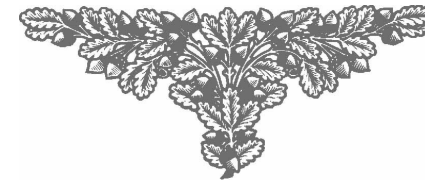


Іван ГОЯНЮК

НАРОДНІ РЕЦЕПТИ.  
ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ  
ЛІКАРСЬКИМИ  
РОСЛИНАМИ.  
ПОРАДИ НА КОЖЕН ДЕНЬ

*Видання 3-тє, доповнене*



Захворювання органів кровообігу  
Сердечні захворювання  
Захворювання нирок і сечовивідних шляхів  
Захворювання печінки  
Захворювання суглобів і навколосуглобних тканин  
Гінекологічні захворювання  
Захворювання органів травлення  
Ракові захворювання  
Китайські рецепти лікування  
Нервові захворювання  
Захворювання шкіри  
Поради видатних медиків  
Захворювання очей. Катаракта. Глаукома. Поліпшення гостроти зору  
Лікування водою  
Лікування глиною  
Лікування п'явками

Коломия 2013



Працю свою приношу, як посильний вклад у знання про лікувальні властивості рослин, на допомогу нашій науці, яка, використовуючи багатовіковий народний досвід, прийме його до уваги і здобуде нові способи полегшення людських страждань.

*Автор.*

*Гіппократ говорив:*

*«Потрібно, щоб ліки були їжею,  
а їжа – ліками».*

«Спасіння людей — в травах. Люди з давніх пір лікувалися травами і травами будуть лікуватися в майбутньому. Але використовувати потрібно тільки ті рослини, які ростуть у вашій країні, у вашій місцевості. Кожний повинен лікуватися своїми травами. Від кожної хвороби є своя трава».

*ВАНГА,  
цілителька і пророк.*

## ПЕРЕДМОВА

Автор Гоянюк І.М. народився в мальовничому прикарпатському селі Спас. Ще з дитинства захоплювався дивовижними цілющими властивостями рослин, кущів, дерев.

Рослинний світ дає багато видів рослин, які є цінними як при лікуванні захворювань, так і при боротьбі з переносниками хвороб. Всім відомі полин і ромашка, які знищують багато комах. Фітонциди цибулі і часнику, черемхи знищують мікроби, нагідки, айр — лікують ракові хвороби.

Траволікування — воно таке ж природне і органічне, як небо над нами, як вода в джерелі, як сонце над землею. Все, чим квітує наша матінка-земля, — допомагає людині не тільки своєю суттю, але й своєю позитивною енергетикою, своєю світлою енергією сонця, повітря і дивоцвіту.

Фітотерапія — це не пігулка, яка зніме біль через декілька хвилин, але після тривалого трав'яного лікування — хвороба вже не повернеться до нас.

При лікуванні лікарськими рослинами дуже важливо знати діагноз, правильно підібрати фітопрепарати. Фітотерапія — майже немає побічних ефектів для оздоровлення людини. Вона може стати першою ступінню на шляху до здорового способу життя. Ще в Х столітті Авіценна писав, що у лікаря є три методи лікування: добре слово, рослини і ніж.

Чим більше ми будемо знати про рослини, тим краще будемо дбати про своє здоров'я і тим успішніше будемо боротися з різними захворюваннями.

Автором уже видана книжка «Народна медицина. Лікування травами. Рецепти. Поради», в якій висвітлюються важливі проблеми народного лікування травами різних хвороб. В цій книжці більш розширені рецепти здоров'я та довголіття, до складу яких входять природні біологічно активні речовини, які містяться в овочах, фруктах і цілющих лікарських рослинах.

Мета цієї книжки — вказати найпростіший, найбезпечніший шлях для здоров'я, на який може вийти кожен. У ній містяться старовинні і сучасні рецепти народної медицини та методи профілактики й лікування серцево-судинних, шлунково-кишкових, органів кровообігу, ревматичних, нервових, ракових, органів зору та інших хвороб.

Автор опирався не тільки на власний досвід, але й на перевірені запозичені факти відомих народних цілителів різних країн світу. Медицина «природна» черпає свої ліки з безмежної аптеки матеріальної природи, опираючись на давні біблійні засади.

Познайомившись з дією трав у цій книжці і порадившись з лікуючим лікарем, ви зможете підібрати для себе ефективні трави для лікування чи профілактики різних хвороб.

Книжки свої приношу своїм дітям, онукам, родині, всім, хто допомагав у виданні і хто буде користуватися нею та зуміють зберегти своє здоров'я, молодість та довголіття. Сподіваюся, з Божою допомогою, описана методика лікування травами, яку я систематизував, врятує життя багатьох людей. Пам'ятайте про те, що книжка вчить читача мистецтва жити довгим, здоровим і щасливим життям.

*Іван ГОЯНЮК,  
автор-упорядник.*

## НАСТАНОВИ АВТОРА

Корисно часто бути біля води. Вода знімає втому, промиває думку. Щоранку добре обмитися водою. Спочатку гарячою — розігріти приспану кров. Потім холодною — загартувати жили і нерви, розбудити серце. При цьому проси: «Змий з мене все гріховне, хворобливе, — дай мені силу, здоров'я і спокій». Пий чисту воду де тільки не повернешся, не чекаючи спраги. Не пий солодкої і солоної вод із пляшок. У земних плодах і травах досить солі і солоду. Але якщо кортить щось їсти і воно тобі смачне, то треба їсти. Це для тебе і корисне, і поживне. Мед уживай з радістю натщесерце з водою, і побачиш, що голова твоя буде світлою, а тіло легким.

Сіль споживати до міри. Але добре тримати її там, де живеш і спиш, тоді добре дихається і сняться гарні сни. Кожного дня на твоєму столі повинні бути овочі, фрукти. Це ягоди, яблука, виноград, слива, часник, цибуля. М'ясо, якщо кортить, їсти можеш. Але рідко. Не зазіхай на свинину, але тоненький шматок сала піде на користь. Коров'яче молоко корисне дітям, а старшим варто споживати кисле.

Якщо на столі риба — ти поїж. Риба очищає і молодить, як і вода. Знак риби носив Ісус. Риба, сухий житній хліб, овочі — найкраща їжа.

Все, що росте в твоєму саду, — тобі на здоров'я й поживу. Все, що знаходиться під твоїми ногами, потрібне твоєму тілу. Все в Небі — ще потрібно душі. Чоловікам після 50-ти узвар із груші-дички пити якнайчастіше.

Їсти краще мало, але часто. Щоб менше їсти, пийте багато води і узварів, добре їсти грубу і сиру городину. Ніщо не кріпить так, як пости. З кожним великим постом людина навіть молодшає на декілька літ. Піст — це не традиція, не біблійний припис, — це вияв твоєї любові до Бога.

Добре серед дня подрімати півгодини. Літній чоловік має прогулюватися щодня по 2 години, особливо перед сном, не дивлячись на погоду.

Здоровому і поважному в літах (коли не піст) не зашкодить келих вина чи ковток чистої горілки, але не більше. Краще вживати настоянку на хроні, часникові, на глоді, калині. А не питимете — нічого не втратите. Будьте завжди в такому стані, щоб Богу не було огидно навідатися до вас.

Мерзлякувате тіло кріпите травами. Жменька трав, ягід, листя гілок смородини, малини, суніці, запарюйте джерельним окропом і пийте цілий день і це вас зігріє і оживить. І їжте горіхи. У них сила для мозку і сила чоловіча. Якщо маєте добру жінку, радійте їй. Це дарунок Бога і небес. Якщо не маєте жінки — це другий дарунок долі. Так більше наблизитесь до небес.

До людей будьте добрими, уважними і щирими. Не робіть з людей собі ні ворогів, ні друзів. І тоді не матимете з ними ніякого клопоту.

Добре дослухатися до свого серця — і вам відкриється те, для чого тебе «покликано», в чому міра твого призначення. Можете прислужитися одній людині, можете — світові, а можете — Богу.

Коли прикро на душі, треба багато ходити. Краще полем, лісом, над водою. Вода понесе вашу журу. Але найкращий лік для тіла і душі — піст, молитва і корисна робота для рук.

Прийміть радощі і незгоди з подякою. Все це милість Божа. Тим, хто курить, п'є, гуляє, вдається до грошових ігор, — не впадайте у відчай. Досить викоринити один порок, а інші три самі зникнуть. Лише прислухайтеся до своєї душі.

Спілкуйтеся з молодими людьми — і самі молодшими будете. Не засуджуйте їх, а навчайте, коли маєте чому.

Відвідуйте церкву, допомагайте людям, провідуйте знайомих, не забувайте про родичів, мандруйте пішки околицями, читайте мудрі книжки, записуйте думки.

Поминайте померлих і загиблих родичів, близьких, просячи для них блаженного спокою, прощення гріхів, яких вони допустилися на цьому світі.

## ЗМІСТ

НАСТАНОВИ АВТОРА .....	5
ПОРАДИ АВТОРА З ЙОГО ЖИТТЯ .....	30
ПРО ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ .....	34
ПОРАДИ ХВОРИМ .....	36
КОЛИ БОЛИТЬ ПЕЧІНКА, ШЛУНОК .....	36
БЕЗПЛІДДЯ .....	36
ОЧІ, СЕРЦЕ, ДІАБЕТ, РАНИ .....	37
ФАКТОРИ, ЯКІ СКОРОЧУЮТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ .....	38
ФАКТОРИ, ЯКІ ПОДОВЖУЮТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ .....	38
ІМУНІТЕТ І СТАРІННЯ .....	38
ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗНИЖЕННЯ ІМУНІТЕТУ .....	38
ПРО ЗДОРОВ'Я .....	39
ВСЕ ПРО ПИТНУ ВОДУ .....	40
ВПЛИВ ХІМІЧНИХ РЕЧОВИН У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	41
ЯК ДІЗНАТИСЯ ПРО ЯКІСТЬ ВОДИ .....	42
МІНЕРАЛЬНА ВОДА .....	43
ТАЛАБАН – ВІД УСІХ ХВОРОБ .....	43
ЯКЩО У ВАС ПОНИЖЕНИЙ ТИСК .....	44
ЯКА КОРИСТЬ ЇСТИ РИБУ? .....	44
ЩОБ ГЕМОГЛОБІН ЗНАХОДИВСЯ У НОРМІ .....	44
ЛІКУВАННЯ ГЛАУКОМИ .....	45
КОРИСТЬ ЯЙЦЯ – НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	45
ЩЕ РАЗ ПРО КОРИСТЬ ЯЙЦЯ .....	46
НА СТАТЬ ЩЕ НЕ ЗАЧАТОЇ ДИТИНИ ВПЛИВАЄ НАВІТЬ ТЕ, ЩО ЇДЯТЬ ПОТЕНЦІЙНІ БАТЬКИ .....	47
ВПЛИВ МІСЯЦЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	48
ЛІКУВАЛЬНІ ПОРАДИ .....	49

ВІДВАР ВІД НАДМІРНИХ МЕНСТРУАЦІЙ .....	49
НЕЖИТЬ .....	50
ЩЕ РАЗ ПРО ЛІКУВАННЯ ПРОСТУДИ .....	50
ТРАВ'ЯНІ НАСТОЇ ПРОТИ КАШЛЮ .....	51
ВІД ЗАСТУД, СТВЕРДЖУЮТЬ НАУКОВЦІ, ВРЯТУЄ КОХАННЯ .....	51
ЛЮДИНА МОЖЕ ПРОЖИТИ БЕЗ М'ЯСА І МОЛОКА .....	52
ЯК ПЕРЕМОГТИ СТАРІСТЬ – ТИМ, КОМУ ЗА 40 .....	53
ЛІКУВАННЯ НІГ .....	54
АРОМАТИ ЛІКУЮТЬ ХВОРОБИ .....	54
ОВЕС У МОЛОЦІ ПРИ ЗАПАЛЕННІ ЛЕГЕНЬ .....	54
ЗАСІБ ВІД ЛАСТОВИННЯ .....	55
ПРИ ЕКЗЕМІ ВУХ .....	55
СІМ ХВОРОБ У ШКІДЛИВИХ ЗВИЧКАХ .....	55
ПРИ ЧАСТИХ ПОЗОВАХ ДО СЕЧОВИДІЛЕННЯ .....	55
ОЧИЩЕННЯ НИРОК ВІД КАМЕНІВ .....	55
ПРОСТИЙ СПОСІБ ВИВЕДЕННЯ КАМІНЦІВ З НИРОК АБО ЖОВЧНОГО МІХУРА .....	56
ЯКЩО БІЛЬМО НА ОЦІ .....	56
АЛХІМІЯ КРАСИ .....	57
ЯК ВИВОДИТИ СОЛІ З ОРГАНІЗМУ .....	57
ЛІКУВАННЯ РЕВМАТИЗМУ ТА ПОЛІАРТРИТУ .....	58
М'ЯЗОВІ СУДОМИ .....	58
ЛІКУВАННЯ НАБРЯКІВ (СЕРЦЕВІ, НИРКОВІ, ПЕЧІНКОВІ) .....	58
РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ .....	59
ВІД ПУПКОВОЇ ГРИЖІ .....	59
ВІД ХВОРОБ СЕРЦЯ .....	60
РЯТУЄ МИЛО ВІД НАРИВУ .....	60
ДИФТЕРІЯ .....	60
ПОДОРОЖНИК ЛІКУЄ ГАСТРИТ .....	60
ЛІКУВАННЯ ЕРОЗІЇ ШИЙКИ МАТКИ .....	61
СЛЬОЗОТОЧИВІСТЬ .....	61

НАРОДНІ ЗАСОБИ ВІД РАДИКУЛІТУ .....	61
ЛІКУВАННЯ СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА, ПОРОКУ СЕРЦЯ, НЕРВОВІ ХВОРОБИ ...	61
ВІД КАШЛЮ, БРОНХІТІВ, ТУБЕРКУЛЬОЗУ ЛЕГЕНЬ, ПЕЧІНКИ ТА СЕЛЕЗІНКИ .....	62
ЗБІЛЬШУЄ ГОСТРІСТЬ СПРИЙНЯТТЯ СЛУХУ Й ЗОРУ І ІНШІ ХВОРОБИ ....	62
ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ГОСТРОТИ ЗОРУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ ОЧЕЙ, ЇХ УТОМІ АБО ВІКОВОМУ ПОГІРШЕННЮ ЗОРУ, ДІЯ РОСЛИН, ЩО ВХОДИТЬ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ЗОРУ .....	62
ЗІР ТА ЙОГО ХВОРОБИ .....	63
ОЧІ ВИЛІКУВАЛА ЛАМПА .....	63
ВСЕ ПРО ЛІКУВАННЯ ОЧЕЙ .....	64
ІНШІ ВАЖЛИВІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ОЧЕЙ .....	65
НАРОДНІ РЕЦЕПТИ ДЛЯ ОЧЕЙ .....	66
ЩО ЇСТИ ТА ПИТИ І ЯК ЛІКУВАТИСЯ ПРИ КАТАРАКТІ ОЧЕЙ .....	67
РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ СКОРІШОГО ПОНОВЛЕННЯ ЗОРУ .....	68
ПРИ ГЛАУКОМІ .....	68
РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ГЛАУКОМІ .....	69
ЩЕ РАЗ ПРО "ЯЧМІНЬ" І ЙОГО ЛІКУВАННЯ НАРОДНИМИ МЕТОДАМИ .	69
КАТАРАКТА .....	70
КАТАРАКТУ ЛІКУЮТЬ ПРОРОСТКИ КАРТОПЛІ І КОРЕНЯ ПІОНА .....	70
АЛОЕ ЗАГОЮЄ ГНІЙНИКИ ТА РАНИ .....	71
КОЛИ БОЛЯТЬ ЗУБИ (ЦІЛИТЕЛЬКА Л.КІМ) .....	71
ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВИЙ РАДИКУЛІТ .....	71
ВІД ОБЛИСІННЯ .....	72
ВІД ГЕМОРОЮ (ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ ПРЯМОЇ КИШКИ) .....	72
ГРИБОК НА НОГАХ .....	72
ЛАКТАТ ПОКРАЩУЄ СТАН ФУНКЦІЇ СТАТЕВИХ ЗАЛОЗ У ЧОЛОВІКІВ ...	72
ЯКЩО БОЛЯТЬ ЗУБИ (ЦІЛИТЕЛЬКА ВАНГА РАДИТЬ) .....	73
ПОРАДИ ВАНГИ (ЦІЛИТЕЛЬКИ) .....	73

ДЕРЕВО ЛІКУЄ (ВІДДАЄ ТА ПОГЛИНАЄ ЕНЕРГІЮ) .....	74
В ПАРК – ДО ЕКСТРАСЕНСА (ДЕРЕВО ЛІКУЄ) .....	74
ЛІКУЄ КОЛІР .....	75
КАШТАН – ЦІЛИТЕЛЬ .....	76
ЩОБ ЖИТИ 120 РОКІВ .....	76
ЯК СТАТИ ДОВГОЖИТЕЛЕМ? .....	77
ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ЇЇ ІМЕНІ .....	77
КОРИСНО ЗНАТИ, ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ .....	78
ЩОДЕННЕ ВЖИВАННЯ ЦИБУЛІ ДОЗВОЛИТЬ НЕ ЛИШЕ ЗМІЦНЮВАТИ ВАШ ІМУНІТЕТ, А Й ЗАХИСТИТЬ ВІД ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ .....	78
ПРО СЕКРЕТИ ДОВГОЛІТТЯ НІНЕЛЬ ОСИПЕНКО (ПРОФЕСОР, ДОКТОР МІКРОБІОЛОГІЧНИХ НАУК) .....	79
ШОКОЛАД ПРИСКОРЮЄ СТАРІННЯ .....	80
ПРИ ОЖИРІННІ, АВІТАМІНОЗІ ТА НЕДОКРІВ'І .....	80
ДЛЯ ПОМ'ЯКШЕННЯ ЗАСТУДНОГО КАШЛЮ І ХРИПОТИ .....	80
ДЛЯ ЗАГОЄННЯ ТРИЩИН ГУБ, СОСКІВ І РУК .....	80
КВІТИ НАГІДКИ (КАЛЕНДУЛИ) ЛІКУЮТЬ РІЗНІ ХВОРОБИ .....	80
ПРИ АНГІНІ .....	81
ВИРАЗКА ШЛУНКА .....	81
СПАЗМИ СУДИН .....	81
ЛІКИ ПРИ ОТРУЄННІ .....	82
КОЛИ НОГИ БОЛЯТЬ! .....	82
ВІД ІНФАРКТУ ВРЯТУЄ КЕТЧУП .....	83
ГРОНА ВИНОГРАДУ ВИВЕДУТЬ ШЛАКИ .....	83
ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СП'ЯНІННІ .....	83
МЕД ПРОТИ АЛКОГОЛЮ .....	84
ВИПИВАЙ, АЛЕ МІРУ ЗНАЙ .....	84
РИЗИК ЗАХВОРИТИ НА РАК ТОВСТОЇ КИШКИ ЗМЕНШУЄ КАВА .....	85
М'ЯТА ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ .....	85
ГРУШЕВА МАСКА ВІД ЛАСТОВИННЯ .....	85
МАЗЬ ВІД КІСТОЧОК (МОЗОЛЯ) НА НОЗІ .....	85

РЕГУЛЯРНЕ ДОНОРСТВО МОЖЕ СТАТИ ПРОФІЛАКТИЧНИМ ЗАХОДОМ ВІД ІНФАРКТУ .....	86
ЛИМОН ДОПОМОЖЕ ПРИ АНГІНІ .....	86
КРИТСЬКА ДІЄТА КОРИСНА СЕРДЕЧНИКАМ .....	86
ЯК ПОЗБУТИСЯ МОЗОЛІВ .....	86
ВИВЕДІТЬ ШЛАКИ З ОРГАНІЗМУ .....	87
ВІД ОБМОРОЖЕННЯ .....	87
ЧАЙ ПРОТИ РАКУ .....	87
ЩОБ РАК ОБМИНАВ .....	87
АКУЛА І РАКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ .....	89
ЯК ЗНИЗИТИ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК БЕЗ ТАБЛЕТОК (В.Б. КАМЕНСЬКИЙ, 1906 Р.) .....	89
ЯКЩО ВЕЛИКИЙ ТИСК – ДОПОМОЖЕ КОРА ЛІЩИНИ .....	89
ЧОТИРИ РЕЦЕПТИ ПРОТИ АЛЕРГІЇ .....	90
ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТОНІЇ .....	90
І ЧЕРВ'ЯКИ ЛІКУЮТЬ... .....	91
ПОНИЖЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК .....	91
ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ХВОРОБ. ПОРАДИ .....	91
ЧОЛОВІКИ, БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ! .....	92
ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ – У ВАШИХ РУКАХ .....	93
ЦІКАВО ЗНАТИ .....	93
БУРЯК ЛІКУЄ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ .....	93
ЧАЙ ВЖИВАТИ – ЛІКАРІВ РОБОТИ ПОЗБАВЛЯТИ .....	93
ХОЛОДОМ МОЖНА ЛІКУВАТИ ПУХЛИНИ ПЕЧІНКИ .....	94
РАКИ ЛІКУЮТЬ ТУБЕРКУЛЬОЗ І ЛЕГЕНІ .....	94
СИРОП ІЗ РЕДЬКИ ВІД БРОНХІТУ .....	94
ЩОБ НЕ СТАРІТИ, ЇЖТЕ КАПУСТУ .....	95
ВИНО СТАЛО ЛІКАМИ .....	95
ЩО ТАКЕ "ГРИП" – МЕТОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ .....	96
ЛІКУВАННЯ ГЕМОРОЮ .....	98
АЛЕРГІЮ ЛІКУЄМО СІЛЛЮ .....	98

ЛУЧНИКИ ЧІНГІСХАНА НЕ ЗНАЛИ СОЛІ .....	99
ВЕРШКОВЕ МАСЛО ВРЯТУЄ ВІД ГРИПУ .....	99
ХВОРОБА – СВИНКА .....	99
НАПІЙ ДОВГОЖИТЕЛІВ .....	100
ДАВНІЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОВГОЛІТТЯ .....	100
ЕКЗЕМУ ВИЛІКУВАЛО КОЗЯЧЕ МОЛОКО .....	101
ЩО ДОПОМАГАЄ ДОВШЕ ЖИТИ (НАВЧІТЬСЯ РОЗСЛАБЛЯТИСЯ) .....	101
ОСТЕОХОНДРОЗ ВІДСТУПИТЬ .....	102
МОЛОКО І ЗДОРОВ'Я .....	102
ЯК ВИГНАТИ КАМІННЯ З НИРОК .....	102
ПІЄЛОНЕФРИТ (ЗАХВОРЮВАННЯ НИРОК) .....	103
ПЕЧІНОЧНИЦЯ ЗВИЧАЙНА – ЛІКУЄ ЖОВЧНОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ. ....	103
ЛІКУВАННЯ РАКУ .....	104
СМАЧНИЙ ЙОГУРТ ЛІКУЄ ШЛУНОК .....	104
БУЙВОЛЯЧЕ МОЛОКО ЛІКУЄ ПЕЧІНКУ І ЖОВЧНИЙ МІХУР, ТУБЕРКУЛЬОЗ, ЗАПОБІГАЄ ЗАХВОРЮВАННЮ ДІТЕЙ НА РАХІТ .....	105
ЗБРОЯ ПРОТИ РАКУ – ЦЕ НАШ СОН .....	105
СПИРТНІ НАПОЇ В НЕВЕЛИКИХ ДОЗАХ Є ЛІКУВАЛЬНИМИ .....	105
СЕКС – КОРИСНА ЗВИЧКА .....	106
ДВА КАЧАНИ КУКУРУДЗИ НА ДЕНЬ ВБЕРЕЖУТЬ ВІД КАРІЄСУ І НАВІТЬ ВІД РАКУ .....	106
ЯКІ ХВОРОБИ ЛІКУЄ КАРТОПЛЯ .....	107
ЧАСТЕ ВЖИВАННЯ КАРТОПЛІ МОЖЕ ПРИВЕСТИ ДО ОЖИРІННЯ ТА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ .....	108
ЩОБ НЕ СТАРІТИ .....	109
ТРИ ОЗНАКИ ДОВГОЛІТТЯ .....	109
І ГРИБИ ЛІКУЮТЬ .....	110
СОДОЮ ЛІКУЮТЬ РІЗНІ ХВОРОБИ .....	111
КРОВ І ХАРАКТЕР .....	112
ХВОРОБИ СИСТЕМИ КРОВІ ТА БІОЛОГІЧНІ ДАНІ .....	112
ВПЛИВ ГРУПИ КРОВІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	114

ОЧИЩЕННЯ КРОВІ І ЛІКУВАННЯ ЇЇ ЗАХВОРЮВАНЬ .....	116
ОСНОВНІ РЕЦЕПТИ ОЧИЩЕННЯ КРОВІ .....	117
ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ КРОВІ .....	118
КИТАЙСЬКІ РЕЦЕПТИ ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ СИСТЕМИ КРОВІ .....	119
ХВОРОБИ ЗНАЮТЬСЯ ПО ШКІРІ: ВИСИПКИ, ОПІКИ, НАРИВИ, ВУГРІ І Т.Д. ....	120
РЕЦЕПТИ ЛІКУВАННЯ ШКІРНИХ ХВОРОБ .....	120
ВУГРІ .....	122
КИТАЙСЬКІ РЕЦЕПТИ ОМОЛОДЖЕННЯ ШКІРИ ТА ВОЛОССЯ .....	123
БЕЗСОННЯ .....	125
РЕЦЕПТИ СНУ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ .....	125
ПРИ РОЗЛАДАХ СНУ .....	125
ГИКАВКА .....	126
ЛІКУВАННЯ НЕВРОЗІВ МЕТОДОМ ВОДОЛІКУВАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ КНЕЙППА .....	126
ЩЕ РАЗ ЩОБ ЗНАТИ, ДЕ БОЛИТЬ .....	127
ЩОБ НЕ БОЛІЛО ГОРЛО .....	127
ЩО РОБИТИ З БОРОДАВКАМИ І РОДИМКАМИ .....	127
МОЛОКО – ОКРЕМА ЇЖА .....	127
ЩОБ ЗМІЦНИТИ ВОЛОССЯ .....	128
ПЕРЕДЧАСНЕ ПОСИВІННЯ МОЖНА ЗУПИНИТИ .....	128
ЯКИЙ МЕД ВАМ ДО ВПОДОБИ? .....	129
І САЛО ЛІКУЄ ХВОРОБИ .....	130
ПРОСТАТУ І ГІПЕРТОНІЮ ЛІКУЄ ЦИБУЛЯ .....	130
ЛІКУЙТЕСЯ СОКАМИ .....	131
КАРТОПЛЯ НЕ ТІЛЬКИ ГОДУЄ, А Й ЛІКУЄ .....	132
ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОЇ СОЛІ .....	132
ГАРБУЗ ВІД ПРОСТАТИТУ .....	133
ЛІКУВАННЯ ПРОСТАТИТУ І АДЕНОМИ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ .....	133
ГАРБУЗ ПРИСКОРЮЄ РІСТ НЕМОВЛЯТ І ДОПОМАГАЄ ПРИ ХВОРОБАХ ДОРΟΣЛИМ .....	133

ЩЕ РАЗ ПРО ДЕРЕВА-ЦІЛИТЕЛІ .....	134
ПИЙ ЙОГУРТ – І ТИ ЧОЛОВІК! .....	135
ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ НИРОК (ПОРАДИ ЦІЛИТЕЛЯ ОЛЕКСАНДРА ІЛЬІНА) .....	135
СІК РІПИ ПОЗБАВЛЯЄ ВІД ІНФАРКТ .....	136
СІК ПЕТРУШКИ ЛІКУЄ ОЧІ .....	136
ЕКЗОТИЧНІ РЕЦЕПТИ ОЗДОРОВЛЕННЯ .....	136
МЕНІНГІТ .....	136
РАДИКУЛІТ (ЕКЗОТИЧНІ РЕЦЕПТИ) .....	137
ПОЗБАВЛЯЄМОСЬ ВІД “ШПОР” .....	137
ЯК ВИБРАТИ МЕД ДЛЯ ЛІКУВАННЯ .....	137
ЗАСМАГАЙТЕ ТАК, ЩОБ ПОТІМ НЕ ЛІКУВАТИСЯ .....	138
СОНЯЧНИЙ УДАР .....	139
ЛІКУВАННЯ ЖІНОЧОГО БЕЗПЛІДДЯ .....	139
ЛІКУВАННЯ ОВОЧЕВИМИ СОКАМИ .....	139
ЯК ПРАВИЛЬНО ВІДНОВИТИ СВІЙ ВОДНО-СОЛЬОВИЙ БАЛАНС У СПЕКОТНУ ПОГОДУ .....	139
ПРИ БОЛІ В СПІНІ .....	140
КОЛИ ДІВЧАТКА ПОЧИНАЮТЬ НОСИТИ БЮСТГАЛЬТЕРИ .....	140
ВАГІТНИМ – НЕ ПИЙТЕ КАВИ .....	141
КОСМЕТИКА МОЖЕ ПРИВЕСТИ ДО РАНЬОГО СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ .....	141
І РАННІЙ, І ПІЗНІЙ СЕКС МАЮТЬ СВОЇ МІНУСИ .....	142
ЗАПОБІГАННЯ НЕБАЖАНОЇ ВАГІТНОСТІ У ДІВЧАТ .....	142
ДОГЛЯД НІГ .....	143
ЛІКУВАННЯ ГРИБКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ .....	144
ЛІКУВАННЯ БОРОДАВОК .....	144
РОТ РОЗПОВІСТЬ ПРО ХВОРОБУ .....	144
КОМПРЕС З БУРЯКА ВІД ТЕМПЕРАТУРИ .....	144
ЧХАЙТЕ ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я .....	144
ЯК БОРОТИСЯ З ПРИЩАМИ (ПОРАДИ БОЛГАРСЬКОЇ ЦІЛИТЕЛЬКИ ВАНГИ) .....	145

ЛІКУВАННЯ ВІД РАДІАЦІЇ .....	145
ЛІКУВАННЯ ВІД ГЛАУКОМИ .....	146
ЩОБ СХУДНУТИ .....	146
ЯК ВРЯТУВАТИСЯ ВІД ГИКАВКИ .....	146
ПІСЛЯ 40 ЧАС ПЕРЕХОДИТИ НА ЧАСНИКОВУ ОЛІЮ .....	147
ЯК РЯТУВАТИСЯ ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ .....	147
НЕВРИТ ТРІЙЦЕВОГО НЕРВА (ПОТИЛИЧНІ І МІЖРЕБРНІ) .....	148
ЛІКУВАННЯ ЗАПАЛЕННЯ ЯСЕН І РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ .....	148
ОБСІЛИ ФУРУНКУЛИ (ШКІРНІ ВИСИПИ)? .....	148
ЯК ДІЯТИ НА ПЛЯЖІ .....	149
ЩОБ ВАС НЕ ЗУРОЧИЛИ .....	149
ЗЕЛЕНА АПТЕКА ВДОМА .....	150
ЧАСНИК ВІД БАГАТЬОХ ХВОРОБ .....	150
ЩОБ ПОЛОГИ БУЛИ ЛЕГКИМИ (ПОРАДИ МОЛОДИМ МАТЕРЯМ) .....	151
ЩОБ У МАТЕРІ БУЛО МОЛОКО .....	151
НА ОГЛЯДИНИ ДО НЕМОВЛЯТИ .....	151
ПІДГОТОВКА ДО ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ .....	152
У ДИТИНИ ПРІЛІСТЬ (ДИТЯЧИЙ ЛІКАР РАДИТЬ) .....	152
ПІТНИЧКА У ДІТЕЙ .....	152
ПРО РАЦІОН ПРИ ГОДУВАННІ ГРУДЬМИ .....	153
ЛІКУВАННЯ ДІТЕЙ .....	153
ДІТЯМ ВІД ЗАСТУДИ .....	153
У ДИТИНИ – СУДОМА (ДИТЯЧИЙ ЛІКАР РАДИТЬ) .....	154
ПОЛІПИ В НОСІ .....	154
ЛІКИ З ЗЕРНЯТОК ЯБЛУКА ЛІКУЮТЬ ЩИТОВИДНУ ЗАЛОЗУ .....	155
ТУБЕРКУЛЬОЗ У ДІТЕЙ .....	155
УДАРИ, ВИВИХИ, РОЗТЯГНЕННЯ ТА ЇХ ЛІКУВАННЯ .....	155
ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ У ДІТЕЙ .....	156
КРОПИВОТЕРАПІЯ .....	157
КРОПИВА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ .....	157
“КРОПИВ'ЯНІ” ГІРЧИЧНИКИ .....	158



СЕКРЕТНИЙ РЕЦЕПТ ДОВГОЛІТТЯ .....	158
РИЗИК ІНСУЛЬТУ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД СВИТОГЛЯДУ .....	158
БІЛКИ ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ І ОСТЕОПОРОЗ .....	159
ТРОМБОФЛІБИТ, ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН .....	159
ЖИЛЯКИ НА НОГАХ – ВЕРЕД (РАНА) .....	160
ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН .....	161
МОБІЛЬНИЙ ЗВ'ЯЗОК ДУЖЕ ШКІДЛИВИЙ .....	161
КАРТОПЛЯ ПОЛІПШУЄ ПАМ'ЯТЬ .....	163
ВІДКЛАДАННЯ СОЛЕЙ, АРТРИТ, ПОЛІАРТРИТ .....	163
БЕРЕЖІТЬ СВІЙ І ДИТЯЧИЙ НІС .....	163
ОСТЕОХОНДРОЗ .....	164
КАВУН ВИЛІКУВАВ ОСТЕОХОНДРОЗ, ГІПЕРТОНІЮ, КАМІНЦІ У НИРКАХ, БІЛЬ У ХРЕБТІ ТА КІСТОЧКИ НА НОГАХ .....	164
МІШКИ ПІД ОЧИМА .....	165
ДІТЯМ ВІД НЕТРИМАННЯ СЕЧІ .....	165
АМНЕЗІЯ (ВТРАТА ПАМ'ЯТІ) .....	165
ЛІКУВАННЯ З ДОПОМОГОЮ ЖАБИ .....	165
ПРИ ОСЛАБЛЕННІ СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА .....	166
ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ПЕЧІНКИ, ЖОВЧНОГО ПРИДАТКУ, СЕЛЕЗІНКИ .....	166
ЯК ВИВЕСТИ КАМІННЯ З ПЕЧІНКИ І ЖОВЧНОГО МІХУРА. ....	166
ЧЕРЕМША ОЧИСТИТЬ КРОВ І ВИЛІКУЄ БАГАТО ХВОРОБ .....	167
ПРИ МАЛОКРІВ'І .....	167
ЛІКУВАННЯ ЯЧМЕНЮ .....	168
ЛІКИ ВІД МОЗОЛІВ .....	168
РАК МАТКИ .....	168
РАК МАТКИ І ЯЄЧНИКІВ .....	168
РАК (ЦИРОЗ) ПЕЧІНКИ .....	169
РАК ШКІРИ .....	169
РАК ЯЗИКА І ГОРТАНІ .....	170
РАК ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ .....	170

РАК СТРАВОХОДУ .....	171
РАК ГОРЛА .....	171
ЩЕ РАЗ ПРО ШПОРИ .....	171
ВІД ХРОПІННЯ .....	171
ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗВИЧКИ ПАЛИТИ .....	171
ЕКЗЕМА, ЛИШАЙ, СВЕРБІЖ НА ТІЛІ .....	171
ЖИРОВИК .....	172
ВИПАДАННЯ ПРЯМОЇ КИШКИ .....	172
ДИЗЕНТЕРІЯ .....	172
МЕНШЕ ВЖИВАЙТЕ СОЛІ... ..	172
МАЗЬ ВІД НІГ .....	172
КОЗЯЧЕ МОЛОКО ПРИ ВІДРИЖЦІ .....	173
ЩОБ НЕ СП'ЯНИТИ .....	173
ЗАСОБИ ВІД ПОХМІЛЛІЯ .....	173
АЛКОГОЛЬНЕ ОТРУЄННЯ .....	173
СОЛОДКА МАГІЯ ПЕРЦЮ .....	174
ПРОТИ ГІРКОТИ – КИСЛЕ .....	174
ОПІК ЗАГОЇВСЯ .....	175
ЯКЩО СЕРЕД НОЧІ РОЗБОЛІВСЯ ЗУБ .....	175
ПОРІЗ ЛІКУЄ ТИСЯЧОЛИСТНИК (ДЕРЕВІЙ) .....	175
ОСТЕОХОНДРОЗ, ЗАПАЛЕННЯ СУГЛОБІВ .....	175
ЯК Я ВИЛІКУВАВ ШПОРИ .....	175
ТІБЕТСЬКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТІ .....	176
ЩОБ ПОЗБУТИСЯ ГОЛОВНОГО БОЛЮ .....	176
ЛІКУВАННЯ НІГ .....	176
ТИСК ПОНИЖУЮТЬ ТРАВАМИ .....	177
ВІД БОРОДАВОК .....	177
ВІД ЗАПАЛЕННЯ ЛЕГЕНІВ .....	177
ВІД БРОНХІТУ .....	177
ВІД ОБЛИСІННЯ .....	177
ЩОБ СХУДНУТИ .....	178

НАРОДНІ ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ХВОРОБ .....	178
ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ .....	179
ЛІКАРСЬКІ ПОРАДИ ПРИ ГРИПІ .....	180
МОЇ ЛІКИ – СОНЯШНИКОВА ОЛІЯ .....	180
ВАЛЕРІАНА ДОПОМАГАЄ ПРИ БАГАТЬОХ ХВОРОБАХ .....	180
ЛІКУВАННЯ РАКУ МАТКИ (НОТАТКИ З ЖУРНАЛУ “МЕДИЧНИЙ ПРАЦІВНИК”).....	181
ПРИ ВИРАЗЦІ ШЛУНКА .....	181
ГРИЖА ПАХОВА .....	181
ЛІКУВАННЯ ФІБРОМИ МАТКИ .....	181
ЛІКУВАННЯ РАКУ ЖИВИМИ РАКАМИ .....	182
ЛІКУВАННЯ ПУХЛИНИ ГРУДЕЙ .....	182
ЛІКУВАННЯ ЛАСТОВИННЯ І ПЛЯМ НА ОБЛИЧЧІ .....	182
ВІД ВСЯКИХ ХВОРОБ – КРОПИВА .....	183
МІРЯЄМО ТИСК (ПОРАДИ) .....	183
ВМІЙТЕ ПРАВИЛЬНО ПРИЙМАТИ ЛІКИ .....	183
КАШТАН ЛІКУЄ .....	184
ЯЙЦЕ – НЕЗАМІННИЙ ПРОДУКТ .....	184
СУДОМИ НІГ ЛІКУЄ ОЦЕТ .....	185
ВСЕ ПРО ГІПЕРТОНІЧНУ ХВОРОБУ .....	185
РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ .....	185
ЛІКИ ВІД ГІПЕРТОНІЇ .....	186
ЛІКИ ВІД ПРОНОСІВ .....	186
МЕДОВИЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ОЧЕЙ .....	186
ВІД ТУБЕРКУЛЬОЗУ .....	186
ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗІ .....	187
ЯКЩО ОБСИПАЛО ВУГРАМИ .....	187
РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я .....	187
ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ГІПЕРТОНІЇ .....	188
АРТЕРІАЛЬНА ГІПОТЕНЗІЯ (ГІПОТОНІЯ) .....	188
РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ГІПЕРТОНІЇ .....	188

КИТАЙСЬКИЙ РЕЦЕПТ ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ ОРГАНІВ КРОВООБІГУ .....	189
ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ РОБОТИ МОЗКУ, ЗМІЦНЕННЯ НИРОК .....	189
ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ .....	190
ІНШІ СЕРДЕЧНІ НЕДОМАГАННЯ .....	191
БОЛІ В СЕРЦІ .....	192
ПІДРАХУНОК ПУСЬСУ ЛЮДИНИ .....	192
ТАБЛИЦЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ ВІД РОКІВ ЛЮДИНИ .....	192
ДЛЯ ЛІКУВАННЯ СЕРЦЕВОЇ АРИТМІЇ, НЕРВОВОГО ЗБУДЖЕННЯ .....	193
ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ КІЛЬКОСТІ ХОЛЕСТЕРИНУ В КРОВІ, ЗМІЦНЕННЯ КРОВОНОСНИХ СУДИН, ЗНИЖЕННЯ ТИСКУ, ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ .....	193
ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ КРОВОНОСНИХ СУДИН, ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ .....	193
ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, РОЗСМОКТУВАННЯ КРОВОВИЛИВІВ, А ТАКОЖ ЯК ЖАРОЗНИЖУЮЧЕ .....	193
ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, А ТАКОЖ СЕЧОГІННЕ .....	193
ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕПРИТОМНОСТІ, ЩО ВИНИКАЄ ПРИ ВИСОКОМУ ТИСКУ .....	194
ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТИСКУ, ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ПРОДОВЖЕННЯ ЖИТТЯ .....	194
ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТИСКУ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНОМУ КРИЗІ Й ПЕРЕДІНСУЛЬТНОМУ СТАНІ .....	194
ПІСОК ПРОГАНЯЄ, ТИСК ЗМЕНШУЄ .....	194
ГІРКИЙ ПОЛИН РЯТУЄ ВЕНИ .....	194
ПРОТИ ЗЛОЯКІСНИХ ПУХЛИН .....	194
ЛОСЬЙОН ДЛЯ СУХОЇ ШКІРИ .....	195
ЛОСЬЙОН ДЛЯ ПРИЩАВОЇ ШКІРИ .....	195
ЛІКИ ВІД ПОДАГРИ І НИРОК .....	195
ЛІКУЄ ТОПОЛЯ І ПЕЧІНКУ І НИРКИ .....	195
ТЮЛЬПАН ДАРУЄ КРАСУ І ЗДОРОВ'Я .....	196

ЯКЩО ЯЧМІНЬ .....	196
ПРИ ЗАПАЛЬНИХ ПРОЦЕСАХ В СУГЛОБАХ .....	196
ВИСІВКОВИДНИЙ ЛИШАЙ .....	196
ШКІРА – ДЗЕРКАЛО ЗДОРОВ'Я .....	197
ГАРНИЙ НАСТРІЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я .....	197
НАЙПРОСТІШІ ЛІКИ ПРОТИ СЕРЦЕВОЇ НЕДОСТАТНОСТІ .....	198
ЩОБ НЕ БОЛІЛИ СУГЛОБИ (ВАННИ З ЛУШПАЙОК ЦИБУЛІ) .....	199
ЗОЛОТИЙ ВУС ЛІКУЄ ПЕЧІНКУ .....	199
ЯКЩО КЛІМАКТЕРИЧНИЙ ПЕРІОД ЗАТЯГНУВСЯ .....	199
ЛІКУВАННЯ ПРОСТАТИТУ .....	200
ЛІКУВАННЯ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ .....	200
ЯК ПОПОВНЮВАТИ ЗАПАС КАЛЬЦІЮ В ОРГАНІЗМІ .....	201
ЩОБ ВИВЕСТИ НАДЛИШКИ ВОДИ З ОРГАНІЗМУ .....	201
МАЛЮК ВТРАТИВ АПЕТИТ .....	202
ЯК ПОЗБУТИСЯ СУХИХ МОЗОЛІВ .....	203
ЛІКУВАННЯ ЖІНОЧИХ ЗАПАЛЕНЬ ТА ЗАДЛЯ КРАСИ .....	203
ВІДНОВЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ .....	204
ПРОТИ МАТКОВИХ КРОВОТЕЧ .....	204
РЕЦЕПТ ДЛЯ ШКІРИ (ЗИМОВО-ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД) .....	205
ЯК ЛІКУВАТИ КІР .....	205
ЯК ЗАЛИШИТИСЯ ГАРНОЮ І МОЛОДОЮ .....	206
“МОБІЛЬНИЙ” І БЕЗПЛІДДЯ .....	207
ЯКЩО ОЧІ СЛЬОЗЯТЬСЯ І ЧЕРВОНІЮТЬ ВІД НАПРУГИ .....	207
КАТАРАКТУ ЛІКУЮТЬ .....	208
ПИЙТЕ ВОДУ .....	208
ЯБЛУКА ПРОТИ РАКУ .....	208
ЛІКИ ВІД КАШЛЮ .....	208
ЗАМУЧИВ КАШЕЛЬ, ТО З'ІШ ГРУШКУ .....	209
ФІАЛКА КІМНАТНА ЛІКУЄ НИРКИ .....	209
ДЛЯ НАЛАГОДЖЕННЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН .....	209
ЯБЛУКА ТА ЇХНІ ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ .....	210

ЩОБ ВИВЕСТИ РАДІОНУКЛІДИ .....	211
ЩО ЛІКУЄ ІМПОТЕНЦІЮ У ЧОЛОВІКІВ .....	211
САЛАТ, ЯКИЙ ПОВЕРТАЄ ЧОЛОВІЧУ СИЛУ .....	211
МЕД ПРОТИ БОРОДАВОК .....	212
ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРИТИ, АРТРОЗИ, АСТМА, ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ .....	212
АРТРИТ ВІДСТУПАЄ ПЕРЕД П'ЯВКАМИ, БДЖОЛАМИ .....	213
ЧАСНИК І КЕФІР ДЛЯ ІМУНІТЕТУ .....	214
ДЛЯ МОЗКУ – ТЕЖ ЧАСНИК .....	214
ГРИЖА. ЩО ЇЇ СПРИЧИНЯЄ? .....	215
ЕРОЗИЯ ШИЙКИ МАТКИ .....	215
ПРОТИ ІНФАРКТУ, ІНСУЛЬТУ, ТАХІКАРДІЇ .....	216
ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ – ІХТІОЗ .....	216
ДЛЯ ДІАБЕТИКІВ І ВІД ЗАХВОРЮВАННЯ ШКІРИ Н.П. ЗЕМНА РАДИТЬ .....	217
БУРЯК ЛІКУЄ ЩИТОВИДНУ ЗАЛОЗУ .....	217
НЕТРИМАННЯ СЕЧІ .....	217
ЩОБ НЕ ХОТІЛОСЯ ЇСТИ. ЩО ЗМЕНШУЄ АПЕТИТ? .....	218
ЯК НОРМАЛІЗУВАТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ У КРОВІ .....	218
СІЛЬ ПРОТИ ЗАСТУДИ .....	218
ЛІКУВАННЯ ВОДЯНКИ, ХРОНІЧНОГО РЕВМАТИЗМУ, ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ПРОТИ ПУХЛИН .....	219
ПРИ АЛЕРГІЇ І ПУХЛИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ .....	219
ЛІКУВАННЯ ОПУЩЕННЯ І ВИПАДАННЯ МАТКИ .....	219
ЛІКУВАННЯ БАГАТЬОХ ХВОРОБ ЧУДОДІЙНОЮ КВІТКОЮ БУКВИЦЯ. РЕЦЕПТИ Ф.МАМЧУРА .....	220
ПРОПАСНИЦЯ ТА ЇЇ ЛІКУВАННЯ .....	221
АДЕНОМУ ПРОСТАТИ ЛІКУЄ ЛІЩИНА .....	221
ЛІКУВАННЯ ФІБРОМІОМИ МАТКИ .....	221
ЛІКУЄМО РАК ШЛУНКА Н.П.ЗЕМНА РАДИТЬ: .....	222
ЩОБ НЕ ХОТІЛОСЯ КУРИТИ .....	222

НЕ КУРІТЬ НА МОРОЗІ .....	223
ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС СПЕКИ .....	223
ПРО ОТРУЄННЯ .....	224
ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОГО ВОЛОССЯ .....	225
ВІД СОНЯЧНИХ ОПІКІВ .....	225
ЛІКУВАННЯ НИРОК, НИРКОВОЇ КОЛЬКИ, ЗАТРИМАННЯ СЕЧІ .....	225
ЩОБ ПРОТИСТОЯТИ РАКОВИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ .....	225
НАРОДНІ ЦІЛИТЕЛІ ПРОПОНУЮТЬ РЕЦЕПТИ	
для лікування хвороб при катаракті очей .....	227
ГЛАУКОМА .....	227
СЛЬОЗОТОЧИВІСТЬ ОЧЕЙ .....	228
ПРИ ЗУБНОМУ БОЛІ .....	228
ФАРИНГІТ ЛАРИНГІТ .....	228
КАШЕЛЬ .....	228
ПРИ ЗАПАЛЕННІ ЛЕГЕНЬ .....	228
ПРИ ТУБЕРКУЛЬОЗІ ЛЕГЕНЬ .....	229
ПРИ ІНФАРКТІ МІОКАРДА .....	229
ПРИ ІНСУЛЬТІ .....	229
ДИТЯЧІ ХВОРОБИ .....	230
ЗАХВОРЮВАННЯ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ .....	230
ГОЛОВНИЙ БІЛЬ .....	230
ПСИХІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ВІД АЛКОГОЛІЗМУ .....	230
ПРИ ЕПІЛЕПСІЇ .....	231
ТРАВИ ПРОТИ РАКУ. РАК ШЛУНКА .....	231
РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ .....	231
РАК МАТКИ .....	231
РАК ПЕЧІНКИ І ЯЄЧНИКІВ .....	231
РАК МОЧОВОГО МІХУРА .....	231
РАК ПОРОЖНИНИ РОТА І ГОРЛА .....	231
РАК ЛЕГЕНЬ .....	232
ПУХЛИНА СЕЛЕЗІНКИ .....	232

РАК ШКІРИ І ЗОВНІШНІ ПУХЛИНИ .....	232
РАК ГУБИ .....	232
РАК ПЕЧІНКИ .....	232
РАК МАТКИ, ПРОСТАТИ, ГЕМОРОЮ .....	232
РАК ШЛУНКА .....	233
РАКОВІ ПУХЛИНИ ГОЛОВИ .....	233
РАК ГРУДЕЙ .....	233
МЕД ДЛЯ ВРОДИ .....	233
ЩОБ НЕ ВТРАТИТИ ПАМ'ЯТЬ .....	233
ЛІКУВАННЯ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ .....	234
ОСТЕОХОНДРОЗ (БОЛІ В РУКАХ, НОГАХ, ВІДКЛАДЕННЯ СОЛЕЙ) .....	234
ЛІКУВАННЯ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ, ПЕЧІНКИ, СЕЛЕЗІНКИ, ЖОВЧНОГО МІХУРА І ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ .....	235
для швидкого загоєння пролежнів .....	235
ЖОВЧНОКАМ'ЯНА ХВОРОБА .....	236
ПРИ ЗАПАЛЕННІ КИШОК, ГАСТРИТІ, ВИРАЗЦІ ШЛУНКА, ЗАКРЕПАХ .....	236
НАЛАГОДЖУЮТЬ ФУНКЦІЇ НИРОК, НОРМАЛІЗУЄ ТИСК .....	237
ЛІКУВАННЯ ПЕЧІНКИ ТА ЖОВЧНИХ ШЛЯХІВ .....	237
ЛІКУВАННЯ ВИРАЗКИ ШЛУНКА І ДВНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ .....	238
ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ – ПОРУШЕННЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН В ОРГАНІЗМІ (НЕДОСТАЧА "ФІБРИНУ") .....	238
ЛІКУВАННЯ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ .....	239
ЛІКУВАННЯ ГЛАУКОМИ (ЗОРУ) .....	239
ЛІКУВАННЯ ШЛУНКА І ТРАВЛЕННЯ .....	240
ІНФЕКЦІОНУВАННЯ ВІД ХВОРОГО В ДОМІ .....	240
НІЧНЕ НЕТРИМАННЯ СЕЧІ .....	240
ВІДКЛАДАННЯ СОЛЕЙ .....	240
ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ .....	240
ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ ВІД ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ .....	241
ЛІКУВАННЯ ЗАПАЛЕННЯ СЛИЗОВОЇ РОТА, ГОРЛА, ЗУБНОГО БОЛЮ .....	241
ХРОНІЧНИЙ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ .....	241

ЗАДУХА .....	241
ЗАПАЛЕННЯ ЯЄЧНИКІВ .....	241
СЕЛЕРА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ .....	242
ЛЮДИНА, ЯКА ВЖИВАЄ НАВЕСНІ МОЛОДУ КРОПИВУ, ОЧИЩАЄ І ЛІКУЄ СВІЙ ОРГАНІЗМ .....	242
ЦИРОЗ .....	242
БЕЗСОННЯ .....	243
ЗАПАЛЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ЧЛЕНА .....	243
ЯЗВА НА ЧОЛОВІЧОМУ ЧЛЕНІ .....	243
ЗБУДЖЕННЯ СТАТЕВОГО ЧУТТЯ .....	243
ПІДТРИМАННЯ ВИСОКОГО ТОНУСУ .....	243
ЛІКУВАННЯ ЯЗВИ ШЛУНКА .....	243
ЗМІЦНЮЮТЬ ЗІР .....	243
ЗНИЩЕННЯ ШЛУНКОВИХ ЧЕРВ'ЯКІВ, ЗОКРЕМА, ГОСТРИКІВ, ЛІКУВАННЯ ПРОНОСІВ, НАВІТЬ КРИВАВИХ .....	244
ПЕРША ОСНОВА ЗДОРОВ'Я (СІЛЬ І РОСЛИНИ) .....	244
ЛІКУВАННЯ ХВОРОГО НЕЦІЛОГО ЗУБА .....	245
ДЛЯ ПРИСКОРЕННЯ РОСТУ ЗУБІВ .....	245
КИСІЛЬ, ЯКИЙ ЛІКУЄ СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ, ШЛУНКОВИЙ ТРАКТ, ПЕЧІНКУ, ПІДШЛУНКОВУ ЗАЛОЗУ (РЕЦЕПТ ДОКТОРА МЕД. НАУК, ЯКИЙ САМ ВИЛІКУВАВСЯ НИМ) ....	245
ЛІКУВАННЯ ЗАСТУДНИХ, РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ (ВЕЛИКИЙ ЗНАВЕЦЬ ЛІКУВАННЯ ТРАВАМИ В.І. ШЕВЧУК (ЛІКАР). ....	246
ПРИ НЕЖИТІ В МАЛИХ ДІТЕЙ .....	247
ПРИ ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ .....	247
ЧОРНОЮ РЕДЬКОЮ МОЖНА ЛІКУВАТИ ГАЙМОРИТ .....	247
РОСЛИНИ ПРОТИ СКЛЕРОЗУ .....	247
РЕЦЕПТ ЛІКУВАННЯ АТЕРОСКЛЕРОЗУ .....	248
ВИВЕДЕННЯ ГЛИСТІВ. ЧОТИРИ СПОСОБИ: .....	248
ЛІКИ ПРОТИ ГАЙМОРИТУ .....	249
ПРИ ОТИТІ .....	249

ПРИ ЯЧМЕНІ .....	249
ЛІКУВАННЯ СВЕРБІННЯ .....	249
ВІДКЛАДАННЯ СОЛЕЙ .....	249
ДЛЯ ОЧИСТКИ, КОНДИЦІОНУВАННЯ ПОВІТРЯ В КВАРТИРІ .....	250
ВИВЕДЕННЯ СОЛЕЙ З СУГЛОБІВ – КОРІНЬ СОНЯШНИКА .....	250
ПРИ ГОЛОВНОМУ БОЛІ, МІГРЕНІ, БОЛІ В ПОТИЛИЦІ .....	250
ЗАСОБИ ЛІКУВАННЯ ОПІКІВ .....	251
ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІВ ТІЛА .....	251
ПІСЛЯ ОЧИЩЕННЯ ПЕЧІНКИ ЦІЛИТЕЛЬ Н.СЕМЕНОВА РЕКОМЕНДУЄ ПОЧАТИ ОЧИЩЕННЯ СУГЛОБІВ .....	253
ПІСЛЯ ОЧИЩЕННЯ СУГЛОБІВ ПРОВОДЯТЬ ОЧИСТКУ НИРОК .....	255
ОЧИЩЕННЯ ЛІМФИ .....	256
ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІВ ТІЛА .....	256
ОЧИЩЕННЯ РОТА .....	256
ОЧИЩЕННЯ ПІДНЕБІННЯ .....	157
ОЧИЩЕННЯ ОЧЕЙ .....	157
ОЧИЩЕННЯ ЗУБІВ .....	157
ОЧИЩЕННЯ ВУХ .....	157
ОЧИЩЕННЯ ШКІРИ .....	157
ЯК ПРИГОТУВАТИ ФІТО-ЧАЙ .....	158
АПЕТИТНИЙ ЧАЙ .....	159
ВІТАМІННИЙ ЧАЙ .....	259
ШОКОЛАД ПРИСКОРЮЄ СТАРІННЯ .....	159
СПИРТОВІ НАСТОЯНКИ .....	259
ЛІКУВАЛЬНІ НАСТОЯНКИ. РЕЦЕПТИ .....	160
НАСТОЯНКА АЛОЕ: .....	260
НАСТОЯНКА АРНІКИ ГІРСЬКОЇ: .....	260
НАСТОЯНКА ГЛОДУ 1 .....	161
НАСТОЯНКА БЕРЕЗОВИХ БРУНЬОК .....	261
НАСТОЯНКА ГЛОДУ 2 .....	261
НАСТОЯНКА ВАЛЕРІАНИ .....	262

НАСТОЯНКА ВИШНЕВА .....	262
НАСТОЯНКА ЕВКАЛІПТА .....	262
НАСТОЯНКА ЕЛЕУТЕРОКОК (ВІЛЬНОЯГІДНИК) .....	262
НАСТОЯНКА З ПЕРЕТИНОК ВОЛОСЬКОГО ГОРІХА ЛІКУЄ ЩИТОПОДІБНУ ЗАЛОЗУ, ДІАБЕТ І ГІПЕРТОНІЮ .....	263
НАСТОЯНКА ЕХІНАЦЕЇ .....	263
НАСТОЯНКА ЗВІРОБОЮ .....	263
НАСТОЯНКА КАЛАНХОЕ .....	264
НАСТОЯНКА КАЛЕНДУЛИ (НАГІДОК) .....	264
НАСТОЯНКА КЛЮКВИ .....	265
НАСТОЯНКА МАЛИНИ .....	265
НАСТОЯНКА МЕДОВО-БУРЯКОВА .....	265
НАСТОЯНКА МУХОМОРА ЧЕРВОНОГО .....	265
НАСТОЯНКА ПОЛИНУ ГІРКОГО .....	265
НАСТОЯНКА КОПИТНЯКА ЄВРОПЕЙСЬКОГО .....	266
НАСТОЯНКА ПРОПОЛІСУ .....	266
НАСТОЯНКА ПУСТИРНИКА .....	267
НАСТОЯНКА ПИРІЮ .....	267
НАСТОЯНКА РЕДЬКИ І БУЗКУ З МЕДОМ .....	267
НАСТОЯНКА РОМАШКИ ЛІКАРСЬКОЇ .....	267
НАСТОЯНКА БУРЯКОВА .....	268
НАСТОЯНКА БУЗКУ .....	268
НАСТОЯНКА СОН-ТРАВИ .....	268
НАСТОЯНКА СОСНИ .....	268
НАСТОЯНКА ЧОРНОЇ СМОРОДИНИ .....	269
НАСТОЯНКА СОФОРИ .....	269
НАСТОЯНКА СПАРЖІ ЛІКАРСЬКОЇ .....	270
НАСТОЯНКА КМИНУ .....	270
НАСТОЯНКА ТИСЯЧОЛИСТНИКА ЗВИЧАЙНОГО (ДЕРЕВІЮ) .....	270
НАСТОЯНКА ЗОЛОТОТИСЯЧНИКА .....	271
НАСТОЯНКА КРОПУ ГОРОДНЬОГО .....	271

НАСТОЯНКА ПОЛЬОВОГО ХВОЩА: .....	271
НАСТОЯНКА ХМЕЛЮ .....	272
НАСТОЯНКА ХРОНУ .....	272
НАСТОЯНКА ЧАСНИКУ .....	272
НАСТОЯНКА ШАЛФЕЮ .....	273
НАСТОЯНКА ШИПШИНИ (ШАВЛІЇ) .....	273
НАСТОЯНКА ШЛЕМНИКА БАЙКАЛЬСЬКОГО .....	273
НАСТОЯНКА ЧИСТОТІЛУ ВЕЛИКОГО .....	274
НАСТОЯНКА З КАШТАНУ .....	274
ЯЛІВЕЦЬ .....	274
ЖИВОКІСТЬ ЛІКАРСЬКИЙ .....	275
КУЛЬБАБА ЛІКАРСЬКА .....	375
ЛІКУВАННЯ... САЛОМ! .....	275
ОЖИНА ЛІКУЄ ПРОСТУДНІ ЗАХВОРЮВАННЯ, ШЛУНКОВО-КИШКОВІ, ЗАПАЛЕННЯ МИГДАЛИКІВ, ПОРУШЕННЯ НЕРОВОЇ СИСТЕМИ, ГІПЕРТОНІЮ, СКЛЕРОЗ .....	276
ПРОТИ АЛКОГОЛІЗМУ .....	277
ПІДМАРЕННИК – ВІД РАН І НАРИВІВ .....	277
НЕВІДКЛАДНИЙ СТАН І ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ НЬОМУ .....	277
ЛІКУВАННЯ ВОДОЮ ПО СИСТЕМІ СЕБАСТЬЯНА КНАЙПА .....	281
СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ ЗАГАРТУВАННЯМ .....	281
ЛІКУВАННЯ ВОДОЮ – КОМПРЕСИ .....	281
ЛІКУВАННЯ ВОДОЮ МЕТОДОМ ОБГОРТУВАННЯМ .....	282
ЛІКУВАННЯ ГЛИНОЮ .....	282
РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ ГЛИНОЮ ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ...	282
АНГІНА .....	282
ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ .....	283
ЗОБ .....	283
БІЛЬ У НОГАХ. ОБМОРОЖЕННЯ .....	283
РОЗТЯГНЕННЯ .....	283
РОЖА .....	283

ШПОРИ .....	283
ВІДКЛАДАННЯ СОЛІ .....	284
НЕТРИМАННЯ СЕЧИ В ПОХИЛИХ ЛЮДЕЙ .....	284
ЛІКУВАННЯ П'ЯВКАМИ .....	284
НАРОДНІ ПРИКМЕТИ ПРО ПОГОДУ .....	285
ПО СОНЦЮ .....	285
ПО МІСЯЦЮ .....	285
ЯВИЩА ПРИРОДИ .....	286
ВИДИ ВІТАМІНІВ. ЇХНІ ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ .....	286
ВІДОМОСТІ ПРО ЗБИРАННЯ, СУШІННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН .....	289
ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЛІКАРСЬКИХ ПРЕПАРАТІВ .....	291
ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ .....	293
ВІТАМІНИ .....	296
ДІЄТИ .....	306
ЛІКИ З ГОРОДУ .....	312
КАРТОПЛЯ .....	313
ТОПІНАМБУР (ЗЕМЛЯНА ГРУША) .....	314
КУКУРУДЗА .....	315
КАПУСТА .....	316
СТОЛОВИЙ БУРЯК .....	317
МОРКВА .....	319
ЦИБУЛЯ .....	320
ЧАСНИК .....	321
КВАСОЛЯ .....	322
ГОРОХ .....	323
ОГІРКИ .....	323
ПОМІДОРИ .....	324
ГАРБУЗ .....	325
БАКЛАЖАНИ .....	326
ДИНЯ .....	326

КАВУН .....	327
РЕДЬКА ЧОРНА .....	327
ХРІН .....	328
ЩАВЕЛЬ .....	329
ШПИНАТ ГОРОДНІЙ .....	330
КРІП .....	330
ПЕТРУШКА .....	330
СУНИЦІ .....	331
ЛІКИ З САДУ .....	331
МАЛИНА .....	331
АГРУС .....	333
СМОРОДИНА ЧОРНА .....	333
ЛИМОННИК КИТАЙСЬКИЙ .....	334
ВИНОГРАД .....	335
ГРУША .....	336
ЯБЛУНЯ .....	337
ВИШНЯ .....	338
ЧЕРЕШНЯ .....	339
СЛИВА .....	339
ГОРІХ ВОЛОСЬКИЙ (ГРЕЦЬКИЙ) .....	339
ОБЛІПИХА .....	340
АБРИКОСИ .....	342
ПЕРСИКИ .....	343
ЛИМОНИ .....	343
АПЕЛЬСИНИ .....	343
МАНДАРИНИ .....	344
ГРЕЙПФРУТИ .....	344
ГРАНАТИ .....	345
КАЛЕНДАР ЗБИРАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН .....	345

## ПОРАДИ АВТОРА З ЙОГО ЖИТТЯ

Наші предки добре знали, що для доброго здоров'я чоловікові слід вживати сало з цибулею, а в піст — кашу або квасоллю з олією і цибулею.

**Груша** — плід для чоловіків, але лікувальна груша тільки та, що пахне, може бути і дичка. Вона понижує тиск, а також лікує сечовивідні шляхи.

**Гречка** — нормалізує тиск, допомагає при цукровому діабеті. Вона замінить хворому і картоплю, і хліб. Усім, хто хворіє на склероз, ревматизм, запалення суглобів також потрібно включити гречку до свого меню. Гречка зміцнює судини і очищає очі.

