

