**Полуниця** — добре очищає всі нутрощі, освіжає тіло. Можна просто висмоктувати з ягід сік. За місяць неодмінно відчуєте бажаний результат.

**Вишня і черешня** — очищають кров.

**Від малини** — прибуває кров укріплюються нігті й волосся.

**Персики** слід їсти коли немає апетиту.

**Сушені абрикоси** — диво для серця. Коли воно кволе, пийте з них 2—3 горнятка узвару щодня.

**Калина.** 2 столові ложки подрібнених квіток, листя, гілок, ягід залити двома склянками окропу, загорнути і три години настоювати. Потім процідити, пити по півсклянки 4 рази на день.

Допомагає при фурункулах, екземах, різних висипках на шкірі. Дівчатам змащувати соком ягід обличчя, витримувати 20 хвилин, а потім змити холодною водою. Від калинового чаю в жінок довго залишатимуться дівочі груди. Допомагає калиновий чай навіть від раку. Цілюща сила калини від грудня до квітня.

Диво-ягода **смородина чорна** — для вітамінів, червона — для крові, біла — для нирок. Щодня споживаючи їх, за місяць можна для тіла стільки доброго набути, скільки за рік ніякими ліками не зробиш. Це природні дріжджі для розвитку і росту дітей. Декілька ложок смородини на день — і дитина матиме і апетит, і добрий сон, і гарний настрій. Смородиною виводять з організму все отруйне, гниле, мертво.

**Винограду** треба наїстися на цілий рік наперед, споживаючи восени щодня по два грона. Виноград трохи подібний до жіночого молока і тому так швидко ростуть діти, які його багато їдять.

Хочете довго залишатися молодим і довго жити, то раз на тиждень влаштовуйте собі **горіхово-яблучний день**. Зранку приготуйте собі вісім яблук і вісім горіхів. Приблизно кожні 2 години з'їдайте по одному яблуку й горіху, щоб шлунок протягом дня був зайнятий.

**Огірок** — їсти щодня ціле літо і помітите, як за сезон у вас побілішають зуби, зміцніють нігті, волосся стане блискучим, а шлунок буде працювати, як годинник. Допомагає при безплідді додаючи щавель і троянду.

Дуже важливо пити воду з джерела і криниці, припавши губами, а також справляти «малу нужду» на землю в полі чи в лісі. Так ваше тіло підживить земна енергетика.

**У кавуні** — цілющий білий шар між м'якушем і шкіркою. Ним можна вигнати будь-які камінці. Кавун очищає нирки, омолоджує, бо виводить з організму холестерин. Насіння з нього допомагає очистити організм від гельмінтів не гірше за гарбузове. Відвар кавунових шкірок допомагає при набряках.

Відвар готують за таким рецептом: чайну ложку подрібнених шкірок заливаю склянкою води, кип'ячу 5 хвилин. Вживаю по півсклянки 3—4 рази на день. Також цей відвар корисний при ревматизмі і подагрі. Після двох років такого лікування позбувся болю в хребті та кісточок на ногах, а також п'яткової «шпори».

**Ожина** — прикладати її листя до ранки виразок. Якщо рана велика, тисніть на неї з листя сік. Кращих ліків від цього немає.

При температурі й лихоманці напийтеся гарячого чаю з сушеного листя і ягід ожини, закутайтеся, щоб пропотіти. Дихати стане легше, температура спаде.

**Бузина.** Ніщо не допоможе так від зубного болю, запалення печінки, нирок, кишківника, як цвіт і ягода бузини.

**Терен** — при болях і запаленнях.

**Ялівець** — допомагає бути міцними зубами. Жувати його ягоди, а також смоктати сушену суницю.

**Цибуля** сира, варена, смажена — відганяє старість.

**Найпоживніше м'ясо** — з домашнього індика і курчати.

Їжте більше гіркого, а солодкого краще не їсти взагалі. Можна трохи шоколаду чорного.



**Айва.** Розрізати плоди на половині, видовбати серцевину, насипати туди цукру по столовій ложці. Айву кладіть догори надрізом і заливайте цукор червоним вином. Далі плоди треба тримати в духовці добру годину. Коли айва запечеться, то вино буде густе і зелене. Ця страва добре очищує організм, зміцнює серце й судини, підтримує печінку і підшлункову залозу.

**Розсіл** (сік з квашеної капусти) — найдоступніші ліки від цукрового діабету, хвороб печінки, шлунка, підшлункової залози, нервової системи.

Я не відмовляюся від яєць (домашніх курей). Яйця п'ю сирими, але не часто.

Якщо слабке і випадає волосся, мабуть хвора підшлункова залоза. А якщо ще хвора щитовидна залоза, то ви скоро облісієте. Почніть вживати якнайбільше насіння кропу. Від нього підшлункова залоза запрацює добре, а волосся добре мити домашнім яйцем. Для жирного волосся краще білок, а для сухого — жовток і втирайте в шкіру голови. Волосся буде густим і довгим, якщо ще втирати в шкіру голови відвар вічнозелених кущів (ялівець, смереки).

**Якщо болять суглоби і попереk.** Дві столові ложки подрібнених гілочок верби та стільки ж бузку (чи кори з них) перемішуємо, додаємо столову ложку лаврового листя і заливаємо 0,5 л горілки. Настоявати три тижні. Тоді додаємо 50 г камфорного спирту і одну червону перчину і цим натирати хворі місця.

Спати корисно на твердій постелі, під голову класти маленьку подушку, набиту пахучим сіном — кмін, чебрець, материнка, м'ята, лаванда, товчена валеріана).

Жінкам раджу їсти повсякчас горіхи і печінку — зморшки не скоро з'являться.

Десять ягід червоної горобини — і зір поліпшиться. Старечі хвороби очей лікуйте натертою морквою. Слабі очі — 12 разів вмивайтеся ранньою росою. Не допомагає — продовжуйте.

Якщо ви хропите, треба укріпляти м'язи горла — вранці і ввечері протяжно вимовляти звук «й», напружуючи горло, язик та шию.

Влітку кисле молоко наполовину, розбавлене холодною кип'яченою водою, — чудово тамує спрагу.

Часто вживати пшоняну кашу. Шлунок добре працюватиме, кислотність нормалізується, зникне запах із рота.

Гризіть моркву — будете легкі і моторні, як зайці.

Шкірку лимона не викидайте — протирайте нею руки і обличчя.

Хто любить масне, слід більше їсти редьки. Редька укріплює печінку, нирки, судини волосся.

Не так шкідливо пити, як пиячити. Серед моєї родини не було п'яниць.

Щоб не було застуди, не мийтесь гарячою водою, споживайте щодня горіхи і часник, ходіть босоніж по сипаній на підлозі кукурудзі і вдосталь спіть.

**Квітки-грицики** очищують судини, шлунок, виводять з організму зайву вагу, проганяють з нирок пісок, заспокоюють нервову систему. Чайну ложку подрібнених листочків грициків залийте склянкою окропу, настоюйте півгодини. Пити по 50 г тричі на день за півгодини до їди і четвертий раз перед сном.

**На високий тиск** — столову ложку кукурудзяної муки залити звечора склянкою кип'яченої теплої води, вранці розмішати і випити, а ввечері, перед сном, з'їсти одну чайну ложку подрібненого насіння кропу і запити водою. Лікування проводити три тижні.

**На туберкульоз** — столову ложку суміші: свинячий жир, мед, порошок какао та сік алое залити склянкою гарячого молока, перемішати, пити вранці і ввечері.

**При подагрі, каміннях у нирках і сечовому міхурі, при солях і важкості в ногах** їжте багато кукурудзи.

**Від вугрів.** Змішати дві столові ложки меду і 50 мл теплою відвару ромашки. Нанести на шкіру і через 15 хв. змити прохолодною водою. Змащувати один раз на тиждень. Для виведення мозолів і бородавок додають ще й сік цибулі.

Найбільше лікує ваша внутрішня енергія, чуття радості, зачарування життя.

Що добре, а що погано — нехай підкаже ваше серце і розум. Не гнівайтесь на людей, не судіть їх. Кожен прощений вами додасть вам любові до самого себе. Якщо ваше серце сповнене любові, у ньому немає місця для страху. Ніколи не бийте дітей і не кричіть на них — цим викличете ненависть до вас. Не надійтеся на політиків — їх потяги пов'язані з цілісністю життя окремої людини. Сподівайтесь тільки на себе, на милість Господа.

## ПРО ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

Деякі лікарські рослини мають отруйні властивості і при певних захворюваннях і станах організму вимагають обережного користування з ними.

**Горобина чорноплідна** — протипоказна при підвищеній зсілості крові, гіперацидних гастритах, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, артеріальній гіпертензії.

**Гірчиця сарептська** — протипоказана при туберкульозі легень і запаленні нирок.

**Оман** — протипоказаний при захворюваннях нирок і вагітності.

**Материнка звичайна** — протипоказана вагітним.

**Звіробій звичайний** (продірявлений) — протипоказаний при гіпертонії, підвищеній температурі.

**Золотий корінь** (радіола рожева) — протипоказаний при різко виражених симптомах нервового захворювання, гіпертонічних кризах, пропасних станах.

**Ялівець звичайний** (верес) — протипоказаний при водянці.

**Меміжарія цукрова** (морська капуста) — протипоказана при вагітності, нефритах, геморагічному діатезі, кропивниці, хронічному риніті.

**Пижмо звичайне** — протипоказане вагітним жінкам і маленьким дітям.

**Подорожник великий** (порізник, чирякова трава) — протипоказаний при хворобах шлунка з підвищеною секрецією.

**Полин гіркий** — протипоказаний при вагітності й ентероколітах, при тривалому (понад місяць) його вживанні можуть з'явитися ознаки інтоксикації.

**Чебрець повзучий** — протипоказаний при різко вираженому кардіосклерозі, теросклерозі судин головного мозку, миготливій аритмії, передінфарктному й постінфарктному станах, хворобах печінки й нирок, виразковій хворобі шлунка, вагітності, непереносимості препаратів рослин.

**Щавель кислий** — протипоказаний вагітним і при захворюванні нирок, подагрі.

**Алое деревовидне** — протипоказане при вагітності, оскільки може викликати прилив крові до малого тазу.

**Березові бруньки** — можуть викликати подразнення нирок, а тому приймати відвари і настоянки з них необхідно після консультації з лікарем.

**Березовий гриб чага** — при неправильному використанні морже викликати збудження нервової системи. Одночасно з препаратами чаги не рекомендується приймати глюкозу і пеніцилін. При лікуванні чагою призначається молочна дієта, а приймання м'яса і жирів зменшується до мінімуму. Повністю виключаються ковбаси, консерви, гострі приправи.

**Глід** — протипоказаний при гіпертонії, бо може з'явитися головний біль, сонливість, депресія. Не можна приймати на голодний шлунок і після приймання пити холодну воду.

**Валеріана** (корені) — не можна вживати довший час і у великій кількості, бо може викликати головний біль, нудоту, порушити діяльність серця.

**Гірчиця** — протипоказана при туберкульозі легень і запалення нирок.

**Гранат** (плоди) — сік плодів пити обов'язково розведеним, тому що ньому знаходиться багато різних кислот, які можуть подразнювати шлунок і роз'їдати емаль зубів.

**Калина** — протипоказана при подагрі і хворобі нирок.

**Кукурудзяні коси** — не рекомендують при підвищенні згорнення крові.

**Цибуля городня** — настоянка протипоказана сердечним і печінковим хворим, а також при хворобах нирок.

**Морква посівна** — не приймати верхню частину коренеплодів, які зеленого кольору.

**М'ята перцева** — протипоказана при депресіях, сонливості. Препарати з м'яти знижують дітонародження.

**Горіх грецький** (волоський) — приймати в невеликій кількості, бо можуть з'явитися головні болі, це тому, що вони викликають спазми судин головного мозку в передній частині голови.

**Буряк звичайний** — свіжий сік необхідно витримати 2—3 години в холодильнику, щоб випарувались шкідливі речовини. При прийманні свіжо чавленого соку буряка проходить сильний спазм кровоносних судин.

**Черемша** — подразнює слизову оболонку шлунка.

**Часник** — протипоказаний при епілепсії, повнокровним людям і вагітним.

При неправильному використанні рослин із лікувальною метою необхідно пам'ятати, що навіть неотруйні лікарські рослини можуть викликати отруєння, а тому потрібно порадитися з лікарем.

## ПОРАДИ ХВОРИМ

**Від високого тиску.** У трилітрову банку вкинути нарізані невеличкі бурячки, ложку цукру і залити холодною одою. На сьомий день пити вранці і ввечері.

100 г малини або млинового варення заварити у склянці перекип'яченої води, потім додати столову ложку меду. Споживати перед сном. Щоденно з'їдати 20–30 розтертих з медом ягід калини. Краще це робити увечері. Тоді і сон буде гарний.

## КОЛИ БОЛЯТЬ ПЕЧІНКА, ШЛУНОК

Шипшина, звіробій, деревій, спориш, кукурудзяні рильця, безсмертник, польовий хвощ. З кожного по 5 грамів на 2,5 л води. Кип'ятити 5 хвилин, ніч настояти, пити по 100 г тричі на день за півгодини до їди.

\*\*\*

**Отруєння.** Звіробій, полин, ромашка, календула, дубова кора, шипшина, листя суниці, подорожник. Відвар пити по півсклянки декілька разів на день. За два дні робота шлунка відновиться, з'явиться апетит.

**Нирки, печінка.** Кілограм свіжого весняного меду покласти в теплу воду, щоб став рідким. Всыпать до нього півкілограма горіхів, перетерти на муку. Настояти день. Приймати по столовій ложці до їжі вранці і ввечері цілий місяць. Місяць перерви. Знову приймати місяць. Два місяці перерви. І знову місяць приймати. Так півроку — і буде повне одужання.

## БЕЗПЛІДДЯ

Жінку треба звільнити від важкої фізичної роботи. Їй потрібно пити заспокійливі чаї з трав, багато їсти овочів і зелені, сиру. Відмовтеся від соленого, солодкого, гострого. Якомога більше бувайте на повітрі, біля води. Оточуйте себе приємними людьми. Не нервуйтеся. Коли ваша шкіра посвіжішає,

запромениться організм зсередини ви завагітнієте. Не забувайте й надалі про заспокійливі і зміцнюючі настоянки. Не полишайте легку роботу на повітрі.

## ОЧІ

Вранці і ввечері кладіть на очі лляні серветки, змочені в міцному чаї з ромашки, а також листя подорожника і капусти. Вранці виходьте на луг і довго дивіться на траву, россою вмивайте очі. Кімнату пофарбуйте салатом колір. Такими мають бути фіранки, скатертина, покривала. Не читайте лежачи.

## СЕРЦЕ

Відмовтеся від спиртного, тютюну, жирної м'ясої їжі, гострих приправ. Замість цього — свіже повітря, рух, помірна їжа. Коли в серці тисне, пийте відвар шипшини з м'ятою, валеріаною з ложкою меду перед сном.

## ДІАБЕТ

Відмовтеся цілком від солодкого і мучного, якомога менше картоплі і м'ясного. Натомість багато овочів. Обов'язково один день на тиждень голодуйте. Їжте часто і небагато. Слідкуйте, щоб шлунок і кишківник добре очищувалися. Пийте відвари з чорниці, гірчичного насіння, листя шовковиці. Не поспішайте звикати до ліків.

## РАНИ

Прикладайте до них змочену у відварі польового хвоща хусточку. У пляшку налийте молоді кропиви і залийте горілкою. Настоянкою змащувати порізи.

## ФАКТОРИ, ЯКІ СКОРОЧУЮТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ

- ◆ Постійне куріння — мінус 10 років
- ◆ Хронічне пияцтво — мінус 10 років
- ◆ Проживання поруч з автодорогами — мінус 2,5 року
- ◆ Ожиріння — мінус 9 років
- ◆ Вага вище норми — мінус 3 роки
- ◆ Сильний стрес (втрата близької людини) — мінус 1 рік.

## ФАКТОРИ, ЯКІ ПОДОВЖУЮТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ

- ◆ Щаслива сім'я — плюс 5 років
- ◆ Присутність в будинку домашніх тварин — плюс 4 роки
- ◆ Нормальний сон — плюс 5 років
- ◆ Регулярний секс — плюс 7 років
- ◆ Проживання у високогірній місцевості — плюс 12 років
- ◆ Оптимізм — плюс 7,5 року
- ◆ Сон в прохолодній кімнаті (17-18°C) — плюс 5 років
- ◆ Регулярне очищення товстого кишечника — плюс 7 років

## ІМУНІТЕТ І СТАРІННЯ

«Імунна система — наш квиток у країну вічної молодості» — сказав видатний американський лікар Роберт Фолдман, який займався проблемами омолодження організму.

## ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗНИЖЕННЯ ІМУНІТЕТУ

- ◆ Втома і хронічний стрес
- ◆ Неправильне харчування
- ◆ Переїдання
- ◆ Будь-які гормональні препарати
- ◆ Екологічні фактори
- ◆ Дефіцит сну
- ◆ Сонячна засмага
- ◆ Алкоголь і куріння
- ◆ Переохолодження та перегрів

Підтримати нормальний імунітет ми можемо за допомогою лікарських рослин.



## ПРО ЗДОРОВ'Я

Стародавня медицина вчить про наступне:

Правильно харчуйтеся, жуйте їжу від 30 до 80 разів, пийте рідину до вживання їжі (до 150 г теплої води, щоб вигнати повітря з шлункової системи), не пийте рідину півтори-дві години після вживання їжі, молочні продукти споживайте до 20 років, обмежте в їжі цукор, білий хліб і всі продукти з білого борошна, смажену їжу, каву, какао, а чай бажано вживати з лікарських рослин, виключіть газовані води (пийте фруктові і свіжі соки), шоколад, алкоголь і паління тютюну. Не захоплюйтесь м'ясом, можна їсти тільки нежирне м'ясо два рази на тиждень, а якщо у вас болять суглоби, хребет, печінка, то відмовтеся від м'яса.

Їжу готуйте в емальованій, нержавіючій та скляній посуді, відстоювати воду в скляних банках або емальованому посуді чи відрах не менше 3-х год., а краще — добу.

Їжте тільки свіжо зготовлену їжу.

Ніколи не переїдайте.

Загартовуйтеся.

Не нервуйтеся, зберігайте своє біополе навколо себе. Захищайте свій організм від всяких стресів.

Очищайте свою ротову порожнину від інфекцій (зранку взяти зубок часнику, розкусити на декілька частин та перекидати його в роті 5 хв., це уб'є всі інфекції). Або столову ложку олії в роті перекрути 5-7 хв., це також уб'є мікроби та очистить рот від інфекцій.

Часто вживайте салати з капусти, навіть квашеної. Вона чистить шлунок і кишечник. Добре чистить шлунок і кишечник пшоняна каша, яку потрібно їсти хоча б двічі на тиждень, а також добре їсти часто гречану кашу.

Хоча б раз на тиждень голодуйте, дайте шлунку й кишечнику очиститись і відпочити.

Якщо у вас з'явилися висячі бородавки на шиї, під пахвами, чорніють зуби, важкість унизу живота – у вас засмічена товста кишка.

Якщо відсутня випорожнення протягом 24-32 год., лід розглядати це як запор. Потрібно їсти свіжу їжу, а ще краще пити сік моркви і свіжої капусти вранці натще.

Завжди дотримуйтесь режиму приймання їжі.

Потрібно їсти тільки при відчутті голоду.

Узимку їсти більше та вживати жирнішу їду, а влітку – навпаки. Одягатись потрібно відповідно до сезону і не перегріватися. А їсти більше салатів, овочів, фруктів, пити соки з них. Їсти горіхи та насіння.

Ніколи не їжте при болях, розумовому чи фізичному нездужанні й підвищеній температурі.

Не можна їсти одночасно продукти, що містять протеїн (м'ясо, рибу, яйце) разом із продуктами, які містять крохмаль (хліб, картопля, горох, боби).

Часто включайте до дієти варені овочі й печені фрукти.

Пийте чисту, а ще краще відстояну воду.

Часто вживайте мед (можна 1-2 чайні ложки зранку і ввечері). Він має заспокійливу дію на організм і приймає участь у лікуванні багатьох хвороб. Ввечері корисно випити склянку кефіру або чорносливу.

Більше вживати рідини, що мають кислу реакцію (вода тепла) високої якості з яблучним або виноградним соком. Кислота розріджує кров і плазму, підтримує її в рідкому стані.

Посилити функціонування кишечника шляхом очищення (клізма, проносне), а також вітамінного харчування.

Старатися пропотіти (ванни, закутування тіла, чай з малиною, липовим цвітом, медом).

## ВСЕ ПРО ПИТНУ ВОДУ

Вода! В тобі немає ні смаку, ні кольору, ні запаху, тебе неможливо описати. Тобою насолоджуються, не відаючи, що ти таке. Не можна сказати, що ти необхідна для життя. Ти – саме життя. Ти наповнюєш радістю, яку не пояснити ніякими почуттями. З тобою повертаються до нас сили, з якими ми вже попрощалися. По твоїй милості у нас знову починають виривати висохлі джерела нашого серця. Ти – саме велике багатство на світі.

*Антуан де Сент-Екзюпері.*

Немає більш дивної речовини, ніж вода. Кожна людина за рік випиває приблизно 1000-1700 л води. Поміркуйте самі: 70% нашого тіла – вода. Мозкові клітини на 85-93% складаються із води. Без води людина може прожити 7-10 днів, як при голоді 70-90 днів.

◆ **Хлорування води** хоча убиває найнебезпечніші мікроби, однак призводить до утворення шкідливих для здоров'я хімічних сполук. Звідси висновок – що воду з-під крана пити чи вживати шкідливо і навіть небезпечно. Її потрібно відстоювати, доочищати.

◆ **Кип'ятіння** не вирішує проблему очищення води, тільки дезінфікує, але не очищує її від шкідливих хімічних речовин. Тривале кип'ятіння взагалі погіршує якість води, так як частина води випаровується, значно збільшуючи смоли важких металів.

◆ **З артезіанських колодязів і свердловин** вода також не може вживатися до тих пір, поки не буде проведений хімічний, бактеріологічний та радіологічний аналізи.

◆ **Мінеральні та лікувально-столові води** з солевмістом понад 1 г/л не можуть бути рекомендовані для щоденного вживання, а приймати їх потрібно неперервним курсом за призначенням лікаря. Надмірна кількість солей, які в ній знаходяться, ведуть до передчасного старіння організму.

Газована вода – це консервована питна вода, яка за рахунок вуглекислоти або інших консервантів має спотворену структуру і біоенергетику. Дітям до 3-х років її вживати не рекомендується. Це може призвести до порушення обмінних процесів в організмі, зокрема, до ожиріння, до появи алергічних реакцій, карієсу зубів та викликати онкологічні захворювання.

## ВПЛИВ ХІМІЧНИХ РЕЧОВИН У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

◆ **Мідь.** Концентрація міді (добова доза) за рекомендацією ВООЗ допустима – 1 мг/л. концентрація більше 3 мг/л може викликати гостре порушення функції шлунково-кишкового тракту.

◆ **Залізо.** Безпечна добова доза заліза, за рекомендацією ВООЗ, у воді допустима – 0,3 мг/л, підвищений вміст заліза призводить до відкладення його сполук в органах і тканинах, що може привести до відслоювання слизистої оболонки шлунка.

◆ **Свинець.** Гранично допустима концентрація свинцю у питній воді за даними ВООЗ – 0,01 мг/л, підвищена концентрація свинцю у воді викликає гостре або хронічне отруєння.

◆ **Цинк.** Рівень солей цинку в питній воді більше 3 мг/л робить її непридатною до вживання. Високий вміст солей цинку у питній воді може викликати отруєння.

◆ **Алюміній.** Рекомендований вміст алюмінію в питній воді – 0,2 мг/л. Велика доза алюмінію у питній воді може викликати пошкодження нервової системи людини, в результаті чого може виникнути склероз, хвороба Паркінсона, слабощесть та інше.

◆ **Ртуть.** Допустима концентрація ртуті у питній воді – 0,0005 мг/л, підвищена концентрація пошкоджує будь-яку тканину організму, але найбільшої шкоди завдає нервовій системі і серцево-судинній системі, а також ниркам.

◆ **Хлор.** ІДК залишкового хлору у питній воді: 0,1-0,3 мг/л, сильно хлорована вода має токсичну дію, провокує виникнення бронхіальної астми, різні захворювання шкіри, викликає підвищення рівня холестерину в крові, збільшує ризик виникнення лейкозу.

◆ **Срібло.** Рекомендований вміст в питній воді срібла: 0,025 мг/л. При надходженні в організм великих доз срібла розвивається гостре отруєння. При додаванні його в воду з метою дезінфекції, без подальшої елімінації його з води, приведе до посилення пігментації райдужної оболонки очей. Срібло відкладається в шкірі, волоссі та інших органах.

◆ **Натрій.** Оптимальна концентрація натрію у воді: 25-30 мг/л. Натрій пом'якшує воду, тобто пом'якшує відсоток кальцію і така вода не залишає осаду на стінках чайника.

## ЯК ДІЗНАТИСЯ ПРО ЯКІСТЬ ВОДИ

Звернутися в санепідемстанцію або в сертифіковані лабораторії, щоб зробити аналіз.

В домашніх умовах для визначення якості води потрібно набрати чисту воду в прозору пляшку 1 літр і, не закриваючи, дати постояти 5-6 год. Якщо після цього на дні з'явиться білий осад, то у воді підвищений вміст солей.

Якщо вода почала жовтіти або буріти, то підвищений вміст заліза.

## МІНЕРАЛЬНА ВОДА

Вода складає 2/3 маси тіла людини. Протягом життя кількість води в тканинах людини зменшується, а організм старіє. Тому заходи, спрямовані на підтримання необхідного рівня води в організмі, можуть сприяти збільшенню довгої тривалості життя.

У надрах землі утворюються лікувальні (мінеральні) води, які можуть використовуватись як для внутрішнього вживання, так і для ванн. Існує більш як 60 видів найпоширеніших мінеральних вод. Основні лікувальні властивості мінеральної води залежать від її хімічного складу.

Так, «Нарзан» сприяє покращенню функцій роботи шлунка та кишечника, а також при запальних процесах, захворюваннях статевих органів. При застоюванні жовчі в жовчному міхурі можна використовувати воду «Єсентуки-4». При недокрів'ї – залістисту мінеральну воду «Джермук». У домашніх умовах тривалість курсу лікування мінеральними водами триває від 3 до 6 тижнів. Повторний курс можна проводити через 3-4 місяці. По лікуванню мінеральними водами консультиватися з лікарем.

## ТАЛАБАН – ВІД УСІХ ХВОРОБ

Переважає женьшень і золотий корінь разом. Ця рослина – талабан (ярутку) – росте на полях, городах, біля польових доріг. Ця рослина допомагає при імпотенції, хворим на діабет, атеросклероз, при закрепах, лікує печінку, серце, нирки, легені, підшлункову залозу, виводить токсичні речовини з організму, сприяє загоюванню ран та нарівів.

Заготовляють талабан під час цвітіння, з квітня місяця до глибокої осені. Використовується надземна частина – стебло, листя, квіти та плоди.

**РЕЦЕПТ:** 1 ст. ложку подрібненої сухої речовини залити склянкою окропу і настоювати 4 год. Пити по 1 ст. ложці 4-6 разів на день за 0,5 год. до їди.

Настій вживають тривалий час для користі здоров'ю, але слід пам'ятати, що через 20 днів вживання необхідно зробити перерву на тиждень. Вагітним жінкам вживати настій не можна.

Талабан виводить небажане волосся:

1. Соком з цієї рослини натирати ділянки шкіри для видалення небажаного росту волосся.

2. Сік трави талабан допомагає загоювати рани і видаляти бородавки.

### ЯКЩО У ВАС ПОНИЖЕНИЙ ТИСК

Кава особливо корисна людям, яким за 60. Відомо, що люди яким за 60, схильні до різкого пониження тиску після вживання їжі. Людина в цьому стані відчуває загальну слабкість і запаморочення. Як показали дослідження, може допомогти кофеїн, який можна приймати як у таблетках, так і у вигляді міцного чаю або кави. Австралійські вчені дослідили, що 5 горняток кави, або 5 горняток міцного чаю на день призводять до нормалізації артеріального тиску і відсутності його різких перепадів. Цікаво, що найбільший ефект дає кава, випита за 30 хвилин до чи безпосередньо після вживання їжі. Так що спокійно пийте свій міцний чай та ранкову каву.

### ЯКА КОРИСТЬ ЇСТИ РИБУ?

Тому що в ній, крім фосфору, який сприяє роботі головного мозку, є і дорожочинні вітаміни А і Д (риб'ячий жир), а це рятує дітей від рахіту. Причому, чим жирніша риба, тим більше в ній вітамінів. Для дорослих риба також корисна, бо її білок не поступається м'ясному і засвоюється він набагато легше. Більше того, нещодавно вчені виявили в рибі речовину «Омега-3», яка сприяє зменшенню накопиченого вами холестерину і таким чином запобігає розвитку серцево-судинних та онкологічних захворювань. Не випадково у японців, які їдять усі без винятку морепродукти, вміст холестерину на душу населення становить всього 160 одиниць – замість наших нормальних 200. Особливо цінні властивості зберігаються в солоній, сушеній і копченій рибі. А жир з оселедців під дією повітря, світла і вологи легко окислюється і гіркне, тому їх треба зберігати в темному, прохолодному місці.

### ЩОБ ГЕМОГЛОБІН ЗНАХОДИВСЯ У НОРМІ

Гемоглобін – це один з важливих білків крові, що міститься в еритроцитах і цілодобово доставляє кисень із крові до тканин і органів. Завдяки гемоглобіну кров має характерний червоний колір. Що ж до норми, то для жінок це 120-140 г/л, для чоловіків – 130-160 г/л. Зниження рівня гемоглобіну говорить про анемію, що може бути пов'язана з дефіцитом заліза в організмі, з нестачею вітаміну В<sub>12</sub> і фолевої кислоти.

Для підняття гемоглобіну пийте гранатовий сік, їжте телячу печінку, червоні фрукти, овочі: моркву, буряк і т.д., а також яблука кислих сортів (попередньо їх потрібно проштрикнути прокип'яченими цвяхами). Через 4-5 днів цвяхи витягнути, а яблуко з'їсти. З таких яблук можна зробити сік (власне, це і будуть «залізні краплі»). Пити по 15-20 крапель на чверть склянки холодної перевареної води чотири рази на тиждень через 20 хв. після їди. Ще гемоглобін можна підняти таким способом: сік двох свіжих морквин змішайте з соком двох лимонів, випийте за день усю цю порцію перед кожним прийомом їжі. Через два тижні лікування гемоглобін підвищується.

### ЛІКУВАННЯ ГЛАУКОМИ

Околік – засіб з лікарських рослин, застосовується для лікування порушення зору та глаукоми. На початковій стадії захворювання Околік відновлює здорові функції очей, у більш давнених випадках припиняє розвиток глаукоми і покращує стан. (Є в аптеці «Зелена планета»).

Лікує:

1. Усі форми і стадії глаукоми.  
2. Підвищений внутрішньочерепний та внутрішньо очний тиск.

3. Пухлини головного мозку.

4. Черепно-мозкові травми.

5. Інсульти та інфаркти мозку.

Протипоказань та побічних дій немає.

«Прозір» – краплі в очі: 1. Катаракта, глаукома, порушення сітківки очка. (Засіб з лікарських рослин). Після двох тижнів лікування, якщо дія крапель дещо загострюється, варто зробити перерву на 1 тиждень, далі продовжити лікування 2 тижня. Протипоказань немає. (Є в аптеці).

### КОРИСТЬ ЯЙЦЯ – НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Найбільш повноцінний білок міститься саме в яйцях. Недарма ж білки м'яса, молока та риби порівнюються з якістю яєчних.

**У яйцях перепелів** більше фосфоліпідів. Вони нейтралізують дію шкідливого холестерину, що міститься в цьому продукті. Крім того, фосфоліпіді благотворно впливають на верхні дихальні шляхи та легені людини, сприяючи виділенню мокротиння, недаром ж хворим на сухоти радять вживати яйця перепелів.

**Страусячі яйця.** У цих яйцях мало холестерину. Здавна вважається, що пити сирі яйця дуже корисно. Але у наш час, коли така погана екологія, треба обмежити їх вживання. По – перше, це небезпечно, бо великі птахоферми нерідко бувають забруднені сальмонелюю. По-друге, сирий яєчний білок – овомукоїд пригнічує дію трипсину (ферменту підшлункової залози), тому сирі яйця не лише погано засвоюються, а ускладнюють засвоєння інших продуктів. При тепловій обробці «овомукоїд» втрачає свою антиферментну дію, а при збиванні яєчних білків вона значно послаблюється.

**Домашні яйця курей.** Більше вітамінів та мікроелементів аніж у «фабричних». В них жовток набагато темніший, бо там міститься більше бетакаротину.

Яйця корисні, та споживання їх має бути обмеженим, зокрема у похилому віці. Інакше організм може насичуватися холестерином, а це може призвести до такої недуги, як атеросклероз.

А ось дітям та людям середнього віку можна з'їдати одне куряче яйце щодня. Адже воно за своєю поживністю еквівалентне приблизно 40 гр м'яса, 120-150 мл молока та на 4-5% забезпечує добову потребу дорослої людини в білках, жирах і мінеральних речовинах і на 10-30% в основних вітамінах.

### ЩЕ РАЗ ПРО КОРИСТЬ ЯЙЦЯ

Яйце є не тільки джерелом повноцінного білка, а й вітамінів А, Е, Д, групи В мінералів заліза, кальцію.

В яйці є ще біологічно цінні речовини: лецитин, холін, лізоцим. Зокрема холін регулює обмін жирів та білків, запобігаючи жировому переродженню печінки. Лізоцим має антибактеріальну дію, а лецитин є головним «будівельником» матеріального функціонування міжклітинного простору, нормально-го функціонування нервової системи та головного мозку.

Холестерин є в яєчному жовтку, але його там лише 1,5-2 відсотка. А холестерин в малих кількостях навіть потрібен організму, хіба що варто його обмежити людям похилого віку, а також хворим на атеросклероз та серцево-судинні недуги. При деяких формах туберкульозу та онкохворобах яйце навпаки радять вживати щодня. Зокрема, для здорової людини достатньо вживати яйце через день, а для дитини – двічі на тиждень. Небезпечно вживати сирі яйця, як ризик захворіти сальмонелюю. Сирий жовток з медом та цукром застосовують

в народній медицині для лікування бронхітів та запалення легень.

Джерелом небезпеки є погано засмажені яйця з рідким жовтком та желеподібним білком. Термічна обробка яйця повинна тривати не менше 5 хв., перед тим, як готувати, потрібно мити яйця під проточною водою. Рекомендую краще не смажити, а варити яйця, причому не твердо. Саме в такому вигляді воно найкраще засвоюється організмом.

Яйця добре поєднуються зі свіжими овочами (помідорами, огірками, салатом, цибулею, тушкованою капустою, кабачками, баклажанами). Вони сприяють травленню та кращому засвоєнню білків. Щодо круп, то найкраще підійдуть гречана, рисова та пшоняна каші. Яєчня з салом, беконом – це також непоганий варіант. А от з крохмалистими продуктами: картоплею, білки поєднуються погано.

*Н.Матчук, лікар-дієтолог.*

### НА СТАТЬ ЩЕ НЕЗАЧАТОЇ ДИТИНИ ВПЛИВАЄ НАВІТЬ ТЕ, ЩО ЇДЯТЬ ПОТЕНЦІЙНІ БАТЬКИ

Голландські вчені стверджують, що винайшли рецепт правильного меню майбутніх батьків. Лісові горіхи, зелень, вівсянка, кукурудза, какао, квасоля, молоко, сир, сметана, кефір. Ці продукти є обов'язковими на столі пари, котра мріє народити доньку.

А от м'ясо, риба, картопля, гриби, зернові, сухофрукти неодмінні складові раціону жінок, у планах яких народження сина.

Більшість дослідників стверджує, що батьками хлопчиків найчастіше стають пари, у раціоні яких домінують продукти з натрієм і калієм, а дівчата народжуються у батьків, що віддають перевагу їжі, багатій на кальцій і магній. Також на те, чи інше зачаття впливає теорія оновлення крові. Чия кров в той час була «молодша», такої статі дитина і народжується.

Є версія, що великий шанс зачати хлопчика мають пари, в яких у чоловіка перша група крові, а в жінки – друга або третя. Якщо й у дружини перша група крові, народиться дівчина. Щоб взнали майбутнім батькам точно хто народиться – «він» чи «вона», можна це перевірити на 20-му тижні вагітності.



## ВПЛИВ МІСЯЦЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Коли Місяць росте, найкраще кидати курити чи пиячити, а коли повний – зачинати дитину. За кордоном вплив Місяця на здоров'я враховується навіть тоді, коли призначають час операції. Все давно зауважено, що коли повний Місяць, стається більше інфарктів та інсультів, люди відчувають роздратування, страждають від безсоння.

Місяць впливає на все живе на Землі навіть більше аніж ми собі уявляємо. Усім відомі явища припливів та відливів, викликані цим небесним тілом.

У період Місяця, що росте, у людському організмі активуються процес анаболізму, коли обмін речовин спрямований на утворення клітин і тканин. Тобто цей час є найбільш оптимальним для оздоровчих процедур, зміцнення організму (загартування, спортивних занять). У цій фазі Місяця активізуються функції кори головного мозку та органів верхньої частини тіла. До речі, якщо хочете позбутися шкідливих звичок, починати це необхідно саме в цей період (коли росте Місяць).

А от коли Місяць спадає, більш активно відбуваються процеси катаболізму – розпад сполук на простіші речовини й окислення. Тому це оптимальний час для різноманітних очищувальних процедур (кишечника, печінки, нирок) та схуднення. У цей час напрямок рідини в організмі відбувається із середини назовні, а тому шлаки разом з потоком рідини легше виходитимуть. А от в останній фазі Місяця, коли той спадає, найбільш вразливою є нижня частина організму, там виникають застійні явища, там загострюються варикоз і тромбофлебіт. І потрібно пам'ятати, що під час Місяця, що росте, людина відчуває притік сил, вона більш працездатна. А коли Місяць спадає, виникає занепад сил, небажання працювати, втома.

Одна з теорій говорить, що здатність жінки завагітніти також залежить від фази Місяця, а це тому, що під час повного Місяця жіноча сила набуває піку. Повний Місяць пришвидшує дозрівання яйця клітин та потрапляння їх в матку, що найкраще сприяє зачаттю. Але коли Місяць у повній світовій фазі медики операцій не роблять, тому що у цей час органи є найбільш повнокровними і оперативне втручання може спровокувати сильну кровотечу. За статистикою, більше аварій, важких злочинів, ДТП, самогубств стається саме в нічний час, бо кров максимально підходить до мозку. Якщо ви реагуєте на

повний Місяць безсонням, роздратованістю, болем у серці – це сигналізує про зашлакованість організму. Печінка, яка б мала очистити кров, погано працює. Тому змініть спосіб харчування (менше жирного та смаженого, більше продуктів з вітамінами А та Е, відмовтеся від алкоголю).

## ЛІКУВАЛЬНІ ПОРАДИ

Повзуча горлянка – це рослина, дуже корисна для жінок вона лікує андексити. Це захворювання буває у багатьох жінок різного віку, коли запалюються яєчники, виникають кісти на яєчниках. Запалення може статися з різних причин: інфекційне (найтяжче), застудне, травматичне, може бути шлунок (якщо він опускається внаслідок розтягнення), а також опущення нирок, тоді яєчники не витримують навантаження, опускається матка, страждають усі дітородні органи. Я раджу вам, жінки і дівчата, не пити багато зеленого чаю з м'яти та меліси і не їжте щодня вівсяної каші.

Для чоловіків тонізуючі засоби – гіркий чай та чай з конюшини лугової, який можна давати і дітям, але в мінімальних дозах, чайна ложка на дві склянки окропу, дати випити дитині частинами впродовж двох тижнів. А для дорослих – столова ложка на склянку окропу, випити по чверті склянки за чотири рази протягом дня, бажано за 15-30 хв. до вживання їжі.

Відвари з горлянки (5 ст. ложок на літр води, закип'ятити, настояти 3-4 год.), втирають в шкіру голови та полощуть волосся після миття. Тоді волосся стає здоровим і красивим без жодних шампунів.

Волосся випадає при хворобах підшлункової та щитовидної залоз. Отже за умови успішного лікування цих залоз ваше волосся обов'язково виросте.

В зеленій аптеці є ліки на рослинах «Діамант» для лікування підшлункової залози, «Нормострум» – для лікування щитовидної залози, «Алопін» – для росту волосся.

## ВІДВАР ВІД НАДМІРНИХ МЕНСТРУАЦІЙ

4 ч. ложки подрібненого листя малини залити двома склянками окропу, потримати на водяній бані або маленькому вогні 5-7 хв. Настояти 10-15 хв. Процідити. Випити за чотири рази протягом дня.

## НЕЖИТЬ

Після появи нежитю слід прикласти гірчичники до п'яток і прибинтувати, потім натягти теплі вовняні шкарпетки. Тримати гірчичники якомога довше (від 1 год. до 2-х год.), потім зняти їх і швидко походити кімнатою, найкраще застосовувати гірчичники перед сном. Нежить припиниться до світанку.

Покласти пшеничний або житній сухар на гарячу плиту, коли він почне горіти, вдихати дим через ніс 1-2 хв. Протягом дня можна повторити це кілька разів.

Вдихати нюхательний тютюн. Після декількох понюхів нежить припиниться.

Промивати ніс чистою водою, її потрібно витягувати по черзі кожною ніздрею так, щоб вода проходила в рот.

При сильному нежиті застосовувати сік алое, олію обліпихи, олію шипшини. Сік закапувати в кожную половину носа 3 рази на день по 4-6 крапель.

Шматочки вати, змочені соком ріпчастої цибулі, закладають у ніс 3-4 рази на день по 10-15 хв.

Свіжо вичавлений морквяний сік і олію (у співвідношенні 1:1) плюс декілька крапель часникового соку змішують і закапують у ніс кілька разів на день.

30%-й розчин меду і соку сирого буряка закапують по 5-6 крапель у кожную ніздрю 4-5 разів на день.

Олію в скляному посуді витримують 30-40 хвилин у кип'яченій воді, охолоджують, потім 3-4 зубчики часнику й чверть головки цибулі нарізають і заливають приготовленою олією. Суміш настоюють протягом 2 год., проціджують і змазують в носі.

## ЩЕ РАЗ ПРО ЛІКУВАННЯ ПРОСТУДИ

При перших проявах застуди треба як слід попінити. Для цього, насамперед, вживайте гарячого чаю з малиною і калиною, або запарте сухі ягоди малини – з розрахунку 1 чайна ложка на склянку окропу. Потогінні властивості малини, журавлини та брусниці, відвар липового цвіту. А ще рецепт потогінного збору: взяти порівну кори верби, листя мати й мачухи, квітів липи, ягід малини. Столову ложку суміші запарити в склянці окропу, прокип'ятити 5 хв. Таку склянку напою випийте за один раз та загорніться в ковдру.

При високій температурі пити чай треба малими порціями, при тому рідина повинна бути теплою. Інакше можна порушити терморегуляцію організму. Якщо є невелика температура, біль у горлі, нежить, краще таки створити «паровий ефект», загорнувшись у ковдру. При невисокій температурі можна приймати теплий душ, а при високій доречно протерти тіло рушником чи махровою рукавичкою, змоченою у теплій воді. Це не тільки освіжить тіло, а буде таким собі міні-масажем, що дуже корисно при вірусних захворюваннях. Навіть вдихаючи запах хрону, ми вже проганяємо застуду, грип, туберкульоз та інші інфекції.

## ТРАВ'ЯНІ НАСТОЇ ПРОТИ КАШЛЮ

При кашлі застосовують насамперед відхаркуючі трави. Таку дію мають ісландській мох, оман, мати й мачуха, подорожник. Їх можна вживати окремо, а можна й в зборах. Якщо додати трохи бузини та розхіднику, збір матиме не лише відхаркувальний, а й протизапальний ефект.

Настій готують так: заварюють столову ложку в склянці окропу і вживають по столовій ложці 4 рази на день за 20 хв. до їди. Протикашльовий збір, що містить материнку, не можна вживати дітям, а також вагітним жінкам.

## ВІД ЗАСТУД, СТВЕРДЖУЮТЬ НАУКОВЦІ, ВРЯТУЄ КОХАННЯ

Спершу варто сказати, що сексуальні стосунки дуже важливі у житті людини. Інтимна близькість слугує засобом релаксації, допомагає зняти напруження та сприяє появі відчуття насолоди. При цьому для чоловіків після сорока саме інтимні стосунки нерідко є першим джерелом самоствердження. А для інших – таким собі ритуалом, який допомагає підтримуватися у формі.

Але треба пам'ятати, що саме секс – чудовий засіб збереження здоров'я. Під час любовців в організмі відбувається потужний біохімічний процес, що супроводжується продукуванням ферментів та виділенням гормонів. Завдяки збільшенню кількості ендорфінів, у людини з'являється відчуття щастя. А це відбувається надходженням великої кількості адреналіну. Усе це змушує працювати в посиленому режимі всі органи та системи (серцево-судинну, дихальну, печінку, нирки) організму, посилюється імунітет. Завдяки кращому постачанню крові

та збагаченню киснем стимулюється робота мозку. Регулюється артеріальний тиск, а також йдеться про профілактику інфарктів. А ще завдяки цьому заняттю розгладжуються зморшки на обличчі.

До речі, англійські вчені довели, що на тлі регулярного статевого життя, організм людини молодшає. Жінка при цьому виглядає на 10-15 років молодшою. Не маючи сексуальних стосунків, людина часто потерпає від депресії, у неї знижується працездатність. Ще давні мудреці казали, що сексуальні стосунки мають бути основані на почутті глибокого кохання. Отже не слід вступати в такі статеві стосунки з людиною, яку не кохаєш.

Віддавна люди зауважили, що красивими, здоровими та щасливими народжуються діти від батьків, які кохали одне одного.

Саме закоханим людям і сезон застуд не страшний.

*Ю. ГРУЖЕНКО.*

*Инст. ІУАМН України*

## ЛЮДИНА МОЖЕ ПРОЖИТИ БЕЗ М'ЯСА І МОЛОКА

Американець Ален Карр дослідив, що ми їмо надто багато некорисної їжі, яка не вгамовує голод. Це підтвердив відомий фітотерапевт А. Ворошилов. А. Карр пише, що молоко людям не можна вживати після трирічного віку, бо ренін: лактоза, ензими, необхідні для його травлення, в людському організмі вже відсутні. Зате в коров'ячому молоці є казеїн, якого в 300 разів більше, ніж у материнському. Він збивається в шлунку у грудки, погано перетравлюється і в цьому одна із причин різних захворювань.

Якби людина правильно харчувалася, то би не хворіла і не мала зайвої ваги. А молоко можна вживати жінкам, правда доти, поки вони здатні годувати грудьми, тобто народжувати дітей. Чоловікам вже після 20 років часто молоко вживати не варто, бо в ньому немає такого гормону, як латин, і воно в них не засвоюється, а потім шкодить здоров'ю, викликає метеоризм, бродіння, захворювання печінки, гастрити, ентероколіти. Зате кисломолочні продукти: «кисляк», кефір зі справжнього молока – корисні.

А.Карр ворогом людського організму № 2 називає м'ясо. Він говорить, що м'ясо виводиться з організму з великими

затратами енергії, мінімум за 40-70 год., тоді як овочі, фрукти, злаки бобові – максимум за 4 год. От, наприклад, монголи живуть в середньому до 35 років, бо весь час вживають м'ясо. Навіть щодня 1,5 кг дають там солдату в армії. В раціоні людини основу мають становити овочі, фрукти, злакові і десь там унизу піраміди харчування – м'ясо. Пастернак, наприклад, містить понад 70 мікроелементів, більше чим картопля. А топінамбур стабілізує водно-сольовий обмін і людина не гладшає, коли його їсть. Ще він виводить шлаки, нормалізує обмінні процеси в організмі. Ви можете мені дорікнути, що горяни живуть довго, хоч їдять м'ясо. Але яке? Баранину. Воно хоч і жирне, та швидко виводиться з організму, як і куряче м'ясо, за 4-6 год.

А важке м'ясо – це яловичина, в якому багато пуринів, від яких утворюються камені в жовчному міхурі та на нирках. Це призводить і до подагри і до поматритів, артритів, артрозів і ще цілого «букета хвороб».

М'ясо свині для людини небажане. Качку, гуску взагалі не можна їсти. У цьому м'ясі дуже багато, як і яловичині, сечової кислоти, що призводить до порушень водно-сольового балансу організму. Печінка це м'ясо повноцінно не здатна засвоїти, тому розвивається гепатоз і гепатит. Індик – одне з найкраще засвоюваних видів м'яса, легко виводиться і містить речовини, які дуже позитивно впливають на організм, а «негативу» від нього ніякого. Варене м'ясо курки на другому місці (в нього у 5 разів менше туринів, ніж в яловичині).

А.Карр закликає: їжте тоді, коли ви цього хочете. І окремо – овочі, фрукти, окремо – злакові, окремо – жири, білки. Їжте, коли справді голодні, це тоді, коли рівень цукру в крові падає нижче від критичного рівня.

Гіппократ стверджував, що людина народжується здоровою і має прожити до 150 років, вчені-геронтологи кажуть, що має прожити 180 років. А Всесвітня Організація Охорони Здоров'я визнає, що наше здоров'я на 90% залежить від їжі. То коли харчування така сила, чому ж людям не задуматись над тим, як їсти?

## ЯК ПЕРЕМОГТИ СТАРІСТЬ ТИМ, КОМУ ЗА 40

Для вечірнього очищення шкіри найкраще користуватися настоями трав ромашки, м'яти, звіробою, липового цвіту, додаючи 1 чайну ложку на 1 склянку настою соку алое, розбав-

леним навпіл з водою (по 0,5 склянки з додаванням 1 ст. ложки одеколону і 1 чайної ложки гліцерину).

Чоловічий мозок висихає швидше, ніж жіночий. Розміри чоловічого мозку перевищують розміри жіночого, але в чоловіків є проблеми із сірою речовиною. У віці від 18 до 45 років лобні частини їх мозку зменшуються приблизно на 15%, а потиличні – на 8,5%.

У жінок потиличні частини зменшуються на 5%, а лобні зовсім не змінюються. У сильної статі це виявляється послабленням пам'яті, зниженням рівня абстрактного мислення, здатності зосереджуватись. Одночасно послаблюється увага, кмітливість.

### ЛІКУВАННЯ НІГ

Ноги дуже втомлюються і набрякають. Масаж стоп – найбільш доцільний засіб повернути їм бадьорість, а собі гарний настрій. Передусім, слід попарити ноги і зняти затверділу шкіру. Потім необхідно втерти (інтенсивно) в підошви ароматичну суміш:

- ◆ чайна ложка оливкової чи соняшникової олії
- ◆ чайна ложка солі
- ◆ 5 крапель олії календули.

Тепер можна розпочинати масаж всієї стопи, застосовуючи суміш із рослинної олії з добавкою ароматичної олії м'яти перцевої, добре освітленої олії ромашки, лаванди, фенхелю, що добре заспокоює «ниючі» ноги. Ці олії можна використовувати окремо, чи змішуючи в різних пропорціях.

### АРОМАТИ ЛІКУЮТЬ ХВОРОБИ

Британські спеціалісти довели, що добре допомагає в боротьбі з депресією запах полуниці. Аромат м'яти допомагає зняти нервові і фізичне навантаження. Як це не дивно, але запах такого стимулятора, як чорна кава, не спричиняє жодного підвищення активності мозку.

### ОВЕС У МОЛОЦІ ПРИ ЗАПАЛЕННІ ЛЕГЕНЬ

Склянку промитого неочищеного вівса залити літром молока і варити годину на слабкому вогні. Процідивши, пити в гарячому вигляді. Можна з маслом і медом. Відвар приймають замість чаю. Особливо корисно на ніч. В термосі не зберігати, бо прокисне.

### ЗАСІБ ВІД ЛАСТОВИННЯ

Шматочком огірка чи лимона декілька разів на день протирайте обличчя, змиваючи теплою водою через 5-10 хв.

Зваріть жмут петрушки в 0.5 л води і користуйтеся відваром для умивання обличчя.

### ПРИ ЕКЗЕМІ ВУХ

Подрібнити шкірку незрілого грецького горіха, залити її 70% винним спиртом у співвідношенні 1:10, настоювати 4-5 днів. Потім відцідити через марлю, складену в декілька разів, додати таку ж кількість 30% настоянки прополісу і протирати цією сумішшю шкіру зовнішнього слухового проходу. Слід також вставляти в вуха на 30-40 хв. 2-3 рази на день марлеві тампони, змочені в цій суміші. Курс лікування 10 днів.

### СІМ ХВОРОБ У ШКІДЛИВИХ ЗВИЧКАХ

Американські вчені визначили сім «смертельних гріхів», що руйнують здоров'я. Це:

- ◆ Зловживання алкоголем
- ◆ Паління
- ◆ Зайва вага
- ◆ Недостатній або надмірний сон
- ◆ Малорухомий спосіб життя
- ◆ Їжа, поза встановленим режимом
- ◆ Відсутність сніданку.

Дослідження показали, що серед тих, хто мав лише одну шкідливу звичку, хворі становили 12,2%, а серед тих, хто мав три-чотири звички із «смертельних гріхів», кількість хворих зростала до 19%.

### ПРИ ЧАСТИХ ПОЗОВАХ ДО СЕЧОВИДІЛЕННЯ

Заварити в 1 склянці окропу 10 г подрібненої кори дуба, поставити на слабкий вогонь на 15 хв., потім настояти протягом 30 хв., відцідити та вживати по 1 ст. ложці 3 рази на день.

### ОЧИЩЕННЯ НИРОК ВІД КАМЕНІВ

Наші нирки здатні профільтрувати за добу 200 л крові. Але варто порушитись хоча б одній із цих функцій, і в нашому організмі можуть виникнути серйозні захворювання. Існує багато способів допомогти ниркам очиститись від каменів:

◆ в склянку холодної кип'яченої води додають сік 1/3 лимона середніх розмірів, розділивши цю кількість на 3 частини. Пити вранці натще, а вдень і ввечері – після приймання їжі.

Повторювати процедуру протягом 10 днів. Протягом наступних 10 днів вживати по склянці холодної кип'яченої води з соком 0,5 лимона в день. Крім того, двічі на тиждень приймати суміш із 60 гр. рослинної олії і соку 1/2 лимона. На 18-20 добу подрібнені камені почнуть виходити.

### ПРОСТИЙ СПОСІБ ВИВЕДЕННЯ КАМІНІВ З НИРОК АБО ЖОВЧНОГО МІХУРА

Для приготування цих ліків знадобиться один кілограм моркви та один кілограм родзинок. Моркву слід натерти на грубій (буряковій) тертці, додати родзинки без зернят. Далі цю суміш висипати у п'ятилітрову емальовану каструлю, залити трьома літрами холодної води (найкраще – з криниці) й опісля три години тримати на маленькому вогні. Але не кип'ятити, а ніби пражити, постійно спостерігаючи за рівнем вогню. Після трьох годин такого пражання процідити відвар через шар марлі, а коли він охолоне – поставити в холодне місце. Ось і вся рецептура. Між іншим густий залишок після приготування можна використати для начинки пирогів.

Вживати цей «антикам'яний» настій слід так: звечора наливати у чашку 150 мл відвару, який має постояти ніч та набути кімнатної температури. Пити ці ліки тричі на день по 50 мл щоразу за півгодини до їди. Курс лікування продовжувати три тижні. Після того через 10 днів варто зробити ультразвукове дослідження нирок та жовчного міхура. Воно має показати значне подрібнення або повне розчинення каменів – залежно від їх розмірів. Опісля можна робити профілактичні заходи: один літр мало мінералізованої води (типу «Боржомі») або дистильованої випити за п'ять заходів – по 200 мл, починаючи із сьомої годин ранку через кожні півгодини, тобто випити склянку води о 7.00, потім – о 7.30, 8.00 та 8.30. Таку просту процедуру досить робити раз на півроку і з часом про камені у нирках чи жовчному міхурі можна буде забути назавжди.

### ЯКЩО БІЛЬМО НА ОЦІ

В таджицькій народній медицині для лікування більма, а також для відновлення ослабленого зору, закачують в око 1-2

краплі червоної цибулі. Місцеві таліби рекомендують 1-2 процедури на місяць. Щоб зменшити подразнювальну дію червоної цибулі, її змішують з молоком, у пропорції 1:1, і капають таку суміш 1-3 рази на тиждень.

### АЛХІМІЯ КРАСИ

Щоб шкіра була молода і гладенька – побільше вживайте насіння соняшника та гарбуза. Це справжня комора цинку. Цинк надає і блиску вашому волоссю, а якщо на вечерю з'їсти ківі, то це добова норма вітаміну С. Якщо ви звикнете до віссянки на сніданок з пшеничними висівками і соняшниковою олією – ви передчасно не посивієте. Натуральний колір волосся збережеться завдяки цинку та вітаміну групи В. Здорові нігті забезпечить йогурт. Здорові зуби ви збережете, якщо тричі на тиждень будете їсти знежирений сир і рибу, де містяться кальцій та фосфор.

А щоб груди зберегли пружність, пийте ананасовий сік між обідом і вечерю. Ніщо так не старить нас, як поганий настрій. Тут кращий помічник – шматочок чорного шоколаду. У 100 г шоколаду міститься 0,7 гр. фінелетиламіну – аналог тієї речовини, яка стимулює мозок, коли ми закохані.

### ЯК ВИВОДИТИ СОЛІ З ОРГАНІЗМУ

1-1,5 кг листя і стебел земляної груші залити водою і кип'ятити 20-25 хв. Процідити, розбавити гарячою водою у співвідношенні 1:5, попаритися в цьому розчині 10-15 хв., а потім обов'язково помитися в душі з милом. Якщо брати сушеної сировини 300-400 г, то варити її треба 40-45 хв. Ванни можна приймати як щодня, так і з перервами 1-2 дні. Але після кожних 20 ванн треба зробити перерву на 15-20 днів. Відвар земляної груші знижує тиск і вміст цукру в крові, сприятливо діє на підшлункову залозу, підвищує гемоглобін. (1,2 літра води на 2 сирі бульби земляної груші, або на 2 ст. ложки сушених. Сирі варити 10-15 хв., сушені – 50 хв., пити відвар як гарячим, так і холодним).

Зберігати бульбу груші краще консервованою, або в засушеному вигляді.

Консервування: в банку скласти очищені бульби, цибулю, часник, моркву, все залити томатним соком та оцтом (50 г на 1 літр заливки).

Пастеризування: на 1 кг бульби – 1 цибулина, 3-4 зубчики часнику, 3-4 морквини.

## ЛІКУВАННЯ РЕВМАТИЗМУ ТА ПОЛІАРТРИТУ

1. Вовче тіло болотне, сухі стебла – 10 г, оман високий, корені – 25 г.

Подрібнені корені і стебла засипати в 0,5 літрову скляну пляшку, залити горілкою. Настояти 21 день в темному місці, процідити. Приймати по 1 ст. ложці 1 раз на день, вранці натще, запиваючи водою. Спочатку біль може загострюватися, але потрібно терпіти. При вживанні цього настою не можна їсти соленого, кислого.

2. Спирт міцністю 60°-90°, взяти 1 частину соку кропиви, 1 частину меду.

Витиснути сік кропиви і змішати зі спиртом. Додати мед (всіх частин порівну). Поставити на низ холодильника. Настояти 2 тижні, після чого вживати по 30 г тричі на день за 3 хв. до їди.

## М'ЯЗОВІ СУДОМИ

М'язові судоми виникають часто вночі, рідше вдень. Відзначаються хворобливістю судоми литок, черевні, міжреберні та інших м'язів. Спостерігається різке напруження м'язів, спазм триває кілька хвилин. Іноді після закінчення зводить і інші м'язи. Судомному зведенню м'язів сприяє різка напруга або перевтома цих м'язів, хвилювання, тривала перерва в їжі. М'язові судоми (на відміну від епілепсії) не супроводжуються втратою свідомості, симетричні, бувають переважно в м'язах кисті та пальців. Спазм можна припинити, застосовуючи сильні розтирання або розминання м'язів чи охолодження (прикладати, наприклад, холодний предмет).

## ЛІКУВАННЯ НАБРЯКІВ (СЕРЦЕВІ, НИРКОВІ, ПЕЧІНКОВІ)

Набряки бувають серцеві, а вони бувають найчастіше на ногах. Набряки ниркові – це коли набрякло обличчя, «мішки» під очима і над ними, і печінкові набряки, коли великий живіт, у ньому багато збирається води, а лікарі ставлять діагноз – асцит.

Набряки лікують березовими бруньками, які лікують шлункові захворювання, чудовий жовчогінний засіб. Для печінки березові бруньки – надійні ліки, які відновлюють жовчогінну функцію печінки. Відваром березових бруньок можете лікувати застарілі рани, пролежні екзему.

А ще береза лікує хворі суглоби: артрит, а особливо ревматизм.  
**РЕЦЕПТИ:**

1) 400 г. несоленого свіжого коров'ячого масла покладіть у глиняний горщик з березовими бруньками (200 г). Все перекладається пластинами: пласт бруньок, пласт масла і знову пласт бруньок і т.д., допоки не заповниться посудина. Закрийте кришкою і поставте в піч або в духовку на три години. Потім відіжміть і додайте камфорної олії – 30 г, все це розмішайте, закрийте кришкою і поставте в прохолодне місце і потім використовуйте, коли болять ноги. Натирати суглоби один раз на день. Якщо частіше, то може виникнути загострення. Після натирання обов'язково суглоби укутайте вовняною тканиною чи хусткою.

2). А якщо у вас набряки – серцевого, ниркового чи печінкового походження, то роблять настій: 5 г березових бруньок залити склянкою окропу, поставте на маленький вогонь, прокип'ятіть 15 хв., потім нехай годину настоюється. Процідіть і пийте по чверті склянки чотири рази на день. Приймати можна після їжі. Упродовж дня допускається випити дві склянки таких ліків, і ви помітите, що набряки кудись поділися, ноги стали легкі, не набрякають, живіт зменшився і серце працюватиме добре, задуха зникне.

## РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

1 ст. ложку рути запашної залити 1 склянкою окропу, настоювати 8 годин. Приймати теплим з медом по 2-3 ст. ложки 3-5 разів на день до їжі при розладах нервової системи, судомах, істерії, запамороченню, епілепсії.

1 ст. ложка трави чистою байкальського залити склянкою окропу, настоювати 2-3 год. Процідити. Приймати з медом по 2-3 ст. ложки 3-5 разів на день до їжі як ефективний засіб при неврастенії, істерії, непритомностях, епілепсії та безсонні.

Віджати сік з усієї квітучої рослини вероніки (можна використовувати різних видів). Приймати по 2 ч. ложки суміші з такою ж кількістю меду 1 раз на день (уранці) за півгодини до їжі при судомах, епілепсії.

## ВІД ПУПКОВОЇ ГРИЖІ

Покладіть на пупок стару мідну монету чи мідну пластинку і закріпіть її пластиром. Тримати мідяк до зникнення грижі, але під час купання знімати, а потім знову прикладати.

## ВІД ХВОРОБ СЕРЦЯ

Мешканці приморських регіонів, у яких риби значно більше, рідше страждають хворобами серця і судин. А відбувається це тому, що риба містить велику кількість ненасичених кислот, які необхідні нашим клітинам. Ці кислоти, потрапивши в організм, перешкоджають виникненню згустків крові, небезпечних для тих, хто страждає на ішемічну хворобу серця і попереджують розвиток склерозу. Риба багата на фосфор та йод. А ці речовини потрібні для наших кісток і правильного функціонування щитовидної залози. Із рибних жирів особливо корисними вважаються жири із оселедця, скумбрії і лосося – жири, які потрапляють у м'язи, а ненасичені кислоти тріски і камбали відкладаються у печінці, тому їх краще їсти менше.

## РЯТУЄ МИЛО ВІД НАРИВУ

Дрібно порізати мило. Взяти стільки, щоб покрило дно кварти, а молока – удвічі більше. Суміш кип'ятити на слабкому вогні 1-1,5 год., помішуючи, до утворення густої маси у вигляді мастила. Нанесіть його на хворе місце і перев'яжіть чи приклейте пластиром.

## ДИФТЕРІЯ

Передається при кашлі, чханні, розмові, користуванні загальним посудом. Через декілька днів після зараження дитина стає млявою, примхливою. Може піднятися температура до 39о-40о. Неприємний запах з рота, горло болить не завжди. У маленьких дітей захворювання приймає таку небезпечну форму, як дифтерійний круп. Він вимагає невідкладної допомоги. До приходу лікаря можна змастити горло всередині очищеним гасом, бо він знищує тверду плівку. Харчування в період гострої хвороби повинно бути рідким.

## ПОДОРОЖНИК ЛІКУЄ ГАСТРИТ

Часто для лікування гострих та хронічних гастритів використовується сік подорожника. Його треба пити 3 рази в день по 1 ст. ложці за 20 хв. до їжі. На зимовий період можна приготувати настій свіжого соку, заливши його горілкою чи спиртом у рівних співвідношеннях. Використовується також відвар сушеного листа подорожника (3 чайні ложки листків заливають 1 склянкою окропу, настоюють 6-8 год.). Пити потрібно по 1/3 склянки 3 рази на день за 30 хв. до їжі.

## ЛІКУВАННЯ ЕРОЗІЇ ШИЙКИ МАТКИ

В емальований посуд помістити 400 г рослинної олії, закип'ятити, трохи остудити. Скляну банку ємністю 0,5 л заповнити на 2/3 сухою подрібненою травою сухоцвіту багрового і залити її кип'яченою олією, нагрівати на водяній бані 30 хв. Остудити в закритому посуді при кімнатній температурі. Процідити, сировину відтиснути, перелити в скляну пляшку зі щільним корком. Зберігати в темному місці. При ерозії шийки матки в піхву вставляти ватні тампони, добре змочені настояною з сухоцвітом олією, на 10-15 хв.

2 столові ложки кореневища бадану залити склянкою окропу, настоювати на киплячій бані в закритому посуді 30 хв., охолоджувати при кімнатній температурі протягом 10 хв., процідити. Теплим відваром спринцюватися.

## СЛЬОЗОТОЧИВІСТЬ

Столову ложку насіння кмину закип'ятити в склянці води. У гарячий, не проціджений відвар всипати 1 ч. ложку пелюсток волошки, 1 ч. ложку подрібненої трави очанки і стільки ж нарізаних листків подорожника. Настояти добу, процідити, профільтрувати через вату. Закапувати очі 3-4 рази на день.

## НАРОДНІ ЗАСОБИ ВІД РАДИКУЛІТУ

1. Хворе місце змастити тонким шаром меду і накрити 1-2 прошарками туалетного паперу. Зверху поставити 2-3 гірчичники, які, в свою чергу, завити шаром поліетиленової плівки та теплою хусткою чи ковдрою. Тримати не більше 1,5 год. Відчуття печіння і глибинного зігрівання не повинні переходити в больові.

2. Накласти на хворе місце кашку з натертої на терці редьки чи хрону. Для зменшення пекучості можна одержану масу змішати зі сметаною. Такі припарки добре переносять і діти.

3. Свіже листя берези облити окропом, товстим шаром покласти на хворе місце і закрити цупким папером чи плівкою. Хворого тепло вклати.

4. Порівну взяти чебрець, ромашку аптечну, звіробій, квіти бузини чорної. Із цієї суміші приготувати гарячий настій і на ніч робити гарячі компреси.

## ЛІКУВАННЯ СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА, ПОРОКУ СЕРЦЯ, НЕРВОВІ ХВОРОБИ

Усі ці хвороби лікують за допомогою конвалії, тому що вона містить серцеві глікозиди, ефірні олії, яблучну та лимон-

ну кислоти, фітонциди. Українські цілителі також лікували цією рослиною гіпертонію, використовували її як засіб, що розширює судини, покращує кровообіг в усьому організмі.

**Ліки з конвалії:** дві частини листя і одну частину квітів подрібнити, чайну ложку отриманої сировини залити однією склянкою окропу, нехай настоюється півгодини, тоді процідити. Приймати по одній столовій ложці тричі на день, але обов'язково після вживання їжі. Строго дотримуйтеся дози.

### ВІД КАШЛЮ, БРОНХІТІВ, ТУБЕРКУЛЬОЗУ ЛЕГЕНЬ, ПЕЧІНКИ ТА СЕЛЕЗИНКИ.

Настій лободи: 1 ст. ложку подрібненої лободи залити склянкою окропу, настоювати годину. Пити по 1-2 ст. ложки чотири рази на день.

### ЗБІЛЬШУЄ ГОСТРІСТЬ СПРИЙНЯТТЯ СЛУХУ Й ЗОРУ І ІНШІ ХВОРОБИ

Для лікування цих хвороб, використовують ще корінь радіоли рожевої. У медицині застосовують як стимулюючий засіб при перевтомі, захворюваннях нервової системи, для зміцнення слуху, зору, поліпшення травлення, при недокрів'ї. статевих розладах, для підвищення опірності до інфекційних захворювань, переохолодженню, кисневому голодуванню, різних стресах.

**Настій:** 1 ч. ложку подрібненого кореня радіоли заливають склянкою окропу, настоюють 4 години. Потім процідити. Пити по 2 ст. ложки 4 рази на день (до їди перед сном).

### ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ГОСТРОТИ ЗОРУ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ ОЧЕЙ, ЇХ УТОМІ АБО ВІКОВОМУ ПОГІРШЕННЮ ЗОРУ, ДІЯ РОСЛИН, ЩО ВХОДИТЬ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ЗОРУ

**Очанка** – найкращий засіб у фітотерапії проти запалення очей, повік, слізних мішечків.

**Чорниця** – поліпшує кровопостачання сітківки ока та прискорює її оновлення.

**Реп'яшок** – має протизапальні, знеболюючі протипухлинні властивості.

**Лимонник** – поліпшує гостроту зору, тонізує, не перезбуджуючи нервову систему.

**Шипшина** – зменшує ламкість кровоносних судин, багата на вітамін С, який омолоджує клітини організму та збільшує їхню життєву силу.

**Морква** – є незамінним джерелом бета-каротину та вітаміну А.

Склад: трава очанки, трава реп'яшка, пагони чорниці, плоди шипшини, кореневища моркви. Суміш трав заварити і ви отримаєте чайний напій «Здоровий зір».

### ЗІР ТА ЙОГО ХВОРОБИ

Зір – дуже складний процес, який ще повністю не досліджений. Очі, як і інші органи тіла людини потрібно берегти, щоб не виникло їх захворюваності. Тому при сильному сонячному світлі, наприклад в полудень, біля моря, на снігу дійсно надівайте добрі захисні темні окуляри з добрим оптичним склом. Коли сонця немає або воно слабо світить, то захисні окуляри носити не рекомендується, тому що від частого носіння темних окулярів очі стають дуже чутливими до світла. При підборі захисних окулярів, проконсультуйтеся зі своїм окулістом і попробуйте різні скельця. Як відомо, зір – це функція не тільки очей, але й мозку. Лише недавно дослідженнями виявили, що в процесі зору приймають участь і частини мозку. Зір працює з допомогою пам'яті – шляхом пізнавання.

При страху чи порушеннях нервової системи зіниця ока сильно розширюється і ми погано бачимо, а коли духовна рівновага – зіниця звужується і зір стає гарним. Ці всі негативні фактори можуть призвести до перенапруження очних м'язів і підвищення середньочасного тиску. А душевні конфлікти служать пусковим механізмом при різних захворюваннях очей.

Щоб перевірити свій зір, перш за все повинно бути достатньо світла, потім потрібно розслабитися в середовищі і перевірити, чи ви можете вільно читати. Якщо ви при читанні починаєте напружувати і прищурювати очі, значить вам вже потрібні окуляри. Для цього потрібно звернутися до окуліста і він вам підбере необхідні окуляри.

### ОЧІ ВИЛІКУВАЛА ЛАМПА

Народний лікар Микола Лисий з Донецька врятував очі свого сина завдяки лампотерапії. На щоденні елементарні вправи пішло цілих 11 років. Проте зір хлопця повністю відновився без хірургічних втручань. Він бачив лише на 10%, тобто



розрізняв лише обриси предметів, а кольоровий світ у його очах був сірим. Про цю методику лікування батькам розповіли у спецдитсадку. Її суть полягає в тому, що на електричну лампочку наклеюють смужку зеленого і червоного кольорів завбільшки з монету номіналом 2 коп. Оком споглядають картинку на лампі декілька секунд, рахують до п'яти, вимикають світло та показують якийсь малюнок (аби перевірити чи є результат вправи), потім ці вправи повторюються для іншого ока. І так десять разів. Так тренують очні м'язи. Згодом у малюка почав покращуватися зір. Через 11 років, коли хлопцеві сповнилося 13,5 років, ми таки зняли окуляри. Результат був неперевершений. Він почав розрізняти кольори, чітко бачити предмети, читати текст маленькими літерами, дивитись телевизор. Цей метод дієвий у будь-якому віці, як для дітей, так і для дорослих.

### ПОРАДИ ПРО ЛІКУВАННЯ ОЧЕЙ

Серед людей похилого віку порушення зору виявляється не в зв'язку з віком, а з дефіцитом живильних речовин. Коли в організмі не вистачає в основному вітамінів А, Е<sub>2</sub>, С, уже через кілька днів зір помітно знижується. А тому в першу чергу необхідно вживати збільшену кількість продуктів, багатих на вітаміни А, Е і С.

#### Найбільш багаті вітамінами А такі продукти:

- ◆ Морква (вживати тільки з жирами);
- ◆ Гарбуз;
- ◆ Абрикоси;
- ◆ Вершкове масло;
- ◆ Помідори оранжевого і жовтого кольорів;
- ◆ Цитрусові: апельсини, лимони, грейпфрути;
- ◆ Ікра;
- ◆ Риба жирних сортів;
- ◆ Печінка тріски;
- ◆ Червоний перець;
- ◆ Обліпиха;
- ◆ Салат, зелений горошок, диня, цибуля, домашній сир, печінка.

#### Вітаміни Е.

Вітаміни Е знаходяться в першу чергу в пророслих зернових, а також в овочах, бобових, зелені.

#### Вітаміни С.

Вітамін С постачає енергією тканини очей і організму в

цілому. Більше того, вітаміни С підсилюють антиоксидантний ефект селену і вітаміна Е. Він знаходиться в:

- ◆ Цитрусових;
  - ◆ Шипшині;
  - ◆ Бояришнику;
  - ◆ Клюкві;
  - ◆ Квашеній капусті;
  - ◆ Смородині;
  - ◆ Будь-якій зелені, листяних овочах, фруктах і ягодах.
- Для зору потрібен ще **лютеїн**, він знаходиться:
- ◆ В помідорах (кілька штук на день);
  - ◆ Шпинаті;
  - ◆ Капусті, баклажанах;
  - ◆ Капусті листовій;
  - ◆ Кабачках;
  - ◆ Кукурудзі;
  - ◆ Листовому салаті;
  - ◆ Стручкових фасолях;
  - ◆ Яйцях.

### ІНШІ ВАЖЛИВІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ОЧЕЙ

Сік петрушки дуже корисний для лікування захворювання очей та зорового нерва, катаракти і кон'юнктивіті. Сік петрушки поновлює гостроту зору. Приймати не більше 40-50 мл. в день і не більше 1 ст. ложки за один прийом. Ліпше його змішувати з водою або з іншим овочевим соком (моркви).

Відмінно очищує кров і весь організм, укріплює очі буряк. 2 ст. ложки цього соку потрібно добавляти в суміш морквяно-петрушкового соку.

Червоний перець має лютеїн, бета-каротин і вітамін С. Лютеїн дуже корисний для сітчатки очей і успішно протистоїть раку.

Пийте шипшину. По вітаміну С вона абсолютний лідер, щоденне вживання забезпечить еластичність судин.

Людам, страждаючим близорукістю, корисний бояришник. Він багатий аскорбіновою кислотою.

Страждаючим захворюванням очей, дітям і підліткам потрібно раз на рік пити рибний жир, а два рази на рік вживати вітамінні комплекси, які зв'язані з мікроелементами, в першу чергу – кальцієм.

Із крупів особливо багаті вітамінами, які добре усвоюються і потрібні нашим очам, – це вівсяні і гречані.

Добре ще для очей пити зелений чай. Але не потрібно зловживати, бо може викликати захворювання печінки і нирок. Безпечно вживати не більше 2-х чашок в день.

Корисний для очей екстракт афенів. Він укріплює стінки судин і тканини очей, поліпшує гостроту зору, захищає від зорового стомлення, а особливо у людей похилого віку та дітей.

Афени(чорниця) омолоджує весь організм в цілому. Доведено, що сік афенів поліпшує розум та м'язів тонус, також являється глистогінним засобом та при сечокам'яних хворобах, при малокрив'ї, нічному нетриманні сечі, піску в нирках. **ЗОВНІ – ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ ПРИ ЕКЗЕМАХ, ОПІКАХ, ПРИЩАХ, ТЯЖКОЗАЖИВАЮЧИХ РАНАХ. ДЛЯ ЦЬОГО ПОТРІБНО РОЗТОВКТИ ЯГОДИ В СТУПЦІ, ПРОТЕРТИ ЧЕРЕЗ СИТО І ПРИКЛАСТИ ДО ХВОРОГО МІСЦЯ.** Афени (чорниця) приймають для лікування очей у наступних випадках:

- ◆ Далекозорості, близькозорості;
- ◆ При будь-яких проблемах з сітчаткою очей;
- ◆ При початковій катаракті;
- ◆ Пошкодженні очей внаслідок цукрового діабету;
- ◆ Пониженні зору в темноті;
- ◆ При зоровій втомі після читання, керування автомобілем, перегляду телепередач, роботі з комп'ютером, в дитячому та похилому віці.

Для цього потрібно з'їдати за сезон не менше 10 стаканів свіжих ягід.

Афени добре зберігаються в переробленому вигляді, перетирайте їх в пропорції: 1 стакан ягід на 1 стакан цукру, якщо їх зберігати в холодильнику, то кількість цукру можна зменшити вдвоє. Можна з них зварити морс та кисіль, якщо немає протипоказань організму, свіжу заморожену чорницю можна вживати до свого меню кожний день.

## НАРОДНІ РЕЦЕПТИ ДЛЯ ОЧЕЙ

При втомі очей беремо по одній столовій ложці звіробію, квітів липи, також берези та чорниці. Весь збір змішуємо. Потім 1 ст. ложку суміші залити склянкою окропу і настоювати 30 хв., приймаємо як чай протягом дня. Через місяць ви відчуєте поліпшення стану очей.

Щоб зняти втому очей, необхідно пити якнайбільше відвару чорниці. Відвар робиться так: можна застосовувати варення чорниці – 1 ст. ложку на склянку води, розмішати та випити. Або 1 ч. ложку плодів залити окропом, настоювати 10-15 хв. і випити. Або 50 г плодів чорниці залити 1,5 л окропу в термосі і пити регулярно протягом дня.

Натерти дві морквини, розім'яти половину склянки чорниці, додавати 3 ложки сметани, все це змішати і приблизно три рази на день приймати цей чудовий засіб по 0,5-1 склянки. Це дуже корисно.

## ЩО ЇСТИ ТА ПИТИ І ЯК ЛІКУВАТИСЯ ПРИ КАТАРАКТІ ОЧЕЙ

Люди, які постійно користуються здоровою дієтою, де є фрукти, овочі, значно понижують ризик отримати катаракту; вживання риби, багатої омега-3, жирними кислотами також поступово понижуює ризик отримати катаракту. А вживання цукру та крохмалю, білого хліба, пасти, копченостей – збільшують ризик розвитку катаракти.

Рецепти для лікування катаракти:

◆ Пити у великій кількості міцний зелений чай при погіршенні зору (якщо організм сприймає). Також можна намочити ватний тампон в заварці зеленого чаю і накладати на 10 хв. на закриті очі 2-3 рази на день.

◆ Кільця картоплі висушити, настояти на горілці (1ст. ложка на 200 мл.) 14 днів, процідити і пити по 1 ч. ложці 3-4 рази на день не тільки при катаракті, але й при будь-якому погіршенні зору.

◆ Насипати свіжий подрібнений корінь валеріани в баночку ємкістю 80-100 мл і залити 75% спиртом, настоювати 10 днів, перед сном кілька разів вдихнути випаровування валеріани через ніс.

◆ 1 ч. ложку меду залити склянкою води, кип'ятити на слабкому вогні 5 хв., процідити. При початковій стадії катаракти і при запаленні очей робити примочки на очі на 15-20 хв. 3-4 рази на день. Можна і закапувати в очі теплим.

◆ Натуральний бджолиний мед змішати в пропорції 1:3 з дистильованою водою, процідити через марлю. Капати при катаракті по 2-3 краплі в кожне око вранці та ввечері на протязі року без перерви. При необхідності, курс лікування повторити, рідину зберігати в холодильнику.

◆ Зі свіжого яблука зрізати верхню частину, видалити серцевину і залити туди мед і накрити другою, зрізаною частиною і дати настоятися 2 дні. Одержаний яблучний сік перелити в піпетку і закапувати по 1-2 краплі в кожне око зранку та ввечері. Ці краплі будуть щипати, потерпіть. Лікування проводити протягом півтора тижня.

◆ При катаракті потрібно їсти більше жовтих фруктів (моркву, абрикоси, гарбуз, апельсини, мандарини і т. д.), в яких є вітамін А, а також овочі темно-зеленого кольору: капусту...

◆ Для попередження розвитку катаракти і підвищення гостроти зору потрібно з'їдати на ніч 5–7 грецьких горіхів.

◆ Свіже домашнє яйце зварити вкруту. Не очищаючи шкаралупи, зрізати верхню частину білка, акуратно вибрати жовток, щоб не пошкодити білок. Підготовлене таким чином яйце покласти в келишок (від лікеру). В ємкість (після виїмки жовтка) залити мед і прикрити зрізаним верхом білка. Потім все це накрити чорною тканиною і настояти 12 днів в темному місці при кімнатній температурі. Утворену світлу рідину злити в стерильну ємкість і закрити корком. Закапувати цією рідиною по 1 краплі обоє очей вранці та ввечері.

### РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ СКОРІШОГО ПОНОВЛЕННЯ ЗОРУ

Взяти по одній частині березових бруньок, листя подорожника, трави череди, трави горця пташиного і по 3 частини трави звіробою, ягід горобини червоної, плодів шипшини. Збір залити 1 склянкою окропу, настоювати в термосі 8 годин. Приймати 4 рази на день.

Змішати по 3 частини трави тисячолісника і плодів шипшини, 2 частини вахти трьохлистої і 1 частину трави чистотілу. Цей збір залити склянкою окропу, настоювати 15 хв., процідити. Приймати по 1/3 частині склянки 3 рази на день.

1 ч. ложку листя шалфею лікарського залити 1,5 літра окропу, варити 3 хв., процідити. Пити по 1 склянці 3 рази на день.

### ПРИ ГЛАУКОМІ

Основа раціону – рослинні продукти (крім бобових, капусти, дріжжєвих, хліба, бо вони викликають газоутворення в шлунку). М'яса потрібно їсти якнайменше, вживати більше

морепродуктів, приймайте сечогінні та відвари і настої для очищення нирок. Між іншим, зелений колір дуже ефективно знижує очний тиск, тому носіть окуляри із зеленими фільтрами і носіть їх якнайчастіше. Влітку побільше і якнайдовше прогулюйтесь в зеленому лісі.

### РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ГЛАУКОМІ

Насипати в півлітрову пляшку стакан ягід шипшини, залити до верха горілкою, настоювати протягом тижня. Приймати 2 рази на день по 3-5 крапель на 1 ст. ложку води. Курс лікування по 1 місяцю восени та навесні.

Використовуйте в їжу клюкву та її сік, які допомагають при лікуванні глаукоми.

При глаукомі потрібно пити настоянку суміші трав: душиці звичайної – 35 г трави омели білої – 35 гр., дурнашника звичайного – 30 г по 1/3 склянки 3 рази на день після їди. Для приготування настоянки потрібно взяти 2-3 ст. ложки суміші, залити в термосі 0,5 л окропу, настоювати 1-2 години, після чого процідити.

Для профілактики глаукоми перед сном натирати верхні повіки бджолиним медом, розведеним водою в співвідношенні 1:1.

Сік трави чистотіла змішати в рівних долях з водою. Замочити салфетку і прикладати до уражених очей 2 рази на день при катаракті та глаукомі (але не в період простуди).

Чорниця (афени) приймаються в будь-якому вигляді 2-3 рази на день. Це знімає напади глаукоми, поліпшує зір.

Аптечну настоянку укріпного сиропу змішати з медом у співвідношенні 1:1, настоювати 2 год. і закапувати в очі 2 рази на день по 2 краплі.

### ЩЕ РАЗ ПРО «ЯЧМІНЬ» І ЙОГО ЛІКУВАННЯ НАРОДНИМИ МЕТОДАМИ

Ячмінь – це гостре гнійне запалення волосяного мішечка на війі. Воно часто з'являється в ослаблених людей з пониженим опором організму.

1. Прикладають компрес з простокваші на марлевій пов'язці або покласти на віко хустинку, змочену в простокваші.

2. Зірвати 5 листків подорожника великого, промити в холодній воді і прикладати по черзі на хворе місце. Міняти листя через кожних 5 хв., на листя подорожника можна покласти

грілку або гаряче, зварене на круто яйце і тримати поки воно не охолоне. Яйце може знаходитись в шкаралупі. Таким чином тепло у ньому протримається значно довше. Через 2 години процедуру повторити. І так кілька разів на день. «Ячмін» скоро дозріє і витече.

3. Щоб позбавитися від «ячменю», нагріти на сковорідці лляні сім'я, насипати їх в носову хусточку, зав'язати туго і прогрівати хворе місце.

## КАТАРАКТА

Катаракта – це помутніння очного кристалика (в нормі він прозорий). Помутніння настає після 50-60 років. Катаракта може з'явитися і в молодому віці в зв'язку з травмами, при цукровому діабеті або при порушенні обміну речовин. Як правило, помутніння кристалика – повільний процес, часто тягнеться роками.

Лікування проводиться при хірургічній заміні помутнілого кристалика на штучний. При цьому доводиться чекати поки кристалик сильно помутніє. Якщо у вас виявлена катаракта – пийте очищаючі чаї, щоб вивести з очей токсичні речовини, як найменше їжте тваринних білків – яєць, молока, сира.

Живайте побільше овочів, груш, бананів, апельсин, лимонів, грейпфрутів, помідорів, болгарського перцю. Вітаміни С і Е поліпшують циркуляцію крові очей.

## КАТАРАКТУ ЛІКУЮТЬ ПРОРОСТКИ КАРТОПЛІ І КОРЕНЯ ПІОНА

В народній медицині проростки картоплі цінують при лікуванні не тільки катаракти, а й погіршення зору.

**Ліки з проростків картоплі.** Перед тим, як приготувати настоянку із проростків, їх потрібно висушити і подрібнити. Потім одну столову ложку подрібнених проростків картоплі залити склянкою горілки. Настоявати 2–3 тижні. Процідити і пити по 15 крапель на ложку перевареної води чотири рази на день.

**Ліки з піона (Мар'їн корінь).** Столову ложку подрібненого кореня залити 0,5 л кип'ятка, закутати і настоювати три години, потім поставити на вогонь, довести до кипіння, п'ять хвилин протримати на малому вогні, процідити. Приймати теплим по 1 столовій ложці чотири рази на день. Зберігати в холодильнику.

## АЛОЕ ЗАГОЮЄ ГНІЙНИКИ ТА РАНИ

Швидко загоює ранки, а також ті, які виникли при варикозному розширенні вен.

Для приготування домашніх ліків з алое беруть рослину, якій не менше 5 років і яка три дні не поливалась та стояла в затемненому місці. Для зміцнення організму зріжте листя з алое, поріжте його і подрібніть міксером. 250 г одержаної маси залийте склянкою рідкого меду і склянкою червоного вина. Цю суміш витримайте в банці тиждень, накрийте марлею, процідіть, відфільтруйте і зберігайте в закоркованій пляшці. Приймати по столовій ложці тричі на день.

Якщо вас непокоять гнійники, подрібніть листя алое, додайте до нього таку ж кількість по вазі сухих листків шавлії та подорожника, цю суміш залийте окропом. Потім, змочивши у настої марлеві тампони, прикладайте їх на запалені місця. Вагітним жінкам лікарі не радять лікуватися алое.

## КОЛИ БОЛЯТЬ ЗУБИ (ЦІЛИТЕЛЬКА Л.КІМ)

Пожувати листя шавлії та листя валеріани. Полоскати рот теплим розчином питної соди. Полоскати рот настоянкою на горілці коренів айру. Полоскати рот настоянкою на горілці зерен горіха. Полоскати рот розчином (настоєм) ромашки. Полоскати рот теплим розчином барвінку. Полоскати рот теплим відваром чистотілу. Прикласти до хворого зуба ватку, змочену соком кропиви.

## ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВИЙ РАДИКУЛІТ

Взяти 2 склянки снігу (якщо не має снігу, наскоблити в морозильній камері), 1 склянку грубої кухонної солі. Покласти сніг в тарілку і всипати туди сіль, швидко розмішати дерев'яною ложкою і зробити один або два коржі 8x10 см., завтовшки 1,5–2 см. Швидко покласти корж на хворе місце. Відразу виникне відчуття, ніби приклали розпечене залізо, або встромили тисячу голок в тіло. Триває це відчуття 3-4 хвилини, а потім припиняється. Після цього зняти залишки снігу з сіллю, протерти поперек сухим рушником, бажано хворому полежати в ліжку 2 години. Сольовий корж тримати на попереку чоловікам не більше 7 хв., жінкам – не більше 5 хв. У випадку перетримування виникає опік. Лікування проводиться за один раз. Рідко кому знадобиться процедуру повторити.

100 гр. здрібноної речовини (кори) черемшини, помістити в

скляну пляшку, залити 100 мл. 40% горілки, закрити пробкою, добре розмішати й настоювати в темному місці 3 дні. Потім процідити, віджати сировину, перелити в скляну пляшку із щільною пробкою. Зберігати в темному місці. Утирати у хворе місце. Зробити зігрівальний компрес.

### ВІД ОБЛИСІННЯ

Квіти календули – 25 гр., трава собачої кропиви п'ятипалої: 15 г, трава шавлії лікарської – 20 г, корінь солодки голої – 30 г, кореневища валеріани лікарської – 30 г, листя берези повислої – 15 г. Одну столову ложку збору заливають склянкою окропу, настоюють 30 хв., проціджують. Приймати по 0,5 склянки тричі на день після їди. Курс лікування – до 1 місяця.

### ВІД ГЕМОРОЮ (ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ ПРЯМОЇ КИШКИ)

1). **Настій ягід чорниці:** 1 ст. ложку подрібнених ягід чорниці (свіжої чи сушеної) заливають склянкою окропу, настоювати 2 год. Пити по чверті склянки 4 рази на день.

2). **Настоянка ягід чорниці:** 100 г подрібнених ягід чорниці, залити 0,5 л горілки, настояти 3 тижня. Пити по 10 крапель, 4 рази на день.

3). **Мазь із бруньок тополі чорної:** до 2-х частин подрібнених бруньок тополі чорної додати 8 частин смальцю. Ретельно розтерти, змащувати гемороїдальні вузли, тріщини.

### ГРИБОК НА НОГАХ

Ліки з рослини заразихи-роздолину подрібнити і залити оцтом. Настояти в темному місці, одержаним настоем змащувати шкіру у уражені нігті грибокком.

### ЛАКТАТ ПОКРАЩУЄ СТАН ФУНКЦІЇ СТАТЕВИХ ЗАЛОЗ У ЧОЛОВІКІВ

Коронація зозуляча (зозулин цвіт) допомагає при лікуванні статевих залоз у чоловіків (якість сперми), сприяє дозріванню сперматозоїдів при народжуванні дітей, а також від захворювання на стафілокок.

*Рецепт:* 2 ст. ложки подрібненої коронації зозулячої, залити склянкою окропу, настояти півгодини. Пити по 1 ст. ложці

3 рази на тиждень, або використовувати як заварку і пити як чай впродовж дня.

### ЯКЩО БОЛЯТЬ ЗУБИ (цілителька Ванга радить)

1. Покласти між хворим зубом і щогою листя валеріани, або кінського щавлю. Можна ці листки просто жувати, це швидко втамує біль.

2. Для зменшення зубного болю можна покласти на пошкоджений зуб шматок сирого буряка.

3. Полоскати ротovu порожнину відваром шавлії. Робити це треба 2-4 рази, протягом півгодини.

4. Для заспокоєння болі полоскати хворий зуб настоем трави змієголовнику молдавського, відваром перстачу гусячого, настоем деревію звичайного, настоянкою на горілці коренів лепехи (аїру).

5. Дрібно накришити шматочок цибулі, загорнути у марлю і покласти у вухо з боку, протилежного тому, де знаходиться зуб.

6. Прив'язати нижче потилиці на шию гарячу ганчірку, або загорнутий у серветку потертий хрін, гірчицю та ін., щоб добре пекло.

### ПОРАДИ ВАНГИ (ЦІЛИТЕЛЬКИ)

Вангелія Дмитрівна з міста Петрика відома була не тільки в Болгарії, а й в усьому світі як провидиця. Знала вона також і багато трав. Ці рецепти Ванги запам'ятала її племінниця Казимира Стоянова. Хтось поскаржився на болі в нирках і вона порадила: «Пий чай із сушених квіток гарбуза». Чоловіку, який упав, веліла на забите місце покласти кашку із звареної та розім'ятої квасолі. Тим, хто мучився болями в ногах, рекомендувала зварити в цебрі картату люцерну, розчинити у воді ложку гасу, жменю солі і робити ванни.

При кровоточивих яснах – зварити коріння щавлю і чебрецю, додати на кінчику ножа галуна (рос. квасцы) і полоскати рот. Якщо з'явився лишай, помастити хворе місце сумішшю парного молока з попелом дубової кори.

Ванга стверджувала, що для лікування однієї і тієї ж хвороби різним людям потрібні різні трави. Частіше за все вона радила поливати себе відваром трав, рідше ці відвари пити, бо вважала, що їхня лікувальна дія більша при проникненні через шкіру. А ще радила їсти більше продуктів білого кольору. Заварюйте та пийте іван-чай. Менше споживайте жиру.

## ДЕРЕВО ЛІКУЄ (ВІДДАЄ ТА ПОГЛИНАЄ ЕНЕРГІЮ)

Як визначити: забирає дерево енергію, чи віддає? Піднесіть близько до стовбура стрічку тонкого паперу. Якщо вона притягнеться – дерево поглинає енергію, якщо відхилиться – то віддає. Але при цьому не повинно бути жодного вітру. Перш, ніж використати силу дерева, треба попросити у нього дозволу, потім притулитися до дерева, а після «сеансу» – подякувати. Якщо вдалося знайти своє дерево – цілитель, можна, спитавши у нього дозволу, відламати шматок кори або гілочку, і носити при собі. Частина цілого зберігає властивості всього цілого... як правило, одинокі дерева мають більшу енергію (хоча в однорідному силі не менше). Однак, не радять звертатися за допомогою до дуба, що росте самотньо (особливо, якщо на ньому є гніздо сороки). Це певні ознаки гепатогенної зони.

А взагалі, дуб має теплу ауру. Якщо носити з собою жолудь, то вважається, що це сприяє встановленню інтимних стосунків, а також допомагає при безплідді.

Щоб захистити дім від злих сил, радять повісити жолуді на вікно. Його також носять на собі, щоб захиститися від хвороб і зберегти молодість. Для очищення повітря можна спалити листя дуба. Вважається, що рубати дуб можна лише під час спадання місяця, збирати деревину та листя – вночі, а жолуді – вдень.

## В ПАРК – ДО ЕКСТРАСЕНСА (ДЕРЕВО ЛІКУЄ)

**Сосна, ясен** – заспокоюють, знімають напругу і прикрість. Однак, якщо болить голова чи про себе дає знати серце, не гуляйте в сосновому гаю, бо сосна наповнює важкою біоенергетикою.

**Ялина** лікує від задрощів і смутку, а також допомагає спити запальовальні процеси.

**Дуб** – дає життєву енергію, прискорює кровообіг. У дуба набирайтеся не тільки сили, а й ясності думок. Але не шукайте під дубом порятунку під час грози (зі 100 ударів блискавки дубу дістається – 54, тополі – 24, ялині – 10, сосні – 6, вишні та груші – 4). А от березу і особливо клен вогонь небесний милує.

**Каштан** – лікує душу й умиряє. **Липа** забирає тугу кохання, дає радісний погляд на життя. **Береза** поліпшує самопочуття і допомагає знайти вихід зі скрутного становища.

**Горобина** – готова допомогти кожному. **Бук** – поліпшує кровообіг і кмітливість, знімає стрес. Його енергія діє на відстані 10-15 метрів. **Вільха** – відкриває «третє» око, дає здібність помічати і розуміти непомітне. Але для дуже чутливих і тих, хто страждає на серцеві хвороби, вільха небезпечна. **Верба** – втихомирює тварин, а ось людину, якщо вона перебуває близько до дерева, здатна довести до істерики. Це дерево «каже» правду, дає нам можливість усвідомити свої помилки. Акація корисна всім, при будь-якому самопочутті та настрої.

## ЛІКУЄ КОЛІР

У єгипетських храмах були знайдені приміщення, «обладнані» такою конструкцією, яка заломлювала сонячні промені в той чи інший колір спектра. Жреці, визначивши, якого кольору не вистачає пацієнту, ніби купали його в ньому. **Червоний колір** – стимулює сенсорні центри, збуджує симпатичну нервову систему, сприяє утворенню гемоглобіну. **Оранжевий колір** – використовується при венозному або лімфатичному застої, при порушенні терморегуляційного режиму, новоутвореннях, володіє дезинфікуючою дією, стимулює роботу нирок, допомагає при діабеті. **Жовтий колір** – активізує м'язи, посилює жовчовиділення, допомагає під час депресії, меланхолії, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. **Зелений колір** – при різних процесах, при яких необхідна стимуляція, регенерує клітини, стабілізує емоції, допомагає від безсоння та при захворюваннях серцево-судинної системи. **Голубий колір** – підвищує тонус організму взагалі, або того чи іншого органу зокрема, допомагає при порушенні обміну речовин, органів дихання. **Синій колір** – використовується, як правило, в комбінаціях з іншими кольорами, служить для закріплення терапевтичного ефекту органів дихання. **Фіолетовий колір** – стимулює роботу селезінки, застосовується під час запальних процесів, пов'язаний з підвищенням температури тіла, а також під час захворювань серця, підтримує натрієво-калієвий баланс, допомагає при ревматизмі, покращує роботу головного мозку. **Ліловий колір** – використовується для регенерації кісткової тканини, особливо при переломах. **Срібний колір** – використовується, як правило, в поєднанні із золотим для знищення сторонніх клітин в організмі. **Білий колір** – можна використовувати для роботи із захворюваннями, пов'язаними з порушенням роботи центральної нервової системи.

## КАШТАН – ЦІЛИТЕЛЬ

Прямий контакт з каштаном – те саме, що зі швидкоплинною річкою. Чистий і сильний потік енергії, який струменить у його твердій плоті, легко змиє ваші недуги. Але головна користь цього дерева – в його плодах. Каштани, очищені від колючої зеленої шкарлупи, мають надзвичайну розсмоктувальну дію. Найкраще вони допомагають жінкам при хворобах молочних залоз: мастопатії, маститі, застою під час годування груддю. Використовують плоди каштану просто: кладуть в бюстгальтер, або легенько масують, качаючи каштан по шкірі. При цьому необхідно уникнути грубого натиску, рухи повинні бути ніжними. Для профілактики рекомендується постійно класти в кишеню пару каштанів, для цього годяться і минулорічні, або ще давніші, якщо їхня оболонка не зморщилась і не висохла. Як правило, одного такого «горішка» вистачає на рік, два.

## ЩОБ ЖИТИ 120 РОКІВ

Міжнародна група лікарів, психологів та дієтологів розробила 10 заповідей, дотримуючись яких, ми можемо продовжити і зробити більш приємним наше земне існування, адже «генетично» людині відведено 120 років життя.

- ◆ Не об'їдайтесь. Пам'ятайте, ваша норма – 1500 кілокалорій на день.

- ◆ Для кожного віку – своє меню. У жінок зморшки з'являються пізніше, якщо вони з 30 років регулярно вживатимуть печінку та горіхи. Тим, кому за 40, корисний бета каротин. Після 50 – кальцій тримає у формі кістки, а магній – серце. Чоловікам, яким за 40, зняти стреси допомагає сир, а після 50 необхідно їсти рибу, щоб захистити серце та кровоносні судини.

- ◆ Робота – велика сила. Ті, хто не працює, видаються років на 5 старшими.

- ◆ Знайдіть собі пару! Людина, яка двічі на тиждень займається сексом, виглядає на 14 років молодшою за свій паспортний вік.

- ◆ Майте на все свою власну точку зору. Це оберігає від депресії.

- ◆ Рухайтесь! Навіть 8 хвилин на день заняття спортом, продовжують життя.

- ◆ Спіть в прохолодній кімнаті.
- ◆ Любіть себе!
- ◆ Часом варто розгніватись. За результатами міжнародного тестування, 64% респондентів, хворих на рак, завжди тамували гнів в собі.
- ◆ Тренуйте головний мозок.

## ЯК СТАТИ ДОВГОЖИТЕЛЕМ?

1. Це старовинний рецепт загального зміцнення організму. Взяти 0,5 літра олії (не рафінованої, а справжньої «запашної»), додати 0,5 кг перемеленого в м'ясорубці часнику, добре розмішати і настояти 3 дні в темному, прохолодному місці. Одержите часникову олію. Додати до неї 300 г ячмінних зерен, перемелених на борошно. Все перемішати. Зберігати в прохолодному місці. Вживати по 1 ч. ложці за 30 хв. до їжі протягом 1 місяця. Курс повторювати кожних 5 років.

2. Традиційна тибетська медицина радить від старіння тим, хто уже відзначив своє 60-ліття, пити такий чай: по 30 г листя малини, смородини, петрушки, плодів глоду колючого, трави пустирника, зерен вівса. Все добре перемішати. 15 г цієї суміші залити на ніч 1 л води. Вранці довести до кипіння, варити 10 хв. Пити по 100 мл за 30 хв. до їжі. Зберігати в холодильнику, але порцію перед вживанням розігріти.

3. 1 кг волоських горіхів перемолоти в м'ясорубці, змішати з 1 кг меду (чи цукру), покласти в скляний посуд, герметично закрити і витримати місяць. Вживати протягом тривалого часу по 1 ч. ложці перед їжею, 2-3 рази на день, запиваючи водою чи соком. Це підвищує імунітет, насичує організм мікроелементами, очищує кров, виганяє паразитів з кишечнику. Рекомендується також при захворюваннях щитовидної залози.

## ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ЇЇ ІМЕНІ

Американські психологи провели дослідження, в результаті якого прийшли до висновку, що тривалість життя людини безпосередньо пов'язана з тим, як звучать його ініціали. Наприклад, люди з ініціалами S.E.D. (що в перекладі з англійської визначається як «сумний» і R.E.T. – «щур», ризикують померти раніше відведеного їм часу, ті, чие ім'я та по-батькові вкладаються в аббревіатуру V.I.P. (V.I.P.) – уже важлива персона,

Дж. (Джон-Іван), Г.О.Д. (G.O.D) – бог, живуть на років 4 довше, ніж середньостатистична людина. У зв'язку з сенсаційним відкриттям, вчені закликають батьків добре зважувати, перш ніж дати новонародженому ім'я, і, по можливості, уникнути ініціалів, котрі несуть в собі руйнівний зміст.

### КОРИСНО ЗНАТИ, ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ

1. *Чорний хліб* – знімає напругу і розслаблює, підвищує тонус і покращує настрої.
2. *Молочні продукти* дають заряд бадьорості, підвищують енергетику організму. 1л молока містить добову норму кальцію.
3. *Шоколад* – дає відчуття комфорту, поліпшує настрої.
4. *Індичка* – посилає в мозок амінокислоту тирозин, яка прискорює реакцію, поліпшує енергообмін в мозку.
5. *Яловичина (телятина)* – дає приплив енергії. Навіть невеликий шматочок м'яса підвищує вміст заліза в організмі на 200%.
6. *Вода* – знімає втому, яка є прямим наслідком зневоднення організму. Дорослим слід випивати від 6 до 8 склянок води за добу.
7. *Банани* – знімають стрес, поліпшують роботу серця. Організму необхідно близько 300 мг магнію в день, а це – 2 банани. Їх можна замінити горіхами, бобами, салатом.
8. *Апельсини і грейпфрути* – знімають дратливість, підвищують імунітет. Вони багаті на вітамін С, який сприяє загостренню і прискоренню уваги.
9. *Волоські горіхи* – вгамовують тривогу, підвищують тонус організму.
10. *Кава* – сприяє зібраності і чіткості думки, підвищує кров'яний тиск, блокує проникнення в мозок гормонів, які провокують сон. Двох чашок кави на день цілком достатньо для бадьорості.

### ЩОДЕННЕ ВЖИВАННЯ ЦИБУЛІ ДОЗВОЛИТЬ НЕ ЛИШЕ ЗМІЦНЮВАТИ ВАШ ІМУНІТЕТ, А Й ЗАХИСТИТЬ ВІД ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ

Як стверджують японські фахівці, активні і легкозасвоєвані сполуки сірки, що є в цибулі, – незамінні для мозку. Вони відновлюють і захищають його клітини, тим самим стимулюють активність. Сірчані сполуки активізують і омолоджують

клітини мозку, поліпшують пам'ять. Крім того, регулярне споживання цибулі знижує ризик новоутворень (ракових захворювань). Вона ще корисна тому, що в ній є 8 мікроелементів, велика доза вітамінів С та В, глюкоза, ефірна олія. Тому цибуля активізує обмін речовин, сприяє кровоутворенню та очищенню крові, стимулює процеси травлення, виводить з організму зайву рідину. Використовують цибулю і в косметології. Вона зміцнює волосся, покращує кровопостачання шкіри, лікує вугрі і фурункули. Вона ще здатна як природній антибіотик нищити вірус як у повітрі, так і в середині організму.

### ПРО СЕКРЕТИ ДОВГОЛІТТЯ НІНЕЛЬ ОСИПЕНКО

(професор, доктор мікробіологічних наук)

Їсти потрібно мало. Не варто вживати свинину, а от, наприклад, курятину або молоді телятини слід їсти з хрінном. Наш традиційний хрін з буряком – це дуже сильний засіб з профілактики багатьох недуг. Буряк добре чистить судини від тромбів. Це довів ще Галілео Галілей. Ну а хрін вбереже від інфекцій.

Два три рази на тиждень потрібно їсти морську рибу, найкраще тріску.

Замість цукру – мед. Адже вже за 20 хв. усі вітаміни і мікроелементи з нього опиняться в вашій крові. І вона тут же живить всім корисним весь організм. А от замінник цукру не вживайте. Його тепер додають у дуже багато продуктів, навіть у жуйки, бо він у 200 разів солодший за цукор з буряка.

Не змішуйте мед з цукром, коли готуєте чай.

Не вживайте багато кави та солі. Вони дуже шкідливі для наших білкових структур, бо вимивають кальцій з кісток, порушують зір. Кістки стають крихкими.

Щоб не хворіти та зробити життя якомога довшим, треба вживати якнайбільше живої рослинної їжі, оскільки від вареної у суглобах та судинах накопичується багато «мертвого» кальцію у вигляді сечокислих солей. Крім того, кров стає густою, а вени – крихкими. Це приводить до стенокардії, гіпертонії, атеросклерозу тощо.

Майже проти всіх хвороб діють цибуля та часник. Цибуля містить багато вітамінів, фітонцидів, мікроелементів. Сік цибулі корисний для зору, і при цьому вбиває трихомонади та стрептококи, туберкульозну та дизентерійну палички, глистів.



А часник містить понад 200 унікальних компонентів, які є основою довголіття людини, й захистить від багатьох хвороб, навіть від раку.

Обов'язково потрібно їсти чорний житній хліб, бо в ньому міститься вітамін Е, який бореться зі старінням.

### ШОКОЛАД ПРИСКОРЮЄ СТАРІННЯ

Учені довели, що чим більше їсти шоколаду, тим швидше можна постаріти. Адже в шоколаді багато холестерину який сприяє утворенню в судинах атеросклерозних бляшок. Вони звужують просвіт артерій, що може привести до інсульту, інфаркту міокарда, артеріальної гіпертонії або нападів стенокардії. А ще від надмірного вживання солодкого шоколаду можна «придбати» діабет, ожиріння, втратити зуби.

### ПРИ ОЖИРІННІ, АВІТАМІНОЗІ ТА НЕДОКРІВ'І

Приймати такі суміші соків: яблучного: 100 мг, динний: 50 мг, томатний: 5 мг, лимонний: 25 мг.

При атеросклерозі, гіпертонії, захворюванні жовчного міхура приймають по 0,5 склянки вищевказаної суміші за 10-20 хв. до вживання їжі.

### ДЛЯ ПОМ'ЯКШЕННЯ ЗАСТУДНОГО КАШЛЮ І ХРИПОТИ

Беруть столову ложку шкірок яблук, заливають склянкою окропу і настоюють як чай. Приймати по 0,5 склянки 5-6 разів на день до їди, або 2-3 неочищених яблука залити 1-2 л. води і кип'ятити 15 хв. приймати по склянці 3 рази на день до їди.

### ДЛЯ ЗАГОЄННЯ ТРІЩИН ГУБ, СОСКІВ І РУК

Беруть 100 г яблук натирають на терці і змішують з тваринним гусячим жиром або вершковим маслом у співвідношенні 1:1. Використовувати на ніч, попередньо промивши ділянку шкіри милом. Зовнішньо терті яблука застосовують при опіках, виводять бородавки, а також при запалення і шкіри обличчя.

### КВІТИ НАГІДКИ (КАЛЕНДУЛИ) ЛІКУЮТЬ РІЗНІ ХВОРОБИ

Її використовують при загоєнні ран після ампутації, забитих місць, гнійних запаленнях. Ефективно діє він проти

шкірних запалень, висипів, лишайів, набряків, зумовлених відморожуванням, запалень вен на ногах, а також як полоскання проти ангіни, стоматиту. Препарати з календули добрі ліки при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах, захворюваннях печінки та жовчного міхура, хвороби серця, гіпертонії.

Внаслідок дії календули (нагідок) у хворих на рак зменшується інтоксикація, зникають диспепсичні явища, поліпшується апетит та сон.

Використовується зовнішньо і внутрішньо у вигляді спиртової настоянки та водяного настою. Настій готується у співвідношенні 1:5. Для зовнішнього застосування (компреси, промивання) чайну ложку настоянки розводять в 0,5 л води. Настій для внутрішнього вживання готують з 2 ч. ложок квіток на 2-х склянок окропу. Настоюють 30-40 хв., а потім проціджують (добова доза).

### ПРИ АНГІНІ

Після їжі повільно жувати шматочки прополісу розміром з квасолину. За день потрібно з'їсти близько п'яти грамів прополісу. Лікування помічне при всіх видах ангін і на будь-якій стадії захворювання.

### ВИРАЗКА ШЛУНКА

Приймайте по дві столові ложки меду раз на добу натще-серце, краще пізно вночі перед сном. Курс лікування 1 місяць. Після тижневої перерви можна повторити.

### СПАЗМИ СУДИН

Якщо голова болить в потилиці – значить підвищується тиск. Якщо він підвищується ввечері – порушена робота щитовидної залози, вранці – погано працюють нирки. Тиск «скаче» від хворої щитовидної залози. Вам необхідно нормувати тиск, вилікувати щитовидну залозу, нирки. Для цього можна пити настоянку конюшини по 5 крапель 4 рази на день. Цим ви зможете нормалізувати консистенцію крові, лікувати судини і склероз. Конюшина взагалі підходить для чоловіків і жінок. Вона знімає втому, тонізує, нормалізує тиск і чистить судини. Ще це зроблять ліки «Спазмін», які усувають спазми судин головного мозку. Крім цього їжте пшоняну кашу, вона тонізує шлунок, налагоджує кровотворну та очисну дію печінки. Можна їсти кашу з маслом, молоком.

Пшоно взагалі приносить велику користь організму, лікує катаракти та склероз судин. Також це гарний профілактичний засіб проти пухлин – злоякісних і доброякісних. Головне правило вашого раціону – ні грама солі.

### ЛІКИ ПРИ ОТРУЄННІ

Найсильніша рослина проти отруєнь – ягель (ангельський корінь). Можна висушити корінь ягелю і лікуватися ним. А якщо цієї трави не знайдете, в «Зеленій планеті» (аптеці) є рослини ліки – «Токсан». При гострих харчових отруєннях після інтенсивного промивання шлунка і кишечника приймати по 5 крапель «Токсану» через кожні 30-40 хв. до покращення стану. Після зняття гострого загострення перейти на звичайну схему до повного одужання.

### КОЛИ НОГИ БОЛЯТЬ!

Причин цьому багато, але головне – це неправильний спосіб життя:

- ◆ зловживання молоком, тютюном, алкоголем
- ◆ недотримання постів

Молоко – будівельний матеріал для організму, який корисний до 17-20 років. Пізніше молоко йому не потрібне. Якщо після 20 років постійно і довго вживати молоко, то казеїн, що знаходиться в молоці, поступово, відкладаючись на стінках кров'яних судин, закупорює їх. У першу чергу, це відбувається в судинах ніг, що призводить до порушення кровообігу. Звідси і всі біди. Деякі читачі жахаються такої інформації. Тому не зайве знати, як оцінювали молоко древні. Зокрема, таджицько-персидська медицина вважає, що найбільш підходящий час для вживання молока – це з кінця весни до середини літа. Решту часу молоко радять вживати помірно, або зовсім від нього відмовитись. Найкраще молоко – шойно здоєне. Надмірне вживання молока може породжувати лихоманку, виразки, сверблячки, чиряки, набряки легенів і обличчя. Молоко категорично протипоказано тим, у кого з'явилися внутрішні пухлини (фібриома, міома, кіста, аденома, рак). Літнім людям молоко потрібно пити тільки з медом. Сир шкідливий при всіх хворобах, а особливо при гіпертонії. Їжте сирі овочі, ягоди, фрукти. Замість кави, чаю, какао, молока – вживайте по черзі 7 днів настій суниці лісової (ягід і листя), ягід чорниці, бузини, чорної шовковиці.

*Володимир Погоняй – травник.*

### ВІД ІНФАРКТУ ВРЯТУЄ КЕТЧУП

Як свідчать останні дослідження американських та шотландських вчених, найкращим профілактичним засобом від інфаркту є звичайний кетчуп, яким здобрюється їжа. В ньому містяться захисні речовини, які допомагають серцю зайняти глуху оборону проти всяких нападів. Любителі томатного соусу вдвічі краще захищені від серцевих хвороб. Проте тим, хто терпіти не може помідорів, але бажає зберегти своє серце, спеціалісти радять харчуватися кавунами, грейпфрутами і кривками.

### ГРОНА ВИНОГРАДУ ВИВЕДУТЬ ШЛАКИ

Грона винограду допоможуть не тільки вивести шлаки, а й скинути зайву вагу. Це комора вітамінів. Виноград дуже корисний. Крім натурального виноградного цукру, в ньому є велика кількість вітамінів і мінеральних речовин. Тому він дуже добре допомагає від різних недуг. По-перше, він виводить із організму шкідливі шлаки і токсини. Кальцій, який є у винограді, попереджує руйнування й витончення кісток. Цинк та вітамін С зміцнюють імунну систему, підвищують опірність організму хворобам, особливо взимку. Магній та вітамін В знижують нервову напругу, а вітамін А очищає шкіру, робить її красивою та еластичною. Завдяки високому вмісту кальцію, поліпшується робота нирок, печінки, жовчного міхура. Не так важливо, який виноград – синій чи білий ви будете їсти. Їжте той, який вам більше до вподоби. Щоб скинути пару зайвих кілограмів, протягом дня з'їжте 3 кг винограду, чи випийте 5 склянок натурального виноградного соку. А якщо хочете трохи схуднути, то протягом 5 днів з'їдайте на сніданок, обід та вечерю *по 250 г винограду* та кожного дня випивайте по 3 порції (по 200 мл) виноградного соку. Можна і обов'язково *по 1,5 л відвару лікувальних трав чи мінеральної води*. Слід пам'ятати, що діабетикам таке лікування не рекомендується.

### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СП'ЯНІННІ

1. Швидко і сильно потріть вуха п'яному, він опритомніє.
2. Розчиніть у склянці води 5 крапель нашатирного спирту і дайте випити захмелілому.
3. У склянку холодної води налейте 20 крапель настою м'яти і дайте випити.

## МЕД ПРОТИ АЛКОГОЛЮ

Американський вчений Д. Джарвіс в книзі «Мед і природні продукти», розповідає, як його запросили до чоловіка, котрий перебував у дванадцятиденному запої. Нещасному дали 6 ложок меду, через 20 хв. – ще таку ж дозу, а потім ще стільки ж. Всього він спожив 18 чайних ложок меду протягом години. Лікування продовжили таким чином: 3 дози по 6 чайних ложок кожні 20 хв. Наступного дня хворого оглянули. Пацієнт спав до 7.30 ранку, чого раніше не було. На сніданок він вжив 4 чайні ложки меду (перед їжею), склянку томатного соку і шматочок ніжного м'яса. На десерт одержав ще 4 чайні ложки меду. Коли йому товариш приніс пляшку горілки і запропонував випити, п'яниця відсунув її, сказавши, що пити не хоче. З того часу він не пив ніколи.

При використанні цього методу слід виконувати кілька умов:

- ◆ Суворо дотримуватись усіх рекомендацій і не міняти вказані дози та час прийому.
- ◆ Медове лікування повторювати щодня, до повного одужання.

## ВИПИВАЙ, АЛЕ МІРУ ЗНАЙ

Дослідження вчених показали, що алкоголь в невеликих дозах сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань. Однак, мова йде про кількість алкоголю, що міститься в 150-200 мл сухого вина. Майже кожній дорослій людині доводилось хоч один раз в житті пережити наслідки надмірного вживання спиртного. Керуючись рекомендаціями наркологів, можна уникнути вранішнього нездужання (похмільного синдрому), навчившись пити правильно. Перш за все, пити потрібно повільно, тоді більша частина алкоголю встигне окислитись в організмі, не потрапивши до мозку. Бажано при цьому добре поїсти, надавши перевагу жирній їжі та овочам. Прийом великої кількості рідини також послабить вплив алкоголю на організм. Важливо знати не тільки як, але й що пити. Особливо підступними є міцні, витримані напої, так як *коньяк, віскі, бренді*, а також *червоне виноградне вино*, що викликає сильний головний біль, *всі види штучних вин* та *шампанське*. Краще вживати якісну горілку, джин з тоніком, чи якісне біле вино. Якщо ж така неприємність сталася, випийте декілька склянок фруктового соку, солодкого чаю чи кави з медом і лимоном. Допоможе горня німецького м'ясного бульйону, легка нежирна

їжа, кисломолочні продукти – *кефір, ряжанка, йогурт*. Якщо у вас здорове серце – прийміть теплу ванну. Головна порада – **НЕ ПИЙТЕ БАГАТО**.

## РИЗИК ЗАХВОРИТИ НА РАК ТОВСТОЇ КИШКИ ЗМЕНШУЄ КАВА

Кава не тільки викликає почуття бадьорості, але й зменшує ризик захворіти на рак товстої кишки. Такий результат дали дослідження, проведені в Мілані на двох тисячах пацієнтів. У того, хто протягом дня випиває як мінімум 4 горнятка кави «еспreso» чи «мокко», ризик захворіти на цей вид раку зменшується більш як на 25%. Особливо добре захищені ті аматори кави, хто протягом дня п'є три і більше разів.

## М'ЯТА ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ

М'ята перцева швидко порятує вас від болю, і вона, без сумніву, краща всілякої «хімії». Як готувати відвар: заваріть одну повну столову ложку з верхом м'яти (листя) у 150 мл окропу. Можна скористатися готовим пакетиком рослини із аптеки. Накрийте відвар кришкою і дайте настоятись 10 хв. Прийом: процідити та трохи охолодити. Пити відвар маленькими ковточками. Якщо любите солодкий чай, додайте у відвар трохи меду.

## ГРУШЕВА МАСКА ВІД ЛАСТОВИННЯ

Треба розім'яти свіжу грушу, видавити сік і нанести м'якоть на обличчя (при сухій шкірі можна змішати її з сухим молоком до кашкоподібної консистенції). Витримують 10-15 хв. і потім змивають обличчя прохолодною водою. Маска корисна для плямистої, нечистої шкіри.

## МАЗЬ ВІД КІСТОЧОК (МОЗОЛЯ) НА НОЗІ

Є особливий вид мозоля, який в народі називають «кісточкою» на нозі. Він виникає, як результат поступового заповнення суглобної сумки рідиною, від чого та збільшується і спричиняє сильний біль. Від цього мозолю в Киргизії винайшли простий і ефективний засіб.

Необхідно приготувати мазь такого складу: *30 г нашатиру, 30 г камфори, 0,5 пляшки спирту, 30 г червоного перцю, 12 г бодяги*. Слід брати справжню бодягу, яка живе в струмках і річках, бо під цією назвою значаться багато організмів, що живуть у воді. Увечері розпарити ногу, витерти, після чого

накласти на мозоль серветку з маззю. Щоб мазь затрималась на мозолі, на неї потрібно попередньо одягнути гумове кільце (продається в аптеках). Ногу потрібно забинтувати і тепліше закутати. Вранці пов'язку знімають. Так необхідно робити кожного вечора, поки мозоль не розм'якне і не зникне.

### РЕГУЛЯРНЕ ДОНОРСТВО МОЖЕ СТАТИ ПРОФІЛАКТИЧНИМ ЗАХОДОМ ВІД ІНФАРКТУ

Гарна новина для чоловіків. Той, хто регулярно здає кров, отримує шанс захистити себе від інфаркту. Такого висновку дійшли вчені Канзаського університету (США). Дослідження проводились за участю пацієнтів у віці понад 40 років. У чоловіків – донорів інфаркт трапляється на 30% рідше, ніж у тих, хто не здає кров.

### ЛИМОН ДОПОМОЖЕ ПРИ АНГІНІ

Якщо ангіна тільки починається, рекомендують повільно зжувати половину лимона разом з цедрою. Протягом години нічого не їсти, щоб дати можливість ефірній олії і лимонній кислоті подіяти на слизову оболонку горла. Процедуру повторити через три години.

### КРІТСЬКА ДІЄТА КОРИСНА СЕРДЕЧНИКАМ

Харчування північних і південних європейців дуже відрізняється. Щоденна їжа жителів Півночі – молоко, масло, м'ясо. А ось жителі Півдня перевагу надають оливковій олії, фруктам, овочам і червоному вину. Тому мешканці грецького острова Крит славляться здоров'ям та довголіттям. Чи залежить це від харчування?

Один французький дослідник вирішив перевірити це на пацієнтах, які недавно перенесли інфаркт. Вони харчувалися злаками, овочами і фруктами, зготовленими на нежирному, дієтичному маргарині. Уже через 2 місяці в групі людей, що сиділи на критській дієті, на 73% стало менше проблем із серцем, ніж у контрольній групі, яка харчувалась як звичайно. Тож якщо хочете добре себе почувати, харчуйтеся по-грецьки.

### ЯК ПОЗБУТИСЯ МОЗОЛІВ

**Цибуля.** Взяти цибулину, почистити її, розрізати навпіл, покласти у склянку, залити оцтом. Поставити на добу в тепле місце. Потім витягнути цибулю. Прикладати до мозолів по ли-

сточку двічі на день – вранці та ввечері, зав'язавши ганчіркою.

**Чорнослив.** Розварити чорнослив у молоці, витягнути з нього кісточки. Гарячим прикладати до мозолів, а коли слива вихолоне, замінити знову гарячою. Продовжувати так робити стільки, скільки можна. Мозолі швидко зникнуть.

### ВИВЕДІТЬ ШЛАКИ З ОРГАНІЗМУ

Щоб вивести з організму шкідливі речовини, необхідно вживати в їжу багато клітковини. Вона міститься у висівках, пшеничних пластівцях, яблуках. Більше пийте овочевих соків з моркви, гарбуза, винограду. Їжте цитрусові, особливо лимони, що багаті на вітамін С. Всі ці продукти поновлять захисні сили організму, допоможуть вам залишитися в гарній формі та мати добрий вигляд.

### ВІД ОБМОРОЖЕННЯ

Гусячим і качиним салом і розчином житнього борошна змащувати обморожене місце. Добре додати кінський мозок. Його треба висушити, потовкти і додати до вказаної суміші.

### ЧАЙ ПРОТИ РАКУ

Чай, як дехто вважає, не той напій, якого можна випити багато. А якщо спробувати? І треба пробувати, вважають китайські лікарі, пити чаю побільше. Зокрема дослідження експертів Хуанського медичного університету, що вивчали цілющі властивості чаю, довели, що кахетин, який міститься в ньому, здатний доводити ракові клітини до «самогубства». Витривалими «бійцями» з онкологічними хворобами можуть бути і чорний чай, і неферментований зелений.

### ЩОБ РАК ОБМИНАВ

Найдоступніший засіб від радіоактивних опромінь і ракових пухлин – свіжий сік (або краще салат) капусти городньої (білокачанної). У людей, які люблять салати з капусти, не тільки швидше виліковується виразка шлунку, а також така їжа є надійною запорукою від раку шлунку.

**Надійна профілактика** від раку шлунка і губи – морква.

Свіжо відтиснутий сік моркви, змішаний навпіл (1:1) з медом, допомагає лікувати не тільки рак шлунка, а рак губи чи гортані. Таку суміш соку з медом треба вживати столовими ложками кілька разів на день.

**Ефективним протипухлинним засобом** для профілактики та лікування онкологічних захворювань внутрішніх органів (шлунка, стравоходу, печінки), є корінь лопуха. В Японії так шанують корінь лопуха, що вирощують лопух як городину.

**Для профілактики** та допоміжного лікування пухлин молочної залози жінки можуть скористатися допомогою рослин: мальви лікарської та рутки лікарської.

**Татарник колючий** – цей всім відомий будяк також має протипухлинні властивості. Ця рослина «воює» з новоутвореними пухлинами, протистоїть утворенню метастазів, а тому рекомендовано після онкологічних операцій. Жінкам допомагає лікуванню пухлини матки.

**Онкологічним хворим** давали сік калини: систематичне вживання плодів калини поліпшує самопочуття хворих на злоякісні пухлини і, особливо, коли це стосується органів травлення.

Гарна профілактика від онкозахворювань – **пшоно**.

Той хто їсть пшоняну кашу з молоком або з салом, а в піст з духмяною олією, капуста з пшоном, суп з пшоном, хто готує ковбаси – круп'янки, начинені пшоном, голубці з пшоном – то у тих людей, у тій родині ніколи не хворітимуть на пухлини, ні в кого навіть бородавки не з'явиться на тілі, не кажучи вже про фіброміоми чи злоякісні пухлини. А також побільше страв з буряка.

І ще чудовою профілактикою раку будуть: регулярний сон, відпочинок, повноцінне харчування з якомога меншим вживанням смаженого, копченого, консервів з харчовими стабілізаторами.

**РЕЦЕПТИ:**

**Ліки з лопуха** – дві столові ложки подрібненого кореня лопуха залити ввечора півлітрою крутого окропу і настоювати до ранку (7-8 годин). Вранці процідити. Вживати теплим по півсклянки настою три-чотири рази на день перед їжею.

**Ліки для профілактики пухлин** молочної залози – квіти мальви лісової (свіжі) – 200 г, траву рутки лікарської – 100 г подрібнюють, перемішують і заливають 1 л окропу. Годину настоювати. Процідити. Вживати впродовж дня замість води. Однак дотримуватись правил: по 100 мл перед їжею. Курс лікування близько двох місяців.

**Ліки з татарнику** – чайну ложку подрібненої сировини листя та кошиків квітів татарнику заливають склянкою окропу,

варять на маленькому вогні 10 хв., потім настоюють 20 хв., проціджують. Пити по 0,5 склянки чотири рази на день.

**Протипухлинний чай** – квіти ромашки лікарської: 15 г, трава суниці лісової: 10 г, трава фіалки запашаної: 10 г, листки подорожника великого: 10 г, квіти календули лікарської: 10 г, плоди шипшини: 30 г, листки м'яти перцевої: 5 г. Компоненти подрібнюють і змішують. Дві столові ложки заливають півлітрою окропу. Настоюють 6 годин (краще в термосі), проціджують. Приймають протягом дня у 3-4 прийоми з медом за 20-30 хвилин до їжі як протипухлинний профілактичний чай. Курс лікування – до місяця.

## АКУЛА І РАКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Американський онколог Джон Геллер помітив, що в ранах людини, на яку напала акула, не було ніяких бактерій. Коли заінтригований дослідник спробував прищепити акулам ракові клітини, то з цього нічого не вийшло. Виявляється, акулам властивий якийсь невідомий спосіб самозахисту від бактерій, що викликають різні хвороби, зокрема, рак. Дослідження цього феномену продовжуються. Можливо, що через декілька років учені знайдуть вакцину від раку з допомогою акули.

## ЯК ЗНИЗИТИ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК БЕЗ ТАБЛЕТОК (В.Б. Каменський, 1906 р.)

У вас різко підвищився тиск, а таблеток під рукою нема. Що робити? Вихід є. Зробіть самомасаж шийного відділу хребта, розітріть його вздовж хребетного стовпа зверху вниз. Міцно натисніть на центри долонею обох рук. Наприклад, можна взятися за ручки дверей, візочка і т.п., упертися в них долонями обох рук. Масуйте точки біля мочок вух. Можна зробити і так: видихнути повітря, затримавши дихання на 10-20 сек. Повторити після нетривалої паузи. Кров'яний тиск знизиться, якщо прикласти холодну грілку на ділянку пупка.

## ЯКЩО ВЕЛИКИЙ ТИСК — ДОПОМОЖЕ КОРА ЛІЩИНИ

І дійсно відвар кори ліщини знижує кров'яний тиск. Кору ліщини потрібно обстругати, з молоді гілки (діаметром 3 см і завдовжки 10 см). Тоді цю кору запарити у 250 г води. 10 хвилин вона має кипіти на слабкому вогні. Потім цей відвар настояти цілу ніч, а вранці можна пити. Вживати двічі на день, по 2–3 столові ложки до їди.

З ліщини в лікувальних цілях використовують і листя, і кору ліщини (листя брати коли воно ще молоде й соковите). Їх застосовують для лікування недуг сечостатевого органів (запальні процеси сечового міхура, нирок). Для цього беруть 1 столову ложку коріння на 200 мілілітрів води, кип'ятять 5 хвилин, настоюють усю ніч і вживають по 2–3 столові ложки тричі на день за 30 хвилин до їди. Якщо це листя, то сушать, подрібнюють, заливають склянкою окропу, настоюють 10 хвилин і також п'ють по 2–3 столові ложки тричі на день за півгодини до їди.

### ЧОТИРИ РЕЦЕПТИ ПРОТИ АЛЕРГІЇ

1. *Золототисячник – 5 ст. л., звіробій – 4 ст. л., корені кульбаби – 3 ст. л., польовий хвощ – 2 ст. л., кукурудзяні приймочки – 1 ст. л., ромашка – 1 ст. л., плоди шипшини – 2 ст. л.*

Шипшину і корені кульбаби пропустити через м'ясорубку. Весь збір добре перемішати. Дві столові ложки збору на 2,5 склянки води помістити в емальований посуд, залити холодною водою ввечері і настоювати протягом ночі. Вранці поставити на вогонь. Довести до кипіння (але не кип'ятити), укутати на 4 год., після чого процідити. Вживати по 1 склянці в три прийоми перед їжею. Зберігати в холодильнику. Термін лікування 6 міс. У процесі лікування не вживати спиртного.

2. *Кропива, квіти. 1 ст. л. квітів (сухих чи свіжих) на склянку окропу.* Настояти, укутати на 30 хв., процідити. Пити по півсклянки 4-5 разів на день, чи по 1 склянці, тричі на день, у теплому вигляді.

3. *Фіалка – 4 ст. л., череда – 4 ст. л.* Все змішати, подрібнити. 1 ст. л. заварити в склянці окропу, настоювати до охолодження, а потім процідити. Пити по 0,5 склянки на ніч.

4. *Калина.* Дві столові ложки сухої трави залити склянкою окропу, охолодити. Пити по 0,5 склянки двічі на день, після їжі. Можна взяти 1 ст. л. квітів калини, залити склянкою окропу, охолодити. Пити по 0,5 склянки, тричі на день.

### ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТОНІЇ

Сік цибулі городньої сприяє зниженню кров'яного тиску. Для цього радимо приготувати такий засіб: *витиснути сік із 3 кг цибулі, змішати його з 500 г меду, додати 25 горіхових плівок (середінок) і залити 0,5 л горілки. Настоявати 10 днів. Приймати по 1 ст. л. 2-3 рази на день.*

### І ЧЕРВ'ЯКИ ЛІКУЮТЬ...

Англійський хірург Джон Черг зробив сенсаційне відкриття. Коли до нього в клініку привезли потерпілого, він з великими труднощами зміг оволодіти собою, бо рани хворого були покриті живою масою черв'яків. Однак, жодна із оброблених черв'яками ран не гноїлась. Навпаки, всі вони ніби зазнали ретельної стерилізації і навіть почали затягуватись. Хворому, без усякої антисептичної обробки, наклали тільки шви. Вже через 3 дні пацієнта виписали. Таке чудесне зцілення наштовхнуло лікаря на думку розробити біологічний метод лікування відкритих ран. На уражені ділянки тіла він накладав «компрес» із вирізом посередині, куди поміщав крихітних черв'яків, розміром приблизно 3 мм. Потім рану забинтовували, але так, щоб черв'яки дихали. Процес загоювання йшов на диво швидко. Через два дні від рани не залишалось жодного сліду, навіть рубців. Під час лікування хворий не відчував ніякого дискомфорту чи болю.

### ПОНИЖЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК

Настій квітів безсмертника (уман, жовті котячі лапки) *10 г квітів на 1 склянку крутого окропу.* Вживати по 20-30 крапель 2 рази на день натще перед сніданком та обідом за 30 хв. до їжі. Можна вживати і у вигляді настоянки.

З інших джерел – безсмертник рекомендується у вигляді відвару: *10-15 г на склянку води.* Вживати в охоложеному вигляді по 2 ст. л. 3 рази в день за 30 хв. до їжі протягом 2-3 тижнів.

### ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ХВОРОБ. ПОРАДИ

1. Рибалки, що страждають від судом у ногах, спричинених тривалим перебуванням у воді, роблять подібну настоянку для розтирання з кінських п'явок, яких настоюють на перваку.

2. Молдовці та жителі Закарпаття в минулому виліковували навіть тяжкохворих, виснажених тривалою недугою, даючи їм виноградних слимаків. Їх необхідно було ковтати так, як устриць, запиваючи натуральним вином.

3. Від висипного тифу в давнину використовували вошу, запечену в марципані. Її давали з'їсти хворому, це призводило до кризи, яка супроводжувалась високою температурою та сильним потовиділенням. Одушання наставало дуже швидко.

4. Чоловіче безпліддя лікують за допомогою магнію. У половині випадків причиною бездітності сімей являються чолові-

ки. Результати останніх досліджень угорських вчених показали, що причиною є дефіцит магнію в організмі чоловіка. Усунення цього недоліку знімає проблему безпліддя у чоловіка і призводить до здійснення мрії – стати батьком.

5. Вино й пиво зміцнюють судини. Пляшка пива до вечери сприяє «втечі від інфаркту» так само, як і келих червоного вина. Про це свідчать дослідження, проведені на 129 волонтерах, мешканцях Каліфорнії. Вчені вважають, що фенолети сполуки у червоному вині (а саме в шкірці чорного винограду), служать надійним захисником нашого серця. У пиві їх дещо менше, але алкоголь в розумних межах зменшує ризик захворювання судинної системи організму. Американці рекомендують чоловікам щоденно вживати 2 кухлі пива, жінкам – удвічі менше. Проте, європейці не схвалюють частого вживання «рідкого хліба». На думку німецьких спеціалістів, чоловікам потрібно вживати в день не більше 20 г алкоголю, а жінкам слід задовольнитися 10 г (така кількість алкоголю міститься, наприклад, в 0,5 л пива для чоловіків і в 0,25 л – для жінок).

### ЧОЛОВІКИ, БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!

1. Пам'ятайте: найкращий час для кохання – близько 7 год. ранку. Саме тоді в організмі виробляється найбільша кількість тестостерону (чоловічого гормону), а найменша – о 20 год. Кохайтеся не рідше 3-х разів на тиждень. Це підтримує гормони на доброму рівні, після 40 років не бажані тривалі затримки.

2. Активно працюйте між 6-8, 9-14 годинами, коли в кров викидається найбільше тестостерону, а з 15 до 21 год. краще сильно не напружуватись.

3. Спіть не менше 7 год. на добу.

4. Спорт дуже корисний, але якщо після тренувань ви не будете відповідно відновлюватись, ефект від тренувань буде зворотній. Про гормональний дефіцит свідчать судоми у м'язах, безсоння, погане перенесення навантажень.

5. Обід – свято! Раціон чоловіка на 30% повинен складатися із жирів, бо в синтезі тестостерону беруть участь ненасичені жирні кислоти. Оптимальна частка тваринного білка – 16%. Налягайте на зелень, салати. З алкоголем будьте обережні, бо етиловий спирт пригнічує вироблення чоловічого гормону

6. Надлишок ваги (понад 30% від ідеальної) може перетворити чоловіка на істоту середнього роду, бо організм візьметься репродукувати естрогени – жіночі гормони.

Женьшень, звичайно корінь життя, але потрібно знати міру. Необхідно вживати його в такому режимі: 2-3 рази на день по 15-20 крапель настоянки протягом місяця, після чого потрібно зробити перерву, інакше є загроза підвищення артеріального тиску. А от пророслі зерна вівса – панацея для чоловіків. Три тижні регулярного вживання – і успіх вам гарантований.

### ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ – У ВАШИХ РУКАХ

Говорячи про можливе продовження життя людини, вчені називають різні цифри: 120-130-250-700-1000 років. Звичайно, ці цифри можуть стати реальними за умови поєднання успіхів генетики, молекулярної біології, медицини. Але не менш важливою є і гігієна особистого життя – харчування, праця, відпочинок. Експериментами доведено, що помірне голодування, дієта з обмеженим вживанням жирів і вуглеводів, рухова активність продовжують життя. Зниження температури людського тіла на 1-2 градуси додає 10-20 років життя. В усякому разі, смерть в 60-80 років – не природна. Людина в цьому віці помирає не від старості, а від хвороб, від зашлакованості всього організму. Отже, рушайте у похід за довголіттям. Все у ваших руках.

### ЦІКАВО ЗНАТИ

Великий діяч італійського Відродження Леонардо да Вінчі вважав, що для високої концентрації уваги, польоту думки, треба спати по 15 хв. кожні 4 години. Саме такий режим найбільш стимулює творчу активність людини.

### БУРЯК ЛІКУЄ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Якщо непокоїть головний біль, а під рукою немає анальгіну, або цитрамону – не впадайте у відчай. Вкладіть у вуха ватні тампони, змочені буряковим соком, – і сильний біль вщухне.

### ЧАЙ ВЖИВАТИ – ЛІКАРІВ РОБОТИ ПОЗБАВЛЯТИ

Всі три види чаю (зелений, чорний, червоний), мають цілющі властивості і містять біохімічні сполуки поліфеноли, до складу яких входять флавоноїди. Вони оберігають клітини від пошкодження, яке, вважають, спричиняє виникнення понад 50

видів захворювань. Деякі дослідження показують, що у любителів чаю, вміст холестерину в крові та кров'яний тиск нижчі, але не доведено, що саме чай цьому причина.

Понад 20 досліджень на тваринах показали, що чай запобігає деяким раковим захворюванням, серед яких – хвороби шлункового тракту, легневих шляхів, шкіри. Як і систематичне вживання в їжу овочів та фруктів, чай може стати недорогим і результативним засобом зменшення ризику захворіти деякими різновидами раку. Так як чай містить фтор, то він може допомогти зміцнити зубну емаль і попередити появу карієсу. Дослідження японських вчених показали, що чай запобігає утворенню зубного каменю, знищує деякі групи мікробів ротової порожнини, що спричиняють запалення ясен. За даними голландських вчених, люди, які випивають в день 4-5 горняк чорного чаю, на 70% відсотків зменшують виникнення у себе інсульту, порівняно з тими, що п'ють тільки 1-2 горняк чаю на день. Проведені в 1993 році дослідження показали, що людям, які регулярно п'ють чорний чай, рідше загрожує інфаркт зі смертельним наслідком.

### ХОЛОДОМ МОЖНА ЛІКУВАТИ ПУХЛИНИ ПЕЧІНКИ

Розроблений нещодавно метод, може дати надію пацієнтам, що страждають на рак печінки. Заморожена рідким азотом ракова тканина руйнується. В основу цього методу, розробленого в США, покладено принцип випаровування. Дія холоду на тканини викликає обмороження, яке ракові клітини не можуть перенести. Таким чином пухлина руйнується.

### РАКИ ЛІКУЮТЬ ТУБЕРКУЛЬОЗ І ЛЕГЕНІ

Взяти 24-36 великих раків, промити, дати стекти воді, скласти в трилітрову скляну банку щільно, залити спиртом. Банку закрити наглухо кришкою і поставити до затемненого місця на 30 днів, струшуючи її кожен день. Потім раків вибрати і добре просушити. Змолоти. Вживати по 1 ч. ложці порошку 2-3 рази на день до їди, запиваючи склянкою води, в якій розчинена 1 ст. ложка спирту з-під раків. Випити все. Дуже сильний рецепт, особливо для лікування туберкульозу, раку легень.

### СИРОП ІЗ РЕДЬКИ ВІД БРОНХІТУ

Рецепт для дітей: нарізати чорну редьку маленькими кубиками, покласти в каструлю і засипати цукром. Пекти в ду-

ховці протягом 2-х годин. Відцідити, викинути шматочки запеченого овоча, а рідину злити в пляшку. Давати по 2 ч. ложки 3-4 рази на день перед їжею і на ніч, перед сном.

### ЩОБ НЕ СТАРИТИ, ЇЖТЕ КАПУСТУ

В Англії на кладовищі в Оресті споруджено пам'ятник по формі качана капусти чоловіку, який вперше завіз її з Голландії. Всі ми любимо страви із капусти, та далеко не всім відомі її цілющі властивості. Наші предки, південні племена слов'ян, першими дізналися про капусту від греко-римських колоністів, що жили в Криму та інших районах Причорномор'я. Древньогрецький математик Піфагор твердив, що капуста підтримує бадьорість і створює гарний настрій. Римляни приписували капусті здатність лікувати безсоння, глухоту, заспокоювати головний біль. У наші дні капусту широко використовують у лікувальному харчуванні при серцево-судинних та кишково-шлункових захворюваннях. У традиційній медицині багатьох країн сік капусти призначають при гастритах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, захворюваннях печінки. Качани капусти деякі спеціалісти вважають навіть протипухлинним засобом. При опіках ще Авіценна рекомендував прикладати суміш капусти та яєчного білка. Народна медицина рекомендує капусту при епілепсії, для видалення бородавок, лікування гангрени. Крім того, наші предки вважали: якщо жувати капусту та пити її сік, то ви назавжди позбудетеся головного болю, полоскання ж соком допоможе при ангіні. І, нарешті, постійне вживання капусти – в будь-якому вигляді, розгладить зморшки, уповільнить процес сивіння, тобто, омолодить.

### ВИНО СТАЛО ЛІКАМИ

Лікарі правильно попереджають, що алкоголь шкодить здоров'ю. Проте, батько медицини Авіценна відносив старе добре вино до розряду ліків, а не їжі. Луї Пастер вважав вино найбільш здоровим гігієнічним напоєм. Звичайно, в помірних кількостях. Саме за такої умови біле вино рекомендується при гіпертонії, хворобі печінки, як послаблюючий засіб. Червоне – при гіпотонії (понижений тиск), розладах органів травлення, ожирінні й навіть для профілактики кишкових захво-



рювань. Між іншим, монахи Києво-Печерського монастиря в давнину давали хворим вино як цілющий напій. Тож лікування вином таке ж древнє, як і саме вино. Статистичні дослідження останніх років вразили навіть вчених. Вживання тваринних жирів сприяє ішемії міокарду, від чого помирає багато людей. А ось у Франції ця залежність удвічі нижча. А все тому, що французи більше за інших п'ють натуральні вина.

### ЩО ТАКЕ «ГРИП» – МЕТОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ

Грип – це природний вірус, який постійно зазнає змін, інакше він не вижив би.

Для того, щоб «дати потомство», вірус змушений вдиратися в живі клітини і перепрограмувати їхній генетичний код. Вражена клітина тоді починає посилено виробляти віруси, а сама вмирає. Ось таким є механізм поширення будь-якого вірусу.

У природі є безліч різних паразитів, які викликають гострі респіраторні захворювання.

Хвороби, подібні до «грипу», згадуються ще у Гіппократа, тобто за чотириста років до початку нової ери. Науковці доводять, що епідемія «грипу», яка є всесвітньою, повторюється через кожні 30-40 років. Ця епідемія триває ще десь з 1920-х років.

Нинішній вірус дає великі ускладнення але менші в тих, хто має хороший імунітет. А це значить, що імунітет захищає організм людини від бактерій, вірусів, тобто є охоронцем нашого організму. Якщо людина часто хворіє, то це перша ознака, що з імунітетом в неї не все гаразд.

Коли в людини добрий імунітет, вона добре себе почуває, енергійна, а найголовніше, хвороби, якщо і є, то протікають без ускладнень, тому що він здатен не тільки здолати вірус, але й не допустити приєднання інших інфекцій.

Учені доводять, що вірус при + 50-60 градусів гине через півгодини, а при 65–70 градусів – гине майже у вісім разів швидше.

Пам'ятайте, що на грошах віруси існують від двох годин – до трьох днів і навіть більше. Вони можуть існувати на ручках дверей, чашках, на продуктах харчування чи на інших предметах побуту. Тому при поверненні з вулиці додому, відразу знімайте одяг і взуття в коридорі і мийте руки й обличчя. У

паніці з цим вірусом, люди бігають по аптеках шукаючи засоби профілактики та лікування. А навіщо? Грип може тривати довший час. То що ж, до цього часу нам потрібно їсти пігулки?

Що робити? Перш за все, нам усім потрібно заспокоїтися. Бо під час стресу організм виробляє стресові гормони, які знижують активність імунітету. Далше потрібно вдатися до природного механізму – захисту. Ми запаслися вітамінами влітку, коли споживали свіжі овочі, фрукти, ягоди, а печінка має здатність накопичувати їх на запас (аж до весни).

Печінка – «королева» імунітету. Вона є головний очишувач крові і саме вона служить для вироблення імунної системи антитіл. Коли вірус потрапляє в організм через слизову оболонку органів дихання, починається вироблення імуноглобуліну А. Ці антитіла зв'язують та деактивують вірус. Тому для боротьби з грипом потрібно забезпечити печінку вітаміном А. Звичайно в цей час виключити вживання алкоголю, який руйнує печінку. Вітамін А міститься в листі люцерни, конюшини, кропиви, петрушки, моркві, капусті, томатах, червоному перці, плодах обліпихи, горобини, шипшини. З моркви можна робити сік або їсти її у складі салатів і найкраще засвоюється в поєднанні з олією. Для кращого засвоєння вживають не сирі, а термічно оброблені продукти вітаміну А. Багато також вітаміну А є в буряках. Цибуля та часник мають щодня бути на столі. В день потрібно з'їдати до 3-х зубків часнику та четвертинку невеликої цибулини. Вони являються прекрасним природним засобом посилення імунітету. Позитивно дією на печінку являється гарбуз, який постачає організм клітковиною, яка необхідна для очищення кишечника від токсинів.

З обліпихи та шипшини роблять олію, її додають по 15-20 крапель до їжі тричі на день. Також потрібно стежити за мікрофлорою кишечника, тому, що він бере безпосередню участь у формуванні імунітету. Більше вживайте овочів, фруктів, пийте чай з лікарських трав (малина, шипшина, смородина, липовий цвіт, обліпиха), але найкраще пити натуральні соки. Хліб раджу вживати грубого помолу, а також молочнокислі продукти.

Пораджу ще пити щодня по 30-40 грамів теплого сухого червоного вина. Віруси бояться кислого середовища, а у вині є елементи, що допомагають стимулювати антивіруси у людини.

Я особисто цей метод протигрипового лікування використовую віддавна. Можна навіть пити молочну сироватку, в ній також є антитіла, які пожирають віруси. Приймати ще чай з лимонним соком, а ще краще, якщо додати трохи натурального меду.

Не забувайте і про сало, яке хороший стимулятор імунної системи, в якому є незамінні амінокислоти, з яких утворюються нові клітини, що також ведуть боротьбу з різними токсинами і вірусами. Сало вважається умовно стерильним. Інститут ветеринарної медицини УААН довів, що у хворої на грип тварини вірус вражає епітелій дихальних шляхів, а не жировий прошарок. Рекомендовано вживати його до 70 г.

Крім всього, якщо ви виходите на вулицю і в місця, де скупчення людей, слід одягати аптечний респіратор (маску). Він буває чотирьохшаровий, шестишаровий, а ще краще – з ватою всередині. Таку маску не можна прати, але вата діє як додатковий фільтр. Маски з марлі можна виготовити самому.

Через 3 години маска сама може перетворитися на резервуар інфекції. Тому після 2-3 годин її потрібно прати, а потім пройти по ній гарячою праскою.

Якщо ви все-таки захворіли на грип і у вас підвищилась температура, бажано зразу не вживати жарознижувальних ліків, тому що ваш організм в цей час задіє кістковий мозок боротися з вірусом. Після цього слід звернутися до лікаря, який застосовує хімікотерапевтичні методи лікування.

## ЛІКУВАННЯ ГЕМОРОЮ

Напишу один рецепт від геморою. Ним лікувалась одна жінка. Вона дуже страждала від цієї хвороби: постійні кровотечі з прямої кишки, пропав апетит, просто танула на очах. Необхідно: закип'ятити 5 л води, кинути туди 4 ст. ложки махорки (можна і більше – одну пачку), прокип'ятити 15 хв. і паритися по 20-25 хв. Вонавилікувалась за шість сеансів, і більше геморою їй не турбував.

## АЛЕРГІЮ ЛІКУЄМО СІЛЛЮ

Алергія, зазвичай, виникає через недостатню кількість хлоридів в організмі. Тому намагайтеся вводити в організм якомога більше солі. Якщо алергія вразила легені, то необхідно робити інгаляцію бризками міцного сольового розчину. Якщо дії алергенів зазнала шкіра, обтирайтесь після купання сіллю, але не змивайте її. Вона сама обсіплеться потім. Намагайтеся

сіль застосовувати 3-4 рази на день після їжі чи навіть у перервах між їжею.

## ЛУЧНИКИ ЧІНГІСХАНА НЕ ЗНАЛИ СОЛІ

Давно встановлено, що чим менше людина вживає солі, тим краще вона себе почуває, краще чує, бачить. Варто згадати, що лучникам Чінгисхана взагалі заборонялося вживати сіль, завдяки чому вони до глибокої старості зберігали гострий зір.

## ВЕРШКОВЕ МАСЛО ВРЯТУЄ ВІД ГРИПУ

Від грипозних вірусів можна захиститися звичайним вершковим маслом. Рецепт простий: 100 г масла, 1 лимон, пропущений через м'ясорубку. Ретельно перемішати, намастити на хліб і їсти. Головне, щоб масло було свіжим. У магазинах маслом називають усе, що не називають маргарином, причому маслом вершковим. На щастя, розібратися в тому, що за продукт пропонується, не так вже і складно. Масло жовтого кольору – від корови, що їла добре. У ньому багато каротину. Біле масло приходить до нас від худой корови. Якщо масло яскраво жовте – виробники додали барвник. Зберігати масло потрібно вміти. З холодильника виймати ненадовго. Але якщо у вас у родині є великі шанувальники бутербродів з маслом, то цей молочний делікатес у холодильник повинен відправлятися тільки на ніч.

## ХВОРОБА – СВИНКА

Людина може захворіти на свинку тільки один раз в своєму житті. Перш за все потрібно хворого ізолювати, якщо температура висока, потрібно покласти дитину в ліжку. Запухлі місця змащувати салом чи вазеліном. Ротову порожнину полоскати настоем ромашки, шавлії. Можна розчином марганцівки. Поліпшує стан хворої дитини і настій цвіту липи.

### РЕЦЕПТИ:

1) Настій шавлії: 1 ч. ложку подрібненої рослини, залити склянкою окропу, настояти 1 год., процідити. Пити: дітям до 5 років – по 2 ст. ложки 4 рази на день, старшим за 5 років – по 1/2 склянки 4 рази на день. Цим настоем полоскати горло.

2) Настій ромашки: 2 ст. ложки подрібненої сировини залити 2 склянками окропу. Настоявати 40 хв. Пити маленьким дітям по 1-2 ч. ложки (залежно від віку), після 6 років – по 3-4 ст. ложки (залежно від віку). Цим настоем полоскати горло.

3) Настій липового цвіту: 1,5 ч. ложки подрібнених квіток залити 1 склянкою окропу, настоювати 20 хв. процідити. Пити: дітям до 5 років 1-2 ст. ложки, старшим – четвертину або третину склянки (залежно від віку) тричі на день.

4) Настій суміші рослин. Суміш із подрібненої сировини (листя шавлії, квіток бузини, цвіту липи, по 2 ст. ложки м'яти перцевої й насіння кропу – по 2 ч. ложки) перемішати і залити 10 склянками окропу, поставити на вогонь, довести до кипіння і зняти. Прогрівати голову, нахилившись над каструлею, обережно, щоб не обпектися паром, і закутавшись ковдрою впродовж 15-25 хв. Після процедури закутати голову і горло (вуха повинні бути в теплі) теплою вовняною хусткою, лягти в ліжку.

### НАПІЙ ДОВГОЖИТЕЛІВ

З ягід бузини чорної можна приготувати смачний напій, який, за свідченнями медиків, позитивно впливає на працездатність, сон, поліпшує загальний фізичний стан. Для цього відокремлені від грона плоди необхідно висушити в затемненому приміщенні, де є протяг, після чого досушити у духовці. В 0,5 літри окропу всипати 1 ст. ложку сушених ягід. Варити 15-20 хв., процідити, в гарячий напій додати 2 ст. ложки меду. Вживати гарячим або охолодженим.

### ДАВНІЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДОВГОЛІТТЯ

Цей рецепт знайдено в тибетському монастирі. Його написано на глиняній табличці IV століття до нашої ери. Взяти по одній частині (100 г) ромашки, звіробою, безсмертника, березових бруньок, перемолоти і закрити кришкою. Столову ложку суміші залити окропом (0,5 л), витримати 20 хв., після чого процідити через тканину. Потім до однієї склянки цього напою додати 1ч. ложку меду, випити. Після цього нічого не їсти і не пити. Цю процедуру необхідно робити перед сном, а вранці підігріти те, що залишилося, знову розчинити 1 ч. ложку меду, випити за 15-20 хв. до сніданку. Так вживати суміш, поки вона не закінчиться. Курс лікування повторити через 5 років. Наслідок лікування такий: поліпшується обмін речовин. Організм очищається від жирових відкладень, кровоносні судини стають еластичними. Цей настій запобігає таким хворобам, як склероз, інфаркт, гіпертонія, стихає шум в голові, поліпшується гострота зору, омолоджується увесь організм, а

ще стає міцнішим сон, зникають головні болі. Збільшується потенція у чоловіків, поліпшуються функції печінки та нирок.

### ЕКЗЕМУ ВИЛІКУВАЛО КОЗЯЧЕ МОЛОКО

Жінка страждала від екземи понад 20 років, що тільки не вживала, робила все, що почула, або вчитала в літературі, лікувалась в лікарні по 6-7 місяців, але нічого не допомагало. Одного разу випадково вчитала в газеті про дивовижну силу козячого молока, після чого купила козу і стала вживати її молоко і допомогло.

### ЩО ДОПОМАГАЄ ДОВШЕ ЖИТИ (навчіться розслаблятися)

За даними біоенергетика Вадима Селезньова, людині відпущено природою 400 років життя. Двісті із них «з'їдає» екологія, а сто з лишнім людина втрачає сама нервовими стресами і ставленням до самої себе і до часу. Відомий стереотип: тривалість життя – тільки 60-70 років, коли старість настає разом з пенсією, коли втрачається сенс життя, робота. І подібні стереотипи, які для багатьох стають програмою, дійсно наближують смерть. Ми самі визначаємо тривалість життя, самі вирішуємо, на жаль, часто несвідомо, коли нам старіти і вмирати. Прислухайтесь до своїх думок про смерть, про свій вік. І поміняйте ці стереотипи, поки не пізно. Наприклад: «я знаю, що більше 40 років не проживу, у нашій сім'ї нема довгожителів», – говорив два роки тому 39 – річний знайомий, його вже немає серед живих. «Про яку молодість ти питаєш? після 25 жінка починає стрімко старіти», – переконувала 28-річна знайома, якій на вигляд було всі 38 років. Помолодіти можна за допомогою різних біоенергетичних психотехнік. Насамперед, навчіться розслаблятися. Запам'ятайте, коли ми розслабляємо обличчя, розслабляється все тіло. А кращий спосіб розслабити м'язи – спочатку їх напружити. Або уявіть себе птахом, що висить у повітрі, і починайте повільно спускатись на землю... Навчившись розслаблятися, ви зможете поліпшити своє здоров'я, подолати безсоння та нервові стреси.

*Марина МОРОЗОВА, психолог.*

## ОСТЕОХОНДРОЗ ВІДСТУПИТЬ

Рецепт давній і багато разів перевірений. *Склянка меду, склянка соку алое, склянка соку редьки, склянка спирту і ложка сухої гірчиці.* Все перемішати і робити компреси, тепло укриватися. Мені це добре допомогло.

## МОЛОКО І ЗДОРОВ'Я

Основний білок, який міститься в молоці – казеїн. Він поступає в організм найбільший набір амінокислот. Засвоєння жирів, що містяться в молоці, також досить високе – 95-98%. Завдяки цим жирам відбувається створення мембран клітин. А також разом із молочним жиром в організм надходять жиророзчинні вітаміни А і Д, інші важливі складові – молочний цукор, лактоза, галактоза, які є вкрай важливі для організму, особливо в дитячому та юнацькому віці. Галактоза, до того, ж необхідна для живлення мозку. У свіжому пастеризованому коров'ячому молоці є майже всі вітаміни. Однак, при кип'ятінні втрачається вітамін С. Лецетин, який є у молоці, має властивість видаляти жирові краплі з клітин печінки. Фізіологічна потреба в молоці залежить від віку людини. Для дітей від 1 до 3-х років щоденна норма дорівнює 700 мл, від 3 до 5-ти років потрібно споживати 600 мл на день, а у віці 16 років – 500 мл. Така ж норма потрібна людям у так званому активному (творчому) віці. Людям похилого віку норма молока становить до 450 мл на добу. Молоко – це продукт, який підтримує молодість організму, оберігає його від раннього атеросклерозу. Воно малокалорійне, постачає організмові пластичний матеріал для будови клітин.

## ЯК ВИГНАТИ КАМІННЯ З НИРОК

Цей відвар із коріння соняшника допоміг Н.Буравко вигнати каміння із нирок і вона радить цей рецепт усім. Отже, восени берете корінь, обрізаєте дрібно, а основну частину висушуєте. Після чого подрібнюєте на маленькі шматочки, величиною з квасоллю.

На один прийом – 1 склянку коріння залити 3 л джерельної води і кип'ятити 3 хв. Воду злити, процідити і випити протягом 3-х днів. Коріння знову залити 3 л води, але кип'ятити вже 15 хв. Цього вистачить на 3 дні. Потім повторити все

спочатку. Якщо каміння у нирках у вас давно, то процедуру треба повторити і втретє.

## ПІЕЛОНЕФРИТ (ЗАХВОРЮВАННЯ НИРОК)

Пієлонефрит є одним із найпоширеніших захворювань нирок. На нього хворіють переважно жінки. Співвідношення чоловіків та жінок у віці до 50-ти років є – 1:4. Розвиткові захворювання може посприяти статеве життя. У дітей пієлонефрит розвивається частіше на фоні аномалії розвитку сечостатевої системи. При цій хворобі підвищується температура тіла до 37,2<sup>0</sup> С, невеликій біль у ділянці попереку, незначні розлади сечовиділення.

### РЕЦЕПТИ:

◆ **Настій квітів волошки** – чайну ложку крайніх пелюсток волошки синьої залити склянкою окропу, настояти годину. Пити по 1 ст. ложці 4 рази на день до вживання їжі.

◆ **Ліки з пирію повзучого** – столову ложку подрібненого кореневища пирію повзучого залити 0,5 л окропу, настоювати в термосі 8 год., пити по півсклянці 4 рази на день.

◆ **Настій трави вербени** – столову ложку подрібненої трави вербени лікарської залити склянкою окропу, настоювати 2 год. Пити по 2 ст. ложки 3-5 разів на день.

◆ **Ліки з барбарису** – 1 ст. ложку листя барбарису залити склянкою окропу, настоювати 1 год. Вживати по 1 ст. ложці 3-4 рази на день.

## ПЕЧІНОЧНИЦЯ ЗВИЧАЙНА – ЛІКУЄ ЖОВЧНОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ

Печіночниця лікує жовчнокам'яну хворобу, регулює обмін речовин, очищає кров, а відтак є ефективним засобом при фурункулах, шкірних висипах.

### РЕЦЕПТ:

◆ **Настоянка з печіночниці:** 2 ст. ложки подрібненої трави залити 1,5 л. горілки, настоювати 15 днів. Вживати по 5-10 крапель з теплою водою 4 рази на день перед їдою та перед сном.

◆ **Настій трави:** 1 ч. ложку подрібненої трави печіночниці залити склянкою окропу, настояти. Вживати по чверті склянки 4 рази на день, або зовнішньо для полоскання.

## ЛІКУВАННЯ РАКУ

Голюк Михайло Федорович проживав на Далекому Сході. Лікував онкохворих за своєю схемою. 25 моїх клієнтів підтвердили, що пили настій з трав за схемою Голюка і хвороби в них не розвивалися. Пухлина хоч і не розсмоктувалася, але й не росла. А це значить, що загроза близької смерті відступає. Ось схема М.Ф. Голюка: **бадан** подрібнити до розміру гречки. 50г коріння залити 350г кип'яченої води температурою 60о в емальованому посуді. Закутати і настоювати 8 год. не проціджуючи, зберігати у темному місці. **Чистотіл**, 12 г сухої трави помістити в темну бутлю і залити 0,5л горілки, настоювати 10 діб. **Елеутерокок**, 100г подрібненого кореня помістити в 700-грамову темну бутлю і залити 0,5л горілки. Настоювати 10 діб. **Півонія ухильна** (мар'їн корінь) 50 г подрібненого кореня у темному бутллі залити 0,5л горілки.

Настій півонії вживати усі три місяці щодня тричі на день за 30 хв. до їжі по 30-40 крапель. Настій бадану вживати тричі на день за 1 год. до їжі по 2-3 ч. ложки. Настій чистотілу вживати наступні 3 дні по десертній або столовій ложці тричі на день за 40 хв. до їжі. Настій елеутерококу вживати наступні три дні (після чистотілу) по 1 ч. ложці тричі на день за 30 хв. до їжі. Потім знову по колу, усі три місяці, паралельно з настоем півонії. Всі настої розводити водою в пропорції 1:3.

*Володимир ПОГОНЯЙ, травник.*

## СМАЧНИЙ ЙОГУРТ ЛІКУЄ ШЛУНОК

Його називають еліксиром життя після операції. Потрапляючи в шлунок, корисна мікрофлора йогурту, кефіру чи кисляку допомагає нашій власній мікрофлорі боротися із шкідливими мікробами та бактеріями, справлятися із складнощами травлення. Наприклад, людям, які страждають пониженою кислотністю шлунка, або хто переніс операцію на ньому, добре разом з їжею приймати декілька столових ложок йогурту. А після лікування антибіотиками, для поновлення роботи системи органів травлення, потрібно протягом двох тижнів щоденно пити не менше склянки цього продукту. Щоденний прийом 225 г йогурту зміцнює імунну систему, протидіє склерозу судин, діабету, виникненню виразки та запорів. Вибираючи йогурт, врахуйте, що дітям і хворим людям не варто їсти йогурт із сильними штучними ароматизаторами, з високим вмістом цукру, заповнені яскравими барвниками і знежирені.

## БУЙВОЛЯЧЕ МОЛОКО ЛІКУЄ ПЕЧІНКУ І ЖОВЧНИЙ МІХУР, ТУБЕРКУЛЬОЗ, ЗАПОБІГАЄ ЗАХВОРЮВАННЮ ДІТЕЙ НА РАХІТ

Буйволи майже ніколи не хворіють, їм вакцинація не потрібна. Його жирне, ніжне молоко не має аналогів, швидко засвоюється, допомагає при хворобах печінки і жовчного міхура. У молоці буйволів багато солей, кальцію, щоденне його споживання запобігає захворюванню дітей на рахіт, а дорослих на атеросклероз, діє профілактично проти туберкульозу та лейкозу. Можна споживати з цього молока сир, сметану.

## ЗБРОЯ ПРОТИ РАКУ – ЦЕ НАШ СОН

Організм має специфічного протипухлинного агента – мелатонін. Виробництво цієї речовини виробляється в клітинах мозку, стінках судин, апендиксі та мигдаликах. Якщо проведено операцію на цих органах (видаляли аденоїди, мигдалики, апендикс) протипухлинний імунітет знижено. Уникнути операції ми не завжди спроможні. Але можемо інше. Також зменшується кількість мелатоніну і внаслідок порушення сну, бо він виробляється перерахованими вище органами саме вночі. Тому так потрібно дбати про повноцінний якісний відпочинок. Усі спроби жити правильно не дадуть ефекту, якщо випаде з ланцюга ця важлива ланка.

*Б.СКАЧКО, фітотерапевт.*

## СПИРТНІ НАПОЇ В НЕВЕЛИКИХ ДОЗАХ Є ЛІКУВАЛЬНИМИ

Пристрасть до спиртних напоїв вважається однією з найнебезпечніших звичок людини.

Водночас, якщо говорити про 25 грамів чистого спирту на добу (це 50 грамів горілки чи склянка вина), то цю дозу для дорослої людини можна розглядати як лікувальну. Саме вона впливає на поліпшення кровообігу, має заспокійливий ефект, при цьому ще й знижується рівень холестерину в крові.

Досліджено, що на роботу шлунково-кишкового тракту позитивно впливають білі вина. Червоне вино містить антигіпоксанти (захист від гіпоксії) та ресвератори (речовина, що має протизапальну та протипухлинну дію). Глінтвейн стимулює утворення еритроцитів та гемоглобіну. Цей напій рятує від застуд, відіграє знеболювальну та протизапальну дію.

У пиві містяться фітоестрогени, тому цей напій може позитивно впливати на організм жінки при клімактеричному синдромі (пом'якшує його прояви).

А сивушні олії, що є у самогоні, чудово розчиняють камені в нирках та виводять їх з організму. Якщо говорити про міцні напої, то перевагу краще надавати коняку тривалій екстракції – він містить екстракти, які захищають серце. Найбільш цінними є червоні вина.

### СЕКС – КОРИСНА ЗВИЧКА

Секс – це одна з найкращих звичок, від яких людина, на щастя, не відмовляється. Якщо не функціонує статеві система, виникають гормональні порушення. Застій крові у статевих органах. Це може позначитися й на роботі цитоподібної залози та наднирників. У жінок стримування може стати причиною порушень менструального циклу, болю голови, розвитку дистонії неврозу, хвороби матки та молочних залоз, навіть, появи новоутворень. Відсутність сексуальних стосунків небезпечна для чоловіків, надто, якщо вони потерпають від хронічної застійної хвороби статевої системи. Утримання може привести до посилення застійних явищ у передміхуровій залозі, погіршення загального самопочуття. Найбільшою ж шкоди здоров'ю завдає стримування за умови наявності фізіологічного бажання.

Любощі носять не лише релаксуючу дію, але є й засобом збереження здоров'я та посилення захисних сил організму.

Звісно ж, йдеться не про секс із першим-ліпшим, а з коханим, постійним партнером.

*Ю.ЗАСАДА, лікар-сексолог.*

### ДВА КАЧАНИ КУКУРУДЗИ НА ДЕНЬ ВБЕРЕЖУТЬ ВІД КАРІЕСУ І НАВІТЬ ВІД РАКУ

Виявляється, що усі її вітаміни та мікроелементи потрібні для роботи серцево-судинної, нервової та кровотворної систем.

Кукурудзу корисно їсти, щоб зберегти зуби, шкіру в доброму стані й мати міцний сон. Ще цінність цього мікроелемента в тому, що він сповільнює процеси старіння організму, а також є засобом профілактики онкозахворювань. Важливо знати й те, що кукурудза сприяє зміцненню ясен та допомагає в боротьбі з карієсом. Тому досить з'їдати 1-2 качани на день – і ваша усмішка буде білосніжною. Крім того варена кукурудза

поліпшує травлення та знижує подразнення шлунково-кишкового тракту. Тому кукурудзу слід ввести до раціону і споживати не лише в період її дозрівання, але й впродовж цілого року. До прикладу, можна споживати кукурудзяні пластівці з молоком або кукурудзяну кашу. Її варто їсти й тим, хто дотримується дієтичного харчування. Дитина може з'їдати за один раз пів качана, а доросла – до двох.

*В.СТЕПАНЧЕНКО, фармаколог.*

### ЯКІ ХВОРОБИ ЛІКУЄ КАРТОПЛЯ

Відомо, що в картоплі є не лише вуглеводи, але й білки, аскорбінова кислота, вітаміни. Це одне з основних джерел мінеральних солей. Крім цього ще міститься залізо, калій, цинк, мідь, марганець та багато інших елементів. При яких недугах помагає картопляний сік?

Сік сирій картоплі добре очищає організм – відповідає В.Степаненко, доцент кафедри промислової та клінічної фармакології НМАПО. – Із соками моркви та селери він помічний при порушеннях травлення, нервових розладах (щодня варто випивати до 800 мл) При порушенні серцевої діяльності слід пити по 100 мл картопляного соку тричі на день (крім ранку) до їди, впродовж трьох тижнів. Після цього зробити перерву на тиждень і знову повторити курс. При розладах шлунково-кишкової діяльності (гастрит із підвищеною кислотністю, виразці, закрепках) слід випивати склянку соку ранком натще. Після цього треба полежати 30 хв., а через годину – поспіяти. Так робити 10 днів підряд. Тоді перерва на десять днів і повторення курсу. Пам'ятайте, що свіжий сік слід випивати одразу після приготування.

При катаракті чи бронхіті слід зварити картоплю в мундирах, розім'яти додати столову ложку олії та 2-3 краплі йоду, розмішати. Покласти цю суміш на серветку, тоді на груди – аж до горла. Зверху закутати як компрес. При хронічному кашлі можна робити такий компрес на груди та спину.

Хворим на гіпертонію треба їсти печену картоплю з лушпинням. При застуді, нежиті та кашлі помічний давній спосіб: зварити картоплю в мундирах, злити воду, пом'яти картоплю, а тоді нахилитись над каструлею, накрити голову рушником і дихати. Для лікування бородавок треба розкряним боком картоплі натирати уражену ділянку. На фурункули чи свіжі нариви слід накласти сиру терту картоплю, перев'язати, а тоді змінювати пов'язку кожні три години. Це треба повторювати кілька разів на день.

При сечокам'яній хворобі помічний відвар із картопляного лущиння (300 г на літр окропу).

### ЧАСТЕ ВЖИВАННЯ КАРТОПЛІ МОЖЕ ПРИВЕСТИ ДО ОЖИРІННЯ ТА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

Як з'ясували вчені з Гарвардського університету, надмірна любов до картоплі суттєво підвищує ризик розвитку діабету другого типу – її споживання призводить до підвищення рівня цукру в крові. Зокрема у любителів картоплі ризик захворіти на цукровий діабет зростає на 14 відсотків, а в тих, хто полюбає картоплю-фрі, аж на 21 відсоток. Після 20-річного дослідження з участю 85 тисяч чоловік учені закликають зменшити кількість картоплі в раціоні до 200 г на день.

А ще коли вуглеводи (картоплі) поєднувати з білками (м'яса), то крохмаль, що міститься в картоплі, поглинає фермент пепсин, необхідний для розчеплення білків, тим самим сповільнюючи їх травлення і затримуючи на тривалий час у шлунку та кишківнику, викликаючи гниття. Ось чому небажано поєднувати картоплю з м'ясом чи рибою.

Натомість картопля дуже добре поєднується зі свіжими овочами (салатом з моркви, капусти, буряки), з квашеною капустою та огірками, зеленню, цибулею та часником. Непогане поєднання картоплі з квасним молоком.

Та щоб не зашкодити здоров'ю – з'їдати картоплі не більше як 250 грамів на день, включно з картоплею у перших стравах чи салатах, і то не щодня. Картоплю як гарнір краще замінити кашами, іншими овочами. Наприклад, гіпертонікам замість картоплі варто вживати гречку, пшоняну чи вівсяну каші.

Оскільки картопля є джерелом вітаміну С, а також містить калій, що необхідний для нормальної роботи серця, та гліцин, який покращує роботу мозку, зовсім виключати її з раціону також не варто. А крохмаль – чудовий засіб при шлунково-кишкових захворюваннях. Навіть при отруєннях картопля є дієтичним продуктом. Найбільш корисна картопля – запечена «у кожушку».

Корисна також картопля відварена, приготовлена на парі, тушкована. А от смажена, на жаль, є одним зі шкідливих продуктів. У ній багато холестерину, що згубно діє на шлунок та судинну систему.

*А. КВАЧЕНЮК, ендокринолог,  
Н. МАТЧУК, лікар-дієтолог.*

### ЩОБ НЕ СТАРИТИ

Американські медики з'ясували, що продукти містять біологічно активні речовини, які перешкоджають окислювальному процесом в організмі, що викликають передчасне старіння. Дослідження напоїв дозволили вченим з медичного інституту Клівленда (США) визначити, які із них мають найбільшу антиокислювальну активність.

Серед свіжих виготовлених соків – найбільшу антиокислювальну активність має сік журавлини. Відразу ж за ним ідуть соки чорної смородини та гранату. Сік яблук зимових сортів активніший, ніж літніх. Майте на увазі, що соки, упаковані в пакети, мають антиокислювальну активність у 2–6 разів нижчу, ніж свіжо вичавлені. Але й свіжі соки рекомендується вживати відразу, адже їхня активність знижується під час зберігання.

В овочевих соках також багато антиоксидантів, при чому найбільше їх у часниковому соку, який не втрачає своєї активності навіть при тижневому зберіганні. Активність соків селери, цибулі, петрушки, буряка та картоплі однакова, за ними йдуть капуста, гарбуз і морква.

Сухі виноградні червоні, рожеві та білі вина – проявляють найбільшу антиокислювальну активність, чого не скажеш про кагор і настоянки. Щ ж до пива, то з точки зору захисту від надлишкового окислення перевагу надають темним сортам. А чемпіон з антиокислювальної активності серед чаю – зелений азійський.

### ТРИ ОЗНАКИ ДОВГОЛІТТЯ

Спочатку з'ясуємо, хто такий довгожитель. Фізіологічна молодість триває до 35 років. Середній вік – аж до 59 років. Далі йде похилий вік (від 60 до 74 роки). Після цього починається старість (75-89 років). А вже період після 90 років дістав назву «довголіття». Тобто, експеримент учених виявляв, які люди мають найбільше шансів перетнути цю позначку.

**Одна з ознак** довгожителів, за їхньою версією, – міцне рукостискання. І це цілком логічно. Адже сила стискання руки – один із показників м'язового тону. Відповідно, якщо м'язова система людини перебуває в тонусі, це вказує на міцне здоров'я.

**Друга ознака** – швидкість мовлення чи реакції. Бо таке мовлення свідчить про те, що людина швидко сприймає, переробляє та відповідає на нову інформацію. Це, своєю чергою, вказує на жвавість нейронних зв'язків у мозку та його активність.

І доведено, що люди розумової праці живуть довше — саме тому, що їх мозок довго залишається активним.

І нарешті, **третя прикмета** — здатність утримувати рівновагу. Ця ознака, до речі, входить до тестів для визначення біологічного віку людини, розробленого інститутом ще у 80-х роках минулого століття. Бо здатність утримувати рівновагу, стоячи на одній нозі хвилину, — один із найкращих показників стану організму. Адже тут поєднується і м'язова сила, і координація роботи певних відділів головного мозку.

Тож коли людина утримує рівновагу на одній нозі протягом хвилини, це вказує на добре функціонування організму в цілому. При цьому вона не повинна відчувати запаморочення чи якогось дискомфорту.

*О.КУЛЬЧИЦЬКИЙ, біолог.*

## І ГРИБИ ЛІКУЮТЬ

**Опеньки** корисні для крові, **білий гриб** — для серця, а **глива** підвищує імунітет.

Оскільки гриби містять багато цінного рослинного білка (тому гриби й називають «рослинним м'ясом»), їх корисно їсти при недокрів'ї, занепаді сил, підвищених фізичних навантаженнях. До того ж, ці дари природи багаті на вітаміни А та Е, без яких потерпають серцево-судинна, імунна та статева системи.

Крім того, гриби багаті на біологічно активні речовини, які застосовують при багатьох хворобах. Наприклад, **лише 100 г опеньок** можуть задовольнити добову потребу цинку і міді, які беруть участь у кровотворенні та підсилюють чоловічу потенцію.

**Білий гриб**, крім відмінних смокових властивостей, містять алкалоїд герцинін, а тому корисно вживати при стенокардії, туберкульозі, зниженні загального тону організму. До того ж, ця речовина сприяє зниженню рівня холестерину, а тому його корисно вживати при атеросклерозі (досить лише з'їдати по 20 г цього гриба тричі на тиждень).

**Глива** — містить рослини антибіотики та підвищує імунітет, тому можна вживати при епідемії грипу. Для цього її висушують або настоюють на спирті у співвідношенні 1 до 5 протягом 10 днів. При перших симптомах хвороби (нежить чи біль в горлі) можна промивати носоглотку розведеною у воді грибною настоянкою.

**Шампінйони** — містять речовини, які борються із стафілоковою інфекцією.

**Рижики** — чудовий протизапальний засіб. Вони містять речовину, схожу на гормон кортизон, а тому помічні при болях та запаленнях.

**Грузді (білій)** — можуть допомагати при кашлі, бронхітах.

**Лисички** — дуже помічні від глистів. Для цього їх висушують, мелють на порошок та вживають по півчайної ложки тричі на день.

**Мухомори** — здатні знімати запалення у суглобах, тому роблять спиртову настоянку і використовують для натирання суглобів при рематичних болях, артозах, артритих.

*М. ПРИЮК, міколог НАН України, Г.Гах, лікар-фітотерапевт.*

## СОДОЮ ЛІКУЮТЬ РІЗНІ ХВОРОБИ

1. Від мозолів на руках необхідно робити теплі мильно-содові ванночки з добавкою нашатирного спирту (в дощову воду соду можна не давати).

На 1 л води — 1 ч. л. соди, 2 ч. л. нашатирного спирту, 1 ч. л. наструганого мила. Тримати ноги 15-20 хв., після чого витерти насухо, потерти пемзою.

2. Якщо 1 ч. л. соди розчинити у 0,5 л кип'яченого молока і вживати на ніч, то це пом'якшить кашель. Якщо не подобається пити молоко, то можна робити такі інгаляції: *1 ст. л. соди на 1 л кип'яченої води.*

3. Полоскання содою знімає зубний біль.

4. При панариції (гнійне запалення пальця) приготуйте міцний содовий розчин (*2 ст. л. соди на 0,5 л гарячої води*) і тримайте у ньому приблизно 20 хв. хворий палець. Робити це потрібно тричі на день.

5. Сода — дуже ефективний засіб проти закачування в транспорти, а також перша допомога при важких травмах, великій кровотечі, отруєннях. Щоб поповнити втрату рідини, необхідно: 0,5 ст. л. соди і 1 ч. л. солі розчинити в 1 л теплої кип'яченої води. Давати по 1 ст. л. кожних 5 хв.

6. Раптовий напад серцебиття можна припинити, прийнявши 0,5 ч. ложки соди.

7. Проти нежитю 2-3 рази на день закапуйте в ніс содовий розчин.

8. Корисно протирати пахви содовим розчином. Запаху поту не буде цілий день.



## КРОВ І ХАРАКТЕР

Японці вважають що на характер впливають не зірки, а група крові. Яка кров, такий і характер. Люди, які мають **групу крові 0(1)** – це люди вічного руху, енергії, пробивні, вольові, вміють зав'язувати контакти. Енергія в них невичерпна, у праці вони невтомні. Не випадково більшість процвітаючих бізнесменів мають саме цю групу крові.

**Група А(II)** – це особи добросовісного, старанного складу, які впевнено йдуть вперед у професійній діяльності, а все інше для них не так важливо. Вміють дотримувати слова, а в особистих контактах віддані людям, з якими подружилися.

**Група В(III)** – її мають люди вразливі, дуже делікатні, з неабиякими здібностями. У роботі дуже вимогливі як до себе, так і до тих, хто працює поруч. зовні спокійні, але під цим спокоєм криється добре і чутливе серце, їхні почуття, однак, можуть бурхливо виявлятися, особливо у коханні. Жінки з цією групою крові дуже ревниві, значно більше, ніж чоловіки.

**Люди групи АВ(IV)** – дуже чутливі, їх буквально розривають пристрасті, що часто буває причиною нерішучості й сумнівів, усі конфлікти вони переживають самі, нікому не скаржачись. У коханні та дружбі – вони майже ідеал, прагнуть не тільки особистого щастя, а й намагаються принести його тому, хто поруч. Проте, інколи можуть «зриватися».

## ХВОРОБИ СИСТЕМИ КРОВІ ТА БІОЛОГІЧНІ ДАНІ

Із питання призначення крові О.Е. Бернгард, який багато років глибоко вивчав східну медицину, писав: «Основне призначення крові – служити. Мостом для діяльності «Духа», для того щоб він міг діяти на Землі, тобто в грубій речовинності».

«Дух формує склад крові для того, щоб наша душа могла виконати призначену їй земну програму в цьому конкретному тілі. А це можна тоді, коли група крові буде точно відповідати властивостям конкретної душі».

В момент земної смерті, коли «Дух» залишає тіло, кров не тільки спричиняє пульсацію, але взагалі перестає існувати. Недаремно народна мудрість визначає характер людини за її кров'ю:

- ◆ у веселої, доброї людини – легка кров;
- ◆ у запальної – гаряча кров;
- ◆ у злої, заздрисної – важка кров;

◆ у повільної, байдужої – «риб'яча» кров.

У крові здорової людини закладені всі види емоцій, випромінювань що здатні породити кров узагалі.

Отже, Аюверда вважає, що всі народи Землі мають певні ознаки темпераменту (характеру), способу життя, харчування, тому що на формуванням їхньої крові впливають ті самі стихії: Вітер (повітря), Вогонь, Вода, Земля. Для того, щоб більш наочно уявити собі цей вплив на склад крові різних людських рас з урахуванням їх місця проживання й часу життя, розмітимо всі складові дані із цього питання в окрему схему:

На IV (AB) – найдавнішу групу крові, найбільш розповсюджену серед представників жовтої раси, яка створила могутню цивілізацію ще на світанку людства – у період його дитинства, який на Сході асоціюється з весною й золотим віком, впливає елемент – Повітря.

На III (B) групу, що сформувалася в період юності (Літа), срібного віку чорної раси, впливає елемент – Вогонь.

На II (A) групу, що набула розвитку під час зрілості (Осені), мідного віку червоної раси, впливає елемент – Вода.

На I (O) групу крові, наймолодшу, властиву переважно людям білої раси, вік панування яких вважається на Сході найважчим (Калі юга), унаслідок чого назвали залізним, впливає елемент – Земля.

### Вплив стихій на формування групи крові людини

Стихії	Повітря	Вогонь	Вода	Земля
Група крові	IV	III	II	I
Період життя	Дитинство (весна)	Юність (літо)	Зрілість (осінь)	Старість (зима)
Місце проживання	Схід	Південь	Захід	Північ
Раси	жовта	чорна	червона	біла
Вік панування	золотий	срібний	мідний	залізний

А скільки з тих, дуже далеких, часів пройшло не одне тисячоліття та не одне переміщення й заснування народів, що продовжується донині, то зараз люди з різними групами крові проживають скрізь. Але це може допомогти кожному з нас визначити для себе найбільш сприятливе місце проживання.

Аналогічно можна визначити і місце відпочинку та сну у

своїй квартирі. Людям з I (O) групою крові найкраще відпочивати на північній стороні кімнати, із II (A) на західній стороні і т.д.

Група крові впливає й на характер взаємин в сім'ї. Створюючи сім'ю, поцікавтесь про групу крові майбутнього чоловіка чи дружини.

**Ідеально** підходить один одному люди з I (O) і III (B) групами крові, тому що взаємодія стихій Землю й Вогню не дасть побічних негативних ефектів.

**Непогане** (терпиме) складаються стосунки в родині, коли в чоловіка та дружини I (O) група крові (поєднання Землі з Землею).

**Терпимий союз** людей з I (O) і II (A) групами крові (стихії Земля й Вода), якщо земля буде добре зволожена водою, може вирости непоганий вражай.

**Нетерпимий союз** партнерів, які мають I (O) і IV (AB) групи крові (Земля з Вітром дають пил, що розсіюється в повітря).

**Нетерпимі взаємини** між людьми з II (A) і III (B) групами крові (поєднання Води з Вогнем дають пшик).

**Терпимим** є спілкування людей із II (A) групою крові (Вода з Водою збільшують кількість Води).

**Ідеальний союз** людей з II (A) і IV (AB) групами крові (поєднання Води і Вітру прискорює течію).

**Терпимо** можуть співіснувати люди з III (B) групами крові (Вогонь з Вогнем дають багато тепла). Головне тут не перегрітися, не згоріти.

**Терпиме спілкування** людей з III (B) і IV (AB) групами крові (поєднання Вогню з Вітром можна спрямувати в будь-який бік).

**Терпимо** можуть жити люди з IV (AB) групами крові (якщо стихії Вітру з Вітром будуть дути в один бік). Головне тут не перестаратися.

## ВПЛИВ ГРУПИ КРОВІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В умовах сучасної економіки, захоронень в ґрунті та й водоймах (річках, озерах, морях), хімічних і радіоактивних відходів промислових підприємств (фабрик, заводів) й атомних електростанцій — все це впливає на здоров'я людини. Тому виникають різні хвороби, а особливо крові, і це залежить не тільки від групи крові, але й від місця проживання, професійної діяльності, харчування.

**Хвороби групи крові I (O).** Слід звернути увагу на серце й нижню частину спини. З дитинства вас можуть переслідувати різні травми, унаслідок чого у вас будуть з'являтися головні болі. Тому будьте обережні, стримуйте свій темперамент.

Можливі простудні захворювання гарячка, захворювання щитовидної залози через кліматичні й екологічні умови, сінна гарячка (алергія), проблеми із шкірою, артрити. У декого можуть бути захворювання крові як ускладнення після перенесених хвороб, особливо тих, що руйнують селезінку. Наприклад, малярія, радіаційне ураження, а також погане харчування, обтяжена спадковість (у вигляді «царської хвороби» – гемофілії).

Загалом же, не зважаючи на схильність до численних захворювань, життєстійкість носіїв I групи крові дуже висока.

При розумному способі життя можна досягти досить похилого віку.

**Хвороби групи крові II (A).** Вас можуть переслідувати хвороби, пов'язані з горлом та шиєю, а також із забрудненням крові. Крім того необхідно уважно стежити за своїм харчуванням, тому що одна їжа може викликати алергію, друга – запори, третя – кольки. До шлунково-кишкових проблем можуть додатися шкірні, у вигляді лущення шкіри, екземи. У деяких представників II групи крові можуть бути проблеми, причім спадкові, онкологічні, пов'язані з нирками й сечовим міхуром, можливі також анемія, ревматизм, хвороби печінки та жовчного, шлункові розлади, захворювання серцево-судинної системи. І це все на нервовому ґрунті. Також бережіться нещасливих випадків, висоти, особливо переходів зі сходами, люків на дорогах, різних ям.

Не лякайтеся довгого переліку можливих захворювань. У вас все-таки досить непогана життєздатність.

**Хвороби крові III (B) групи.** Схильність до простудних захворювань, можливі травми рук, плечей, хвороби серцево-судинної системи, хронічна втома, головні болі. А все тому, що ви не вмієте розслаблятися. Крім того, можуть виникати інфекції в нирках і сечовому міхурі, розлади травлення, болі в суглобах, у спині, вовчак, склероз. У деяких представників цього типу є схильність до анемії, недокрів'я, розширення вен. І це ще не все: у вас є схильність до діабету, імунних розладів. Життєстійкість організму невисока. Однак ви не хвилюйтесь, у вас є всі шанси прожити досить довго за принципом: «старе дерево довго скрипить».

**Хвороби групи крові IV (AB).** Неприємності з їжею – чітко виражені антипатії та симпатії до їжі. При симпатії до неї можна їсти без зупинки. Звідси шлунково-кишкові проблеми, розлад нервової системи (постарайтеся зберігати спокій у будь-якій ситуації). Можливі статеві й сечові інфекції – захворювання нирок та сечового міхура. Схильність до онкозахворювань, депресій, сомнамбулізму, лунатизму, яснобачення та цілительства. Життєздатність організму нормальна, відсоток живучості високий, навіть при дуже важких захворюваннях.

## ОЧИЩЕННЯ КРОВІ І ЛІКУВАННЯ ЇЇ ЗАХВОРЮВАНЬ

Для лікування захворювань крові лікарі-гематологи приділяють велику увагу харчуванню. При анемії, гемофілії, хворобі Верльгофа рекомендується щодня вживати напівсиру, пропущену через м'ясорубку печінку з цибулею. А перед їжею пити по 1 ст. ложці на півсклянки води настоянки лимонних шкірок на чистому спирті.

Науковою медициною доведено, що в лимонних шкірках дуже багато вітаміну Р, який сприяє зміцненню стінок кровосносних судин. Цей вітамін міститься, крім цитрусових, у гречаній крупі, у чорній смородині й у чорному винограді, зелені петрушки. Тому гречана каша має бути у раціоні щодня. В обід бажано випивати півсклянки червоного сухого вина, що також бере важливу участь у кровотворних процесах.

У перервах між прийманням їжі потрібно «перекушувати» вітамінними салатами з моркви, буряка, капусти, томатів, пити свіжовиготовлені соки – морквяний, буряковий, томатний, виноградний, яблучний, сік з печінки й селезінки, Лікар Гертсон рекомендує пити сік зі свіжої печінки (висмоктувати з неї кров), краще з овечої, не тільки при порушенні роботи кровотворних органів, але й при всіх онкозахворюваннях.

З давніх часів при захворюваннях крові вживали в їжу селезінку, хоча б курячу, якщо складно дістати овечу чи яловичу.

Селезінкова тканина має дуже сильну здатність придушувати в організмі розвиток ракових клітин. Тому хворим з різними захворюваннями крові необхідно щодня включати у свій раціон страви з селезінки й печінки. Але при кровотечах чи інших різких загостреннях, швидко допомогти людині може лише переливання крові, або сильні лікарські засоби. Але в

зв'язку з тим, що кров взаємодіє в процесі кровотоку зі всіма органами тіла людини, необхідно періодично очищати не тільки кров, але й печінку, нирки, кишечник, лімфатичні залози.

## ОСНОВНІ РЕЦЕПТИ ОЧИЩЕННЯ КРОВІ

### Очищення крові сумішшю соків з медом.

Взяти 2 кг буряків (борщового), 2 кг моркви, 2 кг гранатів, 2 кг журавлини, 2 кг лимонів, мед. Витиснути сік з кожного компоненту окремо (у соковижималці або потерти моркву та буряк на тертці). Усе змішати. Додати мед з розрахунку: 1 ст. ложка на склянку суміші соків. Зберігати ліки в холодильнику. Пити перед прийманням їжі (натщесерце) по 50 мл. Перед прийманням розбавляти суміш теплою водою до повної склянки. Курс лікування – 10 днів, потім зробити перерву 5 днів. І так чергувати приймання суміші соків, поки не вип'єте все. Очищення бажано проводити навесні й восени (2 рази на рік).

### Очищення та лікування крові дводомною кропивою.

Кропива є ефективною при кровотечах з легень, слизової оболонки носа, матки, гемороїдних шишок і нирок, анемії. Листя кропиви включені до складу вітамінних шлункових і кровоспинних зборів. Кропиви можна застосовувати як додатковий засіб при лікуванні малярії та захворювань селезінки.

РЕЦЕПТ 1-й. 1 ст. ложка сухого подрібненого листа кропиви залити склянкою окропу, настояти 1 год. в закритому посуді, остудити, процідити. Пити по 1 ст. ложці 3 рази на день за півгодини до їжі. Застосовувати як кровоспинний засіб при різних кровотечах.

РЕЦЕПТ 2-й. Зібране молоде листя або квіти кропиви пропустити через м'ясорубку. Потім витиснути сік через двійну марлю, або за допомогою соковижималки. Зберігати в холодильнику протягом 2-3 діб. Пити по 1 ст. ложці 3 рази на день після їжі. Застосовують при недокрів'ї та кровотечах.

### Очищення крові настоянкою часнику.

РЕЦЕПТ: Очистити 350 г свіжого часнику. Швидко і ретельно розтерти та залишити на 30-40 хв. при кімнатній температурі. Видаливши верхню частину часникової маси, залишити на дні 200 г продукту, у якому більше соку, і помістити в пляшку зеленого скла. Туди ж залити 200 г чистого спирту. Пляшку закрити і тримати в темному та прохолодному місці. Через 10 днів рідину процідити через тканину, віджати, злити в ту пляшку і дати постояти 3 дні. Пити настоянку 3 рази на добу за 20 хв. до прийому їжі за схемою: почати прийом із

2-х крапель, додаючи щодня по 2 краплі, і довести дозу до 25 крапель, розводячи їх у 50 г холодного молока. Цю дозу не зменшувати, поки не закінчиться настоянка.

#### **Очищення лімфатичної системи.**

РЕЦЕПТ №1. 20 г трави звіробоя звичайного, 10 г кропиви дводомна, 20 г трави медуни темної, 10 г гілок омели білої, 10 г кореневу пирію, 10 г ромашки лікарської. Усе змішати, подрібнити. 1 ст. ложку суміші залити 1склянкою води, кип'ятити 1хв, настоювати 2 год, процідити перед вживанням. Приймати по 0,5 склянки 3 рази на день після їжі.

РЕЦЕПТ №2. 5 волоських горіхів подрібнених разом зі шкарлупою, 3 ст. ложки очищеного вівса, 3 ст. ложки коренів кропиви залити 1,5 л води, варити 15 хв. на середньому вогні. Потім додати по 1 ст. ложці верхівок молодої сосни, листя деревію, рутки, мучниці, тирличу, стежок хмелю, 1 розрізаний на 4 частини лимон (без насіння), варити ще 15 хв., зняти, настоювати 45 хв., процідити, віджати. Пити по 0,3 склянки. Зберігати в холодильнику.

### **ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ КРОВІ**

РЕЦЕПТ №1. Суцвіття конюшини лугової (червоної) у вигляді настою пити при спаді сил, анемії, недоокрів'ї і 20 г сировини настоюють у 2-х склянках окропу. Фільтрують, додають за смаком мед і п'ють по 3 ст. ложки 3-4 рази за 1 год. до їжі.

РЕЦЕПТ №2. При анемії пити по 40-60 гр. гречаного меду, 3-4 рази на день перед їжею в суміші з козячим молоком у співвідношенні 1:2. При алергії на молоці розводити мед можна водою або соками: виноградним, яблучним, морквяним.

РЕЦЕПТ №3. Вживати продукти з високим вмістом вітамінів групи В, заліза, міді. Найбільше заліза, міді та кровотворних вітамінів містяться в печінці ягнят, телят, у дріжджах, капусті, буряку, моркві, гарбузі, цибулі, зелені, огірках, винограді, суніці, редьці (особливо червоній), ріпі, салаті, часнику, шпинаті.

РЕЦЕПТ №4. При недоокрів'ї. пити 2 рази на день суміш бурякового й морквяного соків з медом. Доза прийому – склянка суміші соків (1:1) з 1 ст. ложкою меду. Пити 2-3 рази на день. Приймати суміш соків: бурякового, яблучного, вишневого в різних частинах (1 склянці суміші з 1 ст. ложкою меду 3 рази на день). Мед давати перед вживанням.

РЕЦЕПТ №5. Подрібнити та змішати 10 г трави звіробоя, 10 г коренів марени красильної, 30 гр. квіток нагідок лікарських, 30 г стебел кропу запашного, 30 г плодів шипшини травневої. Далі 1 ст. ложку сировини залити 1 склянкою води, кип'ятити 12 хв., настоювати 1 год. процідити перед вживанням. Приймати 0,25 склянки 3 рази на день до їжі, при захворюванні селезінки.

### **КИТАЙСЬКІ РЕЦЕПТИ ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ СИСТЕМИ КРОВІ**

**При залізодефіцитній анемії:** 2 сирих яйця розбити, відділити жовтки, додати до них трохи води та солі. Суміш збити, як для приготування омлету, вилити на сковорідку та злегка просмажити. Розділити на 2 рівні порції та з'їсти зранку й ввечері разом з основною їжею.

**При злоякісному недоокрів'ї (авітамінозі Вік):** свинячий шлунок добре промити в солоній воді, видалити залишки жиру, порізати на шматки, помістити в керамічний посуд. Потім висушений шлунок подрібнити на порошок та зберігати в чистому посуді. Щодня приймати по 15 г зранку та ввечері. Курс лікування – 1 місяць.

**При поганій здатності крові згортатися, недоокрів'ї:** свинячу ніжку добре помити й почистити, помістити в посуд, залити водою, додати туди 10 г зерен арахісу й 10 г ягід китайського фініка. Усе це варити на повільному вогні 2-3 год. Потім бульйон остудити, витягнути свинячу ніжку, видалити кістки. Розділити її на 2 рівні частини та з'їсти, запиваючи бульйоном під час обіду та вечері.

При анемії та поганій здатності крові згортатися потрібно 500 г гомілки барана (м'ясо разом з кіткою) добре промити у воді, розрубати на три шматки, залити водою та варити на повільному вогні 1,5-2 год. Потім додати в кип'ячений бульйон 150 г ягід китайського фініка та знову варити 20-30 хв. Бульйон остудити. Щодня 3 рази на день під час їжі з'їдати шматок м'яса, запивати бульйоном. Курс лікування – 10 днів.

При поганій здатності крові згортатися внаслідок отруєння потрібно 500 г кролячого м'яса промити у воді, розрубати на 3 частини, помістити в посуд, залити водою, додати туди 100 г ягід китайського фініку, варити на повільному вогні 2 год. Наприкінці варіння додати невелику кількість бурого цукру (1-2 ст. ложки). Бульйон та м'ясо розділити на 3 рівні части-

ни. З'їдати 3 рази на день по шматку м'яса, запиваючи його бульйоном.

При кровотечах з носа і ясен потрібно свинячу ніжку добре вимити й очистити, покласти в каструлю, додати туди 20 ягід китайського фініка, усе це залити водою та варити на повільному вогні, поки ніжка не розвариться. Потім бульйон остудити. За один раз з'їсти м'ясо ніжки, запиваючи його бульйоном.

### ХВОРОБИ ВИЗНАЧАЮТЬСЯ ПО ШКІРІ: ВИСИПКИ, ОПІКИ, НАРИВИ, ВУГРІ І Т.Д.

Відомий професор А. Заяманов писав: «Шкіра – дзеркало здоров'я та хвороби». Це означає, що будь-яке нездужання, будь-який збій у роботі того чи іншого органа відразу позначається на шкірі.

Так за зовнішнім її виглядом можна чітко визначити самопочуття людини. Наприклад, якщо у вас **щось не те з серцем** – під очима шкіра відразу ж темніє, утворюються чорно-сині кола.

**Негаразди з печінкою, погано відходить жовч** – шкіра набуває жовтого відтінку.

**Нервові стреси, безсоння** – шкіра на обличчі стає в'ялою, з'являються зморшки, виникає дрібна сверблячка, висипка (кропивниця).

Наша шкіра має 2 млн. потових залоз. Кількість поту, який виділяється за добу, – 600-900 г, може дійти до 1400 г на добу. Завдяки залозам у нашому організмі підтримується постійна температура. Це велика теплова батарея, що провокує тепло і електрику, захищаючи організм від переохолодження та перегрівання.

Це – головний чистильник організму, який виходить з нього все зайве та шкідливе.

Це – наша додаткова легеня, що насичує організм повітрям, причому очищеним, тому що залози шкіри затримують частки пилу, газу тощо.

І завжди слід стежити, щоб тіло було чистим і охайним, оскільки це запорука краси та здоров'я.

### РЕЦЕПТИ ЛІКУВАННЯ ШКІРНИХ ХВОРОБ

**Спиртова настоянка з березових бруньок.** 30 г сировини настоюють на 1 л. 70% спирту. Цю настоянку застосовують при хворобах шкіри зовнішньо, для лікування ран (промивання, примочки).

**Настоянка бруньок на горілці.** Півсклянки бруньок залити 0,5 л горілки, настоювати протягом місяця, приймати по 40 капель 3-4 рази на день при золотусі, подагрі.

Напарити молодого листя берези (віники) для бані, що впливає на обмін речовин.

Весняний сік берези добре очищає шкіру й оздоровлює кров.

При смердючому потінні ніг їх парять щодня у гарячому міцному відварі із суміші дубової кори й кореневища тирличу, взятих у такій пропорції: 3 частини кори та 1 частина тирличу. При цьому рекомендується замість панчіх та шкарпеток застосовувати м'які або конопляні онучі з саморобного полотна.

#### РЕЦЕПТИ. ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ:

**При виразках, ранах** які погано гояться, наривах роблять примочки із соняшникової олії, у якій не менше 3 тижнів настоювалися квітки звіробою (квіток – 2 частини, олії – 4 частини).

**При випадінні волосся** та хворобах шкіри голови 2 рази на тиждень миють голову у відварі кореня лопуха й квіток нагідок (лопуха 20 г, нагідок – 10 г на літр води).

Порошок із сухого кореня кульбаби (подрібненого в кавомолці) застосовують **при висипах, прищах, фурункульозі** на кінчику ножа 3 рази на день.

**До ран, що кровоточать**, прикладають компрес, змочений у запарі квіток календули, змішаних порівну з листям полину. Рани гояться без нагноєння.

Напар з кореневищ пирію (60 гр. на 1 л. окропу) приймаються для очищення крові при всіх шкірних хворобах, фурункульозі. При чиряках і наривах що з'являються часто в різних місцях тіла, приймають протягом 3-4 тижнів щодня по 3 склянки міцного запару коренів пирію.

Сік деревію, виготовлений з листя деревію й нанесений **на свіжу рану**, зупиняє кровотечу й сприяє загоєнню ран.

**При лікуванні облісіння** використовують свіжий сік хрому, що втирають до почервоніння в шкіру 1-2 рази на день.

Прикладати до уражених **ділянок шкіри при екземі і лишаях** мазь із квіток льонку (у достатній для мазі кількості). Приготування мазі: подрібнити квітки, покласти в глиняний горщик, залити теплим свинячим салом так, щоб воно повністю покрило квітки, настоювати 12 год. Періодично помішувати суміш. Потім сильно підігріти її та злити в банку. Закрити кришкою або пергаментним папером.

**Мозолі** зводять печений часник, змішаний з вершковим маслом.

Спечену гарячу цибулину прикладають зрізом до мозолів і тримають, поки не остигне. Після цього ноги парять у ванночці й обережно врізають мозолі гострим ножом чи бритвою.

**Прикладати до опіку** подрібнені плоди ліщини лісової, змішані з яєчним білком.

З появою міхурів потрібно захищати їх від повітря. Для цього потрібно намазати на ганчірку або марлю яєчний білок, збитий з 2-ма столовими ложками маслинової олії, й прикласти до обпеченого місця.

Подрібнене листя свіжої капусти, змішане з яєчним білком, сприяє швидкому лікуванню при запущених опіках.

Слизом від розваленої молодої кори липи змочують бинт. Прикладають до місця опіку.

Якщо обпечене горло, то слід пити олійні речовини (маслинову, обліпихову, касторову чи соняшникову олії) або воду, змішану з білком сирого яйця.

**При висипці зі сверблячкою** до хворого місця прикладають тертий огірок.

Відвар з коренів щавлю вживають як проти алергічний засіб для лікування висипки та сверблячки. 1 ч. ложку сировини залити 2 склянками води, варити 15 хв., настоювати 1,5-2 год.

Процідити, приймати по 0,5 склянки за 15 хв. до їжі.

## ВУГРИ

Вугрі (юнацькі прищі) – одне з найпоширеніших захворювань у період статевого дозрівання. Звичайно вони з'являються в юнаків та дівчат із жирною шкірою та розширеними порами (на обличчі, спині та грудях). Захворювання починається з так званих чорних крапок, що закупорюють устя проток сальних залоз і спричиняють запалення внаслідок наявних там гнилих мікробів. У результаті утворюються червоні вузлики, із нагноєнням зверху, які розростаються іноді всередину та в ширину. Прищі, що зажили, залишають після себе стійкій слід – пігментацію та шрами у вигляді рубців.

Поява вугрів тісно пов'язана з дією статевих залоз і дуже часто спостерігаються у жінок з нерегулярною менструацією.

Після її врегулювання стан шкіри поліпшується й вугрі зникають. Порушення травлення та хронічні запори також є причиною появи вугрів. Крім того, вживання алкоголю, гострої, кислої та солоної їжі сприяє утворенню юнацьких прищів. Такий же вплив мають жирні, солодкі страви. Іншою причи-

ною появи вугрів буває неохайність, виснаження, недокрів'я, фізична та нервова перевтома.

Головний із профілактичних заходів – регулярне вмивання теплою водою з милом. Час від часу можна вживати і сірчане мило. Гарний вплив мають також «солоні процедури»: протирання знежиреним лосьйоном або 1% спиртовим розчином саліцилової кислоти.

Коли на обличчі є червоні плями й воно подразнене, удень застосовуються змочені в марганцевокислому калії (блідо-рожевий колір розчину марганцівки) компреси, які потрібно часто змінювати.

Після зникнення почервоніння ввечері корисна парова ванна із содою: (100 г соди на 1 л води). Потім слід помити обличчя теплою водою з милом, витерти м'яким махровим рушником, протерти розчином саліцилової кислоти й очистити. Після очищення обличчя, освіжити його пудрою, що містить сірку або борну кислоту (20 г тальку, 20 г борної кислоти).

Внутрішньо можна приймати сірку у вигляді порошку (1 г), змішану з цукром (1 г), по 3 рази на день після їжі впродовж 2-х тижнів. Зробивши перерву на 15 днів, лікування слід повторити. Сірка послаблює шлунок і регулює жирову секрецію шкіри.

## КИТАЙСЬКІ РЕЦЕПТИ ОМОЛОДЖЕННЯ ШКІРИ ТА ВОЛОССЯ

**Для оздоровлення волосся та шкіри голови**, видалення лупи потрібно взяти в рівній кількості кухонну сіль і буру сіль, добре їх перемішати. Змочити водою до утворення каші. Втирати у вимиту шкіру голови (волосся повинно бути вологим). Через 10-15 хв. голову промити водою. Користуватися рецептом щоразу під час миття голови, але не рідше ніж 1 раз на тиждень.

Або в 1 л води розчинити 1,5 склянки 9% оцту і ополіскувати голову цим розчином після кожного миття. Можна щодня втирати у волосся та шкіру голови свіже пиво, потім обв'язати голову рушником і залишити на 15 хв., після цього добре промити голову теплою водою.

**Для запобігання ранньому посивінню, усунення ламкості та випадання волосся, стимулювання кровотворення** потрібно 2 курячих яйця добре вимити у воді, потім злегка постукати по шкаралупці до утворення невеликих тріщин, але так, щоб не

розірвалася плівка яйця. Після цього акуратно помістити їх у каструлю, залити водою і додати туди 30 г подрібнених коренів гірчака багатоквіткового. Варити на повільному вогні 30 хв. Потім витягнути яйця, почистити їх від шкаралупи та знову варити 30 хв. у тім же відварі. Потім цей відвар остудити, витягнути яйця, розчин процідити. Спочатку з'їсти яйця, а потім випити відвар.

**Для відновлення природного кольору сивого волосся** потрібно довільну кількість арахісу просмажити на сковорідці або в духовці до жовто-коричневого кольору. Потім остудити, подрібнити на порошок. Утирати його пальцями в волосся голови. Через 20-30 хв. голову помити, але можна залишити і на більш тривалий час. Виконувати процедуру щодня. Через 2-3 дні почне проявлятися лікувальна дія.

**Для омолодження обличчя й тіла** потрібно: 50 г соєвих бобів добре промити у воді, помістити в посуд, залити водою, покласти туди 50 г свинячої печінки й варити на повільному вогні 1-2 год. В отриманий бульйон додати кухонної солі (за смаком). З'їсти печінку під час обіду, запиваючи її бульйоном. Готувати таку страву можна протягом 2-х тижнів.

**Для зволоження шкіри обличчя**, стимуляції кровообігу, попередження старіння шкіри, усунення зморшок і складок потрібно: 1 свіжий огірок ретельно помити у воді, подрібнити і вичавити сік. Можна одержати сік, пропустивши огірок через м'ясорубку або соковижималку. На добре вимиту шкіру обличчя (помите теплою водою) за допомогою тампону з вати нанести сік. Обличчя протирати соком 1 раз на день.

**Для омолодження й очищення шкіри обличчя**, попередження старіння потрібно: кілька зрілих помідорів добре помити в чистій воді, нарізати шматочками, загорнути в марлю й вижати сік, додати до нього таку ж кількість бджолиного меду. Суміш добре перемішати й використовувати для розтирання. Протирати шкіру обличчя за допомогою ватного тампону 1 раз на 2 дня. В суміші міститься протеїн, каротин, вітаміни групи В,С,К,РР, рідкоземельні мікроелементи, а також велика кількість кальцію, калію, натрію та магнію.

**Для лікування сухості шкіри** потрібно: кілька очищених зубків часнику подрібнити на кашицю. Використовувати розтиранням, наносячи на шкіру на 5-10 хв. 2 рази на день, зранку і ввечері. Потім добре помити руки з милом у холодній воді до зникнення запаху.

## БЕЗСОННЯ

Усім відомо, що не буває міцного здоров'я без повноцінного сну. Щоб відновити здоров'я, потрібно насамперед добре виспатись. Сну заважають і різні хвороби, а особливо заважає сну вживання алкоголю. Впливає на сон і неправильний вибір ліжка. Не менше значення має й ширина спального місця, особливо, якщо подружжя спить разом. У цьому випадку ліжко має бути двоспальним, ще краще, якщо два ліжка поставлені поруч. Краще вкриватися якомога легше – це сприяє загартованню, але якщо людині холодно, сон не може бути повноцінним. Приміщення повинно бути провітраним, оскільки сон в задушливій, напаленій кімнаті призведе до ранніх зморшок і неврозу. Важливо, що лягати спати потрібно в один і той самий час, у те ж саме ліжко, у звичайній нічній одежі.

## РЕЦЕПТИ СНУ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

Вважається, що:

найефективніший засіб – дієта з сирих овочів, фруктів, свіжих овочевих та фруктових соків;

холодна ванна перед сном (не більше 3-х хв.) і вживання цибулі (у значних кількостях, яка також допомагає бути чоловіком у ліжку);

добре випити перед сном склянку теплого молока з медом, а ще краще свіжого козячого молока;

тим, хто страждає від безсоння, корисно в обід і перед сном накласти на чоло суміш із пшеничного або житнього хліба.

## ПРИ РОЗЛАДАХ СНУ

Безсоння, тривожний і короткочасний сон – це наслідок недостатньої кількості в організмі людини гормону мелатоніну. Аби підвищити його рівень, варто з'їсти ввечері банан. От тільки гіпертонікам захоплюватися бананами не варто, бо вони мають властивість підвищувати артеріальний тиск.

Щоби гарно спати, за годину перед сном варто з'їсти столову ложку меду і запити теплим молоком.

Чай з ромашки і м'ята очищує і заспокоює організм. Також поліпшують сон вівсяна каша, печена картопля з молоком та волоські горіхи.

Якщо ваш організм ввечері у стані надмірної активності – варто з'їсти по 100 грамів цих продуктів і вже за дві години можна буде спокійно заснути.

## ГИКАВКА

Її причина – мимовільне, рефлексорне скорочення діафрагми. Основні ефективні народні способи наступні:

- ◆ випити кілька ковтків холодної води, підкисленої оцтом;
- ◆ кілька разів швидко та глибоко зітхнути й дуже повільно видихнути. Особливо це допомагає при нервовій гикавці;
- ◆ при сильній гикавці допомагає гірчичник під грудьми;
- ◆ прийняти з водою 15-20 крапель спиртової настоянки березових бруньок (30-40 бруньок настояти на 0,5 л спирту).

Симптоматичні способи;

◆ приставити вістря ножа до перенісся людини, яка гикає. Уважно, не мигаючи, дивитися на це вістря. Через півхвилини гикавка припиняється.

◆ затримавши дихання, з'єднати на обох руках мізинці з великими пальцями, утворивши два невеликих кільця. Пальці тримати з'єднаними доти, поки не припиниться гикавка.

## ЛІКУВАННЯ НЕВРОЗІВ МЕТОДОМ ВОДОЛІКУВАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ КНЕЙППА

Холодні ванни для ніг необхідно приймати для того, щоб «прогнати» кров униз від голови та грудей. Це усуває втому, приносить спокій і здоровий сон. Ванни для ніг призначаються для слабих, недокрівних, нервових, дуже молодих і старих чоловіків, для жінок. Вони прекрасно діють при порушенні кровообігу, при головних болях, судомах.

РЕЦЕПТИ:

◆ **Тепла ванна для ніг із сіллю та деревною золою.** У теплу воду (25<sup>0</sup>-26<sup>0</sup> С) кладуть повну жменю солі та 2 жмені деревної золи й добре перемішують. Тривалість ванни 12-15 хв.

◆ **Ванна для ніг із сінної потерті** (стебла, листя, насіння та інше). Беруть 3-5 жмень сінної потерті, заливають їх окропом, посуд закривають, настоюють, потім охолоджують до температури 25<sup>0</sup>-26<sup>0</sup> С. Тривалість 15-20 хв.

◆ **Ванна для ніг з відваром вівсяної соломи.** Потрібно вівсяну солому варити біля 0,5 год. Відвар, охолоджений до 25<sup>0</sup>-26<sup>0</sup> С, використовувати як ванну для ніг протягом 15-20 хв.

◆ **Ванна для ніг із соснових гілок.** Потрібно соснові голки (якомога свіжіші), дрібно нарубані гілочки й нарізані ялинові чи соснові, змішавши, кип'ятити 0,5 год. Відвар використовувати так, як в попередньому випадку.

## ЩЕ РАЗ ЩОБ ЗНАТИ, ДЕ БОЛИТЬ

Для цього погляньте у дзеркало:

- ◆ Якщо висипало на лобі – сигнал від шлунка
- ◆ На щоках – від легенів
- ◆ На носі – із району серця
- ◆ Біля рота – зверніть увагу на геніталії й репродуктивні органи
- ◆ Висипка на підборідді – сигналізують нирки
- ◆ На спині – легені
- ◆ На плечах – органи травлення
- ◆ На грудях – легені і серце.

## ЩОБ НЕ БОЛІЛО ГОРЛО

Треба пити крижану воду. Коли лід розтане, випити ковток, наступного дня – два, далі – три. І так аж поки норма досягне склянки.

## ЩО РОБИТИ З БОРОДАВКАМИ І РОДИМКАМИ

1. Болгарські фітотерапевти радять проти бородавок такий засіб: *2 ст. ложки меліси залити 400г окропу і 1 год. настоювати, потім процідити.* Пити по келішку 3 рази на день до їжі. *Мазь з перекису водню і жирного крему у співвідношенні 1:3.* Втирайте скляною паличкою кілька хвилин двічі на день. Після процедури ці місця не мочити протягом години. Тривалість лікування 2-3 тижні.

2. Американські дерматологи рекомендують прикладати до бородавок пов'язку, змочену масляним розчином вітаміну Е (носити постійно протягом 2-6 тижнів, щодня міняючи).

3. Щоб позбутися бородавок, наші предки робили таке: брали цупку нитку, ставили на новий Місяць біля вікна і над бородавкою зав'язували вузлики. Скільки бородавок, стільки й вузликів. Нитку закопували. Коли вона перегнивала, тоді й бородавки зезали.

## МОЛОКО – ОКРЕМА ЇЖА

1. Молоко має бути окремою їжею, а не доповненням до неї. Воно поєднується тільки з солодкими фруктами, ягодами. Його можна розвести фруктовими (некислими) і морквяним соками.

2. Після кислих фруктів та помідорів молоко можна вживати не менше, як за півгодини.



3. Небажано пити молоко після їжі, бо воно блокує нормальне виділення шлункового соку. Це відбувається також, коли молоко входить до складу десертів. Випите молоко залпом зсядеться в шлунку і заважатиме перетравлювати їжу.

4. Дуже корисне пряжене молоко. Воно, як мед, доносить лікувальні речовини до всіх органів тіла людини. Сприяє росту і тому корисне дітям. Молоко з медом у співвідношенні 2:1 краще засвоюється і заспокоює нервову систему.

### ЩОБ ЗМІЦНИТИ ВОЛОССЯ

Цей рецепт був популярний, кажуть, в царській сім'ї.

1 ст. л. сухої ромашки залити склянкою олії. Тиждень тримати в темному місці. Потім додається яєчний жовток і 1 ст. л. меду. Підігрівається і втирається в коріння волосся, після чого голова тепло закутується. Через 1 год. волосся треба змити.

Стверджують, що після кількох таких процедур щезала лупа, а волосся зміцнювалось, ставало еластичним і блискучим, добре і швидко росло.

### ПЕРЕДЧАСНЕ ПОСИВІННЯ МОЖНА ЗУПИНИТИ

#### ◆ Чому ж волосся починає сивіти?

Це перш за все стосується погіршення роботи процесів, що відбуваються у волоссяних цибулинках, – пояснює лікар-дерматолог та косметолог Жанна Приходько. – Від цього страждають клітини менацити, які й виробляють пігменти, що надають волоссю його природного кольору. Це – фізіологічний процес і сивина після 40 років є цілком природним явищем. Як правило, раннє посивіння спричиняють стреси. Нервовий зрив чи переляк можуть спазмувати судини, які живлять корені волосся. Причини можуть бути й проблеми з печінкою, щитовидною залозою, ниркові та інші недуги, а також коли людина часто перебуває під прямими сонячними променями, які сушать волосся і провокують втрату пігменту.

#### ◆ Чи можна сповільнити посивіння?

Так, завчасна сивина може з'явитися у тих, хто захоплюється безбілковим дієтами (це стосовно жінок). Сивина з'являється при дефіциті міді і деяких мікроелементів. Мідь міститься у мигдалі, капусті, буряку, картоплі, лимоні. Протидіють сивині продукти багаті на цинк – гриби, цибуля, дріжджі, злаки, боби, какао та гарбузове насіння. Багато корисних для волосся вітамінів і мікроелементів є в абрикосах, бананах,

винограді, вишнях, волоських та лісових горіхах, моркві, морепродуктах, яблуках, гарбузі та сирах.

#### ◆ Чи можна замаскувати сивину, крім фарбування?

Природні засоби, якими користувалися наші бабусі і досить добре зафарбовували сивину, – це відвар лушпиння цибулі. Непоганий ефект дає відвар дубової кори. Можна ополіскувати сиве волосся настоєм міцного чаю. При посивінні в корені волосся втирають відвар кропиви, мати й мачухи, шишок хмелю, коренів айру. Крім лікувальної дії трав, під час втирання відбувається механічний масаж голови, що також корисно для волосся.

### ЯКИЙ МЕД ВАМ ДО ВПОДОБИ?

**Липовий мед** у свіжому вигляді напрочуд ароматний і прозорий, ледь жовтого кольору із зеленуватим відтінком, кристалізується у дрібнозернисту масу.

**Білоакацієвий** – прозорий, майже безколірний. Після кристалізації стає білим, дрібнозернистим і нагадує сніг.

**Луговий** – світло-жовтого, іноді жовтувато-коричневого кольору. Має приємний смак і аромат.

**Гречаний** – має колір від темно-жовтого з червонуватим відтінком до темно-коричневого, зі своєрідним ароматом і специфічним присмаком. Кристалізується у кашку і за кількістю та якістю амінокислот та вітамінів, заліза – переважає білоакацієвий мед.

**Соняшниковий** – має золотистий колір, слабкий аромат, терпкий смак. Швидко кристалізується у крупну зернисту масу, що стає світло-жовтою, іноді з зеленуватим відтінком.

**Ріпаковий мед** – має кольори від білого до інтенсивно жовтого, дуже солодкий на смак, зі слабким ароматом. Густої консистенції, швидко кристалізується, погано розчиняється у воді і під час тривалого зберігання швидко закисає.

**Лопуховий мед (або ріп'яковий)** – має різкий, приємний запах, темно-оливкового кольору, дуже тягучий. Нектар для одержання цього меду бджоли збирають з дрібних жовто-рожевих квіток лопуха волосяного та ріп'яків.

**Шавлієвий мед** – світло-жовтого або темно-золотистого кольору. Має тонкий, приємний запах і аромат, хороший смак.

Як правило, крім гречаного, найбільше цінуються за смаком і ароматом світлі види меду: біло-акацієвий, буркуновий, липовий, з люцерни, бавовняний та мед лугового різнотрав'я.

У той же час темні меди, особливо гречаний, порівняно зі світлими, багаті на білки, вітаміни та мінеральні речовини.

### І САЛО ЛІКУЄ ХВОРОБИ

З народних джерел відомо, що сало корисне і здоровій, і хворій людині.

1. При тріщинах шкіри на п'ятах *необхідно розпарити ногу, зняти загубілий шар шкіри і прикласти шматочки старого сала, попередньо очистивши його від солі. Зверху покласти цупкий папір, накрити вовняною тканиною або натягнути шкарпетку.*

2. При порушенні рухових функцій суглобів після травми необхідно *100 г смальцю, змішати із 1 ст. л. кухонної солі, після чого втерти у хворий суглоб.* Замість смальцю можна використати старе сало, пропущене через м'ясорубку, в яке додати трошки меду.

3. При варикозному розширенні вен до болючих вузлів *прикладати шматки несоленого сала, закріпивши їх пов'язкою.* Таку ж процедуру роблять і при маститі, але використовують старе сало.

4. Мокру екзему лікують так: *2 ст. л. несоленого смальцю підігрівують, змішують з 2-ма яєчними білками, 100 г плодів пасльону, 1л соку чистотілу. Суміш настоюють 2 дні, а потім змащують хворе місце.*

5. При зубному болі необхідно очистити від солі шматочок сала, без шкірки, і прикласти до хворого зуба між яснами і щокою. Через 15-20 хв. сало можна виїняти. Біль поступово ущухне.

6. Щоб видалити бородавки, смалець змішати з товченим часником у пропорції 2:1. Суміш накладають на бородавку і закріплюють пов'язкою.

### ПРОСТАТУ І ГІПЕРТОНІЮ ЛІКУЄ ЦИБУЛЯ

Цибуля – один із кращих засобів лікування простати. При гіпертонії і простаті радять щовечора з'їдати невелику цибулину, або приймати по 1 ст. л. цибульного соку, заїдаючи його медом. Запалення простати – хвороба літніх чоловіків. Як правило, лікарі в таких ситуаціях радять операцію. Чи можна обійтися без неї? Спробуйте такий народний метод:

*Жменю або дві цибулинного лушпиння кілька разів промити холодною водою, потім покласти в емальований посуд з окропом (води повинно бути близько 700 мл) та кип'ятити*

*3-5 хв. на повільному вогні. Настоювати 1 год., процідити. Пити тричі на день після їжі по 0,5 склянки. Настій має бути кольору міцного чаю. Якщо вийде дуже міцним, можна розбавити холодною кип'яченою водою. Ефект, як правило, настає через 2 тижні.* Пліній Старший писав: «цибуля кволних чоловіків штовхає в обійми Венери». Сучасна медицина довела, що цибуля сприяє гормональній рівновазі в організмі і зміцнює його. Крім того, в ній міститься корисний для потенції вітамін Е. Невипадково при цьому захворюванні народні цілителі радять вживати насіння цибулі, розтовчене з медом в пропорції 1:1. Вживати по 1 ч. ложці, 3-4 рази в день протягом 1-2 місяців, а потім зробити двотижневу перерву. За необхідності повторити лікування.

### ЛІКУЙТЕСЯ СОКАМИ

**Морквяний** призначають при жовчокам'яній хворобі, порушеннях обміну речовин, поліартритах, малокрів'ї, гастритах з пониженою кислотністю, при проблемній шкірі, короткозорості. Він підвищує тонус хворим після інфаркту в період лікування. Дуже корисний для малюків і їхніх матерів.

**Томатний** – підвищує апетит. Корисний при малокрів'ї, здатний понижувати рівень холестерину в організмі. Не слід вживати при жовчокам'яній хворобі.

**Виноградний** – лідирує за вмістом мінеральних солей і заліза, природних видів цукру, а за своїм складом він подібний до жіночого молока. Має сечогінну дію, також діє як м'яке послаблююче і потогінне. Ідеальний засіб від анемії. Його радять при гастриті з підвищеною кислотністю, бронхіальній астмі, печінковій та нирковій недостатності, хворобах серцево-судинної системи (коли вона супроводжується набряками), нервовому знесиленні, безсонні, геморої, сечокам'яній хворобі. Корисний також і для хворих на цукровий діабет, ожиріння. Але його не варто вживати після молока, жирної їжі та спиртного.

**Яблучний** – у східній медицині використовується для лікування атеросклерозу, гіпертонії. Корисний при ревматизмі, мігрені, поліпшує травлення, запобігає авітамінозу. Здатний загальмувати розвиток вірусу грипу А. Сік кислих яблук корисний при ожирінні і цукровому діабеті, а солодких – при подагрі, серцево-судинних хворобах, при утворенні каменів в нирках і жовчному міхурі.

## КАРТОПЛЯ НЕ ТІЛЬКИ ГОДУЄ, А Й ЛІКУЄ

Автор наукових праць з питань харчування картоплею Ліза Мар стверджує, що така хвороба, як подагра, часто виникає при надмірному вживанні м'яса, риби, але не буває «картопляної» подагри. Більше того, вживання картоплі зі свіжими овочами або молоком попереджає цю хворобу, а також гіпертонію, ішіас. Картопля допомагає організму засвоювати жири та білки, захищає від надмірного нагромадження сечовини. Хворим на нирки радять картопляно-яєчну дієту (білок без жовтка). Свічі із свіжої картоплі – найпростіший засіб при лікуванні геморою. А кашка із сирої картоплі допомагає при дерматитах, варикозних, трофічних, грибкових захворюваннях, фурункулах. Професор Е.Шамрай в роки війни лікував таким чином вогнепальні рани.

*Увага!* Пророслу картоплю не використовуйте для лікування. Каша із розвареної картоплі врятувала Альму Гессен із Стокгольму від повної нерухомості. Артрит викрутив їй руки і ноги, паралізував щелепи. І тут вона згадала, як мама знімала накип з каструлі, де варилася картопля. 1кг непророслої картоплі Альма мила, різала кружальцями, і варила в 3-х літрах окропу на повільному вогні 1 год. 20хв., проціджувала, трохи віджимала і пила цей відвар протягом 40 днів, часом додавала селеру, вже через 20 днів вона змогла трохи рухатись, а через 40 щезли симптоми інших хвороб. Альма стала вегетаріанкою і навіть організувала лікарню, де почали лікувати спеціальною дієтою.

## ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОЇ СОЛІ

Зайвої солі в організмі раджу позбутися за допомогою скоринки кавуна. Зовнішній шар скоринки зніміть ножом і висушіть у духовці, потім перемоліть. Вживати по 0,5–1 ч. ложки цього порошку 2-3 рази на день. Щоб разом з солями не вимивати з організму калій, необхідний для діяльності серця, споживайте курагу, ізюм, чорнослив, горіхи, мед.

Інший спосіб: промийте корінь і зелень петрушки, пропустіть через м'ясорубку (щоб вийшла 1 склянка маси), залийте 2-ма склянками крутого окропу і настоювати 10-12 год. Процідіть, додайте сік одного лимона. Вживати не більше 1/3 склянки на день за схемою: два дні пити, три – перерва.

## ГАРБУЗ ВІД ПРОСТАТИТУ

Цей рецепт допоміг мені від простатиту. 0,5 кг очищеного гарбузового насіння (не смаженого) в зеленій плівці пропустити через м'ясорубку, додати 1 склянку рідкого меду. Добре вимішати і швидко зробити кульки, трохи більші від лісового, але менші від волоського горіха. З десяток таких кульок зберігати в банці при кімнатній температурі, решту – на нижній полиці холодильника. Раз на день натще, за 30 хв. до їди треба розсмоктати в роті таку кульку. Вживати їх так, поки вони закінчатся. Ці ліки мають дуже сильну дію, тому курс лікування проводити не частіше одного разу на рік.

## ЛІКУВАННЯ ПРОСТАТИТУ І АДЕНОМИ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ

Для цього використовуються «Проспантон» – препарат, який має протизапальну і знеболюючу дію, сприяє розсмоктуванню ущільнень в передміхуровій залозі, «Нефрена» покращує відтік сечі і роботу нирок, при аденомі додається ще «Тумо..... Він зупиняє розвиток клітин новоутворень.

Практика лікування довела, що не для всіх чоловіків підходять ці ліки. Треба звернутися до лікаря за консультацією. Лікування хронічного простатиту від 6 місяців до 1 року. Інколи більше. Ці ліки є в аптеках «Зелена планета» та «Здоров'я». Вилікувавши цю хворобу, чоловік знову стає улюбленцем для жінки.

## ГАРБУЗ ПРИСКОРЮЄ РІСТ НЕМОВЛЯТ І ДОПОМАГАЄ ПРИ ХВОРОБАХ ДОРΟΣЛИМ

Гарбузова каша повинна бути першою стравою для немовляти, яких починають підгодовувати на додаток до маминого молока, бо його клітковина найкраще засвоюється, а вітамін Д підсилює життєдіяльність і прискорює ріст малюка. Саме тому страви із гарбуза обов'язкові для літніх людей, хворих та ослаблених. Рекомендують її і молодим та здоровим як профілактичне харчування. У ньому багато солей, міді, заліза та фосфору, які покращають процеси кровотворення в організмі, тому він незамінний при анемії та атеросклерозі.

Корисний він на печінку та нирки, прекрасно регулює травлення і за рахунок великого вмісту пектину сприяє виведенню холестерину з організму. А в кого «морська хвороба», наприк-

лад, закачує в автобусі, берить з собою в дорогу шматок гарбуза і постійно його жує. Якщо хочете підлікувати нирки, прочистити кишечник вживайте свіжо виготовлений сік із сирого гарбуза. Пити не менш ніж по 0,5 склянки упродовж доби. До речі, цей сік має заспокійливу дію, поліпшує сон, тому бажано пити його ще ввечері, а не лише зранку натще.

А якщо людина перенесла гепатит, наприклад вірусний А, краще їсти м'якоть гарбуза.

Якщо використовуєте гарбузовий компрес при лікуванні екземи, опіках, висипанні, то на вражені місця треба прикладати розтерту сиру м'якоть. Якщо хочете, наприклад, вивести зайву рідину з організму, яка накопичується через серцеві чи ниркові недуги, то вживати ці страви слід тривало, упродовж 3-4 місяців. Якщо в сирому вигляді, то по 0,5 кг, протягом дня, а у вареному чи печеному – по 1,5 кг.

### ЩЕ РАЗ ПРО ДЕРЕВА-ЦІЛИТЕЛІ

Від недуги врятовують дерева, – як стверджують деякі вчені. Позбавитись багатьох хвороб, набути духовної рівноваги можна, не вживаючи таблетки, чи ходячи босоніж по снігу, чи відвідуючи екстрасенса. Могутньою цілющою силою володіють дерева. Японські вчені натуропати вважають: щоб бути здоровим, людина повинна щорічно проводити в лісі 250 год. Однак, гуляючи лісом, слід пам'ятати, що одні дерева віддають людині енергію, а інші навпаки – забирають її. Це зовсім не означає, що одні хороші, а другі погані. В природі не буває нічого випадкового чи зайвого. Як стверджують дослідники, для 45-50 % людей «заряджаючими» деревами є дуб, для 25-30% – береза, для решти – інші дерева. Спочатку 1-2 хв. треба побути серед дерев, що відтягують енергію, щоб позбутися хвороб. Потім хвилин на 5 стати до заряджаючого дерева. В обох випадках слід використовувати сильні, здорові дерева, що не мають вад, з прямими стовбурами. Існують і визначені положення тіла людини, що дозволяють увійти в ефективний енергетичний контакт з деревом. Наприклад, **сидячи на п'ятках**, щільно притулитись спиною до дерева (стовбура), так, щоб хребет повністю контактував з корою дерева. Руки при цьому вільно лежать на колінах. Така поза застосовується при лікувальні та відновленні нервової системи, радикулітів, захворюванні нирок, головного мозку, гіпертонії. **Другий спосіб** – стоячи, притиснутись до дерева грудьми і животом, руками обняти стовбур, ноги широко розставити на відстані півметра

від стовбура. Така «фігура» допомагає при хворобах серця, легень, печінки, шлунка, кишечника, підшлункової залози, статевих органів, полегшує перебіг атеросклерозу, підвищує загальний тонус організму. Є ще **третій варіант**: стати до дерева спиною, щільно притиснувшись до стовбура і торкаючись до нього потилицею. Ногами, по можливості, також обхопити стовбур, а кисті рук перехрестити ззаду на попереку. Це положення використовується при нервово-психічних розладах, стресах та супровідних їм захворюваннях. Подібні енергетичні контакти краще всього здійснювати босоніж, і в легкому одязі, а продовжувати їх всього декілька хвилин. З самого початку ви зможете визначити, як впливає на вас вибране дерево – чи ваше воно!

### ПИЙ ЙОГУРТ – І ТИ ЧОЛОВІК!

У 71-річного Абдурахмана, мешканця турецького села Ко-сехасан, проблема: у нього 45 дітей. Але справа не у великій кількості, а навпаки. Його мета мати 70 дітей, щоб потрапити в книгу рекордів Гінесса. Абдурахман дуже любить своїх чотирьох дружин і закликає їх не підвести його, підтверджуючи свої заклики дією. Щоночі він відвідує одну із них. Старшій дружині нещодавно виповнилось 67 років, а молодшій – 36 років. Люблячий чоловік подарував кожній по будинку за старанність. Непогано постарались і невістки, подарувавши діду 70 онуків. В чому ж секрет 71-річного чоловіка? Виявляється – йогурт.

Абдурахман випиває в день декілька літрів цього молочного продукту. А ще випалює не менше пачки цигарок, що не відбивається на його потенції негативно.

### ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ НИРОК (ПОРАДИ ЦІЛИТЕЛЯ ОЛЕКСАНДРА ІЛЬІНА)

Можна лікувати нирки і очищати організм за допомогою кип'яченої суміші із 1 ч. ложки лляного насіння і склянки води. Пити по 0,5 склянки кожні 2-3 години, протягом двох днів. Перед вживанням можна розвести водою.

Камені в нирках, печінці, жовчному міхурі можна розчинити і вивести, вживаючи буряковий сік по 0,5 склянки на день, протягом тривалого часу. Цей сік корисний і при недокрів'ї, виявляє зміцнюючу дію на кволих людей, а також при авітамініозі. Буряковий сік можна змішати з капустяним. Ця суміш

чудодійна при хворобах шлунково-кишкового тракту. Багато хто виліковується від виразки, вживаючи буряково-капустяний і капустяний соки. Від нетримання сечі лікують збором звіробою і золототисячника у співвідношенні 1:1. Найкращий простий і діючий спосіб – це цикорій, який збирають в період цвітіння і висушують. Його заварюють так: *насити повну каструлю трави, не ущільнювати, залити окропом. Пити настій холодним по 1 склянці декілька разів на день.* Цей напій гірчить, але він не шкідливий, тому його можна сміливо пити. Вживаючи цикорій, підсилюється сечовиділення. Це прекрасний спосіб для очищення організму.

### СІК РІПИ ПОЗБАВЛЯЄ ВІД ІНФАРКТУ

При кашлі добре допомагає сік ріпи, переварений з медом. В 1 склянці соку ріпи ретельно розмішати 1 ст. л. меду, поставити на вогонь, довести до кипіння і зняти з плити. Пити по 3 ковтки 3-4 рази в день за 30 хв. до їжі.

### СІК ПЕТРУШКИ ЛІКУЄ ОЧІ

Це один із сильнодіючих соків. Його не можна пити окремо, більше 20-30 г. Необхідно змішати з соком моркви, салату чи шпинату. Зміцнює кровоносні судини, тому особливо рекомендується гіпертонікам. Він також здатен розчиняти камені в нирках і сечовому міхурі, тому також рекомендується при подібних захворюваннях. Ефективний при захворюваннях очей (катаракті, кон'юнктивіті, офтальмії). Суміш соку петрушки і буряка допомагає при болісних менструаціях.

### ЕКЗОТИЧНІ РЕЦЕПТИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Висівки, змішані з медом, зміцнюють нервову систему. Висівки добре очищають кишечник, сприяють посиленню його перистальтики і виведенню шлаків. Перед вживанням їх заливають окропом, воду зливають, а висівки у вигляді кашки, можна додавати в їжу. Схема вживання: *2 тижні по 1 ч. л. 3 рази на день, потім 1 тиждень по 1 ст. л. 3 рази на день.*

### МЕНІНГІТ

Це – захворювання, при якому розвивається запалення м'якої мозкової оболонки головного та спинного мозку. Менінгіт може бути первинним, коли уражаються тільки мозкові оболонки, і вторинним, коли розвивається як ускладнення якого-

небудь інфекційного захворювання, найчастіше це запалення легенів, запалення середнього вуха, а також карбункула, свинки, вітряної віспи. Лікувати менінгіт без лікаря, одними домашніми засобами, неможливо, можна тільки посприяти лікуванню. Російський народний засіб: знахарі лікують цю хворобу п'явками, прикладають їх до носа та заднього проходу хворого. Через дуже короткий час хворий відчуває полегшення. У народі використовують і такі засоби:

1. Пити 1-2 ст. л. на день холодного навару трави верблюжої колючки.

2. 3 ч. л. полину звичайного з квітами на 1,5 склянки окропу. Настоявати, укутавши – 2 год. Процідити. Вживати по чверті склянки 3-4 рази на день за 30 хв. до їди при туберкульозному (серозному) менінгіті.

### РАДИКУЛІТ (ЕКЗОТИЧНІ РЕЦЕПТИ)

1. *Каштан кінський.* Плоди каштана разом з коричневою шкіркою розмолоти на борошно. Нарізати чорний хліб тоненькими шматочками, зверху намастити камфорною олією чи вершковим несоленим маслом. Зверху на масло насипати борошно плодів каштана. Прикласти на хворе місце і зав'язати теплим. Допомагає при радикуліті.

2. *Чорна редька.* Обчистити, натерти на тертці. На бавовняну чи лляну ганчірку намастити невеликий шар протертої редьки і накрити іншою ганчіркою. Накласти на хворе місце. Зверху кальку покласти і теплим зав'язати. Тримати такий компрес, поки вистачить терпіння. При цьому з'являється відчуття повільного і глибокого зігрівання. Інколи досить декілька сеансів, і хвороба відступає. Зовнішню терту редьку використовують для розтирання при радикуліті, ревматизмі, подагрі, при застудних захворюваннях.

### ПОЗБАВЛЯЄМОСЬ ВІД «ШПОР»

Замісіть мед і пшеничне борошно у пропорції 1:1 до густоти густої каші. Ногу розпарити, потримавши її 15-20 хв. у гарячій ванночці. Потім накладіть на п'ятку медовий корж і потримайте його. Курс лікування 8-10 днів.

### ЯК ВИБРАТИ МЕД ДЛЯ ЛІКУВАННЯ

Існує думка, що зацукрований мед поганий і зовсім не натуральний. Спеціалісти ж стверджують, що будь-який мед крис-

талізується, особливо швидко гречаний, соняшниковий, рапсовий. До осені рідкого меду як правило не буває. Але якщо вам попався на базарі серед зими рідкий мед, то майте на увазі – він може бути просто розігрітим. Але ця процедура знищує цінність меду (при 35°-40° знищуються вітаміни, при 50° він втрачає бактерицидні якості і аромат. Саме через це не варто додавати мед у гарячий чай чи молоко, бо то вже не мед, а звичайні солодощі. Розпавлений – буде темним, без запаху, з присмаком карамелі. Взимку може бути рідким тільки мед акації (зеленого кольору). Понюхайте, якщо не пахне, то це не мед. Якщо надто білий – чи не з цукру він. Кислуватий запах і утворення піни на поверхні свідчать, що мед починає бродити. Мед заповнює будь-яку прогалину в щоденному харчуванні. У меді є вітаміни, органічні кислоти і різноманітні мінеральні речовини. Американські дослідники, помістивши в чистий мед хвороботворні бактерії, виявили, що збудник черевного тифу гине через 48 год., мікроби, виявлені в кишечнику і воді – через 5 год., збудники дизентерії – через 10 год., хронічної бронхопневмонії – на 4 день. Дієтологи стверджують що добова доза меду для дорослої людини: 100–150 г, вживати його треба за 1-1,5 год. до їжі, не ковтаючи, а хвилину тримаючи в роті, поки не розсмокчеться.

### ЗАСМАГАЙТЕ ТАК, ЩОБ ПОТІМ НЕ ЛІКУВАТИСЯ

Ніщо так не старить жіноче обличчя, як сонячні промені, якщо ними користуватися не в міру. Особливо шкідливий ультрафіолет типу А, він проникає глибоко в шкіру і викликає її старіння зсередини. Отже рідше бувайте на відкритому сонці, або користуйтеся захисними кремами. Якщо навіть ваша шкіра смаглява, це не означає, що вона не реагує на сонячні опіки. Доведено, що для надання шкірі красивого відтінку достатньо і 20% сонця, яке ми одержуємо. Решта уже не на користь.

Поради при сонячних опіках:

1. На обпалену шкіру накладіть на 20-30 хв. терту картоплю. Це заспокоїть біль і попередить появу пухирів.

2. Приготуйте міцну заварку, охолодіть її. Серветку, змочену чаєм, прикладіть на обпалені місця. Міняйте, не даючи висохнути.

3. Відваріть велику, неочищену цибулину, зніміть лущиння і розітріть м'якоть. Вийде прекрасна мазь, яку можна прикладати на опіки.

4. Компреси із сечі знімають біль і жар, запобігають виникненню пухирів.

### СОНЯЧНИЙ УДАР

Почервоніла шкіра, набрякле обличчя, кидає то в жар, то в холод. Підвищена температура, нудота, блювання. Неприємність. Якщо ви декілька годин були під сонцем, то швидше за все у вас сонячний удар. Треба негайно викликати лікаря, а до його приходу покладіть хворого у прохолодне місце, роздягніть і обережно обтирайте прохолодною водою, злегка підкисленою оцтом.

### ЛІКУВАННЯ ЖІНОЧОГО БЕЗПЛІДДЯ

Багато жінок вилікувалося простим доступним способом.

1. Пили без особливої норми, як чай, настій трави споришу. 1 ст. л. трави на склянку окропу.

2. Столову ложку насіння подорожника великого залити склянкою води, настоювати в теплому місці протягом 2 год. після настоювання кип'ятити 5 хв., дайте охолонути і процідіть. Пити по 1 ст. л. 3 рази на день.

### ЛІКУВАННЯ ОВОЧЕВИМИ СОКАМИ

Овочеві соки з картоплі, буряка, редьки, петрушки є дуже корисні. Американські лікарі Уокер і Поуп вважають, що якщо регулярно і багато – до 3 л в день приймати овочеві соки, то можна вилікуватися практично від усіх хвороб. Правда, соки треба правильно готувати. Овочі відрізати вище коріння на 1,5 см, промити щіткою під холодною водою, натерти на терці вручну і віджати під гідравлічним пресом. Як виняток дозволяється користуватися соковижималкою.

### ЯК ПРАВИЛЬНО ВІДНОВИТИ СВІЙ ВОДНО-СОЛЬОВИЙ БАЛАНС У СПЕКОТНУ ПОГОДУ

В спеку людина пітніє і втрачає рідину, чим збільшується концентрація солі в організмі й виникає спрага. Коли ви випиваєте велику кількість води, ви, відповідно, випиваєте і солі. А тоді і нам смакують добре підсолені страви, це нормальна захисна реакція.

Норма, коли в 1 л. крові міститься 9,45 г солі. А якщо рівновага порушується суттєво, то чутливі клітини відразу

подають сигнал тривоги – пити! А коли ми більше п'ємо, то сильніше пітніємо.

Тому, як би не докучала спрага, не слід пити понад 2 літри рідини на добу. Це норма здорової людини. А для тих, хто має проблеми із серцем та судинами, така кількість рідини навіть завелика.

Також раджу відмовитися від таких продуктів, як таранька, оселедець, а більше споживати овочеві салати, приправляти їх лимонним соком, ароматними травами. У спеку краще звести кількість м'ясного до мінімуму, віддавати перевагу овочам і молочним продуктам (особливо кисляку, кефіру).

Щоб розірвати замкнуте коло, не вживай солі, тоді спрага не докучатиме, потрібно пити рідину часто і маленьким ковтками. Пийте краще підкислені соки натуральних фруктів, негазовану кімнатної температури воду. Добре зарекомендував себе і прохолодний чай, в ньому є танін, що підвищує слиновиділення, зволожує слизову рота, зменшує відчуття спраги.

### ПРИ БОЛІ В СПИНІ

1. Взяти шматок чистого білого полотна (1м x 1м), нанести на нього 100 г зброярського мастила і три вечора поспіль прикладати до спини.

2. Намазати спину медом уривчастими рухами (відбиранням шкіри від кісток), промасажувати спину. Повторити процедуру й наступного дня до повного зникнення хвороби.

### КОЛИ ДІВЧАТКА ПОЧИНАЮТЬ НОСИТИ БЮСТГАЛЬТЕРИ

Бюстгальтер потрібен для того, щоб підтримати груди, а якщо вони ще не оформились, то який сенс їх носити. Але з другого боку, не можна чекати поки груди доростуть до солідного розміру, бо інакше вони можуть змінити форму і в дорослому віці стануть обвислими.

Порада: потрібно взяти сантиметрову стрічку і виміряти об'єм грудної клітки під молочним залозами, а потім об'єм грудей по лінії сосків. Відніміть від другого числа перше. Якщо різниця становить принаймні 8 см, ліфчик вам потрібен. А як його вибрати при покупці? Найперше – жодної синтетики. Підшукайте виріб із бавовни, батисту. Шкідливо носити з металевими дужками навіть дорослим жінкам, бо дужки можуть

стискати залозу знизу і не дозволять їй правильно формуватися, що нерідко обертається захворюванням. Не потрібні вам і вкладки з поролону, що збільшують груди, але не дають шкірі нормально дихати, особливо влітку.

Мереживні вставки на білизні не повинні бути надто цупкими, щоб не натирати ніжну шкіру. І ще одне – стежте за розміром. Як тільки відчуваєте, що бюстгальтер став трішки тугим, час замінити його на інший номер. Пам'ятайте, що на ніч, коли спите, знімайте його, цим застережете себе від ракових захворювань.

### ВАГІТНИМ – НЕ ПИЙТЕ КАВИ!

Голландські вчені з'ясували, що напої, які містять кофеїн, не можна вживати вагітним. Він впливає на зріст малюка, починаючи ще з першого семестру вагітності. І чим більше п'є кави матуся, тим меншою буде її дитина.

### КОСМЕТИКА МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО РАНЬОГО СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

Науковці медицини Нью-Йорка привели цікаве дослідження, участь у якому взяли півтори тисячі дівчат. Так от у їхній сечі виявили хімічні сполуки, які є складовими косметичних засобів (парфумів, шампунів, лаку для нігтів). Ці речовини, потрапляючи в організм, викликають ендокринні розлади та гормональні збої, скажімо, що під дією фтолатів та фітоестрогенів можуть надто рано розвинути груди, а ось від фенолів, навпаки, – статевий розвиток. Якщо дівчатка регулярно користуються косметикою, це призведе до надлишку жіночих статевих гормонів. А далі – раннє дозрівання, гормональний дисбаланс, швидше старіння шкіри. Такою косметикою можуть користуватися жінки після 45 років, а не дівчата.

Нема потреби кожного дня накладати пудру, рум'яна, тіні. Повний макіяж можна робити для святкових, урочистих подій. А для щоденного користування варто обмежитись підведенням очей, брів та губ. Обов'язково звертайте увагу на термін придатності компонентів (термін до 3-х місяців). Добре, якщо до складу входять натуральні олії оливи, какао, жожоба, авокадо, вітаміни А і Е. А стосовно таких косметичних засобів, як лаки для нігтів, шампуні, лосьйони, вибирати по типу шкіри, бо у кожного різний вік і різна реакція. А ще було б непогано проконсультуватися спочатку у лікаря.

## І РАННІЙ І ПІЗНІЙ СЕКС МАЮТЬ СВОЇ МІНУСИ

Науковці Колумбійського університету вирахували ідеальний вік для початку статевого життя – 17-18 років. Ранній чи пізній «старт» у цій сфері призведе до серйозних проблем.

У першому випадку – до 14 років збільшується ризик захворювання на недуги, що передаються статевим шляхом. А ще ця обставина в майбутньому може позначитися на схильності до частой зміни партнерів. Але й відтягувати початок статевого життя не слід. Пізній «старт» (після 22 років), за даними авторів дослідження, може спричинити порушення емоційного стану людини, що призведе до незадоволення життям.

Щодо пізнього «старту» або переривання стосунків, то багато підлітків думають, ніби це шкідливо. Насправді це не так. Якщо ви почали статеве життя у підлітковому віці, а тепер вирішили зробити перерву – робіть, це вашому організмові піде на користь.

Сталих критеріїв такої норми немає, все залежить від того, наскільки дозрів ваш організм, та чи готові ви відповідати за можливі наслідки ваших дій. Якщо ні, то з сексом краще почекати до повноліття. Секс може призвести до негативних наслідків (небажаної вагітності), і ще до багатьох хвороб, які передаються статевим шляхом.

Ми не повинні забувати, що не досить мати готове до статевих відносин тіло. Треба бути готовим до сексу і психологічно, до цього слід підходити поступово. Спочатку мають бути танці, обійми, перші поцілунки (так званий еротичний етап), а вже потім – роздуми (чи дії) щодо першого статевого акту.

## ЗАПОБІГАННЯ НЕБАЖАНОЇ ВАГІТНОСТІ У ДІВЧАТ

Звичайно ж у віці 15-17 років, як правило, не мають постійного статевого партнера. У такому випадку оптимальний варіант – це презерватив, який не тільки запобігає небажаній вагітності, але й перешкоджає потраплянню в організм дівчини різноманітних інфекцій.

Можна, і це цілком безпечно, вживати пігулки для молодих дівчат, вони містять досить низьку дозу гормону, нешкідливу для організму. Якщо засіб вдало підібраний, то він не тільки зможе захистити від небажаної вагітності, а й буде регулювати менструальний цикл, зменшить больові відчуття, крововтрату

і навіть позбавить прищів на обличчі, а також зробить профілактику серйозної хвороби – мастопатії. Однак знайте, що будь-який препарат повинен призначатися лікарем-гінекологом. Зваживши на всі особливості дівчини, він може підібрати найкращий варіант.

Якщо ж дівчина почала жити статевим життям, але має нерегулярний секс, наприклад раз на місяць, для запобігання вагітності краще користуватися свічками, наприклад, фармотексом. Але тоді не можна митися впродовж 24 год., після застосування цього засобу. Дехто пририває статевий акт, а це взагалі не засіб запобігання вагітності. Під час статевого акту сперма виділяється постійно. Одна краплина містить від 20 до 30 тисяч сперматозоїдів. Це не дає стовідсоткової гарантії безпеки, як і вирахування сприятливих та несприятливих днів за календарним методом. А регулярне переривання статевого акту шкідливе для організму жінки, а хлопцеві це загрожує імпотенцією в майбутньому.

*Валентина СКЛЯРОВА,  
лікар-гінеколог.*

## ДОГЛЯД НІГ

1. При пітливості ступнів допомагають теплі ванночки з відвару кори дуба, берези, верболозу, ягід ожини, сіллю, з наступною присипкою медичним тальком. Або можна взяти з десяток лаврових листочків, прокип'ятити в 0,5 л води, залийте в термос і дайте настоятися 3-4 год. Протягом місяця щовечора робіть з цим настоєм теплі ванночки для ніг. І не забувайте щодня прати панчохи і шкарпетки.

2. Щодня бажано робити теплі ванночки, які знімають втому, поліпшують кровообіг, очищують шкіру. У воду додайте настій ромашки, насіння льону, хвою – 2 ст. л. на 1 л окропу.

3. Якщо шкіра на ногах потріскалась або ви її натерли взуттям, у воду додайте дезінфікуючі речовини: настій календули (1 ст. л. на 1 л води), кропиву чи подорожник (2 ст. л. подрібненої трави на 1 л води), марганцівку, або борну кислоту (1 ч. л. на 1 л води). Витерти ноги, змастити їх поживним кремом або жиром і зробити масаж.

4. Протягом 2-х тижнів вимочіть в оцті лущиння цибулі, а потім шаром в 3-4 листки накладіть на мозоль і тримайте всю ніч. Після кількох процедур мозолі щезнуть. Або розпарте ногу, прив'яжіть до мозоля шкурку лимона з м'якоттю. Повторюйте 2-3 дні, а потім розпарте ногу і зніміть мозоль.



## ЛІКУВАННЯ ГРИБКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

1. Натирання соком лимона враженої ділянки шкіри рекомендується при деяких видах грибкових захворювань.
2. Натертий часник змішати зі свіжим вершковим маслом у співвідношенні 1:1. Суміш наносити на хворе місце, міняючи її кожного дня, до повного вилікування.
3. Ноги із враженими грибок нігтями парять у відварі молочаю.
4. Інколи допомагають ванночки з міцної кави (меленої, нерозчинної).

## ЛІКУВАННЯ БОРОДАВОК

1. Вони зникають безслідно, якщо їх змочувати свіжим соком горобини.
2. Бородавки легко видалити, якщо декілька разів на день змочувати міцним настоєм полину.
3. Деякі цілителі рекомендують піпеткою нанести на бородавку тільки одну краплю оцтової кислоти перед сном. Курс лікування триває декілька днів.

## РОТ РОЗПОВІСТЬ ПРО ХВОРОБУ

Кровотеча з ясен може означати дефіцит вітаміну С. Сухість і тріщини в куточках рота – дефіцит вітаміну В. Сухі губи, в тріщинках – алергічні реакції організму. Кровоточивість слизових тканин рота – стрес. Сухість в роті – цукровий діабет чи дефіцит калію в організмі. Гладенький червоний язик – алергічні реакції, жар, вітамінний дефіцит, погане харчування. Темні прожилки, плями на язиці – відсутність бактеріальної рівноваги, викликаної прийомом антибіотиків.

## КОМПРЕС З БУРЯКА ВІД ТЕМПЕРАТУРИ

Швидко знизити температуру допоможе компрес з тертого буряка чи дрібно посіченої цибулі, прикладений до ступнів ніг. Може допомогти і така процедура: покласти під коліна пляшки з холодною водою. Можна змішати оцет і холодну воду у співвідношенні 1:2, змочити у цьому розчині бавовняні шкарпетки. Поверх них одягнути вовняні і не знімати, поки шкарпетки не висохнуть.

## ЧХАЙТЕ ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я

Біль, чханья і підвищена температура дуже корисні для здоров'я, і не слід постійно усувати їх за допомогою ліків –

попереджає професор Балтиморського університету. Біль – важливий попереджувальний сигнал організму. Виявляється, що чханья і кашель також мають благотворний вплив, завдяки їм легені, дихальні шляхи очищаються від слизу, шкідливих речовин, мікробів, алергенів. Намагаючись зупинити кашель за допомогою ліків, ми можемо викликати запалення легенів чи інше захворювання дихальних шляхів. Тільки при сухому кашлі слід приймати ліки. Підвищена температура – це також важлива зброя організму, яку не можна «знижувати» за допомогою ліків. Якщо вона не перевищує 39° С, то, без втручання інших засобів, скорочує перебіг хвороби, нейтралізує віруси і бактерії.

## ЯК БОРОТИСЯ З ПРИЩАМИ (поради болгарської цілительки Ванги)

**Декілька порад.** Ці ненависні прищі на обличчі скільки завдають клопотів. Для боротьби з ними ми використовуємо всі можливі засоби, але, на жаль, не всі допомагають. Вони з'являються не тільки у юному віці.

**Відвари із трав.** Останнім часом методи боротьби з прищами помітно змінилися – тепер вважається, що здорове харчування не в змозі стримувати їх появу, хоч ніхто не заперечує, що вживання великої кількості свіжих овочів та фруктів прискорює лікування. Тим, хто страждає від прищів, не рекомендується занадто інтенсивно мити обличчя, бо така процедура тільки підсилює роботу жирових залоз, а прищів менше не стає. Краще очищати шкіру відварами лікарських трав. Наприклад протирання теплим відваром деревію очищає та стягує розширені пори, а відвар чебрецю вбиває мікроби. Чебрець можна змішати з лавандою, щоб зняти запалення шкіри. Додавши в названі трави шавлію, можна використовувати як маски, що покращають зовнішній вигляд шкіри. Для цього змішайте 3 ст. л. сушеної трави і залийте на ніч кип'яченою водою, вранці розітріть до однорідної маси і нанесіть на чисте обличчя на 20-30 хв. Змивши маску, м'яко втріть в шкіру кінчиками пальців холодний чи теплий відвар квітів чорної бузини, який очистить і закrije шпори, підсушить набридливі прищі.

## ЛІКУВАННЯ ВІД РАДІАЦІЇ

Вичавити сік із буряка, чорної редьки і моркви. Змішати в рівних частинах і злити в темну пляшку. Поставити в теплу

духовку на три години. Пити по 1 ст. л. тричі на день перед їжею. Виводить радіонукліди і очищає організм. Іще – щодня з'їдати 2-3 ягоди чорноплідної горобини (у ній багато йоду).

### ЛІКУВАННЯ ВІД ГЛАУКОМИ

При кон'юнктивітах і крововиливах у склоподібне тіло ока, а також при глаукомі народна медицина рекомендує 3-4 рази на день вживати по 1-3 ст. л. настою кукурудзяних приймочок (рильця). 15 малих подрібнених приймочок заварить у 200 г окропу, дайте настоятися, процідіть. Якщо ви страждаєте на болі або крововиливи в очах, покладіть на повіки по шматочку свіжого огірка, чи розім'ятий огірок, загорнутий у марлю. Через півгодини спадуть напруга і біль. Добре допомагає огірок при свербінні та запаленні очей, викликаних алергією на пилок рослин. Для примочок зробіть настій із шкірки огірка: 0,5 склянки подрібнених шкірок залити 150 г окропу і додати 0,5 ч. л. питної соди.

### ЩОБ СХУДНУТИ

1. Дисципліна.
2. Їжте завжди в один і той же час.
3. Уникайте перекушувати між основними прийомами їжі.

Якщо дуже хочеться їсти, випийте води, або в крайньому разі з'їжте знежирений йогурт або один якийсь фрукт, але не банан чи виноград.

4. Більше рухайтесь, при першій можливості зробіть кілька вправ. Більше ходіть пішки у швидкому темпі. Не давайте собі засидітися, застоїтися.

5. Пийте багато води і трав'яні чаї для схуднення.

### ЯК ВРЯТУВАТИСЯ ВІД ГИКАВКИ

Виконайте просту вправу: кінчик мізинця правої руки, з'єднайте з кінчиком великого пальця лівої руки, потім кінчик мізинця лівої руки, з'єднайте з кінчиком пальця правої руки. Тепер уважно спостерігайте за розташуванням пальців що створили прямокутне «віконечко». Витягніть руки вперед і подивіться через нього на оточуючі вас предмети, намагаючись не зламати «конструкцію». Через деякий час гикавка пройде.

### ПІСЛЯ 40 ЧАС ПЕРЕХОДИТИ НА ЧАСНИКОВУ ОЛІЮ

Завдяки своїм бактерицидним властивостям часникова олія використовувалась під час другої світової війни в радянській армії як замітник антибіотиків. Крім того, часник знижує артеріальний тиск, стимулює роботу шлунка і є чудовим сечогінним засобом. Часникову олію не важко приготувати в домашніх умовах. Дві частини зубків часнику залити однією частиною оливкової олії, настояти протягом тижня і відцідити, олію можна добавляти по краплі в салати чи інші блюда. Корисний часник і для тих, хто хоче понизити тиск, а також для позбавлення вікових змін у серцево-судинній і кровоносній системах. Професор Кізеветтер із Берліна встановив, що при щоденному вживанні 900 міліграм часникового порошку стінки судин зміцнюються і досягають здорового стану через чотири роки. Чоловіки повинні вживати його регулярно з 35 років, а жінки – з 45. але і захоплюватись часником не варто. В особливо чутливих людей можуть з'явитися болі в шлунку і кишечнику. Так що оптимальний варіант – не більше 4 г часнику в день, що відповідає приблизно 1200 міліграмам сухого часникового екстракту.

### ЯК РЯТУВАТИСЬ ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ

1. Накришіть житнього хліба, капніть на нього трохи оцту, розкладіть на бавовняній або лляній тканині і прив'яжіть до голови.
2. Прикладіть до лоба і скронь свіже листя лопуха або капусти.
3. Закапайте у вуха по 2-3 краплі олії.
4. Розтовчіть на порошок 10-15 лаврових листків, залийте склянкою окропу, нагрійте на водяній бані протягом 10 хв., настоювати 6 днів, приймати по 1-2 ст. л. за 15 хв. до їжі.
5. Натріть на дрібній терці 2-3 картоплини і відіжміть сік. Випийте 0,5 склянки, біль відступить.
6. Вимийте голову, сполосніть теплим відваром звіробою або материнки, складіть на голову тюрбан з махрового рушника і носіть 2-3 год.
7. Теплим соком обліпихи змочити бавовняну тканину і покласти на лоб дитині на 10-15 хв. Коли висохне, тканину треба ще раз намочити.
8. Швидко зніме головний біль очищений зубок часнику, розрізаний впоперек. Зрізом необхідно натерти скроні.
9. Якщо голова болить від перевтоми, покладіть на 2-3 год. під подушку, на якій спите, невелике дубове полінце. Воно зніме перевтому, головний біль і підживить енергетику.

*Пам'ятайте:* довго терпіти головний біль не можна.

### НЕВРИТ ТРІЙЦЕВОГО НЕРВА (ПОТИЛИЧНІ І МІЖРЕБЕРНІ)

Найчастіше бувають невралгії трійцевого нерва, потиличні та міжреберні. Трійцевий нерв має три гілки: перша веде до шкіри лоба, друга – до щоки, до зубів верхньої щелепи, а третя – до нижньої щелепи і до зубів.

За невралгії потиличного нерва біль поширюється від шиї до потилиці. За міжреберної невралгії біль пекучий, ніби «стріляє», виникає по ходу міжреберних проміжків. Ділянки по ходу нерва можна змащувати свіжо вичавленим соком редьки, соком хрону, або накладають на певний час його кашку. Але спочатку потрібно змастити шкіру звичайною соняшниковою олією і після зняття компресу також.

Рятуватися від нападів невралгії можна яйцем: зварити круте яйце, розрізати навпіл і прикласти половинку до місця, де «пульсує» біль. Коли яйце прохолоне – біль зменшиться або зникне.

Можна зробити мазь із бруньок бузку. Мазь з бруньок бузку: бруньки бузку ретельно розтерти. Одну частину отриманого порошку (з сушених або свіжих бруньок) змішати з чотирма частинами внутрішнього смальцю. Також маззю змащувати ділянки запалення нерва. Біль зникає, лікуються запалення трійцевого нерва, невралгії.

### ЛІКУВАННЯ ЗАПАЛЕННЯ ЯСЕН І РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

Ясна болять і кровоточать, коли в організмі не вистачає вітаміну С. Для цього рекомендую приготувати вітамінний чай з шипшини і смородини: 1 ст. ложку суміші плодів шипшини і чорної смородини залити двома склянками окропу, прокип'ятити 5-7 хв. на слабкому вогні. Закутати і настоювати 2 год., процідити, пити по півсклянки тричі на день.

### ОБСІЛИ ФУРУНКУЛИ (ШКІРНІ ВИСИПИ)?

Вербена лікарська – чудовий кровоочищаючий засіб, лікує всі нашкірні висипи, або ліки з кропиви дводомної.

**Ліки з вербени лікарської:** 1 ст. ложку трави залити склянкою окропу, настояти. Пити по чверті склянки 4 рази на день за 15-30 хв. до вживання їжі.

**Ліки з кропиви дводомної:** 2 ст. ложки подрібненого листя сировини залити двома склянками окропу. Настоявати 2 години. Пити по півсклянки 4 рази на день. Дітям – по чверті склянки 4 рази на день.

### ЯК ДІЯТИ НА ПЛЯЖІ

Препарати із сонячними кремами наносьте завчасно (хоча б за півгодини), щоб вони встигли всмокотатися в шкіру. Якщо хочете мати темний загар і здорову шкіру, не шкодуйте крему, наносіть його частіше, через кожні 2-3 год. Якщо шкіра увібрала товстий шар крему, отже, вона надійно захищена. Блондинкам та рудим краще користуватись кремами з фільтром 20, шатенкам підійде фільтр 15, брюнеткам – 10. Через декілька днів можна перейти на крем з нижчим фактором. Прикривайте голову і купіть на період пляжного сезону шампунь з ультрафіолетовими фільтрами та спеціальні відновлюючі засоби. Захищайте шкіру шиї, вона найбільше відкрита сонцю і найніжніша. Потурбуйтеся також, щоб не обгоріли вуха, ніс, груди, коліна – змастіть їх блокером. І не лежіть непорушно під прямими сонячними променями. Прогулюйтесь, грайте в м'яч (але захопившись, не пропустіть момент, коли треба сховатися в тінь). Особливо стежте за дітьми. Дітям до 3-х років не треба загорати. Не роздягайте їх наголо, залишіть легеньку сорочечку, зробіть накидку із ситцю, відкриті місця захистіть блокером.

### ЩОБ ВАС НЕ ЗУРОЧИЛИ

Здавна вважали, що очі – це вікно, через яке люди обмінюються як добрими так і лихими думками, що живуть в них. Ще в XII столітті філософ Фома Аквінський попереджував, що погляд злих людей отруйний. Останні дослідження в галузі так званої дистанційної взаємодії підтверджують, що зурочення – це не забобони, а реальна небезпека. Ні з того ні з сього раптом звалює втома, погіршується настрій, пропадає сон, обличчя стає сіруватого або жовтуватого відтінку. Нерідко «стрибає» температура, виникають болі, на тілі з'являються дивні плями. Жінки мають більше шансів потрапити під вплив зурочення, ніж чоловіки, особливо в критичні дні і на останніх місяцях вагітності, їм не варто часто з'являтися на людях. А всім треба уважніше вибирати друзів та знайомих, старатися не викликати заздрощів і неприязні, до речі, зуро-

чення можна одержати і тоді, коли сам позаздриш комусь – на наш імпульс може повернутися «відповідь». Багато своїх болячок ми заробляємо саме таким шляхом. Чим же рятуватись? Насамперед водою – море, річка, контрастний душ, парна. Наші предки кропили все свяченою водою. Поводить свічкою біля тіла, спектр відкритого вогню благотворно впливає на нашу енергетику, ось чому ми любимо дивитись на вогнище. Можна приколоти шпильку до одягу гострим кінцем донизу. Дехто носить дзеркальце блискучою стороною до серця. Можна заکیلцювати енергію, з'єднавши великий і вказівний пальці, або покласти долоню на сонячне сплетіння, як тільки відчули недобре.

### ЗЕЛЕНА АПТЕКА ВДОМА

Збирати рослини треба в суху, ясну, сонячну погоду. Трави збирають уранці, перед початком чи під час цвітіння з деяких рослин (полин, звіробій, пустинник) зрізають лише квітучі верхівки завдовжки 10-15 см і бокові гілочки. Листя збирають в період бутонізації і цвітіння рослини, як правило лише розвинені, прикореневі, ніжні, середні та стеблові. Квіти та суцвіття збирають на початку цвітіння. В цей період квітки містять більше діючих речовин, менше осипаються при зберіганні. Кору (верби, калини тощо) зрізають весною під час сокоруху, коли вона легко відділяється від деревини. Плоди збирають в період повного дозрівання вранці або ввечері (зібрані вдень або в дощову погоду швидко псуються). Насіння збирають повністю дозріле, звичайно вручну. Інколи зрізають верхівки суплідь, зв'язують в снопики, які потім обмолочуються після сушіння. Бруньки (в основному берези, тополі та сосни) збирають ранньою весною, коли вони набрякають, але ще не почали рости (березень-квітень). Крупні бруньки (соснові) зрізають ножом, а дрібні (березові) – обмолочують з висушених гілок.

### ЧАСНИК ВІД БАГАТЬОХ ХВОРОБ

Часник дуже корисний. У ньому містяться вітаміни С, В, РР, він запобігає розвитку склерозу, подагри, поліпшує роботу кровоносних судин. Важко переоцінити його роль у лікуванні застудних захворювань. Особливо корисний часник у яблучному оцті, ось рецепт: *зніміть з кількох зубців оболонку, трохи розчавіть їх і залийте кип'ятком на 2 хв. додавши у воду 340 г солі. Потім покладіть зубки у яблучний оцет, додавши ще 10 г солі, 40 г цукру і 50 г соку червоної смородини. Вживайте як приправу до різних страв.*

### ЩОБ ПОЛОГИ БУЛИ ЛЕГКИМИ (ПОРАДИ МОЛОДИМ МАТЕРЯМ)

1. Прискорюють пологи: спаржа, астрагал солодколистий (відвар трави – 20: 200 1 ст. л. 4-5 разів на день; недорога дрібно цвітна (настій трави з корінням 10:200 по чверті склянки тричі на день).

2. Полегшують пологи 5 г шафрану в день, настій пажитника сінного (1 ч. л. порошку насіння настояти 20 хв. у склянці окропу, випити за день); попіл гнізда ластівки 4,4 г за раз. Відвар насіння алтею очищує від післяпологових виділень.

### ЩОБ У МАТЕРІ БУЛО МОЛОКО

Якщо молока мало, то матері слід вживати зелену цибулю, кріп, фенхель, кропиву, горіх волоський, лісовий горіх (фундук), продукти з ячменю, хліб з висівками, тмином, анісом, пити парне молоко і молоко з чаєм, вживати їжу, багату на крохмаль і рідину, пити козяче молоко, вживати овече вим'я, мозок, петрушку кучеряву, редьку посівну чорну, рибу і м'ясо козлика, жирну курятину, юшку з садової мальви. Крім того, сприяють збільшенню молока – тисячолистник (настій – 2 ст. л. на склянку окропу, пити теплим по 0,5 склянки тричі на день), кульбаба лікарська (настій – 1 ст. л. коріння на склянку окропу. Пити по 1/3 склянки 3-4 рази на день за 15 хв. до їжі), базилік звичайний (2 ст. л. настоювати 1 год. в 0,5 л окропу. Пити по 0,5 склянки 2-3 рази на день).

### НА ОГЛЯДИНИ ДО НЕМОВЛЯТИ

У перші дні після народження дитини тільки найближчі родичі відвідують маму і дитину в пологовому будинку. Друзям і знайомим, щоб не прийти усім відразу, слід узгодити час візиту. Вибираючи подарунок для новонародженого, зазвичай орієнтуються на щось практичне. Часто дарують одяг і іграшки. Разом з тим можна принести квіти, або невеликий подарунок мамі. Батьки, якщо вони цього хочуть, можуть вибрати певний день, щоб влаштувати оглядини.

1. Новонароджений майже весь час проводить уві сні, всього 2-3 год. на добу він не спить. Дитині від 1,5 до 3 років слід спати не менше 14 год. на добу, у 4-5 – близько 13 год., у шестирічному віці – 12 год., у 7-10 років до 11 год., в 11-12 років – до 10 год. на добу.

2. Майбутнім мамам слід відмовлятися від аерозольних препаратів, дезодорантів, лаку для волосся. Інакше вагітність може супроводжуватись головним болем, а після пологів є загроза виникнення депресії. Британські епідеміологи, які проводили відповідні дослідження, зазначають також, що хімічні випробування негативно впливають на здоров'я немовляти.

### ПІДГОТОВКА ДО ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ

Протягом всієї вагітності молочні залози готуються до своєї післяпологової функції – годування. Вагітна жінка повинна правильно підготувати груди перш за все для того, щоб запобігти появі тріщин на сосках. При кожному обмиванні груди потрібно добре намити, вимити та витерти цупким рушником. Після обмивання слід зайнятися сосками, у деяких жінок вони міцні самі по собі, у інших ніжні. Уже в кінці третього місяця вагітності при надавлюванні із грудей виділяється кілька крапель молозива. Якщо молозиво лишається на соску, може утворитися кірочка, яка й подразнює шкіру. При обмиванні кірочку потрібно зняти, потім однією рукою обхопити грудь і добре розтерти сосок рушником у різних напрямках. Під кінець вагітності соски можна зміцнювати не дуже жорсткою щіткою. Коли проводити зміцнюючі процедури, шкіра на сосках сохне. Тому корисно кожний раз змащувати її ланоліновим кремом. Не можна протирати соски спиртом. Якщо соски плоскі, їм приділяють особливу увагу. Після обмивання плоский сосок захоплюють чисто вимитими пальцями й обережно відтягують, потім відпускають. Процедуру повторювати декілька разів. Якщо соски будуть здоровими, міцними, годування принесе задоволення і матері, й дитині.

### У ДИТИНИ ПРІЛІСТЬ (дитячий лікар радить)

При появі прілості, а вона буває у малюків дуже часто, змащуйте вражені місця цинковою маззю чи настоєм Лассара, прілість з гнійниками можна вилікувати звичайними повітряними ваннами.

### ПІТНИЧКА У ДІТЕЙ

Протріть хворі місця розчином соди (1 ч. л. на склянку кип'яченої води), корисні також повітряні ванночки.

### ПРО РАЦІОН ПРИ ГОДУВАННІ ГРУДЬМИ

Починаючи з третього місяця життя, малюку дають соки – яблучний, абрикосовий, сливовий, журавлиний (клюквовий), морквяний, буряковий. Починати слід з 2-3 крапель, поступово збільшуючи кількість соку: 2 міс. – 20 г, 3 міс. – 30 г, 4 міс. – 50 г, 5 міс. – 60 г. До року дитина може одержувати близько 100 г фруктового чи овочевого соку на день. Сир дають з 4-х міс., починаючи з 5 г на день, поступово довівши норму до 50 г для однорічної дитини. М'ясе пюре дають не раніше 6-7 міс., починаючи з 5 г. Однорічний малюк одержує 60-70 г м'ясного пюре на день. Бульйон – з 6 місяців, початкова норма – 10 г, до року – 30 г.

### ЛІКУВАННЯ ДІТЕЙ

Якщо дитина кашляє, поріжте дрібно цибулину, засипте цукром і дайте настоятися. Виділений сироп давайте пити дитині. Ліки виходять не гіркі, і діти п'ють їх охоче. Від кашлю допомагає ще й і спалений цукор. Наберіть його в столову ложку і підсмажте на вогні до коричневого кольору. Розчиніть у склянці окропу і трішки остудіть. Давайте пити теплим. При розладах шлунка в 1 л води додайте чайну ложку солі, 0,5 чайної ложки соди, 8 ч. л. цукру. Якщо вага дитини до 10 кг, дайте їй це випити. Півлітра – протягом 6 год., при великій вазі кількість розчину необхідно збільшити. При нежиті (застуді), якщо виділення рідкі і часті, таблетку сульфадемізіну розтріть у ложці до стану порошку (чим дрібніше – тим краще), після чого засипте по трошки в кожен ніздрю. Якщо виділення з носа густі або закладений ніс, 50 г теплої кип'яченої води злегка підсоліть, додайте на кінчику ножа харчової соди і цей розчин закапуйте в обидві ніздрі 6-8 разів на добу.

*Поради домашнього лікаря.*

### ДІТЯМ ВІД ЗАСТУДИ

1. Насамперед – тепле молоко, вершки або чай із вершковим маслом.
2. Витерти груди сухою сукниною, а потім втерти смалець або топлене масло (якщо є, додайте соснову олію).
3. Прикласти до грудей негашене свинне сало (сіточка).
4. Дрібно нарізати і варити в пастеризованому молоці 10 цибулин і головку часнику, поки вони не стануть м'якими,

додати трохи соку м'яти і меду. Вживати по 1 ст. л. через годину протягом дня.

5. 2 ст. л. свіжого вершкового масла, 2 жовтки свіжих яєць, 1 ч. л. пшеничного борошна, 12 ч. л. меду. Вживати по 1 ч. л., 4-6 разів на день.

6. Заварити у воді на повільному вогні протягом 10 хв. лимон, розрізати і віджати сік у склянку (замість лимона можна взяти 100 гр. яблучного оцту), додати 2 ст. л. гліцерину і до країв наповнити склянку медом. При сильному і частому кашлі вживати по 2 ч. л. - 3 рази на день перед їжею, а також на ніч, якщо кашель сильний, але сухий, по 1 ч. л. до і після сніданку, обіду, ввечері і обов'язково перед сном.

7. Для немовлят: 1 ч. л. меду, 2 ст. л. насіння анісу і дрібку солі. Усе залити склянкою води, довести до кипіння, процідити. Давати дитині по 1 ч. л. кожні 2 год. – від кашлю.

### У ДИТИНИ – СУДОМА (дитячий лікар радить)

Найчастіше причиною судом у дітей є висока температура. Батьки не повинні розгублюватися, а надати дитині термінову допомогу. Звільнити дитину від незручного йому одягу. Відчинити навстіж вікна, забезпечити поступлення свіжого повітря. Оббризкати обличчя дитини холодною водою. Усі інші люди, які не надають дитині допомогу, повинні вийти з кімнати. Якщо судома не проходить і після цього можливий ще епілептичний напад, дитину потрібно залишити в спокої і викликати лікаря.

### ПОЛІПИ В НОСІ

#### РЕЦЕПТ:

1) Горіць зміїний (кореневища), льон звичайний (насіння) нагідки лікарські (квіти) – по 10 г, деревій звичайний (трава) – 20 гр.

ВІДВАР: 1 ст. ложка сировини на 1 склянку води, кип'ятити 1 хв., настояти 30 хв., процідити перед вживанням. Приймає по півсклянки 3-4 рази на день за 20-30 хв. до їди.

2) Алтей лікарський (кореневища), нагідки лікарські (квіти), кульбаба лікарська (корінь) – по 10 г подорожник великий (листя), любисток лікарський (корінь) – по 20 г.

ВІДВАР: 1 ст. ложка сировини на 1 склянку води, кип'ятити 1 хв., настояти 1 год., процідити перед вживанням, приймати по 1/2 склянки 3 рази на день за 20-30 хв. до їди.

### ЛІКИ З ЗЕРНЯТОК ЯБЛУКА ЛІКУЮТЬ ЩИТОВИДНУ ЗАЛОЗУ

Потрібно зібрати зернятка яблука, висушити, змолоти на кавомолці, вживати 1-2 рази на день на кінчику чайної ложки.

### ТУБЕРКУЛЬОЗ У ДІТЕЙ

До 1 кг подрібнених листків алое додати 2,5 кг меду, 2,5 л виноградного домашнього вина, ретельно перемішати, герметично закрити і поставити в прохолодне місце (але не в холодильник) на 5 днів. Потім можна починати лікування: перший тиждень пити по 1 ч. ложці тричі на день за 40 хв. до вживання їжі. Другий тиждень і далі – по 1 ст. ложці тричі на день. Термін лікування – від 2-х тижнів до 1,5 місяця. Через 2-3 місяці курс такого лікування повторити. Для ліків потрібно алое, якому три, а краще, 5 років. Перед тим, як зрізати листя, рослину не треба поливати 5 днів.

### УДАРИ, ВИВИХИ, РОЗТЯГНЕННЯ ТА ЇХ ЛІКУВАННЯ

При сильних ударах рекомендується відразу накладати на забите місце лід, а після розтерти камфорним спиртом або відваром квітів арніки. Так само застосовується при розтягненнях і вивихах (після вправлення).

При розтягненні суглобів знахарі накладають компреси своїм хворим з гарячого молока. Міняти компрес у міру його висихання.

Корисно також накладати на хворе місце суміш ріпчастої цибулі із цукром-піском. Для цього дрібно нарізану цибулю розтирають з цукром (на кашку) і загортають у марлю або полотняну серветку.

При вивихах і розтягненнях допомагає тибетський бальзам «Зірочка».

У білок курячого яйця покласти неповну чайну ложку борошна й добре розтерти, додати десертну ложку чистого спирту, усе перемішати, нанести на полотняну тканину, накласти на хворий суглоб і його туго забинтувати.

Одним з найкращих засобів лікування забитих місць є бодяга. Якщо накласти бодягу на забите місце негайно, то потім не з'явиться навіть синця. На столову ложку води слід взяти не менше 2 ст. ложок здрібненої майже на порошок бодяги. Це своєрідне тісто треба накласти на забите місце. Дія бодяги

починається тоді, коли частина води з неї випарується і трава стане напівсухою.

### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ У ДІТЕЙ

По-перше, не можна залишати дітей без нагляду, щоб з ними нічого поганого не сталося. Треба також ховати від них сірники, дрібні та гострі предмети. Привчати дітей правильно користуватися виделками, столовими ножами. Але коли нещасний випадок стався, необхідно знати що робити до приходу лікаря.

#### ◆ Дитина поранилась

Ви не доглянули малюка і він порізався, подряпався. Ушкоджене місце промийте перекисом водню. Краї рани змастіть зеленкою, або йодом і накладіть пов'язку з стерильних матеріалів. Якщо ж рана глибока та ще й кровоточить, обов'язково зверніться до лікаря.

#### ◆ Дитина ошпарилась

Місце опіку полийте холодною водою, щоб зняти больовий синдром. У жодному разі не проколюйте пухирі, що утворилися на місці опіку. Якщо ділянка опіку велика, більше долоні дитини, не намагайтеся обійтися своїми силами, а терміново госпіталізуйте дитину. До приїзду бригади «швидкої допомоги», прикрийте місце опіку стерильним бинтом. Категорично забороняється змащувати чи присипати будь-чим місце опіку.

#### ◆ Дитина вдихнула дрібну річ (дитячий лікар радить)

Насамперед дайте дитині відкашлятися. Не намагайтеся припинити кашель, а покладіть дитину собі на коліна, головою вниз і легко поплескайте по спині. Маленьку дитину можна міцно тримати за ноги головою вниз і в такій позі поплескувати по спині. Сторонній предмет повинен вийти з дихальних шляхів з кашлевими поштовхами. Якщо ви не досягли цього, то терміново звертайтеся до лікаря.

#### ◆ Сторонній предмет у вусі

У цьому випадку краще не намагатися допомогти дитині самостійно, бо є великий ризик пошкодити барабанну перетинку. Терміново направте дитину до лікаря.

#### ◆ Сторонній предмет у носі

Затисніть вільну від стороннього предмету ніздрю дитини і попросіть її сильно продути ніс, якщо предмет застряг недалеко, то він вийде. Якщо продування носа не допомагає, не тре-

ба вживати інших заходів, бо можна тільки погіршити ситуацію. Терміново везіть дитину до лікаря і слідкуйте за тим, щоб вона дихала ротом, бо при диханні носом, предмет може просунутися глибше.

### КРОПИВОТЕРАПІЯ

Найкраще з лікувальною метою використовувати зелену кропиву, у якої вже з'явилося квітуче насіння. Настій суцвіть застосовують при ревматизмі, нирковокам'яній хворобі, як сечогінний засіб. Відвар також п'ють при цукровому діабеті. Однак слід пам'ятати, що при прийомі внутрішньо препарати з кропиви згущують кров. Тому перед вживанням кропиви слід перевірити кров на протромбін. Дуже добре кропива усуває печію в сечовому міхурі та при сечовипусканні. Для цього 3 ст. л. свіжої (або 2 ст. л. сухої) кропиви і 1 ст. л. солодцю кип'ятять протягом 10 хв. у 1 склянці води, охолоджують, проціджують, додають кип'ячену воду до первісного рівня. П'ють по 1/3 склянки за півгодини до їжі, 3 рази на день протягом 5 днів, потім 5 днів – перерва. Проводять 3-4 курси лікування. Відваром насіння кропиви виводять мокроту з легенів, зупиняють кровохаркання, виганяють із тонкого кишечника слиз, із черевної порожнини – рідину при водянці. 3 г насіння, вжитого за 1 прийом 1 раз на добу, чистить нирки. 5-6 г насіння, прийнятого одночасно, викликає очисний пронос. Якщо ж ці 5-6 г залити оцтом з медом, то можна вирішити проблеми із селезінкою та нирками. Якщо змішати кропиву (насіння й листя) із сіллю, розім'яти цю суміш і прикладати до щільних, в тому числі ракових пухлин, то ця кашка повільно розсмокче будь які утворення, очистить гнійні виразки. А листя кропиви, змішане з медом, допомагає при задусі. Можу підказати і рецепт відвару цієї рослини, прийнятий за схемою за допомогою якої лікують ішемічну хворобу серця із задишкою.

### КРОПИВА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

200 г свіжої травневої кропиви залити 0,5 л горілки. Горловину пляшки зав'язати марлею. Першу добу тримати на вікні, а потім 9 діб – у темряві. Приймати по 1 ч. л. натще за 30 хв. до їжі та перед сном. Випивши всю пляшку людина стає бадь-

орою, здоровою, поліпшується робота серця, та поліпшується склад крові. Рухи стають легкими, минає склероз.

### «КРОПИВ'ЯНІ» ГРЧИЧНИКИ (поради)

Все літо я кашляла і ніяк не могла позбутися кашлю. І тоді я нарвала осінньої кропиви (вибирала ту, що молодша), просушила її на кухні, і вложила її в стару наволочку. На ніч прикладала її до грудей і спала на подив дуже спокійно, без нападів кашлю. Робила так тривалий час, усю осінь, доти, доки кашель остаточно не вгамувався. Одна деталь із мого особистого досвіду. Спочатку я подушечку клала на обігрівач, щоб вона одержала заряд тепла, потім мене всю ніч ця кропива зігрівала.

### СЕКРЕТНИЙ РЕЦЕПТ ДОВГОЛІТТЯ

Китайський довгожитель Лу Суціянґ, який дожив до 109 років, поділився секретами довголіття з журналістами. Він говорив, що завжди стежив за своїм харчуванням і щодня на сніданок з'їдав 4 яйця, 6 булочок і запивав це склянкою соєвого молока. Крім того, він дотримувався суворого режиму. Щодня прокидався о 6 ранку, і відправлявся спати о 10 вечора. На ніч він радить не переїдати, ніколи не спати на лівому боці, тому що там розташоване серце і побільше рухатись. З їжі китайський довгожитель віддає перевагу овочам.

### РИЗИК ІНСУЛЬТУ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД СВИТОГЛЯДУ

Сподіваючись, що праця знижує ризик інсульту у людей похилого віку, американські вчені вивчали емоційний стан людей у віці від 65 років і його вплив на ймовірність інсульту. Виявилось що позитивний настрій знижує ризик інсульту на 41% – у чоловіків, і на 18% – у жінок. Дослідників здивував не тільки сам факт зв'язку здоров'я тіла й духу, скільки сила цього зв'язку. На їхню думку, правильне харчування та фізичні вправи, звичайно, важливі для запобігання серйозним захворюванням, у тому числі і інсульту, однак при цьому не менш діючою є порада думати «про гарне».

### БІЛКИ ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ І ОСТЕОПОРОЗ

Надлишок білка тваринного походження в раціоні жінок похилого віку призводить до втрати кісткової маси й підвищує

ризик перелому кісток. Учені з університету в Каліфорнії виявили, що в тих, хто більшу частину білка одержує з м'яса та молочних продуктів, втрата кісткової маси була втричі більшою, ніж у тих, хто значну частину білка одержував з овочів. Не слід зовсім відмовлятися від м'яса та молочних продуктів, тому що дефіцит білка також не сприяє зміцненню кісток і м'язів. Корисніше б було збільшити в раціоні частку овочів та фруктів.

### ТРОМБОФЛЕБІД, ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН

Щоб попередити виникнення цієї хвороби необхідно: більше рухатися, прогулюватися; на день бинтувати ногу, на ніч – знімати бинт; робити щодня вправи ногами в лежачому стані («велосипед», піднімання ніг, згинання і розгинання в колінах). Вправи робити коли ще немає виразок.

При варикозному розширенні вен:

1. П'ють сік, вичавлений з квіток каштанів (готують в травні – червні) по 25–30 крапель на 1 ст. л води 2 рази на день за 30 хвилин до їди.

(Ефективний при геморої);

або на м'ясорубці тричі перемелюють цвіт каштану, відтискують сік. П'ють вранці і ввечері по 1 ч. л. Ці ліки запобігають також крововиливу;

або пригорщу бруньок каштану заливають півлітра горілки, настоюють два тижні. Вживають по 10 крапель 3 рази на день за 10–15 хвилин до їди.

При варикозному розширенні вен, утворенні тромбів (під час пологів, після операцій) вживають настоянку з квіток чи плодів каштану – 50 г подрібнених квіток чи плодів на півлітра горілки. Настоюють 14 днів в темному місці, щодня збовтуючи. П'ють по 30 г 3 рази на день перед їдою.

Препарати з кінського каштану попереджають утворенню тромбів у кровоносних судинах і сприяють розсмоктуванню утворених тромбів.

2. Зелені волоські горіхи заливають оливковою олією і тримають на сонці 40 днів. Цими ліками змащують вени.

3. Ходити по росі у вовняних шкарпетках (підколінках) і не скидати доти, поки не висохнуть шкарпетки на ногах.



4. Прикладати до ніг слимаків (хай полазять по хворих ногах годину).

5. Протягом 10-ти днів прикладати на хворі ділянки шматочки легень свині, перев'язати. Це робити на ніч.

6. При розширенні вен п'ють відвар коріння ожини — 1 ст. л сировини заливають півлітра окропу, варять 10 хвилин, проціджують. Вживають по півсклянки 4 рази на день перед їдою. Ці ліки допомагають і при водянці, апендициті.

7. На випуклі вени накладають дрібно посічені листки помідорів. Знімають тоді, коли дуже щипає. Після зняття ноги змащують рідкою сметаною (роблять щодня влітку і восени).

8. Зривають конюшину червону з росю, обкладають нею ноги, зверху обмотують теплим рядном.

Поради з практики: спочатку щодня 3 рази на день, пити сік чистотілу, починаючи з 1 краплі (вранці — 1, вдень — 2, ввечері — 3) до столової ложки. На зиму висушити цю траву і пити чай (третину склянки). Перерва — місяць. Потім знову повторити, поки не вилікуєтесь.

### ЖИЛЯКИ НА НОГАХ — ВЕРЕД (РАНА)

1. Очищають рану риб'ячим жиром. Тоді веред зім'ятим листям капусти, яке мокло у воді декілька годин. Обкладають 1–2 рази щодня.

2. Беруть 5–6 рослин з корінням старої кропиви дводомної, миють, січуть, накладають у відро, заливають майже до верху окропом. Охолоджують доти, доки можна буде опустити ноги в настій. Парять 15–20 хвилин. Одразу, як витягнули ногу, рану не замотують, нехай трохи провітриться. Тоді перев'язують бинтом. Такі процедури роблять на ніч щодня протягом 15–20 хвилин. Одразу ефекту не буде, лише згодом шкіра почне по краях рожевіти (затягуватися). Після 20 днів до настоянки додають дубову кору, ромашку лікарську, череду три роздільну або лопух великий (листя). Обов'язково, щоб було непарне число трав.

3. Перев'язують виразки серветкою, змоченою в оцті. Перед новою пов'язкою щоранку рану обмивають теплою перевареною водою.

При різних тромбозах допомагають теплі ванни із сухоцвіту багрового, які роблять перед сном. Корисні й загальні ванни з сухоцвіту (4 жмені сировини на 2 літри води, доводять до кипіння, настоюють, проціджують, додають до ванн).

### ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН

Доросла людина може лікувати варикозне розширення вен: пити чай, зварений з листя ліщини звичайної, по чверті склянки 4 рази на день. Можна робити чай і з кори ліщини. Варикозне розширення вен у дітей та підлітків лікують шишками хмелю звичайного. Але потрібно знати, що хміль діє на нервову систему заспокійливо і снодійно, отже ліки бажано вживати на ніч перед сном.

Можна також змочувати марлю відваром хмелю і робити своєрідні компреси, або натирати квітами чи листям акації хворі ноги знизу догори легенько пучками пальців. При варикозному розширенню вен не вживайте банани, оскільки вони негативно діють на судини.

#### РЕЦЕПТ:

◆ **Чай з ліщини:** 1 ч. ложку подрібненого листя ліщини, залийте склянкою окропу, настояти 2 год. і пити по 1 ст. ложці 4 рази на день до вживання їжі.

◆ **Чай з кори ліщини:** 1 ч. ложку подрібненої кори ліщини залити двома склянками окропу, проварити 10 хв., настояти. Пити дитині — по 1 ст. ложці 4 рази на день до вживання їжі, дорослим — по чверті склянки 4 рази на день.

◆ **Чай з шишок хмелю:** 1 ч. ложку подрібнених шишок хмелю звичайного залити склянкою окропу, нагріти на водяній парі 15 хв., давати дитині пити по чверті склянки відвару 4 рази на день. Діти старшого віку і дорослі можуть пити по півсклянки 4 рази на день.

◆ **Ліки з акації:** 100 г подрібнених (приблизно 5 столових ложок з верхом) свіжих квітів, можна і гілочок, залити 0,5 л. горілки, настояти 2 тижня. Потім додати 1 натертий лимон, ще настояти тиждень і ліки готові. Втирати легенько пучками пальців тричі на день.

### МОБІЛЬНИЙ ЗВ'ЯЗОК ДУЖЕ ШКІДЛИВИЙ

За даним ВООЗ, уже після 10 років користування мобільним зв'язком на 40% зростає ризик виникнення пухлини головного мозку, на 50% — пухлин слинних залоз, у 4 рази — пухлин слухового нерва. А це помічено, що після користування «мобількою» тиск може підвищитися на 10–15 мм ртутного стовпчика. Навіть у стані очікування пристрій постійно пра-

цює в пульсуючому режимі. Особливо чутливі до випромінювання телефонів діти, а для вагітних «мобілки» дуже небезпечні, вони можуть стати згубними для ембріона.

Щоб частково захиститися від такого впливу потрібно загальний час користування обмежити 50 хвилинами на добу. А якщо ви розмовляєте в екранованому приміщенні (в салоні авто), цей час слід скоротити в 4-5 разів (тобто максимум 15 хв. на день). Дітям взагалі не бажано користуватись мобільними, а підліткам – не довше як 20 хв. на добу.

Оскільки мобільний телефон увесь час перебуває в активному стані очікування, його не варто носити в кишені, на поясі чи на шиї. А взагалі раджу користуватися мобільними телефонами лише в разі необхідності.

Оскільки ми тримаємо апарат біля голови, випромінювання безперешкодно пронизує мозок на глибину 3,7 см. А це дуже шкідливо впливає на мозок. При тривалій розмові людина навіть відчуває, як нагрівається вухо і такий самий ефект виникає у тканинах мозку. Таке випромінювання також сильно вражає тканини очей і від внутрішнього перегрівання руйнується кришталік, от і розвивається катаракта.

Треба ще зважити, що мозок дитини поглинає значно більше енергії, аніж мозок дорослого. Цьому сприяє менший розмір голови, тонкі кістки черепа, а також більша провідність мозкової тканини дітей. Ось чому у дітей, які живуть поблизу телерадіовеж чи станцій мобільного зв'язку, рівень хронічних захворювань удвічі більший за норму, а гострі хвороби трапляються у 2,5 раза частіше.

#### **Що треба зробити, аби зменшити шкідливий вплив?**

Не спілкуватися по мобільному довше як 15 хв. на день.

Після 1-3 хв. розмови рекомендується утриматися від наступного дзвінка щонайменше 5 хв.

Не ставити біля себе мобільний на ніч, використовуючи його як будильник. Навіть у стані очікування пристрій постійно працює в пульсуючому режимі. Тому під час сну тримайте телефон на відстані щонайменше 1 метра від голови.

Не користуйтеся мобільним в салоні авто, громадському транспорті, в екранованому приміщенні, де випромінювання «мобільника» відбивається від металевих корпусів, збільшуючи потужність у декілька разів.

Окуляри в металевій оправі також краще знімати під час розмови.

Не варто носити «мобільний» в кишені, на поясі чи на шиї.

Набравши потрібний номер не притискайте телефон до вуха, саме під час з'єднання найпотужніші випромінювання. А дітям до 18 років взагалі не бажано користуватися «мобільником».

## **КАРТОПЛЯ ПОЛІПШУЄ ПАМ'ЯТЬ**

Канадські медики вважають, що для поліпшення пам'яті людям похилого віку непогано з'їдати трохи каші чи картоплі незадовго до того, як вони збираються що-небудь пригадати. У ході експерименту з різними напоями та продуктами з'ясувалось, що найкраще на слабку пам'ять людей похилого віку діють ячмінна каша та картопляне пюре, їжа, багата на вуглеводи. Особливо значно поліпшувалась довгострокова пам'ять. Найбільш «податливими» до вуглеводного допінгу виявились ті, у кого були невеликі проблеми з регуляцією цукру в крові (серед людей старших 60-ти – таких половина). Швидше за все втомлену пам'ять підсилює глюкоза, вміст якої в крові різко збільшується після приймання їжі. Одна із гіпотез полягає в тому, що глюкоза стимулює вироблення речовини, яка полегшує комунікації між клітинами мозку.

## **ВІДКЛАДАННЯ СОЛЕЙ, АРТРИТ, ПОЛІАРТРИТ**

Жінка, яка кілька років страждала від цієї хвороби, вилікувалась досить простим способом. Замість води і чаю протягом 5 місяців пила відвар листя брусниці. Заварювала по одній повній з верхом чайній ложці листя на склянку води. Пила без норми по кілька разів на день, коли хотілося пити. Такий відвар допоможе лікувати і подагру, ревматизм, артрит, поліартрит. При відкладанні солей *восени зберіть корені шипшини, подрібніть їх, заварюйте по 1 дес. ложці на 1 склянку води, кип'ятіть на слабкому вогні 5-10 хв. і приймайте 3-4 рази на день за 30 хв. до їжі. Після тривалого вживання, мінімум 2-3 міс., біль у суглобах повністю проходить.*

## **БЕРЕЖІТЬ СВІЙ І ДИТЯЧИЙ НІС**

При диханні носом повітря повністю очищається від пилу, зігрівається, зволожується, знезаражується. Доведено, що 60% пилу і бактерій затримується у носі. При диханні ротом усі шкідливі домішки, які є в повітрі, потрапляють безпосередньо

в горло, трахеї і бронхи. Це спричиняє захворювання дихальних шляхів. При диханні через рот кисню поглинається на 25% менше. У дітей це може призвести до уповільнення росту щитовидної залози, затримки розвитку, збільшення мигдалин. Тому так важливо лікувати нежить, аденоїди, мигдалини тощо. Щоб привчити малюків до дихання носом, можна тимчасово давати соску, легенько зав'язувати шарфом підборіддя і губи. Якщо ви помітили, що дитина погано дихає носом, звертайтеся до лікаря. Розбитий ніс може призвести до викривлення носової перетинки, стежте, щоб дитина не привчалася спати тільки на одному боці, зануривши голову в подушку. Сон на холодному повітрі корисний лише для тих дітей, у яких сформувалось правильне носове дихання. Американський вчений Джарфіс, провівши спеціальні дослідження, стверджує, що навіть у дорослих, які сплять при відкритому вікні, часто буває нежить. Дихати під час сну потрібно свіжим, але теплим повітрям.

### ОСТЕОХОНДРОЗ

1. Взяти валик діаметром 7-8 см, довжиною 10-12 см, лягти на нього спиною, опертися на лікті і помаленьку кататися спиною назад та вперед.

2. Взяти капронову панчошу, напхати в неї тертої чорної редьки і лягти на спину так, щоб розігрівалась верхня частина хребта. А на другий день погріти друге хворе місце.

3. 1 дес. ложку меду розчинити в стакані теплої кип'яченої води і пити – ранком натще і ввечері за годину до сну. Пити 1 міс., потім на 2 місяці зробити перерву. Ваш хребет почне працювати і pomoже другим органам.

### КАВУН ВИЛІКУВАВ ОСТЕОХОНДРОЗ, ГІПЕРТОНІЮ, КАМІНЦІ У НИРКАХ, БІЛЬ В ХРЕБТІ ТА КІСТОЧКИ НА НОГАХ

Для цього потрібно на протязі дня за 5 прийомів з'їдати 2 кілограми кавуна зі шматочком чорного хліба. Через 3–4 дні і камінець в нирках розчиняється. А протягом року при регулярній кавуновій дієті можна схуднути на 20 кг, а ще й позбутися гіпертонії. До і після цієї дієти не вживайте солоних продуктів. Сіль затримує рідину в організмі, тому соковитий кавун може спровокувати набряки.

Шкірку з кавуна (тоненьку) сушать на чай. З насіння чудовий заміник кави та скарб для обличчя. Кавунове насіння

допоможе очистити організм від гельмінтів. Насіння збираю та висушую, подрібнене в кавомолці змішую з молоком у співвідношенні 1:10. Вживаю двічі на день по дві склянки протягом тижня.

Відвар з кавунових шкірок допоможе впоратись з набряками. Відвар готую так: чайну ложку подрібнених сухих шкірок заливаю склянкою води, кип'ячу 5 хв. Вживаю по півсклянки 3–4 рази на день. Також цей відвар корисний при ревматизмі і подагрі. Після двох років такого лікування позбудетесь болю в хребті та кісточок на ногах, а також п'яtkової «шпори».

### МІШКИ ПІД ОЧИМА

1 ч. л. трави шалфею заварити в 0,5 стакана окропу, охолодити, процідити. Прикладайте поперемінно то теплий, то холодний компреси.

### ДІТЯМ ВІД НЕТРИМАННЯ СЕЧІ

Корінь пізньої капусти, який росте в землі, порізати і заварити. Давати дітям пити. Норми нема ні в заварюванні, ні в прийомі.

### АМНЕЗІЯ (ВТРАТА ПАМ'ЯТІ)

Після ушибу, або нещасного випадку, а також після серйозного стресу можлива повна або часткова втрата пам'яті. Взяти листки молодого кропиви і вижати сік. Окремо взяти корінь ірису і золотий корінь, додати 1 ч. л. сім'я гвоздики червоної і 1 ч. л. сім'я подорожника великого. Поставити все це на вогонь, дати раз закипіти і пити по 3 ст. л. 3 рази на день. Може бути легка відрижка, яка швидко проходить. При необхідності курс лікування повторити. Склад настою: 200 г води, 100 г кореня ірису, 200 г соку кропиви, 50 г золотого кореня, 1 ч. л. сім'я подорожника, 1 ч. л. гвоздики. Корені можна використовувати 2-3 рази.

### ЛІКУВАННЯ З ДОПОМОГОЮ ЖАБИ

Жінка випадково впала при виході з квартири і сильно вдарила чолом до асфальту. Отримала струс головного мозку, після чого почалась сильна біль голови, не працювали пальці на руках, не могла утримати навіть порожню ложку. На чолі з'явився нарост «гуля», почало «ломити» голову. Попросила знайомих принести живу жабу, яку за допомогою хустки животом приклала до хворого місця, «гулі». Через 10 хв. біль та

ломота почали вщухати, а через 40 хв. вона зняла пов'язку, після чого запрацювали пальці, зникла «гуля». І від неї навіть знаку не залишилось. Знаменита цілителька Ванга при допомозі цього рецепту (шкіри жаби) лікувала гангрену кінцівок, укуси отруйних змій.

### ПРИ ОСЛАБЛЕННІ СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА

1 ст. л. плодів шипшини залити стаканом кип'ятку, кип'ятити 10 хв. Після охолодження процідити і додати 1 ст. л. меду. Приймати по 0,5 стакана, 2-3 рази на день. Напій зберігати в герметичній посудині.

### ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ПЕЧІНКИ, ЖОВЧНОГО ПРИДАТКУ, СЕЛЕЗИНКИ

Взяти стакан меду і змішати зі стаканом соку чорної редьки. Приймати 3 рази на день по 0,5 стакана. Суміш при систематичному вживанні попереджує утворення каменів в жовчному міхурі, підвищує гемоглобін в печінці, поліпшує процес тканинного обміну, позитивно впливає на процес перетравлення в кишечнику.

### ЯК ВИВЕСТИ КАМІННЯ З ПЕЧІНКИ І ЖОВЧНОГО МІХУРА

На курс лікування потрібно заготовити:

- 1) Ревінь або кора крушини – пачку.
- 2) 300 мл. рафінованої олії або оливного масла.
- 3) Пачку ромашки.
- 4) Пачку сени.

◆ Приготувати 5% манну кашу на воді наполовину з молоком;

◆ приготувати настій трави: на 1 склянку кип'ятку 2 ч. ложки кори крушини, 2 ч. ложки трави ромашки і 2 чайні л. трави сени.

7 год. – прийняти настій трави і заїсти манною кашею.

10 год. – повторно прийняти даний рецепт.

13 год. – так само.

15 год. – випити стакан настою трав, підігрітий до температури 37-38° С.

17.00 год. – випити 150 г рафінованої олії (або оливного масла), підігрітого до температури 37-38° С. Можна після за-

пити ковтком гарячого чаю або кави. Потім лягти на теплу грілку на правий бік. Лікування проводити 2 доби.

*Микола БОДРУГ, терапевт.*

### ЧЕРЕМША ОЧИСТИТЬ КРОВ І ВИЛІКУЄ БАГАТО ХВОРОБ

З лікувальною властивістю використовуйте стебла з листям і цибулиною рослини. Черемша стимулює виділення шлункового соку, сприяє розвитку його нормальної мікрофлори, згубно діє на глисти, розширює кровоносні судини, знижує артеріальний тиск, нормалізує роботу серця. Застосовується при відсутності апетиту, при погіршення травлення, запалення шлунка та кишечника, проносі, атеросклерозі.

Крім того, черемша вважається добрим профілактичним засобом від цинги, дизентерії, тифу.

Як кровоочищаючий засіб її вживають при фурункулах і висипах на шкірі.

При зовнішньому застосуванні рослини спостерігається бактерицидний, болезаспокійливий, протисвербжний ефект.

Розтерті на кашку цибулини використовують для лікування гнійних ран, грибкових захворюваннях, корости, для стимуляції росту волосся. Внутрішньо застосовуються листя або цибулини в салатах по 5-10 г на день.

**НАСТІЙ:**

1) 1 ч. ложку подрібненої на кашку цибулини настоюють 1 год. на 400 мл холодної кип'яченої води. Вживають по 0,5 склянки 3 рази на день до їди.

2) 10 потовчених цибулин змішують з 500 мл кислого молока і приймають 3-4 рази на день після їди.

Зовнішньо роблять аплікації на ділянки ураження, інгаляції (кашку з цибулин вводять у ніздрі з ватним тампоном). Клізми (потовчену цибулину заливають склянкою окропу) настоюють до охолодження, проціджують.

*П. СЕРЕДА, доктор медичних наук.*

### ПРИ МАЛОКРІВ'І

Приготувати з вечора порцію яблук і в кожне встромити по 8-10 звичайних сталених швейних голок. Приблизно через 12-13 год. яблука з'їсти. Голки можна використовувати декілька разів. В цьому випадку взаємодія заліза і кислоти протікає активно. Курс лікування – 1 міс.

## ЛІКУВАННЯ ЯЧМЕНЮ

Щоб позбутися ячменю, треба слабокє місце масувати золотим чи срібним перснем. Краще срібним.

## ЛІКИ ВІД МОЗОЛІВ

Взяти цибулю, яка б помістилась у стакан, почистити, розрізати по половині, покласти в стакан і залити оцтом. Залишити на 3 дні. Потім взяти лейкопластир, вирізати в ньому дірку по величині мозоля, заклеїти так, щоб виглядав тільки мізинець і 1 листок цибулі із стакану покласти на нього зверху, після чого заклеїти другим пластиром і забинтувати. Цибулю міняти кожен день і на протязі 3-х днів мозоль вилізе, залишиться тільки ямка.

## РАК МАТКИ

*50 г селітри харчової на 1 л горілки. Добре перемішати. Пити по 1 ст. л. 3 рази на день за 30 хв. до їжі протягом 10 днів. Це перший розчин.*

*Другий розчин: 100 г селітри харчової на 1 л горілки. Цей розчин пити по 1 ст. л. 3 рази на день за 30 хв. до їжі протягом 2-х міс. і 20 днів. Весь курс лікування – 3 міс.*

## РАК МАТКИ І ЯЄЧНИКІВ

Приймати чай із календули, деревію і кропиви. На день готують 1,5-2 літра чаю (із розрахунку 1 ч. ложка суміші на 250 мл окропу). Із цього загального об'єму настою або чаю беруть по 100 мл. Додають по столовій ложці бальзаму Бітнера і випивають за півгодини до їди й через півгодини після неї. Якщо з'являються болі, потрібно робити часті компреси зі шведським гірким бальзамом і припарки з польовим хвощем.

Пляшку від горілки на половину заповнити подрібненим чистотілом і доверху залити її горілкою. Залишити настоятися на 2 тижні. Потім 150 мл настоянки розбавити 300 мл горілки і настоянка готова для вживання. Приймати з 3 рази на день до їди.

**При раку (і фіброміомі) матки** корисний болиголов. Спиртову настоянку цієї рослини п'ють по 2 краплі 4-5 разів на тиждень при сильних болях, при дуже сильних дозу збільшують до 5 крапель.

**При раку матки:** 6 годин ранку – власна сеча 150 мл (випити теплою), або сеча дітей до 3-х років (бажано хлопчинка).

Випивати всю протягом дня. Під час виведення хімії свою сечу не пити. Збір квітів або відвар звіробою, материнки й полину пити замість води з 12 год. до ночі.

**При раку шийки матки:** в 1 л. теплої води додати 0,4 г мідного купоросу й ретельно розчинити його, профільтрувати і спринцювати 2-3 рази протягом дня.

**При фіброміомах та раку матки:** столову ложку подрібненого листа травневого чистотілу залити склянкою гарячої води, настоювати в термосі 6-8 год. процідити та дуже повільно закапати у піхву протягом 1,5 години на ніч. Робити це щодня протягом 1,5 місяця.

Для зняття запальних процесів необхідно використовувати крутий відвар ромашки (до 250 мл щодня протягом місяця).

## РАК (ЦИРОЗ) ПЕЧІНКИ

Уранці й ввечері приймати по 200 мл настою з реп'яшка: 1 ч. ложка на склянку окропу. Настоявати 5-10 хв.

Допомагає настій хрину на горілці: 5-6 невеликих рослин хрину залити 0,5 л. горілки і настоювати тиждень, приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день до їди.

Настій чистотілу: столову ложку трави залити окропом, настоювати 4 год. в термосі. Приймати по 200 мл уранці й ввечері при пухлині печінки.

При раку печінки люди п'ють печінковий сік або з'їдають печінку сирого, особливо корисна печінка домашньої курки.

## РАК ШКІРИ

При раку шкіри (а також дерматозах, псоріазі вовчаку, туберкульозі) уражені ділянки шкіри 3 рази на день змазують свіжо вичавленим соком чистотілу, або його «молочком». Якщо влітку одержати сік можна без особливих труднощів, то до зими потрібно готуватися зазделегіть. Здрібнений чистотіл змішують у пропорції 1:1 із розтопленим гарячим внутрішнім свинячим салом або вазеліном. Щоб від тривалого зберігання мазь не зіпсувалась, у неї додають 10 крапель карболки.

При ракових виразках усіх видів злоякісних захворювань шкіри добре допомагають втирання свіжого соку підмаренника. Корисний щоденний сік настою цієї рослини (до 800 мл) і полоскання (1,5 л). Ефективною є мазь із соку цієї рослини, змішаною зі свіжим сільським вершковим маслом (при кімнатній температурі).

Свіжу моркву натерти, не віджимаючи соку, поставити на невеликий вогонь і випарювати до зменшення обсягу наполовину, дати масі злегка охолонути й прикладати до хворого місця.

Конопляне насіння засипати в глиняний горщик, закрити його поставити в гарячу піч (духовку) і витримати доти, поки не витопиться олія. Процідити і змазувати цим хворі місця.

Також сприяє загоєнню ран і зупиняє кровотечу свіжий гриб-дошовик (печериця), розрізаний навпіл (гриб повинен бути білого кольору).

### РАК ЯЗИКА І ГОРТАНІ

Хворим необхідно щодня багаторазово полоскати горло настоєм проскурняку (1,5 л) і приймати 800 мл настою всередину. Концентрація звичайна – 1 ч. ложку проскурняку з верхом, залити 250 мл окропу, дати настоятися і процідити.

Гущавину проскурняку змішати з ячмінним борошном і робити теплі обгортання хворого місця.

Пити чай, який сповільнює розвиток пухлини: 300 гр. підмаренника, 300 г календули, 100 г деревію, 100 гр. кропиви ретельно перемішують і заварюють – 1 ч. ложка суміші на склянку окропу. За день слід вживати не менше 1,5 л цілющого чаю (по ковтку кожні 20 хв.)

Чаєм із підмаренника виліковується також зоб (щитовидна залоза), якщо не тільки пити його, але й наполегливо щоденно полоскати чаєм горло. Він відновлює також функції нирок, печінки, підшлункової залози й селезінки, очищає їх від шлаків. Чай ефективний при порушеннях діяльності лімфатичних залоз, недокрів'ї, водянці.

### РАК ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ

Свіжий сік трави нетреби не тільки полегшує стан хворих, але іноді приносить і повне зцілення. При раку щитовидної залози сік можна консервувати: змішати з горілкою в пропорції (1:1), щільно закрити й зберігати в холодильнику. Приймати, збільшуючи дозу від 30 крапель до 1 ст. ложки 3 рази на день.

При раку гортані, туберкульозі горла, після приймання соку нетреби потрібно вдихати дим її насіння: жменю сухого насіння всипати в бляшаний чайник і тримати його на вогні доти, поки від тліючого насіння не з'явиться дим. Обхопивши рука-

ми паперову трубку натягнути її на носик чайника і вдихати дим до повного згорання насіння. Курс лікування зазвичай триває від 2 до 6 місяців.

### РАК СТРАВОХОДУ

Приймати сік часнику, поступово збільшуючи дозу: 10 крапель в перший тиждень, до 20 – на другий 30 – протягом третього тижня і так далі до столової ложки на день. Після трьохмісячного курсу дозу зменшити до вхідних 10 крапель, приймати ще 2 тижня і на цьому закінчити лікування.

Спочатку може боліти голова, з'явиться слабкість, але вже через 3-4 тижня болі повинні зменшитися, а проходження їжі покращитися.

### РАК ГОРЛА

Рецепт: лаврове листя – 3 склянки. Листя подрібнити, а потім залити 0,5 склянки горілки, настоювати 12 днів у теплому місці. Приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день до видужання.

### ЩЕ РАЗ ПРО ШПОРИ

Рецепт: Куряче яйце, 25 мл. оцтової есенції й 25 мл скипидару добре перемішати й настоювати 10 днів в закритій скляній банці, зрідка помішуючи. Хворе місце змазувати сумішшю кілька разів на день.

Можна обгорнути п'ятки листям лопуха (зеленим боком) і надягти вовняні шкарпетки. Якщо є можливість, то й валянки.

### ВІД ХРОПІННЯ

Перекрутити на сік капусту. В 1 склянку соку додати 1 ст. л. меду і випити на ніч. Курс лікування 1 міс.

### ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗВИЧКИ ПАЛИТИ

1. Цигарки вмочити у варене молоко. Потім висушити. Кінчики цигарок змастити соняшниковою олією і дати курцеві. Цей рецепт сильніший, ніж нігті в тютюні.

### ЕКЗЕМА, ЛИШАЙ, СВЕРБІЖ НА ТІЛІ

Треба взяти одну частину череди, 1 частину парила, 1 частину чистотілу. Весь цей сухий настій змішати, закип'ятити в 7 л води і кинути в окріп 3 повні жмені цієї суміші. Нехай настоїться 3 год. Взяти ванну, куди напустити теплої води,

процідити туди відвар і лягти на 30 хв., так, щоб тільки груди були відкриті. А ще треба залишити нерозведеного зілля, яке настоювалось у відрі, зо два кухлі. Випити до їжі 0,5 склянки. Зробити через день 10 ванн, і попити 9 місяців цього напару.

### ЖИРОВИК

Перемолоти на м'ясорубці подорожник і прикладати, поки не розсмокчеться.

### ВИПАДАННЯ ПРЯМОЇ КИШКИ

Приймати ванни з відвару кори дуба. *Заварити в 1 стакані 1 ст. л. кори, гріти на легкому вогні 30 хв., настояти 20 хв., процідити. Для сидячої ванни – 1 стакан подрібненої кори, для повної – 2 стакани.*

### ДИЗЕНТЕРІЯ

Пити чистотіл: *1 ч. л. трави залити 1 склянкою окропу. Не кип'ятити. Настоявати 2 год., пити по 50 г 6 разів на день.*

### МЕНШЕ ВЖИВАЙТЕ СОЛІ...

На думку деяких лікарів, надміру солена їжа пошкоджує поверхню стінок шлунка, заставляючи таким чином клітини швидше розмножуватися, що призводить до раку цього органу. Деякі медики пов'язують вживання солі з утворенням каміння в сечовивідних шляхах. Сіль не містить вітамінів і органічних речовин, вона шкідлива для нирок, сечового міхура, серця, артерій і кровоносної системи. Вона змушує тканини організму запасати у великій кількості воду, викликає набряки. Лікарі стверджують що існує взаємозв'язок між розвитком гіпертонії і надмірним вживанням солі. Лікарі вважають що добова норма не повинна перевищувати 3-5 г (трохи менше чайної ложки), сюди входить і сіль, що міститься в готових продуктах.

### МАЗЬ ВІД НІГ

Спробуйте скористатися моїм рецептом мазі. Випробував її на собі. Подрібніть бджолиний віск, насипте повну сірникову коробку, розтопіть в емальованій посуді, долийте склянку рафінованої олії та додайте половину протертого крізь ситечко жовтка курячого яйця. Перемішайте та змажуйте на ніч на-

бряклу ногу від кісточок до коліна. Зверху забинтуйте вовняною тканиною і одягніть панчохи. Термін лікування не менше 3-х тижнів.

### КОЗЯЧЕ МОЛОКО ПРИ ВІДРИЖЦІ

Уже згадувалось про козяче молоко, але ще додаю про його властивості. Козяче молоко допомагає ще й при відрижці. Варто попити 3-4 тижні, і відрижка припиниться.

### ЩОБ НЕ СП'ЯНИТИ

1. Перед випивкою вживають міцний зелений чи чорний чай з м'ятою. Після випивки знову п'ють чай.
2. П'ють чай з сухої малини (жменя сухих ягід на склянку води, варять 5 хвилин).
3. Перед випивкою випити куряче яйце, або кусочок вершкового масла.
4. Не запивати після горілки водою.

### ЗАСОБИ ВІД ПОХМІЛЛЯ

1. 1 ст. л суміші: 3 частини м'яти перцевої, 1 частинка деревію запарюють склянкою окропу, настоюють 30 хв., проціджують. Випивають теплим за один прийом.
2. Для витверезіння п'яного дають йому випити півсклянки холодної води, до якої додають 6 – 10 крапель нашатирного спирту. Випивають за один прийом. «Коктейль» гідкий, зате ефективний.
3. Ефективним засобом для швидкого витверезіння є чорна кава з лимонним соком.
4. Щоб п'яний швидше витверезів, необхідно швидко і сильно натирати долонями рук обидва вуха разом.
5. Найкраще після сп'яніння випити півсклянки води, в якій розчинити декілька кристаликів лимонної кислоти.
6. А декому допомагає свіже молоко. Воно непогано виводить із організму алкогольні токсини.
7. Добре ще вранці натщесерце випити капустяний розсіл.

### АЛКОГОЛЬНЕ ОТРУЄННЯ

Не намагайтеся перетравити надлишок спиртних напоїв різноманітними стравами, а спробуйте його позбутися. По-перше, випийте 1,5-2 л теплої перевареної води і за допомогою двох пальців, подразнюючи корінець язика, викликайте блювотний рефлекс.

По-друге, прийміть 1-2 таблетки аспірину, та полівітамінну таблетку. Для сприяння фільтрувальній діяльності печінки, не завадять кілька таблеток алохолу (імпортні аналоги – карсил, лагалон, силегон). Для нормалізації серцево-судинної діяльності та доброго сну – 40-50 крапель корвалолу або карвалдину (валокордин). Ранок розпочніть огірковим, або капустяним чи помідорним розсолом. Можна томатним соком. Але не чаркою задля «поправки здоров'я». Протягом дня намагайтеся пити якнайбільше рідини та споживайте продукти, багаті на фруктозу – мед, варення, джеми, фруктові соки. Майте на увазі, що токсини також виводяться з організму разом із потом, тому приймайте теплий душ, обтирайте тіло зволеним мильною водою рушником і добре виспіться.

*Оксана МЕХАНЬКОВА, сімейний лікар.*

### СОЛОДКА МАГІЯ ПЕРЦЮ

Популярність солодкого перцю зростає завдяки наявності в плодах глюкози, білків, вітамінів С, Е, Р1, В1, В5, провітаміну А, каротину, мінеральних солей. За вмістом вітаміну перець займає перше місце серед овочевих культур. Солі калію, заліза, цинку та інших мінеральних речовин сприяють зміцненню кровоносних судин, стимулюють органи травлення, покращують колір обличчя. При термічній обробці втрачає поживні якості лише на 25-30%. Це робить його незамінним при консервації. Плоди споживають у свіжому вигляді, маринують, печуть, варять, тушкують, використовують для приготування салатів, соусів, засолоють. У їжу використовують плоди в біологічній стиглості і зелені – смак від цього не погіршується. Перець буває чотирьох основних видів: тритон – ранній, дає до 10 плодів з рослини, кореновський – середньостиглий. Урожайний сорт з добрими смаковими якостями, товстостінний з великими темно-червоними плодами. Рослини низькорослі, плодоносять до осінніх приморозків. Золотий фазан – середньостиглий сорт, жовто-золотистого кольору, з дуже великим плодами, відмінними смаковими якостями, гарним товарним виглядом. На окремих рослинах дозрівають 8-10 товстостінних плодів. Болгарський гігант, повністю відповідає своїй назві. Сорт середньостиглий, урожайний, товстостінний, вага плоду до 500 г, відмінні смакові якості.

### ПРОТИ ГРКОТИ – КИСЛЕ

Курс лікування триває місяць. Він полягає в тому, що треба пити тричі на день по столовій ложці свіжовідтиснутий сік ягід

калини, за 0,5 год. до вживання їжі. Можливо не всім до смаку специфічний запах і смак калини, але свою справу вона робить.

### ОПІК ЗАГОЇВСЯ

Діставши через необережність опік, я не звертався до лікарів, а ризикнув випробувати давненько записаний народний рецепт. Ретельно перемішав однаково кількість риб'ячого жиру й меду, а потім просочував одержаною сумішшю складену кілька разів марлю і клав ці тампони на уражену поверхню, не забинтовуючи. Біль менше дошкуляв, а опік загоївся. А головне, на руці не залишилося рубця, як це часто буває внаслідок опіку. А ще лікує обліпихове масло (змазувати опік), також ячне масло, одержане із жовтка яйця.

### ЯКЩО СЕРЕД НОЧІ РОЗБОЛІВСЯ ЗУБ

Заспокоїться, якщо на поверхню зуба налити трохи лляного масла. Також допомагає і розтерта суміш часнику, солі і цибулі. І ще один старовинний рецепт. *На хворий зуб покласти декілька зерен перцю. Допомагає настойка кореня айру на горілиці, настойка зерна волоського горіха на горілиці. Після кладуть тампон з прополісом.*

### ПОРІЗ ЛІКУЄ ТИСЯЧОЛИСТНИК

Я це випробував на собі. Коли порізалися ножом, серпом чи косою, потрібно прикласти до рани траву тисячolistника (я пробував навіть немиту). І не тільки кров зупинилась, але і біль стих. Через 5-10 хв. навіть чистою стала рана. А ще через півгодини я рану промив, наклав трави і забинтував. Через два дні і рубчика не зміг найти на вказаному місці.

### ОСТЕОХОНДРОЗ, ЗАПАЛЕННЯ СУГЛОБІВ

50 г камфорного спирту, 10 г звичайного спирту, 50 г сухої гірчиці, 3 яєчних білки – розмішати і покласти на ніч в тепле місце. Змащувати цією маззю хворі суглоби 1-2 рази в день і перев'язувати теплим. Змащувати, поки не закінчиться мазь.

### ЯК Я ВИЛІКУВАВ ШПОРИ

Мене мучили шпори. Таблетки та ліки не допомагали. І коли був в лікарні на обстеженні, одна медсестра порадила, як позбутися цієї хвороби. Я купив дерев'яний молоток, вранці і ввечері стукав протягом семи хвилин по п'ятці і стільки ж по ступні. Все пройшло і більше не докучає.



## ТІБЕТСЬКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТІ

Рецепт був переведений на декілька мов світу. Потрібно взяти 100 г звіробою, 100 г ромашки, 100 г безсмертника і перетерти в порошок. Зберігати суміш в скляній чи емальованій посудині в сухому вигляді. Ввечері закип'ятити 0,5 л води, насипати столову ложку суміші, настояти 20 хв. і процідити. В склянці одержаного напою розчинити 1 ч. л. меду і випити настій після вечері. Вранці знову підігріти другу склянку цього напою, додати 1 ч. л. меду і випити після сніданку. Після цього не рекомендується ні пити, ні їсти до обіду. Так потрібно робити кожний день, поки не закінчиться суміш. Її повинно вистачити на 1,5 місяця. Через декілька років повернутися до цього напою «Вічна молодість». В результаті такого чаєпиття різко поліпшується обмін речовин, очищаються кровоносні судини від жирових та сольових відкладень, зникає шум в голові, поліпшується зір, загальний стан. Цей напій може відсунути на непевний термін інсульт, інфаркт, гіпертонію.

## ЩОБ ПОЗБУТИСЯ ГОЛОВНОГО БОЛЮ

1. Потрібно скроні потерти лимоном з цитриною і прилягти на 10 хв.
2. Промасуйте скроні, чоло, потилицю ментоловим маслом чи маслом герані.
3. Прикладіть до чола, скроні, потилиці свіже листя капусти, м'яти, бузку або шматочок свіжої картоплі. Обв'яжіть легкою косинкою.
4. Практично за 10 хв. вгамує біль голови зелений чай з м'ятою.
5. 0,5 склянки свіжого соку картоплі – хоч і неприємно, зате дуже дієво.
6. Сильний систематичний біль голови минає після 1 склянки соку калини, брусниці чорної, смородини. З цією ж метою добре пити настої ромашки аптечної, волошки або м'яти з мелісою (20 г на склянку окропу. Пийте по 0,5 склянки 3 рази на день).

## ЛІКУВАННЯ НІГ

У моєї знайомої сильно заболіли ноги. Їй порадили такий чудодійний рецепт: в пляшку на 2/3 засипати пекучого червоного перцю, залити до горловини нафтою і півтора години тримати на водяній бані. Після змащувати ноги.

## ТИСК ПОНИЖУЮТЬ ТРАВАМИ

У мене гіпертонія. Я вирішив лікуватися травами і склав такий збір. У рівних частинах беру спориш, мати-мачуху, кульбабу, брусницю, польовий хвощ, подорожник, малину, чорну смородину, листя малини, ягоди бояришника, корені або плоди шипшини. Заливаю холодною водою на півгодини. Потім кип'ячу 15 хв., проціджую і п'ю замість чаю протягом півтора місяця. Тиск нормалізується. Опісля роблю перерву на 2 місяці, і якщо тиск вже не підіймається, то чай не приймаю.

## ВІД БОРОДАВОК

Потрібно кожний вечір перед сном капнути за допомогою очної піпетки одну краплю оцту на кожну бородавку. Більше однієї краплі на одну бородавку мені не рекомендували. Через декілька днів бородавки зійдуть.

## ВІД ЗАПАЛЕННЯ ЛЕГЕНІВ

300 г потовченого часнику, 600 г горілки, 150 г цукру або меду, 0,2 г ментолу, 100 г срібляної води – настоювати 8 год., процідити, а потім відтиснути. Пити у теплом вигляді по столовій ложці 3-4 рази в день до їжі. Цей рецепт допомагає і від бронхіту.

## ВІД БРОНХІТУ

500 г нафти змішати з 3-ма ложками солі. Влити вміст у пляшку і покласти в каструлю з холодною водою. Простертилізувати під закрутку не на сильному вогні. Вода нехай кипить без кришки 1,5 год. Потім 1 чайну ложку охоложеного напою влийте в саме горло, щоб на язик не попало, і запийте ч. л. рослинного масла. Видужання настає дуже скоро. Після таких процедур також і організм очищається.

## ВІД ОБЛИСІННЯ

Корінь лопуха помити, порізати на шматочки, залити водою і парити до утворення кашоподібної суміші. Коли все вистигло, потрібно намастити цією сумішшю голову і потримати 20 хв., змити теплою водою і голову прополоскати. Волосся без шампуню буде чистим, красивим і не буде випадати. Помагає для росту волосся відвар з коріння реп'яха, він також і ліквідує луску.

## ЩОБ СХУДНУТИ

Потрібно кожний день протягом 3-х місяців пити сік сирого буряка по 1-2 ст. л. 4-5 разів на день і прямо на очах ви будете худнути. Крім цього, поліпшиться робота кишкового тракту. Зникне втома.

## НАРОДНІ ЛІКУВАННЯ РІЗНИХ ХВОРОБ

**Квашена капуста** – жувати для укріплення ясен.

**Сиру терту картоплю** – прикладати при опіках і на місця, ошпарені кип'ятком (допоможе також відтиснута морква).

**Сік морквяний** – рекомендується в перші дні при захворюванні інфарктом міокарда.

**Сік редьки** – по 1 ст. л. 3 рази в день при кашлі, хрипінні. Чинить хорошу дію при утворенні в нирках, печінці каменів. Рекомендується при жовчнокам'яній хворобі.

**Сік ріпи** – натирайтеся при застуді і ревматизмі. Сік, змішаний з медом, допомагає при кашлі і застуді. Варений третій корінь прикладають до хворого місця при подагрі.

**Цибуля і часник** – тертою цибулею розтирають обморожені місця, прикладають (в марлі) на 10-15 хв. до ніздрів при нежиті. Печена цибуля допомагає при нарівах, при кашлі, коклюші і бронхіті, застосовують спеціальний рецепт: *0,5 кг потолоченої цибулі, 50 г меду, 400 г цукру варять в 1 л води 3 год., приймають по 1 ст. л. 4-6 разів на день.*

**Свіжим соком цибулі** – виводять бородавки, лікують рани і закріплюють волосся (*1-2 рази в тиждень по 2-3 ст. л. втирають в коріння волосся, зав'язують голову хусткою на 1,2,5 год.*)

**Соком петрушки** – користуються для заспокоєння при укусах комарів, бджіл та інших комах.

**Кріп** – при колітах і запорах.

**Мед** – 1 ст. л. меду на стакан теплої води за 1-2 год. до сну, скоріше заснете і краще виспитесь.

**Смоктати масло соняшникове** – (метод П.Т. Карнаука) при хронічному гаймориті. Вказаний спосіб лікує весь організм, одночасно попереджує і лікує початкову стадію злоякісної пухлини, інфаркту. Принцип полягає в наступному: *рослинне масло (краще соняшникове або арахісове) в кількості не більше 1 ст. л. смакується як цукерка в передній частині рота. Ковтати масло не можна. Весь термін смоктання триває приблизно 15-20 хв. Спочатку масло робиться густим, потім рідким, як вода, після чого цю рідину необхідно*

*випльонити. Вона інфекційна і випльовувати її потрібно в санвузол. Цю процедуру необхідно робити один раз і тільки ранком натще. Але можна і ввечері перед сном. Для прискорення лікування можна цю процедуру повторювати кілька разів на день. Під час смоктання організм звільняється від шкідливих мікробів, підсилюється газообмін, поліпшується обмін речовин.*

## ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ

Гіпертонічна хвороба – це підвищений тиск, який викликає головокружіння, нудоту, загальну слабкість. Лікування гіпертонічної хвороби відбувається в наступному:

1. Сік ягід брусниці при легкій формі хвороби.

2. При першій стадії хвороби приймають настій валеріани: 910 г коренів та кореневищ залити стаканом окропу прокип'ятити 10-15 хв. і настояти 1 год., пити по 0,5 стакана 3 рази на день після їжі. Можна замінити порошком валеріани по 2 г три рази на день. Таке лікування носить довгостроковий характер.

3. Печена картопля в мундирі.

4. 1 ст. л. квітів люцерни лугової настояти на стакані окропу 30 хв., пити по 1/3 стакана 3 рази на день.

5. Червоний буряк – а особливо сік з медом (у співвідношенні 1:1). По столовій ложці 4-5 разів на день.

6. 2 ст. л. сушених плодів чорної смородини кип'ятити 10 хв. в 200 г води. Випити за 4 прийоми.

7. Плоди малини, душиці, квіти липи, листя мати – мачухи, листя подорожника – по 2 частини, листя берези – 1 частина, паростки польового хвоща – 3 частини, трава і сім'я кропу – 3 частини, плоди шипшини – 5 частин. Все заварювати в 0,5 літра окропу, настоювати 30 хв. приймати по 150 мл 3 рази на день, за 10 хв. до їжі.

8. Лікування підвищеного артеріального тиску повинно бути комплексним, їжа повинна бути з малою кількістю солі. Корисні салати і вінегрети з буряку, буряковий сік, змішаний з іншими овочевими соками і медом, страви із гарбуза. Обов'язково вживати цибулю і бажано пити свіжий сік з грейпфрута.

Для зниження артеріального тиску можна застосовувати яблучний оцет – 2 ч. л. на 1 стакан води, також можна з'їдати в день по 100г грецьких горіхів на протязі 2-3 тижнів.

## ЛІКАРСЬКІ ПОРАДИ ПРИ ГРИПІ

1. Під час епідемії грипу кожний день приймають по 1-2 зубчики часнику, або 1/3 частину цибулі, запиваючи їх чаєм з лимоном, або журавлиним соком.

2. Закапують також в ніс свіжо вижатиї сік, розведений з морквяним (у співвідношенні 1:1) і рослинне масло по 2-3 краплі 3 рази на день. Цим ви захищаєте себе від інфекції.

3. Широко використовуються також настойки з часнику та цибулі. 250 г очищеного дрібно нарізаного часнику (цибулі) настоювати в 1 л горілки при температурі 30° на протягом 2-х тижнів. Приймати по 10-15 крапель перед їдою. А якщо ви не вбереглися і захворіли, то в цьому випадку вам допоможе народна медицина.

4 При високій температурі – потріть тіло (груди, спину, руки і ноги) розчином оцту або горілки. Після чого накрийтеся легкою ковдрою або простирадлом. До ліктьових та підколінкових впадин, прикладіть тампони, змочені в цьому ж розчині, вони і тілу зарадять, і знімуть напругу з серця.

5 При грипі знижувати температуру нижче 38° не рекомендується, інакше ваш організм перестане боротися з інфекцією.

## МОЇ ЛІКИ – СОНЯШНИКОВА ОЛІЯ (поради)

В дитинстві я сильно поранила ногу, купаючись в річці. В медпункті змастити зеленкою, а коли знову покупалась, то занесла в рану інфекцію. Хірург твердо сказав, що ногу доведеться оперувати. Але моя бабка була цілителькою і зробила так: *прокип'ятила соняшникову олію, намочила в ній марлю, складену в кілька прошарків, приклала до рани, а зверху вату, пергаментний папір і все перев'язала. Вийшов такий компрес. Три рази на добу вона замінювала пов'язки, потім три дні присипала рану розтертим стрептоцидом. Весь гній витягло і все загоїлось.* Двічі таке лікування помагало мені при післяродовому геморої. Робила з мазі тампони. У дітей складочки змащувала маслом, і не утворювались ніякі тріщинки і навіть тальк не був потрібен. А свій макіяж знімала тільки соняшnikовою олією.

## ВАЛЕРІАНА ДОПОМАГАЄ ПРИ БАГАТЬОХ ХВОРОБАХ (поради)

Авторка одного з листів страждала артеріокардіосклерозом з порушенням мозкового кровообігу. Перед цим був інфаркт, центральний стеноз. Стала нюхати валеріану на ніч і

стала краще спати, зміцніла, перестало боліти в ділянці серця, покращилась функція нервової системи, посвіжіла голова, припинились спазми, помутніння в очах. Вдихайте позачергово в кожну ніздрю 1-2 рази, якщо заболить голова, то робіть неглибокі вдихи. У людей з високим тиском ця процедура навіть знижує артеріальний тиск. Протягом 3-4 місяців людина буквально перероджується.

## ЛІКУВАННЯ РАКУ МАТКИ

### (нотатки з журналу «Медичний працівник»)

Одна хвора знаходилась в інституті онкології з діагнозом рак матки у стадії гангренозного розпаду тканин. Була виписана як невиліковна хвора. Але на протязі наступного часу вона знову була госпіталізована, і виявилось, що вона стала цілком здорова, при цьому поправилась на 22 кг. Виявилось, що вона лікувалась сумішшю з травневого меду, алое і червоного вина (*мед – 630 г, алое – 370 г, вино – 675 г*). *Алое подрібнити на м'ясорубці, вік алое – 3,5 роки. До зрізу рослини не поливати її 5 днів. Все поставити в темне місце на 5 днів. Приймати перші 5 днів по чайній ложці, потім по столовій 3 рази на день за 1 год. до їжі. Термін лікування 2-3 тижні. Ця суміш у вказаному дозуванні лікує туберкульоз, виразку шлунка. Можна також вилікувати хронічну ангіну та інші хронічні захворювання.*

## ПРИ ВИРАЗЦІ ШЛУНКА

Очищену картоплю відварити і злити відвар. Пити його несоленим по 0,5 стакана 3 рази на день. Пити свіжим.

## ГРИЖА ПАХОВА

Виліковується прикладанням компресу папоротника (водяного моху) на ніч на хворе місце.

## ЛІКУВАННЯ ФІБРОМИ МАТКИ

Про успішне вилікування фіброми матки мені розповіли декілька жінок. Цей рецепт дуже простий: *зранку, один раз в день, вони робили спринцювання свіжою, ще теплою сечею. Так виліковується і двостороннє запалення яєчників.* Одна жінка ще розповіла, що спринцювання робила не своєю сечею, а сечею свого маленького сина протягом 1 тижня. Таке спринцювання добре діє на всю жіночу статеву сферу. Одна

жінка цим методом вилікувала ерозію шийки матки. Вона, крім вранішнього спринцювання, прикладала на ніч і тампони з сечі, а також пила сечу. Способи є різні. Наприклад, одна жінка використовувала дитячу сечу, підігрівала її до температури 80°, охолоджувала до температури парного молока і потім проводила спринцювання.

### ЛІКУВАННЯ РАКУ ЖИВИМИ РАКАМИ

Одну стару жіночку виписали додому з діагнозом – рак. Її порадили таке лікування. *Накласти в 3-х літрову банку до самого верху живих раків, залити зверху спиртом, а через 7 днів цей спирт злити і щільно закрити. Потім висушити раки в духовці і досушити їх на сонці, перемолоти на млинку для кави в муку і цю муку залити тим спиртом, на якому настоювались раки. Пити по чайній ложці 3 рази на день. Після вживання настойки потрібно ще тримати живих раків та тілі, тобто на місці пухлини або метастази. Нехай лежать поки не здохнуть. Живий рак витягує твою хворобу.*

«...я дістала живого рака, але не насмілилась покласти його на груди і поклала його на спину. Рак полазив по спині, знайшов собі місце, де просидів 20 хв. В цьому місця я відчула якийсь промінь тепла, який з'єднував мене з тілом рака і входив десь в глибину тіла. Біль вщухала. Тепло приємно гріло. Через 20 хв. рак поспробував полізти назад, упав на підлогу догори лапами і більше не рухався. На спині, де сидів рак, ще довго залишалась червона пляма».

*Надія НОВИКОВА, «В поєдинку з пухлиною».*

### ЛІКУВАННЯ ПУХЛИНИ ГРУДЕЙ

Для лікування пухлини грудей потрібний настій цибулі. Синю, гірку цибулю перемолоти і заповнити нею наполовину літрову банку, потім доверху залити банку травневим медом. Настоювати 2 тижні в темному, прохолодному місці, процідити і пити по 1 ст. л. 3-4 рази на день перед їжею. Зберігати настій в холодильнику.

### ЛІКУВАННЯ ЛАСТОВИННЯ І ПЛЯМ НА ОБЛИЧЧІ

Рецепт наступний: *листя і корінь петрушки пропустити через м'ясорубку і утворену кашку покласти в холодильник. Нею змащувати ластовиння і плями.*

### ВІД ВСЯКИХ ХВОРОБ – КРОПИВА

Взяти листя кропиви, заварити та настоювати 20 хв., пити по пів стакана декілька разів на день. Допомогає при болях в нирках, ревматизмі, гіпертонії. Настойка з кропиви лікує рани і порізи. Взяти листя свіжої кропиви, залити медичним спиртом і настоювати 2 тижні. Протягом 10–14 днів промивати хворе місце і накладати на нього компрес.

### МІРЯЄМО ТИСК (ПОРАДИ)

Показання медичного приладу бувають різними. На показник впливає час приймання їжі, лікарські препарати, душевний та психологічний стан хворого, тощо. Тому вимірювати кров'яний тиск варто не менше ніж тричі, з інтервалом 2-3 хв. двічі на день. Наприклад вранці і ввечері. При цьому показник систолічного (верхнього) та діастолічного (нижнього) на обох руках різний. Надалі вимірювання слід проводити на тій руці, де показник вищий, зазвичай на правій руці. Якщо тони пульсу слабкі, обстежуваний повинен підняти руку і кілька разів зігнути і розігнути її, а потім повторити вимірювання. Особам, яким понад 65 років, а також хворим на діабет і тим, хто приймає протигіпертонічні препарати, треба зробити вимірювання через декілька хвилин, ще й у положення стоячи. За кінцеве значення приймається середнє з двох останніх вимірів. Не можна випускати повітря з манжети дуже швидко, бо при цьому систолічний тиск знижується, а діастолічний підвищується. Коли вимір закінчено, потрібно відразу ж випускати з манжети повітря – для того, щоб не переважувати венозну систему, і показники наступного виміру не перекручувались. Звуки пульсації чути краще при використанні фонендоскопу без мембрани. Перед нагнітанням повітря в манжету слід пальцем визначити пульс на плечовій артерії, щоб потім саме до цієї точки прикладати рупор стетоскопа. Показники кожного виміру на обох руках слід записати без округлення цифр. Ці записи знадобляться лікарю для уточнення діагнозу і призначення правильного лікування.

### ВМІЙТЕ ПРАВИЛЬНО ПРИЙМАТИ ЛІКИ

Не приймайте ліки лежачи. Якщо почуваетесь дуже зле, посидьте декілька хвилин, проковтнувши їх. Перш ніж дати

ліки «лежачому» хворому, підведіть його голову над подушкою і нехай він прийме препарат. Після цього треба ще 5-10 хв. тримати голову припіднятою. Таблетку слід запивати половиною склянки прохолодної, прокип'яченої води, але не молоком або чаєм. Яскраві кольорові оболонки таблетки означають, що вони мають розчинятися тільки у шлунку. Такі таблетки ні в якому разі не можна розмелювати на порошок, бо користі від їх прийому не буде. Розжовувати таблетки можна тільки тоді, якщо це зазначено в інструкції. Желатинові капсули взагалі краще приймати стоячи. Щоб вони легко прослизнули в шлунок, а не «приклеїлись» до слизової оболонки чи до стінки стравоходу (це може спричинити до запалення).

### КАШТАН ЛІКУЄ

Багато хто збирає восени плоди каштанів і перекладає ними одяг. Тим часом ніколи не пізно використати плоди цього красивого дерева (каштан кінський) для лікування варикозного розширення судин, тромбофлебіту, тромбозів, атеросклерозу, геморою, діатезу, а також для запобігання гіпертонії, крововиливу в мозок. *Подрібнити з десяток каштанів, залити пів л. горілки, настоювати 2 тижні в теплому місці, періодично збовтуючи. Потім приймати тричі на день по 30 крапель за 30 хв. до їжі.*

### ЯЙЦЕ – НЕЗАМІННИЙ ПРОДУКТ

Досі вважалось, що вживання яєць шкідливе для судин, печінки через високий вміст холестерину в цьому продукті. Але ж його не менше в салі, жирному м'ясі. Та якщо споживати щодня одне яйце, можна уникнути і навіть позбутися деяких захворювань очей (зокрема, катаракти), запобігти онкологічним новоутворенням (передусім раку молочної залози), формуванню тромбів. Адже крім холестерину, яйце містить чимало вітамінів, мікроелементів, а головне – потужний антиоксидант «лютеїн», на який бідні інші продукти харчування. Між іншим так званий «позитивний» холестерин (ліпопротеїди низької щільності) потрібний організмові як будівельний матеріал, з якого синтезується оболонка, мембрани клітин, деякі гормони і вітамін Д. Отже, курячі яйця в нашому раціоні – незамінні.

### СУДОМИ НІГ ЛІКУЄ ОЦЕТ

Раптова судома ноги, що сталася вночі – це явище знайоме багатьом літнім людям. Мені порадили, що якщо лягатимете спати, розітріть ділянку, де постійно виникають судоми, яблучним оцтом і судома турбуватиме рідше. А якщо прокинетесь вночі від болю, розітріть це місце ще раз.

### ВСЕ ПРО ГІПЕРТОНІЧНУ ХВОРОБУ

Це хвороба, яка характеризується підвищенням артеріального тиску. У людей старших 50 років він може бути вищим. Тиск вище 160/100 мм слід вважати гіпертонією. Гіпертонічна хвороба є частим захворюванням серцево-судинної системи.

Причини виникнення гіпертонії:

- ◆ постійна нервова перенапруга
- ◆ психічні травми
- ◆ нерациональне надлишкове харчування
- ◆ малорухомий спосіб життя
- ◆ спадкова схильність
- ◆ перенесені раніше захворювання нирок
- ◆ мозкові травми
- ◆ клімакс

1 стадія підвищеного артеріального тиску не є стійкою. Під час відпочинку він знижується. Деякі хворі не відчують ніяких змін в організмі, а інші скаржаться на головний і серцевий біль, слабкість, дратливість, поганий сон, сильне серцебиття. Іноді виникають носові кровотечі.

### РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБІ

1. Вживати щодня по 100 г волоських горіхів з медом (або без нього) протягом 10-20 днів.

2. Листя волоського горіха – 15 г, трави собачої кропиви – 15 г, суміш залити 1 склянкою охолодженої кип'яченої води, настоювати в закритій посудині 12 год. Приймати по пів склянки 3-4 рази на день за 1 год. до їжі. Коли тиск піднімається і стає стійким, коли з'являються запаморочення, задуха, головний біль, поколювання в області серця, іноді порушення зору, нудота, блювота, необхідно терміново викликати лікаря, а до його приходу слід зігріти стопи й коліна (закутати з грілкою), дати 30-35 крапель корвалолу чи валокордину. При появі болю в грудях прийміть таблетку нітрогліцерину під язик.

3. 4 волоські горіхи зі шкарлупою, 1 ст. л. бузини, 1 ст. л. меду залити 0,5 л води і заварити, після того як настій вистигне, процідити. Приймати 3 рази на день по 1 ст. л.

4. Свіжо приготований буряковий сік змішати з рівною кількістю меду. Приймати 3 рази на день по 1 ст. л.

5. Листя волоського горіха – 20г, трава хвоща польового – 20 г, трава сухоцвіту багнового – 15г, трава буркуну лікарського – 20 г, трава астрагалу шерстисто – квіткового – 1 ст. л. Суміш залити 1 стаканом окропу, настоювати 2-3 год. Приймати по 1 ст. л. 2-3 рази на день.

6. Плоди горобини чорноплідної – 15 г, плоди моркви посівної – 10 г, плоди фенхелю – 10 г, корені валеріани синьої – 10 г, плоди глоду – 15 г, корені шоломниці байкальської – 15 г. Приймати у вигляді настою по пів -1/3 склянки 3 рази на день.

7. При III стадії гіпертонічної хвороби тиск підвищується до 300/180 мм р. ст. (погіршується зір, можуть виникати набряки в легенях. Підвищується білок в крові та сечі, хворі швидко худнуть), що може призвести до інфаркту міокарда, стенокардії, інсульту, ниркової недостатності. Лікування краще проводити в кардіологічних відділеннях лікарень.

### ЛІКИ ВІД ГІПЕРТОНІЇ

100 г свіжих ягід малини або малинового варення заварити у склянці кип'яченої води. Через 10-15 хв. додати столову ложку меду і розчинити. Випити раз на день перед сном.

### ЛІКИ ВІД ПРОНОСІВ

2 ст. ложки подрібненого листя та зелених ягід малини залити двома склянками окропу, укутати і настояти 30-40 хв., процідити. Пити по чверті склянки чотири рази на день. Такіх ліків вистачить на 2 дня. За цей час вони саме і впораються з проблемами кишечника.

### МЕДОВИЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ОЧЕЙ

При послабленні зору – свіжий сік м'яти, мед та перекип'ячену воду у співвідношенні (1:1:1), ретельно перемішати. Закапувати в очі двічі на день по дві краплі.

### ВІД ТУБЕРКУЛЬОЗУ

До однієї частини подрібнених ягід волоського горіха додати три частину меду, ретельно розмішати. Вживати по

столові ложці вранці, ввечері перед сном упродовж місяця. Потім зробити перерву тиждень-два і повторити курс.

### ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗІ

Сік (свіжо витиснутий) цибулі ріпчастої змішати з медом у співвідношенні (1:1), приймати тричі на день по столовій ложці за півгодини до їжі. Курс лікування 3-4 тижня.

### ЯКЩО ОБСИПАЛО ВУГРАМИ

Змішати 2 ст. ложки меду з 50 мл теплого відвару ромашки (столова ложка квітів на склянку окропу). Застосовувати як мазь на шкіру один раз на тиждень. Або нанести на чисто вимиту шкіру, тримати до 15 хв., змити прохолодною водою.

### РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

1. 1 склянку подрібнених зубчиків часнику залити півл. горілки. Настоявати в теплому і темному місці. Приймати по 1 ст. л. 3 рази на день до їжі.

2. Змішати 1 склянку морквяного соку, 1 склянку соку з хрону, 1 склянку меду, сік одного лимона. Суміш вилити в банку, закрити та зберігати в прохолодному місці. Приймати по 1 ч. л. 3 рази на день за 1 год. до їжі. Курс лікування 1,5 – 2 міс., можна замінити сік хрону на сік з редьки.

3. Суміш соків моркви, буряка і редьки (в рівних пропорціях) злити в темну пляшку, закатати її в тісто та тушити в печі або духовці (при слабкому вогні) декілька годин. Приймати по 1 ст. л. 3-4 рази на день після приймання їжі.

4. 3-4 товчених корені валеріани залити 250 г окропу, настоювати протягом 2-х год. (не кип'ятити). Приймати по 0,7 склянки 3 рази на день. Останню дозу випити гарячою перед сном з медом.

5. Приймати по 5 г соку горобини чорноплідної, 3 рази на день за 30 хв. до їжі, курсами по 2-4 тижні.

Вживати свіжі плоди горобини по 100 г 3 рази на день за 30 хв. до їжі.

6. 1 ст. л. висушених та подрібнених стручків квасолі залити 2,5 склянками окропу, настоювати 1 год., процідити. Приймати по півсклянки 3-4 рази на день при набряках.

Незрілі горіхи зібрати наприкінці травня, розрізати на 3-4 частини і висушити в тіні. Потім із сухих плодів приготувати відвар на водяній бані. Приймати по 1 ст. л. 3-4 рази на день.

## ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ГІПЕРТОНІЇ

Голодування неприпустиме, тому що відбуваються різкі порушення в центральній нервовій системі, що може призвести до підвищення артеріального тиску. Харчування повинно відбуватися 4 рази на день, з рівномірним розподіленням кількості їжі на окремі прийоми. Вранці о 8-9 год. – 25%, другий сніданок – до 10-20%, обід – до 35-40%, вечеря – 25%. Перед сном приймати їжу не пізніше ніж за 2-3 год. На ніч рекомендується склянка кисляку (кефіру) або трохи чорносливу. Міцного чаю, кави, м'ясних та рибних бульйонів, гарячої їжі та гарячих напоїв не рекомендується. Категорично забороняється алкоголь. Хліб краще вживати чорний і обов'язково 2-3 рази на тиждень із висівками.

**На сніданок** – можна кисломолочний сир з молоком, м'ясну котлету, відварену рибу, гречану, рисову і манну каші, склянку неміцного чаю або молока. Різні страви з овочів вживають 3-4 рази на тиждень.

**На обід** – супи вегетаріанські (овочеві, круп'яні, молочні), відварену нежирну рибу (щуку, судака, тріску, коропа), відварене м'ясо, страви із телятини, кролика, курки, гороху, бобів, квасолі, сої а також із круп.

**Вечеря** – каші із різних круп, страви із овочів, кисломолочного сиру в будь якому вигляді, нежирних сортів риби чи м'яса.

**На ніч** – склянка кисляку, кілька штук чорносливу або склянка молока. Міцний чай, каву, шоколад на ніч вживати не слід.

Всі страви готуються з малою кількістю солі, а для важкохворих взагалі без солі.

## АРТЕРІАЛЬНА ГІПОТЕНЗІЯ (ГІПОТОНІЯ)

Гіпотензія – хронічне захворювання, коли систолічний тиск нижче за 100 мм р. ст., діастолічний – за 60 мм р. ст. Симптоми – слабкість, запаморочення, головний біль, сонливість, схильність до непритомності. Рекомендовано приймати суміш, що підвищує артеріальний тиск (описано вище при гіпертонії). Її краще приймати вранці, причому постійно перевіряйте свій артеріальний тиск.

## РЕЦЕПТИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ ПРИ ГІПЕРТОНІЇ

1. Корінь женьшеню призначають до їжі, внутрішньо у вигляді спиртової настоянки по 15-20 крапель 2 рази на день,

або в таблетках по 0,15 – 0,3 г 2 рази на день (увечері їх пити не можна). Курс лікування 2-4 тижні.

2. Настойка заманихи, близька за дією до настойки женьшеню, та призначається як засіб, що стимулює центральну нервову систему.

3. Стародавній рецепт тонізуючої суміші: 100 г ромашки, 100 г звіробою, 100 г безсмертника, 100 г березових бруньок подрібнити (пропустити через м'ясорубку), помістити в ємність і закрити кришкою. Увечері, перед сном, 1 ст. л. суміші залити 0,5 л окропу, настоювати 20 хв., процідити і віджати. У склянку з настоєм додати 1 ч. л. меду і випити. Після цього не їсти і не пити до ранку. Зранку процедуру знову повторити – випити за 15-20 хв. до сніданку склянку настою з медом. Вживати, поки не закінчиться приготовлена рідина.

## КИТАЙСЬКИЙ РЕЦЕПТ ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ ОРГАНІВ КРОВООБІГУ

для зниження тиску, очищення кровонесних судин, поліпшення прохідності кишечника: 50 г очищеного від шкірки банана потерти на терці, помістити в ємність, залити гарячим чаєм, додати трішки бджолиного меду. Приймати як фруктову пюре 1-2 рази на день як десерт.

для зміцнення серця, поліпшення роботи мозку а також оздоровлення нирок, регуляції теплообміну в організмі: пшеничне борошно змішати з маслом та підсмажити на сковорідці до жовтуватого кольору. Потім узяти 10 г ядер волоського горіха, подрібнити, додати 25 г сирого насіння (чорного кольору) кунжуту, перемішати. Підсмажене борошно, горіхи, кунжут перемішати та знову злегка присмажити на слабкому вогні. Потім остудити. Приймати по 1-2 рази на день після їжі по 2-3 ст. л.

## ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ РОБОТИ МОЗКУ, ЗМІЦНЕННЯ НИРОК

15 г глоду криваво-червоного і 15 г плодів дерези добре помити у воді, помістити в ємність та залити водою. Варити на слабкому вогні 2 год. Потім відвар остудити, процідити. Приймати по 50 г 4-6 разів на день, щоразу злегка підігрівуючи відвар.

## ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Найпоширенішими захворюваннями серцево-судинної системи є такі:

**Ревматизм серця** (інфекційно-алергійне захворювання) — це запальне ураження сполучної тканини серцево-судинної системи із частковим залученням у процес захворювань суглобів, внутрішніх органів, центральної нервової системи.

**Міокардит** — запальне ураження серцевого м'яза (гостре, підгостре, хронічне).

**Бактеріальний** (інерційний) ендокардит (загальне важке захворювання) — запальне ураження ендокардиту з ураженням клаптиків серця. В основному — при ревматичних процесах уражених пороком.

**Пороки серця** бувають уродженими й набутими — в основному ендокардит, сепсис, атеросклероз, сифіліс, травма й інші причини.

**Перикардит** — запальна перикарда та тлі ревматизму й туберкульозу (можливо при скарлатині, корі, грипі, септичних захворюваннях).

**Ішемічна хвороба** — стенокардія, інфаркт, коронардіосклероз:  
— стенокардія — грудна жаба, коронарна хвороба серця (біль локалізується частіше за грудиною);

— інфаркт міокарда — недостатність коронарного кровотоку, гостре захворювання серцевого м'яза;

— атеросклероз — ураження артерій або вен (флебіти — запалення вен, їх уроджене захворювання або тромбофлебіти);

— гіпертонічна хвороба — нервово-функціональне порушення судинного тону, нервово перенапруження, судинно-нирковий опір, підвищення збудливості кори головного мозку;

— аритмія — швидкість вироблення імпульсів, прискорення або вповільнення (синусова брадикардія);

— пароксимальна тахікардія — раптове різке прискорення серцевого ритму (до 200 і більше ударів на хвилину) частіше при захворювання нервової системи (центральної) і щитовидної залози;

— синусова тахікардія — частіше при неврозах, анемії, гіпотонії, інфекційних захворюваннях;

— інша недостатність кровообігу;  
— гостра серцева недостатність — серцева астма (напади ядухи);

— гіподинамія (недостатня м'язева активність) виникає коли людина веде малорухливий спосіб життя.

## Засоби, що допомагають основному лікуванню

**Корінь валеріани** — 5 г. Чайну ложку валеріани залити склянкою води вранці, увечері зварити, відстояти й випити перед сном ковтками в декілька прийомів. Рекомендується при нервовому серцебитті.

**Корінь валеріани** — 15 г, листя м'яти перцевої — 15 г, трава деревію — 50 г. Дві чайні ложки збору залити склянкою води, настояти 3 години, зварити, процідити, пити остиглою. Випити за день у декілька прийомів. При нервовому серцебитті, супроводженому безсонням.

Трава хвоща польового — 20 г, трава горця пташиного (спориш), квіти глоду — 50 г, 2 чайні ложки суміші настояти 30 хв. у склянці окропу, настій випити ковтками за день при серцебитті;

Шишки хмелю — 15 г, трави м'яти перцевої — 15 г, квітки глоду — 20 г, трава кропиви собачої — 30 г, листя м'яти перцевої — 40 г. Спосіб приготування і застосування дивися в попередньому рецепті при дистрофії міокарда.

Квіти конвалії травневої — 10 г, плоди фенхеля — 20 г, листя м'яти перцевої — 30 г, корінь валеріани — 40 г. Повну столову ложку суміші залити склянкою окропу. Відстояти, процідити, випити ковтками за день. При міокарді, гострокардіальному комплексі.

**Корінь вовчуга** колочого — 25 г, трава горицвіту — 25 г, листя білої берези — 25 г. Застосовуються при водянці.

Шишки хмелю — 30 г, трава деревію — 20 г, корінь валеріани — 30 г, листя меліси — 30 г. При серцевому неврозі.

Квіти глоду — 50 г, трава споришу — 30 г, трава хвоща польового — 20 г. Дві чайні ложки збору запарити склянкою окропу, потім закип'ятити, настояти 30 хв., процідити. Пити ковтками протягом дня. При неврозі серця.

Трава кропиви собачої — 15 г, корінь валеріани — 15 г, квіти арніки гірської — 30 г. Столову ложку збору залити склянкою окропу, настояти 10 хв., процідити. Приймати по півсклянки 3 рази на день. При неврозах серця.

## ІНШІ СЕРДЕЧНІ НЕДОМАГАННЯ

Подрібнити 50—70 г кропиви дводомної. Одержану суміш помістити в літрову емальовану посуду. Додати 450 мл води, дати настояти 30 хв. і покласти на вогонь. Кип'ятити 40 хв. на малому вогні при відкритій покривці. Процідити, охолодити і зберігати в холодильнику. Перед використанням потрібно



підігріти до кімнатної температури. Приготовлених ліків вис-тачить на два дні. Потім зробити перерву на 5 днів. Курс ліку-вання 20 днів з двома перервами. Перш ніж застосовувати кропив'яні ліки, потрібно перевірити свою кров на звертання і в такому випадку можна її розріджувати.

### БОЛІ В СЕРЦІ

Корінь валеріани — 1 частина, тисячолітник — 1 частина, пустирник — 1 частина, ягоди анісу — 1 частина. 1 ст. л. суміші залити 1 стаканом холодної води. Дати постояти, потім прокип'ятити на водяній парі 15 хв. Процідити і пити по 1/4 стакана 3—4 рази на день.

### ПІДРАХУНОК ПУЛЬСУ ЛЮДИНИ

Ппульс досліджують в місцях, де артерія знаходиться поверхнево і її легко виявити. Його оприділяють на обох руках або на тій руці, де її легше виявити. А ще можна на сонній артерії — на рівні верхнього краю щитовидного хряща.

Частота пульсу в нормі коливається від 60 до 80 хвилин, може коливатися в ширших допусках в залежності від років, статі, температури тіла і середовища, а також фізичного напруження.

### ТАБЛИЦЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ ВІД РОКІВ ЛЮДИНИ

Роки	Характеристика частоти пульсу, удари в хв.
Новонароджені	120—140
1 рік	120
3 роки	105
5 років	100
8 років	90
10 років	85
12 років	80
14 років	72—80
18 років	60—80
20—30 років	60—70
30—40 років	70—75
40—50 років	75—80
50—60 років	80—83
60—70 років	83—85
Старші 70	85

### ДЛЯ ЛІКУВАННЯ СЕРЦЕВОЇ АРИТМІЇ, НЕРВОВОГО ЗБУДЖЕННЯ

10 курячих яєць помістити в каструлю, залити водою та варити 7-10 хв. Потім яйця остудити, почистити, видалити білок, а жовток покласти в друшляк. Потім цей друшляк поставити на каструлю так, щоб не торкався дна каструлі. Помістити каструлю в духовку й залишити на 10-15 хв. на слабкому вогні. Потім каструлю вийняти з духовки. У ній повинно бути жовте яєчне масло, що стекло з жовтків. Приймати яєчне масло по 1 ч. л. 2 рази на день, після їжі. Доза розрахована на курс лікування. Вона і дуже корисна при опіках.

### ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ КІЛЬКОСТІ ХОЛЕСТЕРИНУ В КРОВІ, ЗМІЦНЕННЯ КРОВОНОСНИХ СУДИН, ЗНИЖЕННЯ ТИСКУ, ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ

Щодня, протягом тривалого часу з'їдати по декілька плодів актинїдії китайської (ківі), можна пити сік, виготовлений із плодів.

### ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ КРОВОНОСНИХ СУДИН, ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

60 г насіння кунжуту (чорного кольору), 60 г ягід білої шовковиці та 30 г рису добре помити у воді, помістити в посуд, залити 3 склянками води, довести до кипіння. Потім додати 10 г цукру, перемішати і знову варити на повільному вогні до готовності рису. Після цього розділити суміш на три рівні частини, приймати 3 рази на день під час їжі.

### ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, РОЗСМОКТУВАННЯ КРОВОВИЛИВІВ, А ТАКОЖ ЯК ЖАРОЗНИЖУЮЧЕ

Дві свіжих помідори помити, розрізати на частини, посипати цукром. Їсти щоранку натщесерце. Цукор можна замінити медом.

### ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, А ТАКОЖ СЕЧОГІННЕ

Пучок кукурудзяних приймочок просушити на сонці, потім помістити в казанок, залити водою й варити на повільному вогні 10-15 хв. Відвар остудити, процідити, пити 3 рази на день по 50-60 мл перед їжею.

### ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕПРИТОМНОСТІ, ЩО ВИНІКАЄ ПРИ ВИСОКОМУ ТИСКУ

50 г свіжого сирого насіння соняшника очистити від шкарлупи та з'їсти за один прийом. Після цього необхідно зразу ж випити сік, віджатий зі 100 г кореня селери. Приймати 1-2 рази на день залежно від самопочуття.

### ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТИСКУ, ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ПРОДОВЖЕННЯ ЖИТТЯ

Ріпчасту цибулю очистити і просмажити на олії до золотисто-жовтого кольору. Додати овочів та приймати під час вживання їжі. На кожен прийом готують нову порцію цибулі.

### ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТИСКУ ПРИ ГІПЕРТОНІЧНОМУ КРИЗІ Й ПЕРЕДІНСУЛЬТНОМУ СТАНІ

1 склянку молока довести до кипіння, трішки остудити. Додати в молоко сік, вичавлений з 2-3 плодів хурми. Суміш розділити на 3 частини та приймати 3 рази на день перед їжею.

### ПІСОК ПРОГАНЯЄ, ТИСК ЗМЕНШУЄ

Хочу поділитися рецептом, який допомагає виганяти пісок з нирок, а також знизити тиск. Для приготування цілющої суміші знадобиться *1 кг ягід калини, помеленої на м'ясорубці, 1 кг меду і 0,5 л якісного коньяку. З'єднайте всі складники, добре перемішайте, помістіть в 3-літрову банку, герметично закрийте і поставте на 1 місяць у темне місце. Час від часу перемішуйте. Приймати по 1 ст. л. тричі на день під час прийому їжі.*

### ГІРКИЙ ПОЛИН РЯТУЄ ВЕНИ

Для лікування хворих вен я спробував на собі такий народний засіб лікування гірким полином. Рвав щодня зелене гірке зілля, обкладав листками ноги і фіксував пов'язкою. Крім того, перед сном робив гарячі ванни для ніг із відвару полину. А ще додавав потрохи полиновий відвар до чаю (потрохи, так, щоб чай не був гіркий). Це мені допомогло.

### ПРОТИ ЗЛОЯКІСНИХ ПУХЛИН

Калина, яка колись рятувала жінок навіть від онкологічних захворювань молочної залози, добра також для профілактики

найрізноманітніших захворювань. Вживали страви з калини, такі, як вареники з калиновими ягодами і маком. І ця їжа була профілактикою пухлинних захворювань. Також використовували, як протипухлинний засіб, конюшину з калиною.

2 ст. ложки подрібненої конюшини червоної (сухої 3 ст. л.) залити 0,5 л окропу, настояти і пити як чай упродовж дня. Такий чай протизапальний, лікує усі легеневі захворювання, нормалізує тиск, заспокоює нервову систему, підсилює захисні функції організму, що важливо для протистояння онкозахворюванням.

### ЛОСЬЙОН ДЛЯ СУХОЇ ШКІРИ

До півсклянки подрібненої зелені кропу додати 20 г гліцерину, 100 г горілки, настояти 3 дні. Потім процідити і додати 100 г дистильованої води, лосьйон готовий.

### ЛОСЬЙОН ДЛЯ ПРИЩАВОЇ ШКІРИ

Натріть на терці коріння хрину (3 частини), додайте натуральний винний або яблучний оцет (1 частину), настоювати 10 днів. Процідіть і додайте 100 г води. Лосьйоном протирайте ділянки шкіри, на яких є прищі.

### ЛІКИ ВІД ПОДАГРИ І НИРОК

Допоможе врятувати від подагри чай із любистку. Адже такий чай – добрий, м'який сечогінний засіб, який не подразнює нирки, виводить із організму зайву воду, усуває набряки. Та найголовніше – ще й виводить солі сечової кислоти. Отже, потрібно пити чай із любистку до того часу, поки його запах набридне вам. Ви відчуєте, що нирки почнуть працювати нормально, разом із сечею виходить пісок, не болітимуть ноги.

### ЛІКУЄ ТОПОЛЯ І ПЕЧІНКУ, І НИРКИ

Чай з молодих листочків тополі: 1 ч. ложка подрібненої сировини на склянку окропу, а можна втирати настоянку з бруньок у хворі суглоби та й при подагрі.

Настоянка на молодих листочках тополі: 2 ст. ложки подрібненої сировини залити склянкою горілки, настоювати тиждень, а тоді використовувати зовнішньо або вживати в середину по 10 крапель тричі на день, або по 5 крапель 4 рази на день. Зауважте, що ліки з тополі п'ють після вживання їжі за 20 хв. застосовується для лікування печінки, нирок, геморою, верхніх

дихальних шляхів, наскірні захворювання, а також лікує вона і хворі ноги, коли подагра. Допомагає організмові розбити відкладення подагрових солей і вивести їх з організму.

### ТЮЛЬПАН ДАРУЄ КРАСУ І ЗДОРОВ'Я

Якщо тюльпан настояти на олії, а потім змащувати цією ніжною олією обличчя, то шкіра буде оксамитовою, м'якою, довго не втрачатиме молодість, еластичність.

**Тюльпанова олія:** пелюстки тюльпана подрібнити, залити соняшниковою олією, настояти 2 тижня, змащувати обличчя. Зберігати одержану косметичну олію в темному прохолодному місці.

**Настоянка з тюльпана:** 2-3 цибулини тюльпана подрібнити, залити 10 г горілки, настояти 2-3 тижня. П'ють по 5 крапель 4 рази на день.

### ЯКЩО ЯЧМІНЬ

Рецепт: 4-5 листочків бузку промити холодною кип'яченою водою, подрібнити. Покласти цю масу на один цілий листок бузку і прикладати такий компрес на уражене око на 10-15 хв. Процедуру повторювати щогодини, разів сім на день. Ячменю, як не було.

### ПРИ ЗАПАЛЬНИХ ПРОЦЕСАХ В СУГЛОБАХ

Настоянка з квіток бузку: склянку подрібнених квіток заливають півлітрою горілки. Настоявати 2 тижня, робити примочки, компреси для лікування ревматизму та запальних процесів в суглобах.

### ВИСІВКОВИДНИЙ ЛИШАЙ

#### РЕЦЕПТИ:

1) **Ліки зі звіробою:** 2 ст. ложки подрібненої трави звіробою, залити склянкою окропу, настоювати 1 год. Протирати плями лишая.

2) **Мазь зі звіробою:** одну частину подрібненого на порошок звіробою ретельно змішати з чотирма частинами вазеліну чи внутрішнього смальцю. Втирати в уражені ділянки шкіри.

3) **Відвар шавлію:** 1 ст. ложку суміші подрібненого насіння і кореня шавлію (у рівних частинах) залити склянкою окропу, кип'ятити на слабенькому вогні 5 хв. Настоявати 1 год. Процідити. Протирати відваром плями.

4) **Сік цибулі городньої:** цибулю подрібнити, витиснути

сік, процідити через кілька шарів марлі. Змазувати уражені місця двічі-тричі на день.

### ШКІРА – ДЗЕРКАЛО ЗДОРОВ'Я

Пігментні плями на обличчі виникають під час гормональної перебудови, що спричинена віковими змінами.

«Павутина» кровоносних судин на шкірі буває під час вагітності, а також внаслідок підвищеного навантаження на печінку.

Раптове пожовтіння шкіри обличчя буває тоді, коли порушується функція печінки.

Зеленуватий колір обличчя може бути у хворих на рак.

Ціаноз (синьо-червоний колір) шкіри – прояв серцевої недостатності, ураження мітрального клапана, високого тиску у легеневій артерії.

Блідість обличчя буває наслідком гіпотонії, анемії, порушення кровообігу у периферичних судинах, шоку.

Червона шкіра на обличчі буває у хворих на гіпертонічну хворобу, у тих, хто має схильність до сильного серцебиття та інсульту, зловживає алкоголем.

Періодично червоніє обличчя у жінок від припливу крові під час клімаксу, а також унаслідок злякисних утворень у тонкому кишківнику або пухлини мозкової речовини надниркової залози.

Вугрі виникають внаслідок надмірного споживання тваринного білка, крохмалю, жирних і смажених страв.

Прищі свідчать про тривале порушення функції травлення, а в період активного статевого розвитку вони є показником гормональних змін, а якщо гормональний баланс не відновлено, то прищі з'являються і в більш зрілому віці. Прищі також бувають ознакою цукрового діабету.

### ГАРНИЙ НАСТРІЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Так вважають британські вчені, посилаючись на результати дослідження, опубліковані в «Американському журналі епідеміології». Про взаємозв'язок настрою людини і роботи її серця говорили не раз, проте тепер учені Великобританії можуть аргументувати це твердження результатами проведених досліджень.

У рамках дослідження, яке провів доктор Ендрю Стептоє і його колеги з університету коледжу Лондона, було обстежено приблизно три тисячі дорослих британців.

Учені довели, що у людей, які знаходяться у піднесеному настрої, знижений вміст гормону кортизону, який також називають «гормоном стресу». Підвищений вміст кортизону в організмі людини може призвести до підвищеного кров'яного тиску, ожиріння, зниження імунітету та інших проблем зі здоров'ям.

У дослідженні взяли участь люди у віці від 5 до 74 років. Вчені довели, що настрої залежить не стільки від спадковості, скільки від соціальних стосунків і повноти життя. Люди підвищували свій настрій і визначати ті речі, які дають відчуття задоволення життям, – вважає доктор Стептое.

### НАЙПРОСТІШІ ЛІКИ ПРОТИ СЕРЦЕВОЇ НЕДОСТАТНОСТІ

За серцевої недостатності зі зниженим тиском крові народна медицина звертається до дроку красильного, ще цю рослину називають як жовтило:

1 ст. ложку подрібненої трави дроку залити склянкою окропу, кип'ятити на слабенькому вогні, доки залишиться третина рідини. Охолодити, процідити, Пити по 2 ст. ложки кожні дві години, поки почне проносити і активно виділятися сеча. Таку процедуру повторюють через день.

Однак готуючи ліки з дроку, треба пам'ятати, що ця рослина отруйна. Отже, самолікуванням захоплюватися не треба. Необхідні кваліфіковані консультації.

Протипоказаний дрік красильний вагітним, хворим як на гіперфункцію щитовидної залози, гострі запалення нирок.

Ягоди глоду колючого (бояришник колючий) – дуже цінний засіб у разі ослабленої серцевої діяльності. Особливо ефективні у разі перевтоми серцевого м'яза з нервовим збудженням, а також склеротичних явищ у судинах. Водночас зауважимо, що великі дози шкідливі людям з пороком серця.

1 ст. ложку плодів глоду залити літром перевареної води, потім прокип'ятити на слабкому вогні 30 хв. Пити по півсклянки перед сном. Лікуватися глодом не довше трьох тижнів. Потім обов'язково треба зробити перерву.

Після вживання ліків з глоду не можна пити холодну воду.

Допомагає лікувати серцеву недостатність, зумовлену атеросклерозом, красоля велика (настурція).

Настій красолі великої: 1 ст. ложку подрібнених квіток і листя красолі великої залити склянкою окропу, прогріти на

слабкому вогні 7-5 хв., настояти 40 хв. Пити по 2-3 ст. л. 3 рази на день.

### ЩОБ НЕ БОЛІЛИ СУГЛОБИ (ванни з лушпиння цибулі)

У невеликий бавовняний мішечок покласти 250 г лушпиння. Зав'яжіть мішечок і опустіть у півлітрову каструлю з водою і кип'ятити на слабкому вогні півгодини. Після цього відвар (разом з мішечком) вилийте у ванну. Температура води не повинна перевищувати 39°C. Тривалість процедури не більше 15-20 хв. Повторити процедуру можна через 2 дні. Курс лікування 5-6 процедур.

### ЗОЛОТИЙ ВУС ЛІКУЄ ПЕЧІНКУ

Золотий вус – це цілюща рослина, яку вирощують на підвіконні. Так, як вона є отруйною, то лікування нею повинно бути за порадою лікаря. Золотим вусом лікують печінку. Які ж дози припустимі? Якщо лікуєтесь золотим вусом, то найкраще приготувати з нього настоянку на горілці (10% 1:10). Пити по одній краплі 4 рази на день. У такому разі ліки із золотого вуса принесуть користь. Головне – не перебільшуйте дози.

Ще лікують печінку так: 4 ст. ложки натертого хрону змішати з склянкою молока, поставити на слабкий вогонь, добре нагріти, але не дати закипіти, настояти 10-15 хв., процідити й пити ковтками упродовж дня.

### ЯКЩО КЛІМАКТЕРИЧНИЙ ПЕРІОД ЗАТЯГНУВСЯ

Щоб ви знали, що припливи, кровотечі, що тривають роками, забирають і здоров'я і радість життя.

У нашій природі є рослини, які допомагають не відчувати припливів, підвищеного тиску. Зокрема, це материнка, ожина, меліса.

Саме ці трави усувають головний біль, заспокоюють жінку, нормалізують тиск. Якщо бувають кровотечі – треба зробити ліки з суміші рослин: водяного перцю (гірчот перцевий, горець перечний), споришу звичайного (горець птичий), кропиви і грициків звичайних (пастуша сумка). Всі рослини в рівних частинах: 2 ст. ложки подрібненої суміші залити двома склянками окропу, настояти 30 хв. Пити по чверті склянки 8-10 разів на день.

## ЛІКУВАННЯ ПРОСТАТИТУ

Народна медицина здавна радить чоловікам калган, інша назва – перстач прямостоячий (лапчатка прямостояча). Раніше випускали горілку – калганівку, і чоловікам профілактично від захворювання статевої залози давали щодня 50 г калганівки після обіду або перед вечерею. Відвар кореня калгану добре допомагає лікувати простатит.

Відвар кореня калгану: 1 ст. л. подрібненої сировини залити склянкою окропу, кип'ятити на слабкому вогні 3-5 хв., настояти годину. Пити по 1 ст. л. 4 рази на день до їжі.

Не забувайте вживати селеру, кріп, а також рослину, яка росте на кожному городі, це – пирій повзучий, власне, його коріння. Пирій увели до фармакопеї багатьох країн світу, але українська фармакопея поки що не оцінила цілющої сили цієї рослини, хоча застосовується для лікування різних захворювань.

Відвар кореневища рослини використовують як протизапальний засіб, заспокійливий, потогінний, сечогінний, для лікування запалень у нирках, сечовому міхурі. Пирій нормалізує обмін речовин, є чудовим засобом для лікування не тільки простатитів, а й подагри, бо виводить солі сечової кислоти, від ниркової яної хвороби, ревматизму і навіть є чудовим кровоочисним засобом. Колись лікували ним золотуху у дітей. І ще й донині лікують хронічну екзему і недуги печінки, запальні процеси жовчного міхура. У лікуванні використовують кореневище. Але можна і листя – в салатах або настої.

Для лікування простатиту треба відвар кореневищ: 1 ст. л. подрібнених кореневищ пирію залити склянкою окропу, потім прокип'ятити 7-10 хв. на слабенькому вогні, настояти годину, процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день, за 15-20 хв. до вживання їжі.

## ЛІКУВАННЯ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ

Ця рослина є добрим антибактеріальним засобом. Тому народна медицина застосовує її для лікування різноманітних запальних процесів у роті. Колись п'ятипалом лікували цингу. Болгари дуже часто звертаються до неї, лікують подагру, ревматизм, шлунково-кишкові кольки.

Лікують перстачем майже всі недуги печінки, різні захворювання кишківника. Родина перстачів рятувала цілі покоління від пощесті дизентерії та інших тяжких шлунково-кишкових захворювань.

Настій перстачу білого є ефективним засобом для лікування щитовидної залози.

Настій перстачу білого: 10 г подрібнених корінців сухих перстачу білого залити 0,5 л води, варити на слабенькому вогні 10-15 хв. Настояти годину. Процідити. Пити по 2 ст. ложки 3-4 рази на день перед вживанням їжі. Однак перед початком лікування перстачем порадьтеся з лікарем.

## ЯК ПОПОВНЮВАТИ ЗАПАС КАЛЬЦІЮ В ОРГАНІЗМІ

«Пористі кістки», тобто остеопороз, – хвороба, яка з'являється тоді, коли організм не отримує певну кількість кальцію, необхідну для формування кісток, їх міцності. Є чимало причин, внаслідок яких вимивається кальцій із кісток. Як поповнювати запас кальцію в організмі? Добрим джерелом кальцію є молочні продукти. Тож жінкам і чоловікам у поважному віці варто про це пам'ятати. Правда буває, що молоко погано впливає на підшлункову залозу, але це лише жирне. Якщо молоко знежирене, то негативної реакції підшлункової залози і шлунка немає. І у знежиреному, і в жирному молоці кількість кальцію однакова. В молоці не тільки багато кальцію, а ще й чимало вітаміну Д, який сприяє засвоєнню кальцію. Якщо в організмі достатня кількість вітаміну Д – то це своєрідний транспорт, який постачає кальцій саме до тієї тканини, якій він потрібен.

Не варто зловживати кофеїном, бо він сприяє виведенню кальцію з організму (навіть дві чашки кави або 4 чашки чаю).

Сіль також призводить до втрати кальцію, виводить його з сечею, як і сечогінні засоби.

Джерелом кальцію є ще овочі, фрукти, соки і якщо людина не може пити молоко, то їсть фрукти, овочі, п'є соки. Багаті на кальцій всі бобові культури – насамперед квасоля, також всі види капусти (найкраще свіжа), горіхи, мигдаль. Також інжир, чорнослив, латук, шпинат.

Пропоную такі ліки від остеопорозу як: шкаралупу яйця помити, ошпарити окропом (проварити, розтерти на борошно). До дози на кінчику ножа цього борошна додати 1-2 краплі соку лимона, розмішати і з'їсти.

## ЩОБ ВИВЕСТИ НАДЛИШКИ ВОДИ З ОРГАНІЗМУ

Коли в організмі накопичується зайва вода у черевній порожнині, на допомогу прийде чимало рослин. Скажімо, мати-

й-мачуха, ще цю рослину називають підбілом звичайним. Вона сприятиме тому, щоб зайва вода вийшла з організму природнім шляхом, водночас нирки, шлунок, печінка та кишківник функціонуватимуть нормально, злагоджено. Втома зникне, сили відновляться.

Ліки: 1 ст. л. подрібнених квіток та листя мати-й-мачухи залити склянкою окропу, настояти годину. Процідити. Пити по 1 ст. л. (дітям по чайній ложці) 4 рази на день.

Ліки з огірочника лікарського: 2 ст. л. подрібненого огірочника лікарського залити склянкою окропу, настояти 5 годин. Пити по 1 ст. л. 3-4 рази на день.

Вживання гарбуза звичайного посилює виділення солей натрію з організму, які утримують в ньому воду.

Виводячи надлишок води, гарбуз тим самим зменшує навантаження на серце. Можна випивати щодня по півсклянки соку гарбуза.

Добре лікує набряки, виводить воду з організму ялина. Досить кілька голочок додати до чаю. Виводиться вода – організм продезінфікується.

### МАЛЮК ВТРАТИВ АПЕТИТ

Насамперед треба обстежити, як працює шлунок, підшлункова залоза, печінка. З втратою апетиту чудово дає лад цибуля. Саме тому дітлахам, які втратили апетит, слід давати зелену цибулю в салатах окремо саму по собі, в інших стравах. Це є також профілактикою та лікуванням гельмінтозу, бо виганяє з організму аскариди й гострики. А причиною втрати апетиту у дитини може бути й гельмінтоз. Щоб позбутися глистів, які приводять до втрати апетиту, слід вживати натщесерце цибулевий настій.

Настій: подрібнити цибулину середніх розмірів і залити ввечера склянкою води. Настояти до ранку. Вранці випити настій натщесерце. Маленьким дітям – по півсклянки. Курс лікування – три-чотири дні.

Настій: 1 ч. ложку полину гіркого залити 0,5 л окропу, настояти 10 хв. Пити вранці та ввечері по 2 чайні ложки за півгодини до їди. Курс лікування 3-4 дні. Якщо лікування за цей час не дасть результатів, курс лікування продовжити до 2 тижнів. Пити тоді треба вранці і ввечері по 2 ч. л. (дітям до 5 років – по 1 ч. л., заїдати морквою).

Настій соняшника звичайного: 1 ст. л. подрібнених квіток соняшника залити склянкою окропу, настояти 40 хв. Випити за 4 прийоми за день.

Ще одна порада. Якщо у дитини (або дорослого) пропав апетит, то слід вжити щонайбільше ягід винограду, або пити виноградний сік.

### ЯК ПОЗБУТИСЯ СУХИХ МОЗОЛІВ

Перед тим, як почати лікування засобами народної медицини, рекомендується провести курс гарячих мильно-содових ванн.

1) 1 ст. л. соди на 3 літри води. В розчин додати настій ромашки в співвідношенні 1:10. Перед ванночкою грубу ділянку шкіри обережно розтерти пемзою. Парити шкіру не більше півгодини протягом тижня. Після розм'якшення шкіри можна користуватися одним із наступних засобів для видалення мозолів.

Після 10-хвилинної ванни на мозоль накласти внутрішньою стороною розрізаний плід інжиру. Процедуру повторювати щодня протягом тижня. Інжир можна попередньо подрібнити на м'ясорубці та прикласти до мозоля. Такий же ефект надає сік інжиру, якщо його втирати щоденно на ніч на ділянку мозоля.

2) При сильному болю протирати мозоль декілька разів на день томатною пастою чи томатним соком.

3) Хлібний м'якуш замочити в столовому оцті на 30 хв. Потім прикласти до мозоля і закріпити пов'язкою. Якщо з'явиться біль – необхідно її зняти.

4) Розрізати вздовж шматочок чисто вимитого листка алое накласти його свіжим зрізом на мозоль. Накрити компрес папером чи поліетиленом, забинтувати на ніч. Вранці грубу шкіру зчесати спеціальною шкірою.

5) Мозольний пластир готується із свіжого баранячого сала з білим воском у співвідношенні 4:2. Пластир прикладають до мозоля на ніч та перебинтувати.

6) Живиця будь-яких хвойних дерев чудово виводить мозолі протягом 3-4 днів. Живицю накладають на мозоль, заклеюють лейкопластиром і міняють через добу. Перед накладанням живиці мозоль необхідно розпарити.

### ЛІКУВАННЯ ЖІНОЧИХ ЗАПАЛЕНЬ ТА ЗАДЛЯ КРАСИ

Для лікування жіночих запалень та задля краси можна робити ванни: 20 г рослини приворотень (можна брати листя,

квіти, корінь) залити 1 л. води прокип'ятити на слабому вогні 10-15 хв. і нехай ще три години настоюється, а тоді процідіть та вилийте у ванну, температура якої повинна бути не вищою за 37°C. 12-15 таких ванн зроблять з вами, жінки, чудо. А я б так хотів бачити усіх вас красивими.

### ВІДНОВЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ

Вам допоможе «Нормострум» (можна купити в аптеці «Зелена планета»). Він відновлює діяльність щитовидної залози, покращує ріст волосся, шкіру робить молодю та гарною. А якщо щитовидна залоза у вас збільшена, на це є «Струмін», що її нормалізує і не буде у вас розладів місячних і перехідний клімаксий період пройде благополучно, без ускладнень, підвищення тиску, кровотеч, головного болю та інших прикрасців.

### ПРОТИ МАТКОВИХ КРОВОТЕЧ

У разі внутрішніх кровотеч користуються настоями шипшини. Для цього потрібне насіння рослини. Його розмелюють і готують ліки.

1) Ліки: 2 ст. л. розмеленого насіння шипшини залити літром води, поставити на вогонь і довести до кипіння. Потім томити на слабкому вогні 20 хв. Настояти 4 години. Процідити. Можна додати цукор. Пити по півсклянки тричі на день. Спиртові та водні витяжки шипшини прискорюють згортання крові, мають кровоспинні властивості, вона жінкам дуже допомагає.

2) Рецепт: 1 ст. л. подрібненої трави споришу звичайного залити склянкою окропу, настояти півгодини. Пити по чверті склянки 4 рази на день за півгодини до їжі. Ліки із однієї трави можна пити днів 7 і не більше, бо збільшення дози може стати отруйним.

3) Настоянка: 10 г подрібненої сировини залити 100 г горілки, настояти 3 тижні. Пити по 5-10 крапель 4 рази на день за 30 хв. до їжі. Протипоказано при гострому запаленні нирок.

4) Добре вгамовує кровотечі айстра. З цією метою жінки користувались ліками з квіток найтемніших кольорів. Ліки: 1 ст. л. подрібнених квіток айстри (найтемніших кольорів) залити склянкою окропу, настояти годину. Випити впродовж дня ковтками.

5) Рецепт: 0,5л подрібненої кори з гілочок каштана залити ввечера холодною перевареною водою, настояти до ранку. Процідити. Пити по 1 ст. л. 3-4 рази на день.

6) Допоможуть жінкам у разі маткових кровотеч або за порушень місячних ягоди горобини звичайної (рябина обыкновенная). Для цього варто зберегти цілі свіжі ягоди або зробити сік. Пити його по 1 ст. л. на день.

7) Народна медицина використовує для припинення кровотечі у жінок після пологів та у разі кровотеч у клімактеричному періоді коронарію зозулячу (горіщвет кукушкин). Ліки: 2 ст. л. подрібненої трави коронарії зозулячої залити склянкою окропу, настояти півгодини. Пити по 1 ст. л. тричі на день.

### РЕЦЕПТ ДЛЯ ШКІРИ (ЗИМОВО-ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД)

Одне велике яблуко (ціле, без подряпин, підгнилих місць, забиття) натерти на терці, додати 1 ст. ложку сметани, перемішати. Нанести на шкіру обличчя та шиї, злегка масажуючи. Витримати 30 хв. та змити теплою водою.

Жінки, які мають масну шкіру, повинні вилучити з раціону гострі страви, соління, копчення, оскільки вони стимулюють діяльність сальних залоз.

Не можна переїдати, бо шкіра є дзеркалом внутрішніх процесів в організмі, на якому відразу позначаються гастрит, холецистит, хвороби хребта. Що стабільніше працює організм, то кращою буде ваша шкіра.

Щоб запобігти в'ялості шкіри та зморшкам: натерти на тертушці 2 свіжих морквини, додати декілька крапель лимонного соку, яєчний жовток та 1 ч. ложку соняшникової олії (або чайну ложку вінчаного борошна). Нанести на обличчя на 20-25 хв. Змити теплою водою. Тож, дорогі жінки, дбайте про себе, про свою вроду. Залишайтеся завжди усміхнені, молоді, красиві та здорові.

### ЯК ЛІКУВАТИ КІР

Кір – це інфекційне захворювання. Отже інфекція передається з дрібними бризками слини під час кашлю, розмови.

Людина уражена хворобою з перших днів (ще до появи висипу) впродовж 10 днів. На кір хворіє майже кожна людина, зазвичай у дитинстві. Найчастіше – у віці до п'яти років. Людина хворіє на кір один раз, бо перенісши цю недугу, організм виробляє імунітет на все життя. Дітей до трьох місяців, як правило, не вражає ця хвороба. Бо їм передається від матері (яка перенесла цю хворобу в дитинстві) імунітет до цієї

недуги. Однак, якщо мати у дитинстві не хворіла на кір, то немовля може захворіти й у віці до трьох місяців.

Перша ознака захворювання триває 9-10 днів. Другий період триває 3-5 днів і у дитини підвищується температура до 38-39°C, маля відчуває загальну слабкість. Болить голова, по червоніння в горлі, сухий кашель, починають сльозитись очі. На цей час висипів ще немає і розпізнати хворобу важко. Якщо на внутрішній поверхні щік виникають випуклі сірувато-білі цяточки (нагадують манну крупу) з червоним обідком – починається висипання. Висип з'являється спершу за вухами, на щоках, на лобі, через кілька годин – на всьому обличчі. Наступного дня висипами вже вкриті спина, живіт, груди – весь тулуб. Через день руки й ноги. Четвертий період – одужання. Впродовж цього періоду висип поступово сходить, в тому ж порядку, як з'явився, шкіра стає сухою і лущиться, температура нормалізується. Дитина почувається значно краще.

За перших ознак захворювання дитину треба покласти в ліжко і ізолювати, бо ця хвороба передається іншим. Дати постійний доступ свіжого повітря і щоб світло не било в очі. Купати дитину слід один, два рази на тиждень. Якщо є поприлість, змазувати складки шкіри перевареною соняшниковою олією. Вмивати дитину щодня. А кілька разів на день промивати очі дитини відваром трав.

Рецепт: 1 ст. ложка подрібненої суміші волошки, нагідки, очанки в рівних пропорціях і залити склянкою окропу, поставити на слабенький вогонь і томити 5 хв. Потім настояти годину. Процідити. Промивати очі ватним тампоном (кожне око окремо). Очі можна промивати 4-5 разів на день 0,5% розчином борної кислоти, також теплою кип'яченою водою. Носові ходи дуже обережно прочищати тампоном, змоченим у гліцерині. Слизову оболонку рота протирати 0,5% розчином борної кислоти або соком моркви. Якщо виникають деякі ускладнення – викликати лікаря.

### ЯК ЗАЛИШИТИСЯ ГАРНОЮ І МОЛОДОЮ

Частіше протирайте обличчя молоком. Для цього його потрібно лише 2-3 ст. л., але ефект вражаючий.

Щоб затримати процес старіння шкіри, змащуйте її на ніч олією 2-3 рази на тиждень. Швидко старіє шкіра від гарячої води, тому душ приймайте теплий, або прохолодний, а в кінці обов'язково ополіскуйтесь холодною водою. Не поспішайте

обтиратися рушником, загорніться в простирadlo, декілька хвилин походить по кімнаті. Хай шкіра сама висохне, підживлюючись при цьому водою.

Омолоджує організм настій із шишок хмелю, шавлії, кропиви дводомної – по 40 крапель тричі на день.

Зовні допомагають і гарячі компреси з настоєм шишок хмелю, листя шавлії, цвіту липи, ромашки в однаковій кількості, які накладають на очищену, змащену кремом шкіру. А ще краще чергувати гарячі та холодні компреси. Гарячі треба тримати 2-3 хв., холодні – не довше двох секунд.

У куточках очей з'явилися «гусячі лапки». Щоб їх позбутися, вбивайте щовечора в ці місця трішечки олії. Залиште на 25 хв., а потім просушіть серветкою.

Не забувайте, що шкіра повік завжди суха, тому щодня їх треба змащувати кремом для сухої шкіри.

Шкіра обличчя стає молодою від протирання настоянкою розмарину на сухому червоному вині.

1 ч. л. розмарину на 100 г вина настоювати 1 тиждень.

### «МОБІЛЬНИЙ» І БЕЗПЛІДДЯ

Мобільний телефон може на третину погіршити якість сперми, при цьому не обов'язково багато говорити по ньому, досить просто носити апарат з собою. Як відзначають угорські вчені, які про це спостерігали, особливо небезпечно носити мобільний телефон недалеко від паху – в кишені штанів чи на ремені. Автор дослідження Умре Фемес з Університету Середостежжя обстежив 221 добровольців впродовж 13 місяців. Виявилося, що число сперматозоїдів у спермі тих, хто користувався телефоном – було в середньому на 30% нижчим, і цим знижує здатність до запліднення.

### ЯКЩО ОЧІ СЛЬОЗЯТЬСЯ І ЧЕРВОНІЮТЬ ВІД НАПРУГИ

Треба застосовувати промивання рослинними відварами. В таких випадках добре себе зарекомендував барбарис звичайний (листки-коріння).

Рецепт: 0,5 ч. ложки листя (або подрібненого коріння) барбарису залити склянкою води, варити на слабкому вогні півгодини (обов'язково). Настояти. Процідити. Промивати очі двічі на день: вранці та ввечері.



## КАТАРАКТУ ЛІКУЮТЬ

Рецепт: Один зонтик дикої моркви подрібнити, залити склянкою окропу, настояти годину, пити по чверті склянки 4 рази на день. З тижні пити ліки, потім на тиждень зробити перерву і далі продовжити лікування.

## ПИЙТЕ ВОДУ

Якщо їжа важко лягає в шлунок, погано перетравлюється – пийте воду, але випити потрібно половину склянки або склянку теплої води перед вживанням їжі. Це відкриває і жовчний міхур, і протоки підшлункової залози. Ми живемо в стані хронічного стресу, тому і є в багатьох людей порушення і спазми шлунку. Тепла вода добре їх «знімає». Крім того в шлунку накопичується багато повітря, яке заковтується зі слиною. Потім воно опускається в кишківник. Тепла вода вимиває, відкриває канали жовчні, підшлункової залози, «знімає» спазми дванадцятипалої кишки (підвищений тиск у цій кишці), вимиває слиз, виходять зайві гази, і коли їжа потрапляє в шлунок, він вже обробляє її чистими соками без газів.

## ЯБЛУКА ПРОТИ РАКУ

Щоденна порція яблук уповільнює розвиток пухлин у ракових хворих. Нью-Йоркські медики з'ясували, що яблука уповільнюють ріст ракових клітин. Половинка яблука впливає на організм еквівалентно прийому 1500 мг вітаміну С. Причому його дія не має побічних ефектів.

## ЛІКИ ВІД КАШЛЮ

1) Кашель можна лікувати молоком з березовим соком. Півсклянки гарячого молока і півсклянки соку. З цією ж метою використовують і кленовий сік. Він солодший від березового. Рецепт такий самий, як вище описано.

2) Якщо є легеневі захворювання, кашель не виліковний, треба зробити ліки алтеї лікарської, вона – протизапальна.

Рецепт: 2 ст. л. подрібненого кореня алтеї лікарської залити 0,5 л холодної води, витримати на холоді 1 день. Одержаний настій процідити, додати цукор або мед. Пити по 1 ст. л. що дві години.

Рецепт: 2 ст. л. подрібненого кореня алтеї лікарської залити 1 л води і впродовж години помішувати ложкою. Утвориться слиз. Випити його за день ковтками. Відчуєте, як легко

відходить мокротиння. Вже наступного дня легко дихатимуть груди і зникне кашель.

3) М'якуш печеного яблука вживати з медом.

## ЗАМУЧИВ КАШЕЛЬ, ТО З'ЇШ ГРУШКУ

Груша дуже корисна при легневих хворобах, підвищеній температурі та для зміцнення серцево-судинної системи.

Грушки бувають різними. Для прикладу, зелені грушки містять хлорофіл, який незамінний у процесі очищення крові печінки, носових пазах, покращує роботу кишківника. Жовті – багаті на біофлаваноїди, які виводять з організму радіонукліди та важкі метали. Жовто-синюваті мають великий вміст антиоксидів, а це в свою чергу, сприяє профілактиці раку. Червоні знижують рівень холестерину в крові та запобігають серцево-судинним недугам, є ефективними для профілактики онкозахворювань.

Корисні також зернятка груші. Їх варто відокремити від плоду, підсушити, підсмажити, перемолоти та залити водою. Такий напій добре виводить лямблі з організму. Якщо, скажімо, хвора підшлункова залоза, то грушку краще спекти, тоді вона зберігає всі поживні речовини. Загалом цей фрукт має жарознижувальне, дезінфікувальну та протикашлеву дію.

## ФІАЛКА КІМНАТНА ЛІКУЄ НИРКИ

Фіалка кімнатна (сенполія) вміє лікувати людей, а особливо її сила помітна пізньої осені і взимку.

Рецепт: 1 листочок (цілющі квіточки) фіалки подрібнити, залити склянкою окропу, настояти і додавати до чаю. Відчуєте, що перестало боліти в спині, «не тягне» ногу, нормалізувався тиск.

## ДЛЯ НАЛАГОДЖЕННЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН

1) Передусім це яблука. Вони потрібні всім. Одне-два яблука на день є доброю профілактикою захворювань.

2) Варто включити до раціону латук посівний (салат посівний). Рецепт: 1 ст. л. подрібненого листя латуга посівного залити склянкою окропу. Настояти годину-дві. Випити за 4 рази впродовж дня.

3) Потрібно застосувати настій красолі великої. Рецепт: 20 г подрібнених квіточок та листя красолі залити склянкою окропу, потримати на слабкому вогні 3-5 хв. Настоявати 40 хв. Пити по 2 ст. л. тричі на день.

Добре налагоджує обмін речовин, підвищує імунітет кріп запашний. Їсти його можна з будь-якими стравами.

Рецепт: 1 ч. л. подрібненого насіння кропу запашного залити склянкою окропу, довести до кипіння, потім настояти, охолодити. Пити по чверті склянки 4 рази на день.

### ЯБЛУКА ТА ЇХНІ ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ

Нам здається, що про яблука ми знаємо все. Але я впевнений, що варто занотувати такі цікаві відомості про цілющі властивості яблука.

Якщо перед сном (на ніч) з'їсти два яблука, то вони знижать і регулюватимуть вміст цукру в крові (це хворим на цукровий діабет).

Яблука нормалізують кількість холестерину в печінці. А печінка – це єдиний орган, який виводить холестерин із організму. Уявіть собі, якби печінка не могла вивести холестерин із організму, якими б тоді були судини? Вони б втратили еластичність і кров не змогла б вільно циркулювати до органів, до головного мозку. Склероз був би найпоширенішою хворобою.

Доведено. Якщо людина з'їдатиме щодня два-три яблука, то допоможе печінці працювати нормально, чистити організм, виводити холестерин, чистити судини. Це завдяки тому, що у яблуках міститься пектини.

Ці смачні плоди потрібні людині впродовж усього життя для того, щоб вона була здоровою. А особливо після 30-ти років, коли починаються збої в роботі серцево-судинної системи. Підвищується тиск, кровеносні судини стають ламкими (тільки доторкнувся до тіла – і вже виникає синець), щоденними ліками мають бути яблука, адже вони відновлюють фізичні сили і розумову діяльність людини.

Людам старшого віку варто запам'ятати такий рецепт: з'їдати на сніданок ледь проварені яблука з розведеним молоком. Склянку молока розвести склянкою перевареної води, гріти на слабкому вогні 2 хв., молоко можна підсолодити медом.

Печені яблука добре лікують сухий кашель (спекти яблука, щоб воно було м'яке) розтерти його і додати меду.

Гіпертонікам варто щодня вживати яблука, бо вони нормалізують підвищений тиск, усувають головний біль, запаморочення, шум у голові.

Свіжо натерте яблуко використовують для лікування опіків, обморожень або ран, виразок, які довго не гояться.

### ЩОБ ВИВЕСТИ РАДІОНУКЛІДИ

Ще задовго до Чорнобиля рятували робітників уранових копалень: парило звичайне, корінь кульбаби (по 4 частини), хвощ польовий (1 частина). Приготувати суміш і зробити ліки:

РЕЦЕПТ: 1 ст. ложку подрібненої сировини залити літром окропу. Настояти. Випити впродовж доби (це добова норма для однієї людини). Не можна перевищувати дозу.

### ЩО ЛІКУЄ ІМПОТЕНЦІЮ У ЧОЛОВІКІВ

Імпотенція, яка викликана не запальними процесами, а життєвими, побутовими ситуаціями, лікується бузком звичайним.

Рецепт: 1 ст. л. ложку подрібнених квіток бузку (краще свіжих) залити склянкою окропу, настояти 30 хв., процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день після вживання їжі.

Добре допомагає очисток великий, один-два листочки цієї рослини, з'їдені «живцем», роблять чоловіка набагато уважнішим до принад дружини.

З кореня підлісника треба зробити настоянку на горілці 1:10–20 г подрібненої сировини залити 200 г горілки. Настояти 3 тижні. Пити по 20 крапель 4 рази за 30 хв. до вживання їжі.

Додасть чоловічої сили калганівка, тобто настоянка на горілці кореня калгану (1:10), пити по 20-30 г на добу.

Добре діє вживання настою трави іван-чаю (хамеріон вузьколистий). 1 чайна ложка на склянку окропу.

Заспокоюють чоловіка і додають йому статевої сили вживання селери, пастернаку, кропу. Їх бажано додавати до страв.

Чоловікам, у яких ослаблена потенція, радимо вживати по одній цибулині ввечері (можна з улюбленою стравою). Звісно, лише в тому разі, якщо нема протипоказань для організму.

### САЛАТ, ЯКИЙ ПОВЕРТАЄ ЧОЛОВІЧУ СИЛУ

Крім селери, до «чоловічого» салату входить топінамбур (він, зокрема, нормалізує рівень цукру у крові); морква, завдяки вітаміну А поліпшує стан шкіри та гостроту зору; пастернак містить легкозасвоювані вуглеводи, зміцнює стінки судин, корисний для нервової системи; редька має протимікробний ефект, позитивно впливає на систему травлення, запобігає атеросклерозу та сечокам'яній хворобі; капуста багата на вітаміни і мікроелементи, а також це визнаний овоч для профілактики онкохвороб; хрін (його ще називають коренем

здоров'я) має загально зміцнювальну, протизапальну, бактерицидну, жовчогінну дію та валеріана (знижує стрес).

У поєднанні ці інгредієнти позитивно впливають на весь організм, стимулюють роботу чоловічих статевих залоз, поновлюють гормональний баланс. Крім того, більшість складових позитивно впливають на судини та серце, знижують рівень холестерину, допомагають очищенню судин, що дуже важливо, бо ж від серцево-судинних хвороб чоловіки потерпають частіше за жінок.

Заправляти салат треба олією, а щоб посилити унікальну дію, краще споживати його із морською рибою. Споживати такий салат хоча б раз на тиждень, а після 40 років і двічі на тиждень.

### МЕД ПРОТИ БОРОДАВОК

Для виведення мозолів та бородавок – 2 ст. ложки цибульного соку, 2 ст. ложки меду. Суміш накласти на ніч, зверху накрити компресним папером і забинтувати. Шкіру навколо захистити вазеліном. Компреси робити щодня до повного одужання.

### ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРИТИ, АРТРОЗИ, АСТМА, ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ

1) Рецепт: 9 білих яєць помити, просушити і покласти у дволітрову банку, залити соком 12-13 лимонів (сік має покрити яйця на 2-3 см) накрити кришкою і поставити на 12 днів у холодильник. Щодня збовтувати. Після 12 днів, коли яєчна шкаралупа повністю розчиниться, вилити суміш в емальований посуд, міксером збити до однорідної маси і процідити через марлю. Потім додати 50 г меду, бажано літнього – квіткового або гречаного – та півлітри кагору, знову все добре змішати, збити, вилити в пляшку, поставити у холодильник.

*Вживання:* приймати 10 днів по 1 ч. ложці тричі на день за 10 хв. до їжі. А далі, до закінчення ліків – по 1 ст. ложці на день. Дітям, залежно від віку, починати з кавової, завершувати чайною ложкою.

Такий засіб допомагає лікувати не лише остеохондроз, а й артрити, фіброміюми, артрози, остеопороз, мастопатії, астматичні бронхіти, бронхіальну астму, захворювання легень, судин в нижніх кінцівках.

2) Якщо в організмі велика кількість так званих білих лужних солей, до яких належать карбонати, фосфати, трипель-

фосфати, то внаслідок цього виникає захворювання остеохондроз.

Ці солі називаються легкими і відкладаються у верхній частині людського організму. Людина сама відчуває, якщо у неї остеохондроз. Бо голова тоді стає важкою, болить в потилиці, порушується потік крові до мозку і утруднюється відтік лімфи.

У шиї «тріщить», у плечах болить, руки вночі терпнуть, болить спина, хребет – людина відчуває у себе всі симптоми остеохондрозу. Отже, треба лікувати хворобу.

Насамперед треба вивести солі. Отже, налагодити роботу нирок і лужний сольовий обмін. Для цього потрібно пити чай з груші. Він дуже добре виводить білі солі.

На початку лікування біль посилюється (адже починають зрушуватися з місця солі). Але в процесі лікування настає покращення.

Рецепт: 2-3 подрібнені пагінці завдовжки 10-15 см покласти у чайник (відповідно на 2 чи 3 л води, на 1 л води вистачить одного пагінчика), довести до кипіння, потім тримати на слабенькому вогні 10-15 хв. Чай матиме рубіновий колір, запашний, лікувальний. Місяць попити, потім зробити перерву на тиждень і продовжити лікування.

Прийде на допомогу хворим на остеохондроз і селера. Її треба вживати в салатах, інших стравах і можна зробити ліки.

Рецепт: натерти на терці корінь селери, відтиснути сік. Пити 2 ч. ложки тричі на день до їжі.

1 ст. ложку подрібненого кореня селери залити 2 склянками окропу, настояти 4 години. Процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день за пів години до вживання їжі.

### АРТРИТ ВІДСТУПАЄ ПЕРЕД П'ЯВКАМИ, БДЖОЛАМИ

Ревматоїдний артрит – це системне захворювання сполучної тканини всього організму людини. Рекомендуємо лікувати цю хворобу нетрадиційними засобами.

Це п'явки, бджоли, дієта і спеціальні фітоточаї.

П'явки ставимо по три – п'ять штук раз на тиждень, проводимо декілька сеансів (до п'яти) і через півроку повторюємо. Весна, осінь – такий цикл герудотерапії. П'явка при прокушуванні виділяє спеціальні ферменти, які очищують сполучну тканину. Після цього хвороба може багато років не проявлятися.

Після курсу п'явок ми ставимо бджоли. Зокрема, перші декілька сеансів — уздовж хребта. Починаємо від однієї бджоли і доходимо до десяти, інколи навіть до 20 за сеанс.

І герудо- і апітерапію можна проводити тільки після спеціальної дієти. А вона має бути такою: різко обмежити вживання м'яса швидкопоростучих тварин і птиці. Натомість краще вживати телятину і рибу (не солону та не копчену), збільшити кількість рослинно-молочної їжі (особливо корисний кефір) та з'їдати не менш як півкілограма різних фруктів та ягід на день.

Менше використовувати солі під час приготування їжі. Борщі та супи мають бути суто овочеві, на добрій джерельній воді. Також не можна вживати штучних жирів — це майонези та спреди, бо туди додають велику кількість емульгаторів і консервантів. Застосовують у лікуванні ревматоїдного артриту й фітопрепарати, насамперед, кору верби білої, кору в'яза гладенького, нагідки лікарські, які мають протизапальну дію, плоди бузини, гадючник, хвощ польовий, листя мучниці та бруньки берези. Десертну ложку цієї висушеної суміші заливають склянкою окропу і п'ють щодня не менше як два місяці. Можна навіть велику ложку цих трав заливати окропом і пити. А потім на два місяці зробити перерву.

Голодування — також ефективний спосіб лікування. Але до нього треба два тижні готуватися і ще тиждень — виходити поступово, переходячи на продукти, які не викликають виділення шлункового соку. Також при цій недугі треба постійно робити масажі з різними ефірними оліями на всі суглоби, найкраще вздовж хребта — вакуумний масаж.

### ЧАСНИК І КЕФІР ДЛЯ ІМУНІТЕТУ

У разі зимового, передвесняного авітамінозу, для підвищення імунітету та від застудних захворювань допомагає часник.

Рецепт: залити кілька розчавлених зубків часнику на ніч склянкою кефіру (кисляку). Наступного дня випити настій за кілька прийомів.

### ДЛЯ МОЗКУ — ТЕЖ ЧАСНИК

Головки часнику залити склянкою соняшникової олії, поставити в холодне місце на добу, потім додати 1 ч. ложку лимонного соку. Вживати по 1 ст. ложці за 30 хв. до їжі 1 раз на день. Курс лікування в разі розумового перенапруження —

1 місяць. Вживання суміші упродовж 3-х місяців допоможе очищенню судин головного мозку.

### ГРИЖА. ЩО ЇЇ СПРИЧИНЯЄ?

Грижа — це не що інше, як дірка у черевній стінці, яку прориває з середини не якийсь твердий предмет або щось, а власний кишківник, якому мало місця у животі. А не вміщується він тому, що з правого боку збільшена печінка, з лівого — розтягнутий опущений шлунок — тож кишківнику й треба потіснитись. До того ж хвора підшлункова залоза не виробляє ферментів для нормального травлення. І внаслідок цього відбувається «відрив» у кишківнику. Таким чином, кишківник, здуваючись, шукає «вихід» і знаходить слабинку в черевній стінці. А якщо людина одночасно ще й важке підняла щось, отоді справжнє лихо. В офіційній медицині грижі позбуваються хірургічним шляхом. Операція складна — не те, що видалення апендиксу. Але коли грижа велика — треба оперувати.

На початковій стадії грижі лікуються за допомогою трав, ці трави в народі так і називаються — «грижники»: зірочник лісовий, остудник голий, родовик лікарський, перстач гусячий. А є ще купина багатоквіткова, яку українці прозвали власне «грижницею». Чому? Бо брали два листочки цієї цілющої рослини, клали навхрест на грижу, зверху прикладали мідну пластинку або п'ятак і так ходили. Та перед тим треба було грижу вправити і головне — винайти причину її виникнення. Чи то хвороба шлунка, печінки, підшлункової залози чи кишківника? Значить, треба звернутися до лікаря, щоб він установив недугу.

### ЕРОЗІЯ ШИЙКИ МАТКИ

Є два види цього захворювання. Ерозія справжня виникає внаслідок дефекту епітелію шийки, коли порушується верхній шар слизової. Ранки, які з'являються, кровоточать. Через них потрапляє інфекція. До цього може призвести необмежене спрацювання чи інші травми.

Другий вид — ектопія, коли циліндричний епітелій каналу шийки матки зміщується в бік багатошарового плоского епітелію піхвової частини шийки. Це часто буває у дівчат і не заміжніх. А коли дівчина виходить заміж, ектопія може ускладнитись запаленням. Це також виникає у жінок після пологів, а також при абортах, при опущенні шлунка і підшлункової залози.

Для цього потрібно цю хворобу лікувати. Використовують для цього насамперед квіти нагідок (календули)

Рецепт: 1 ч. ложка квіток на 0,5 склянки, настояти, спринцюються теплим розчином 4 дні.

Внутрішньо: 1 ст. ложка квіток на склянку окропу, настоювати 1 годину. Вживати по півсклянки 4 рази на день.

Можна приготувати олію: візьміть будь-яку олію і залийте 1 частину подрібнених квіток календули (нагідок) 5-ма частинами олії. Настоювати 2 тижні на сонечку, тампон ставте не більше, ніж на 2 години. Лікування завжди проводити за порадою лікаря.

### ПРОТИ ІНФАРКТУ, ІНСУЛЬТУ, ТАХІКАРДІЇ

Народний лікар Н.П.Земна радить: у народній медицині для профілактики інфарктів, інсультів, для зниження кров'яного тиску, для коронарних судин використовують настоянку часнику городнього.

#### РЕЦЕПТИ:

1) 40 г потовченого часнику покласти у непрозорий посуд, залити 100 г холодної перевареної води. Настояти впродовж 10 днів у прохолодному місці. Пити по 10 крапель тричі на день за 30 хв. до вживання їжі.

2) У випадках посиленого серцебиття, коли і нерви збуджені, і тахікардія, застосовують фіалку запашну. Для лікування готують холодні та гарячі настої.

Рецепт холодного настою: 1 ч. ложку подрібнених квітів та листочків фіалки запашної звечора залити склянкою холодної води і настоювати до ранку – 7-8 годин. Уранці настій процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день: тричі до вживання їжі й четвертий раз перед сном.

Рецепт гарячого настою: 1 ч. ложку подрібненої фіалки запашної залити склянкою окропу, настоювати 2 години, процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день.

### ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ – ІХТІОЗ

Народна медицина лікує підшлункову залозу рослинами.

1) 1 ч. ложка подрібненого насіння кропу (або зеленого листя кропу) залити склянкою окропу, настояти 40 хв. Пити по чверті склянки 4 рази на день за 15-20 хв. до вживання їжі. Курс лікування – 3 тижні, на четвертий зробити перерву, потім продовжити лікування.

2) 1 ч. ложку подрібненої трави цикорію дикого залити склянкою окропу, потім 1-2 хв. потомити на слабкому вогні. Настояти годину. Пити по чверті склянки 4 рази на день до їжі.

3) 1 ч. ложку сировини золототисячника залити 200 г окропу, настояти. Приймати теплим по чверті склянки 2-3 рази на день, за 30 хв. до їжі для поліпшення травлення та покращення апетиту.

### ДЛЯ ДІАБЕТИКІВ І ВІД ЗАХВОРЮВАННЯ ШКІРИ Н.П. Земна радить:

Рецепт: 1ч. ложку подрібненої трави цикорію дикого залити 2 склянками води, прокип'ятити. Вживати по чверті склянки 4 рази на день до їжі.

Стане цей відвар також у пригоді від захворювання шкіри: висипів, вугрів, фурункулів – адже поліпшує обмін речовин в організмі. Але міцніший настій: 1 ст. ложка сировини цикорію на склянку води. Обмивають гнійні рани, виразки. Допомагає такий засіб і в лікуванні екзем, застарілих гнійничкових захворювань шкіри.

### БУРЯК ЛІКУЄ ЩИТОВИДНУ ЗАЛОЗУ

За кількістю йоду буряк стоїть вище, ніж інші овочі. А наявність йоду в організмі неодмінна, бо він прискорює всі реакції і є обов'язковим каталізатором.

Вивчаючи буряк, вчені довели, що він лікує щитовидну залозу, допомагає у випадках тиреотоксикозів. Дуже багато у цьому овочі біологічно активних речовин. Саме вони, систематично потрапляючи до організму, зміцнюють його, тобто постійно лікують, запобігають різноманітним захворюванням. А якщо людина вже занедужала, то саме ця біологічна активність буряка допомагає іншим лікам діяти, а організмові боротися із захворюванням.

### НЕТРИМАННЯ СЕЧІ

Причина цієї хвороби – в послабленні тону сфинктера (стискача) сечового міхура. А усім, хто має проблеми з діяльністю сечовивідних органів, допоможе рослина зеленчук жовтий (губаня жовта, земляний ладан) – за допомогою цього природного ладану лікують запалення сечового міхура, уретри, нирок. У народній медицині цією рослиною рятували хворих на аденому передміхурової залози, допомагаючи людям

похилого віку у разі нетриманні сечі та зниженого тонусу сфінктера сечового міхура.

Рецепт: 1 ч. ложку подрібненої трави природного ладану заливали склянкою окропу, настоювали 15-20 хв. Вживали по чверті склянки 4 рази на день.

Для приготування ліків потрібно брати лише верхівки рослини. Тож нагадаю на майбутнє (бо збирають зеленчук жовтий під час цвітіння, у травні-червні) під час заготівлі цієї лікарської рослини будьте уважні, не виривайте її з корінням, не знищуйте її.

### ЩОБ НЕ ХОТИЛОСЯ ЇСТИ. ЩО ЗМЕНШУЄ АПЕТИТ?

1) Взяти 3 ст. ложки кори крушини, по 1 ст. ложці кореню кульбаби, насіння петрушки, насіння кропу та м'яти – і змішати. Потім 3 ст. ложки цієї трав'янистої суміші заварити на 1 л води. Пити раз на день по 1 склянці.

2) Зробити лікувальну суміш з насіння кропу (2 частини), квіток ромашки (2 частини), м'яти (2 частини), цвіту липи (1 частина). 3 ст. ложки цієї суміші запарити на 1 л води. Пити тричі на день по одній склянці.

3) Також корисно їсти кабачки, баклажани, гарбузи – вони зменшують всмоктування жирів і холестерину.

Не буде зайвим хоча б раз на тиждень провести дозоване голодування. А також протягом 1 місяця на рік повністю перейти на рослинну їжу.

### ЯК НОРМАЛІЗУВАТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ У КРОВІ

Рецепт: 0,5 кг гречаної крупи підсушити у духовці, перемолоти і додати сюди 250 г мелених волоських горіхів. 2 ст. ложки цієї суміші змішати. Один день зі склянкою кислого молока, а наступного дня – зі склянкою свіжого солодкого молока. Півпорції з'їдати зранку, а півпорції на ніч. В обід за такого лікування вживати одне терте яблуко і одну морквину. Також дуже налагоджує цукор у крові чай з бруньок бузку. Якщо можна, то краще з'їсти по одній свіжій бруньці тричі на день, а можна заварювати чай. Це давнє комплексне лікування від цукрового діабету та для його профілактики.

### СІЛЬ ПРОТИ ЗАСТУДИ

Добре при нежиті промивати ніс сольовим розчином. Чайну ложку кухонної солі розчинити у склянці теплої води, до-

дати 5 крапель йоду. Можна використовувати морську сіль. У такому разі замість йоду додається чверть чайної ложки соди харчової. Втягнути розчин спочатку через одну ніздрю, потім через другу так, щоб він потрапив у горло.

### ЛІКУВАННЯ ВОДЯНКИ, ХРОНІЧНОГО РЕВМАТИЗМУ, ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ПРОТИ ПУХЛИН

У народній медицині для лікування цих хвороб використовували кору і листя в'яза.

Рецепт: 1) 1 ст. ложку подрібненої сировини залити склянкою окропу, поставити на слабкий вогонь на 2-3 хв., потім настояти і відцідити. Пити по 1 ст. ложці 3-4 рази на день. Такі ліки допоможуть лікувати водянку, хронічний ревматизм, хворі суглоби, серцеві хвороби. Цей добрий протизапальний засіб – настій листя в'яза – жінки використовували для лікування запальних процесів статевих органів, білей.

Рецепт: 2) 1 ст. ложку подрібненого листя сировини залити склянкою окропу, настояти. Пити по чверті склянки 4 рази на день. Для лікування застудних захворювань можна брати кору в'яза і додавати кору верби, найкраще верби козячої – по 2 частини та бруньки берези – 1 частина.

Рецепт: 1 ст. ложку подрібненої суміші залити склянкою окропу. Настояти одну годину. Пити по 2 ст. ложки тричі на день при загостренні – по 1 ст. ложці що дві години.

### ПРИ АЛЕРГІЇ І ПУХЛИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Рецепт: 1 чайну ложку подрібнено листя (чи кори) в'яза залити склянкою окропу, настояти 40 хв. Процідити. Пити по 1 ст. ложці 4 рази на день.

### ЛІКУВАННЯ ОПУЩЕННЯ І ВИПАДАННЯ МАТКИ

Опущення і випадання матки найчастіше буває у жінок по-важного віку внаслідок еволюційних процесів в статевих органах. Хоча таке може статися і в будь-якому віці через травми, чи під час пологів, чи від тяжкої фізичної роботи, а особливо, якщо жінка важко працює після пологів. Жінки відчувають важкість внизу живота, тягучий біль, і не тільки в животі, а й у поперековій ділянці, нетримання сечі – жінка кашлянула чи чхнула і відчуває, що виділилася сеча. Після такої хвороби дівчині, коли вийде заміж, важко завагітніти, а потім виноси-

ти плід. Після огляду цих жінок чи дівчат виявляється, що у них опущений шлунок, печінка збільшена, найчастіше збільшена печінка. Отже в цих хворих було давно, чи недавно якесь отруєння в животі і їх не долікували, не поставили шлунок на місце, не нормалізували печінку. Лікуючи таких хворих наші предки насамперед «підтягували» шлунок, потім «ставили» на місце золотник (підшлункову залозу) нормалізували печінку за допомогою рослинних чаїв, настоїв, відварів, а потім уже піднімали всі органи.

Н.П. Земна пропонує для лікування цих вищеописаних хвороб дозований засіб з лікарських рослин «Істозан». Він має специфічну дію на м'язовосполучний апарат органів малого тазу та інших тканин у жінок. Зміцнює, нормалізує тонус м'язів і зв'язок, які підтримують матку.

## ЛІКУВАННЯ БАГАТЬОХ ХВОРОБ ЧУДОДІЙНОЮ

### КВІТКОЮ БУКВИЦЯ. РЕЦЕПТИ Ф.МАМЧУРА

Ця багаторічна рослина одержала таку назву від того, що любить рости у букових лісах. Вона має досить сильний, своєрідний запах і солодкувато-гіркий, трохи неприємно-терпкий смак. Збирають траву під час цвітіння.

РЕЦЕПТ: 1) 1 ст. ложку подрібненої трави буквиці настояти протягом 4 годин у закритому посуді в 2-х склянках окропу. Цей настій добре діє при хворобах печінки, гіпертонії, нервових захворюваннях, при порушенні кровообігу в нижніх кінцівках, болях у суглобах, при подагрі та ревматизмі.

Вживають його по 1 ст. ложці 3-4 рази на день перед їжею.

Для лікування застудних захворювань трахеї, туберкульозу легенів (це супроводжується виділенням великої кількості мокротиння), астми:

1 ст. ложку сухої трави буквиці кип'ятять 15 хв. в склянці води, а після додають 2 ст. ложки виноградного вина (портвейну), настоюють 2 години, проціджують і вживають по 2 ст. ложки 4 рази на день перед їжею.

Як зовнішній засіб – ванни або примочки з відвару трави при золотусі, варикозних захворюваннях вен з виразками, для лікування гнійних ран, що довго не гояться.

Висушене розтерте листя вживають у вигляді порошку у разі головного болю різного походження та тривалої нежиті.

## ПРОПАСНИЦЯ ТА ЇЇ ЛІКУВАННЯ

Рецепт: 1 ст. ложку подрібнених квіток огірка заливають склянкою окропу, 2-3 хв. потримати на слабкому вогні, настояти годину. Пити по третині склянки тричі на день.

0,5 чайної ложки подрібненого полину залити 200 г окропу. Настояти 10 хв. Пити по 2 ч. ложки за півгодини до їжі 3-4 рази на день. Це діє при лікуванні малярії.

1 ст. ложку подрібненої трави споришу залити склянкою окропу, настояти годину. Пити по чверті склянки 4 рази на день, через місяць зробити перерву на тиждень і продовжити лікування ще місяць.

1 ч. ложку сухих віночків волошки синьої залити склянкою окропу, настояти 30 хв. Пити по 1 ст. ложці тричі на день.

## АДЕНОМУ ПРОСТАТИ ЛІКУЄ ЛІЩИНА

Ліками з листя ліщини лікують простатит (особливо ефективні ці ліки в подоланні хронічної форми простатиту), аденому статевої залози у чоловіків.

РЕЦЕПТ: 2 ст. ложки подрібненого листя ліщини залити 0,5 л окропу настояти 2 години. Пити по півсклянки 4 рази на день за 15 хв. до їжі. Настой і відвари ліщини широко використовують для лікування хвороби печінки, нирок. А дітям дають (в менших дозах, від столової ложки до чверті склянки – залежно від віку – 4 рази на день) як засіб, що збуджує апетит.

Ліки з кори ліщини допоможуть позбутися капілярної геморагії (капілярні крововиливи на тілі, в народі називають «червона калина»).

РЕЦЕПТ: 1 ст. ложку подрібненої кори ліщини залити 0,5 л окропу, прокип'ятити на слабенькому вогні 5-7 хв., настояти. Пити по півсклянки 4 рази на день до вживання їжі. Зберігати ліки в холодильнику. Пити теплими. Курс лікування – 3 тижні, потім зробити на тиждень перерву і повторити курс.

## ЛІКУВАННЯ ФІБРОМІОМИ МАТКИ

Фіброміому матки лікує вільха біла (шишки).

1) Настій шишок вільхи білої: 1 ст. ложку подрібнених шишок вільхи білої залити склянкою окропу, потім потримати на слабенькому вогні. Настояти 2 години. Процідити. Пити по 2 ст. ложки 4 рази на день за півгодини до їжі (четвертий раз – перед сном). Курс лікування – місяць. Потім зробити перерву на тиждень і продовжити лікування.

2) Для лікування фіброми матки використовується огіркове бадилля разом із зеленими листочками: 1 ст. ложку подрібненого огіркового бадилля з листочками залити 3 склянками окропу, потримати 5 хв. на слабкому вогні. Потім настояти 2 години. Процідити. Одержаний настій розділити на 3 частини (це ліки на 3 дні). Пити по 2 ст. ложки що дві години.

Упродовж місяця такого лікування фіброма суттєво зменшиться. У не давнених випадках фіброма за 10-12 тижнів може розсмоктатися. А загалом лікування фіброміоми триває від 6 місяців до 3-х років.

Наші дозовані ліки з рослин для лікування фіброміоми матки «Фіброман».

## ЛІКУЄМО РАК ШЛУНКА

### Н.П.Земна радить:

За онкологічних хвороб необхідна повна дієта. Слід віддавати перевагу кисломолочним продуктам, оскільки вони послаблюють бродіння та гниття в кишківнику.

Від раку шлунка можна вживати такий засіб:

2 ст. ложки соку алое від рослини не менше 3-х років змішати з 0,5 л коньяку. Три свіжих листки пеларгонії залити 3 ст. ложками окропу і настоювати в термосі ніч.

Настій пеларгонії влити в коньяк із соком алое і додати 3 краплі йоду. Ліки вживають 2 рази на день по маленькій чарчині натщесерце.

Цвіт картоплі широко використовується народною медициною при лікуванні ракових пухлин.

1 ст. ложку сушених квіток заварити 0,5 л окропу, настоювати в термосі 3 години. Вживати по півсклянки 3 рази на день.

Відвар нагідок:

1 ч. ложка на одну склянку окропу, п'ють три рази на день по 1-2 ст. ложки при ракових захворюваннях.

Користуйтеся і настоянкою нагідок: 25 г квіток на 100 мл спирту – по 10-20 крапель на прийом, розбавляючи їх водою.

Відвар сухого листя, а також сік подорожника корисно пити без норми при раку шлунка.

## ЩОБ НЕ ХОТИЛОСЯ КУРИТИ

Найпростішим, але ефективним помічником у боротьбі з курінням стане всім знайомий подорожник:

Настій: 1 ст. ложку подрібненого листя подорожника залити

склянкою окропу, настояти годину. Пити по чверті склянки 4 рази на день. Можна двічі на день: вранці та ввечері по півсклянки.

Якщо в день відчуватимете гостру потребу закурити, то покладіть в рот шматочок кореня аїру, погризть його і потреба в сигареті поступово відпаде.

Водночас аїр підлікує шлунок, налагодить кровообіг.

Допоможе також засушений корінь селери, який приємніший на смак за корінь аїру.

## НЕ КУРІТЬ НА МОРОЗІ

Насамперед куріння викликає спазми судин та погіршує периферійну циркуляцію крові, внаслідок чого кінцівки ще більш мерзнуть. Найбільше страждають від цього ноги, які мерзнуть після першої ж сигарети. Тому курцям найважче зігрітися. Чим частіше людина курить, тим більше спазмують судини і тим уразливішим до холоду стає курець. До того ж, спазми судин можуть призвести до головного болю чи навіть спровокувати стрибки тиску.

До речі, так само діє і вживання алкоголю на морозі. Тому ідея зігрівання спиртом – невдала. Під дією алкоголю спостерігається відтік крові від життєво важливих органів, а тому людина замерзає швидше. А ще під час куріння на морозі змішується гарячий тютюновий дим з холодним повітрям і така гарячо-холодна суміш потрапляючи у рот і дихальні шляхи, призводить до їх ушкодження. Тому взимку курці частіше страждають від вірусних захворювань, хвороб горла та дихальної системи (зокрема, бронхітів, трахеїтів, пневмонії). Тож уникайте куріння на морозі.

## ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС СПЕКИ

Улітку менше хочеться їсти, бо їжа підвищує обмін речовин і стає ще спекотніше. Однак треба випивати не менше 2 л рідини на день. Але звичайної води буде замало. Тому корисно вживати прохолодний зелений чай, компоти із свіжих фруктів, свіжі соки, адже вони містять необхідні організму корисні речовини. Чай з м'ятою допоможе вам прохолонути, тому що рослина знімає жар з тіла. Не пийте на голий шлунок алкоголь – він всмоктується швидше і непомітно настає зневоднення. Велика кількість мінеральної води влітку може підвищити рівень натрію в організмі, тому не пийте води з високим вмістом солі. Продукти, які містять воду, найкраще



підійдуть для втамування спраги і збереження сил, скорочення кількості калорій, це: огірки – містять 96% води, помідори – 92%, шпинат – 92 %, диня – 91%, полуниця – 90%, грейпфрут – 88%, апельсин – 86 %.

### ПРО ОТРУЄННЯ

У разі отруєння найбільше страждає печінка, адже вона повинна знешкодити всі отруйні речовини, які потрапляють до організму, і природнім шляхом вивести їх. А вивідна система – це нирка.

А для цього треба підсилити функції печінки та нирок, щоб вивести отруту з організму, інакше постраждає підшлункова залоза. У народній медицині використовують наступні рослини, які лікують нирки, шлунок, печінку, чистять організм від отрути: це весняне листя берези, листя брусниці, листя бобівника трилистого, листя грушанки круглолистої, квітки волошки синьої, бузини, нагідок, а також ромашки, якою лікують і дітей, і дорослих.

Прийдуть на допомогу і кукурудзяні рильця, листя суниць лісових, ожини – листя і ягоди, листя кропиви, петрушка, морква, листя смородини чорної, це допомагає шлунку працювати добре, чистить організм. Також добра трава вероніки, материнки, медуниці лікарської, череди, шипшини, глоду.

Наприклад рецепт: листя суниць лісових, кропиви – по 2 частини, листя берези і листя ожини – по 4 частини (рослини заздалегідь подрібнити), добре змішати. З одержаної суміші приготувати ліки: 2 ст. ложки подрібненої суміші рослин залити 0,5 л окропу, настояти годину в теплом місці, процідити. Пити по півсклянки 3-4 рази на день за 15-20 хв. до вживання їжі.

Але найефективніші рослини, які рятують від отруєння – дягель і миколайчики. Дягель лікарський ще називають янгольським коренем, можливо, тому, що пахне ця рослина ладаном. Навіть аромат цієї рослини вже лікує, а ще краще – ліки з дягелю. Це велика рослина, яка росте на болотах. А з лікувальною метою використовують товсті веретеноподібні корені. Для ліків кращим є корінь дворічної рослини, він має більшу силу.

Настій кореня: 2 ст. ложки подрібненого кореня дягелю залити склянкою окропу, настояти 2 години. Пити по 1 ст. ложці через годину, по 2 – у разі гострого отруєння.

Дягель має протизапальну дію, підвищує жовчовиділення лікує печінку, підвищує секрецію підшлункового соку, підсилює моторну функцію кишечника, допомагає підшлунковій залозі працювати і швидше впоратися з отрутою, збуджує апе-

тит, допомагає при функціональних розкладах шлунково-кишкового тракту.

### ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОГО ВОЛОССЯ

У деяких жінок на обличчі росте волосся. Спробуйте такі рецепти:

1) розрізати зелений волоський горіх, добути з нього сік і 2-3 рази змастити ним ділянки тіла, де росте волосся.

2) 40 г товченого кропив'яного насіння залити 100 г очищеної олії, у скляному посуді настояти 2 тижні, процідити, перелити до банки з кришкою. Змащувати цим розчином тіло, де є зайве волосся.

### ВІД СОНЯЧНИХ ОПІКІВ

Від сонячних опіків допоможе яблуко.

Рецепт: розтерти яблуко на кашку і покласти як маску компрес на обличчя чи на обгорілу частину тіла. Через 10 хв. змити яблучну кашку холодною водою і знову нанести таку маску вже на 15 хв. Після другого разу шкіра уже не пече. Можна зробити і втретє маску, якщо шкіра ще трохи пече. З давніх-давен яблуками і сирію картоплею лікували опіки.

### ЛІКУВАННЯ НИРОК, НИРКОВОЇ КОЛЬКИ, ЗАТРИМАННЯ СЕЧІ

Для цього застосовують настій листя і стебло морквиння.

РЕЦЕПТ: 1) 1 ст. ложку подрібненої сировини залити склянкою окропу. Настояти 30 хв. Пити по 1 ст. ложці через кожні 10-15 хв. Ліки усувають запальний процес, тому і знеболюють.

2) У разі сечокам'яної хвороби корисні ліки з насіння моркви.

РЕЦЕПТ: 1 ч. ложку подрібненого насіння залити склянкою окропу. Настояти годину. Пити по 1 ст. ложці 7-8 разів на день. Можна і частіше.

### ЩОБ ПРОТИСТОЯТИ РАКОВИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

Рак – онкологічна хвороба, розвивається поступово. Якщо людина має міцну імунну систему й правильно харчується, то на рак захворіти у неї мало шансів.

Нервові стреси, недостатня кількість фізичних навантажень – ось основні причини виникнення онкологічних хвороб.

Також велике значення має і екологічна ситуація. Коли

людина дізнається, що у неї рак – необхідно налаштуватися на боротьбу і повірити у можливість вилікуватися. Пухлина – надлишкове розростання тканини, що складається із змінених клітин організму, які втратили свою звичну функцію та форму.

Злоякісні пухлини проростають в навколишні тканини і руйнують їх.

Основні симптоми онкологічних захворювань: суха бліда шкіра, слизові оболонки біліші звичайних, іноді синюшні, кровоточать ясна, виникають «заїди» – тріщини у куточках рота.

Є коричневий наліт на язиці, червоні плями навколо носа, сухі та крихкі нігті, потріскана шкіра на руках, тонке і ламке волосся, що легко випадає, слабкість, запаморочення. Повільне загоєння ран, різке схуднення і постійний потяг до кислого.

Але краще попередити хворобу ніж потім її лікувати. Якщо маєте підозрілі симптоми, що вас турбують, то негайно слід звернутися до лікаря.

Добра профілактика онкозахворювань – пшоно. Той, хто їсть пшоняну кашу з молоком або салом, а в піст – з духмяною олією, капуста із пшоном – у тих людей, в тій родині не хворітимуть на пухлини. Ні в кого навіть і бородавка не з'явиться на тілі, не кажучи вже про фіброміоми, чи якісь пухлини.

Пшоно позбавляє і курячої сліпоти та захворювання очей. Народна медицина широко послуговується для профілактики і лікування онкологічних хвороб лікарськими рослинами – нагідками і ромашкою.

1) Протипухлинні ліки: квітки і листя календули – 30 г, трава хвоща польового – 20 г, трава звіробою звичайного – 15 г, листя евкаліпта кулястого – 15 г, трава споришу звичайного – 30 г, корінь цикорію звичайного – 20 г, трава полину звичайного – 20 г. 2 ст. ложки збору заливають 1,5 л води, кип'ятять на малому вогні 10 хв., проціджують і додають 1 ст. ложку меду. П'ють по склянці настою двічі на день у разі інооперабельного раку. Курс лікування – 2 місяці. Засіб знімає явища інтоксикації, поліпшує самопочуття. Стимулює апетит.

2) Готують збір: квіти ромашки – 15 г, трава суниць лісових – 10 г, листя подорожника великого – 10 г, квіти календули лікарської – 10 г, плоди шипшини – 30 г, листки м'яти перцевої – 5 г. Компоненти збору подрібнюють і змішують, заливають 500 мл окропу, настоюють 6 годин – найкраще в

термосі. Проціджують. Приймають протягом дня у 3-4 прийоми з медом за 20-30 хв. до їжі як профілактичний чай. Курс лікування – не більше місяця. Після кожного курсу – тижнева перерва.

## НАРОДНІ ЦІЛИТЕЛІ ПРОПОНУЮТЬ РЕЦЕПТИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ ПРИ КАТАРАКТІ ОЧЕЙ

При катаракті потрібно їсти більше жовтих фруктів: морква, абрикоси, апельсини. Також для попередження розвитку катаракти і підвищення гостроти зору потрібно з'їдати на ніч 5-7 грецьких горіхів.

◆ свіже домашнє яйце зварити на твердо. Не чистити шкарлупи, зрізати верхню частину білка, акуратно виїняти жовток. Підготовлене яйце поставити по розміру в стаканчик і в цю виємку від жовтка залити мед, прикрити зрізаним білком і тканиною і поставити на 12 днів в темне місце при кімнатній температурі. Потім утворену рідину з яйця вилити в стерильну бутылочку і закрити корком. Закапувати цією рідиною по 1 каплі в очі зранку і ввечері.

◆ 1 ч.л. черемхи заварити 100 мл кип'ятка, настояти 2 год., процідити і промивати очі ватним тампоном кілька років в день. На ніч із настоєм робити компреси.

◆ назбирати дощових черв'яків, помити, покласти в півлітрову банку, закрити кришкою і поставити на сонце, щоб пустили жир. Цим жиром закапувати очі.

◆ мед – 1 частина, винний оцет – 1 частина. Змішати мед з винним оцтом. М'яту подрібнити в порошок і додати в суміш на кінчику ножа. Приймати по 1 ст. л. перед їдою.

## ГЛАУКОМА

Алое не поливати 5 днів, потім зрізати 3-5 нижніх листочків і покласти їх на 6 днів в холодильник. На сьомий день промити, просушити і перепустити через м'ясорубку. Сік відцідити і з'єднати з холодною кип'яченою водою в співвідношенні 1:1. Добре змішати і зберігати в холодильнику. Закапувати піпеткою в очі теплою рідиною протягом 4-х днів. Зробити перерву на два дні і продовжити лікування.

## СЛЬОЗОТОЧИВІСТЬ ОЧЕЙ

Прикладувати тампони змочені в темному відварі насіння кропу. Тримати 10 хв перед сном. Курс лікування – 10-15 сеансів.

## ПРИ ЗУБНОМУ БОЛІ

Настояти бруньки чорної тополі на 40° горілці в співвідношенні 1:5 протягом 2 тижнів, періодично струшуючи.

Ваткою, змоченою в цьому настої, змащувати ясна біля хворого зуба.

Шматок свіжого сала прикласти до хворого місця між щочкою і яснами. Тримати в роті 15-20 хв. поки біль не вщухне.

## ФАРИНГІТ, ЛАРИНГІТ

Яйце збити з цукром і додати невеликої кількості лимонної кислоти.

Листя суниці – 2 частини, цвіту малини – 1,5 частини, цвіт липи – 1,5 частини. Дві ст. л. суміші залити в термосі двома склянками кип'ятка на ніч. Приймати по 50 мл 3-4 рази в день за 30 хв до їди.

## КАШЕЛЬ

Приймати дрібно порізану цибулю або сік з неї в рівних кількостях з медом.

Мед – 2 частини, сік редьки чорної – 1 частина. Приймати по 1 ст. л. 3-4 рази на день протягом 3-5 днів.

1 склянку молока закип'ятити додати 1 ст.л. меду, 1 ст.л. вершкового масла, на кінчику ножа соди, збити й яєчний жовток. Приймати по 1 ч. л декілька разів на день.

Подрібнену цибулю 12,5 частини, цукор – 5 частин, меду – 1 частина, води 125 мл. Все змішати, варити на маленькому вогні протягом 3 годин. Охолодити. Процідити і пити по 1 ст. л. 4-6 разів на день.

## ПРИ ЗАПАЛЕННІ ЛЕГЕНЬ

В гаряче кип'ячене молоко (1 склянка) додати 1 ч.л. меду і 1 ч.л. перетопленого внутрішнього несоленого свинячого жиру (сіточку). Коли суміш трохи охолоне, додати в суміш свіже яйце. Добре розмішати і зразу випити. Пити цю суміш 3 рази на день перед їдою протягом місяця. Під час лікування тепло одягатися.

Ввечері змастити груди і спину медом, обвити целофаном і залишити так до ранку. На наступну ніч поставити гірчичники. Зробити 3-4 процедури.

## ПРИ ТУБЕРКУЛЬОЗІ ЛЕГЕНЬ

Самогон – 5 частин, корінь айру 1/3 частини. Корінь айру потерти в порошок. Все змішати в бутілці. Бутилку добре закрити, обв'язати шпагатом, обмазати тістом. Запекти в духовці в стоячому положенні. Приймати по 50 мл перед обідом. Якщо настій дуже міцний, можна розвести його водою. Пити біля двох тижнів до полегшення.

♦ Частину прополісу величиною грецького горіха розім'яти і розтопити у водяній бані. Додати 300 г свіжого несоленого вершкового масла. Довести до кипіння (не давати кипіти). Зняти з вогню, дати охолотитися. Процідити і покласти в холодильник. Приймати 3 рази на день за 30 хв. до їди, запиваючи теплим кип'яченим молоком.

♦ Свинний внутрішній жир (сітку) перетопити. Пити рідкий жир – 1 ч.л., а потім ст. л. Жир заїдати 1 ст.л. меду. Зранку і ввечері пити парне молоко (ліпше козяче). Курс лікування – 1 місяць, потім потрібно зробити рентген.

## ПРИ ІНФАРКТІ МІОКАРДА

1) Кріп – 1 частина, календула – 1 частина, корінь солодки – 1 частина, трава череди – 1 частина.

1 ст.л. суміші залити 1 склянкою кип'ятку. Настояти на протягом години, процідити і пити по 1/3 склянки 2-3 рази.

2) 1 ст.л. трави чистотіла заварити 1 склянкою кип'ятку, настояти 15 хв., краще в термосі. Приймати по 2 ст.л. 3 рази на день пред їдою. Лікування – 1 місяць.

## ПРИ ІНСУЛЬТІ

Половину одного лимона почистити від шкірки, пом'яти, залити відваром хвої і зразу випити. Пити можна за 1 год. до або після їди протягом 2-3 тижнів. Потім зробити перерву на місяць і продовжити лікування.

Можна пити настої із голок сосни, ялини, піхти, кедр, а також їсти лимони до 2 шт. в день. Їх ліпше з'їдати за 1 год. до їжі.

## ДИТЯЧІ ХВОРОБИ

1) Ячмінь і овес в рівних частинах залити молоком, закрити кришкою і поставити в духовку, поки овес не розвариться. По мірі викіпання добавити молоко. Пити по 1/3 склянки 3-5 разів на день.

2) 1 шт. картоплі, 1 головка цибулі, 1 яблуко. Залити це все 1 л води, поставити на вогонь і варити, поки рідини не зменшиться вдвоє. Пити по 1 ч.л. 5 разів на день.

2 банани, 1 ст.л. меду. Банани розім'яти (або натерти на терці). Додати меду. Одержану суміш прокип'ятити 10 хв. Охолодити і пити по 1 ст.л.

3) Меду – 1 частина, масло вершкове – 1 частина, ванілін для смаку. Всі компоненти змішати і давати дітям по 4-5 раз на день по 1 ч.л.

## ЗАХВОРЮВАННЯ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ

1) Сік зі свіжих помідорів пити по 1/3 склянки на день за 30 хв. до їди.

2) Цвіт календули (1 ст.л.) залити на ніч 1 стаканом кип'ятку. Дати настоятися і пити по 1/3 склянки 2 рази на день. Лікування – до 2-х місяців.

3) Непочищену чорну редьку натерти на тертці. Відтиснути – повинні отримати 1 склянку соку. Додати до нього 100 г гречаного меду. Давати пити дітям по 1/3 склянки 3 рази на день протягом місяця.

## ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Безсмертник добре висушити, подрібнити і зробити невелику подушечку. Коли дитина лягає спати, покласти їй під голову подушечку з травою. Після того, як дитина постить на цій подушечці, траву із неї виїняти і зварити. Цим відваром обливати голову дитини.

## ПСИХІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ВІД АЛКОГОЛІЗМУ

1) Часте вживання лимонного соку знижує залежність до спиртних напоїв і куріння. Чай або кава з лимоном нейтралізує дію алкоголю.

2) 3 живих річних риб (в'юни) залити 500 мл горілки. Настояти 2 тижні. Процідити і дати алкоголіку випити цю горілку. Приймати кожний ранок по 50 мл настоянки.

3) Лавровий листок – 2 частини, кора крушини – 2 частини, татарник колючий – 3 частини.

3 ст.л. суміші залити 3 склянками кип'ятка в термосі. Поставити на ніч. Зранку процідити і пити по 1 склянці 3 рази на день перед їдою.

4) 1 ст.л. коріння копитняка залити 1 склянкою води. Варити 7-10 хв. Настояти до охолодження. В 1 стакан горілки влити 1ст.л. відвару. Алкоголік про це знати не повинен. Таке питаття викличе рвоту і поступове відвикання від спиртного. Будьте обережні: рослина отруйна.

## ПРИ ЕПІЛЕПСІЇ

1) Рекомендують пити сік з липи по 1 ст.л. 3 рази на день. Кожний день брати свіжий сік.

2) 3 ст.л. подрібненого кореня полину звичайного залити 500 мл пива. Кип'ятити 5 хв. Процідити і пити по 3 ст.л. 3 рази на день, або по 1 склянці натще і лежачи в ліжку. Курс лікування – 3-4 тижні.

## ТРАВИ ПРОТИ РАКУ. РАК ШЛУНКА

Аір болотний, алое, брусниця, звіробій, золототисячник, календула, капуста, льон, липа, полин, соняшник, подорожник блошиний, хвощ польовий.

## РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Звіробій, колендула, калина, лопух великий, беладонна) красавка) буряк червоний, чистотіл, шипшина.

## РАК МАТКИ

Полін гіркий, ромашка, хвощ польовий.

## РАК ПЕЧІНКИ І ЯЄЧНИКІВ

Безсмертник, звіробій, календула, крушина, хвощ польовий, чистотіл.

## РАК МОЧОВОГО МІХУРА

Полін звичайний.

## РАК ПОРОЖНИНИ РОТА І ГОРЛА

Подорожник великий, хрін, шовковиця.

**РАК ЛЕГЕНЬ**

Подорожник великий, буряк червоний.

**ПУХЛИНА СЕЛЕЗІНКИ**

Кропива, подорожник великий.

**РАК ШКІРИ І ЗОВНІШНІ ПУХЛИНИ**

Береза, брусниця, дуб, звіробій, кропива дводомна, льон, лопух великий, цибуля, мати-і-мачуха, морква, подорожник, великий, хрін, часник, чистотіл, калина.

**РАК ГУБИ**

Морква, чистотіл.

**РАК ПЕЧІНКИ**

Народні цілителі пропонують періодично їсти печінку разом з жовцем зарізаної домашньої курки, яка ще не застигла.

**РАК МАТКИ, ПРОСТАТИ, ГЕМОРОЮ (рецепти)**

Мед – 1 частина, житня мука – 1 частина, жовток – 1 шт. Змішати 1 жовток свіжого яйця від домашньої курки, 1 ч.л. натурального меду, 1 ч. ложка житньої муки. Половину одержаної суміші намастити на бинт, зложений в три рази, зав'язати і ввести у піхву. Тримати тампон 5 годин. Після цього тампон вийняти і зробити шприцювання настоянкою ромашки або календули.

Процедуру повторити ще раз. Приготовленого збору повинно стати на два рази. Вдень робити 3 процедури. Четвертий тампон ввести у піхву на ніч. Зранку його вийняти і зробити шприцювання. Процедуру повторити через день. Курс лікування 15 днів. Потім зробити тиждень перерви і лікування повторити.

При лікуванні простати і геморою тампон вводити в задній прохід, тримати протягом 5 годин.

Свіжий подрібнений на дрібній терці корінь лопуха великого варити в достатній кількості вершкового масла, а потім додати сирий жовток яйця від домашньої курки. Всі компоненти добре змішати і вживати по 1 ст.л. при раку внутрішніх органів. Цю ж суміш використовувати зовнішньо при злоякісних пухлинах шкіри.

**РАК ШЛУНКА**

Коров'яче домашнє молоко – 3 л. Яйце домашнє – 3 шт. В трилітрову банку з молоком опустити 3 яйця так, щоб не пошкодити шкаралупу. Ліпше опустити їх дерев'яною ложкою.

Молоко поставити в холодильник на 20-25 днів. Молоко прокисне, а шкаралупа яєць стане тонкою і м'якою. Після цього їх потрібно обережно вийняти. Шкірку яєць розірвати, випустив білок в молоко. Жовток і м'яку шкаралупу викинути. Молоко з білками яєць добре розмішати і знову поставити в холодильник. Приймати ліки по 1 ст.л 3 рази на день за 30 хв. до їди. Потрібно випити 2 банки такого настою.

**РАКОВІ ПУХЛИНИ ГОЛОВИ**

В старовину для лікування пухлини голови настоювали сечу в мідній посуді до появи аміачного запаху. На цій сечі замішували глину і обмазували хворому всю голову, як водолазний шлем, залишали отвір тільки для очей, носа і рота. Як тільки глина підсихала, «Шлем» міняли. Для підсилення лікувальної дії в глину при замішуванні додавали сік чистотілу, подрібненого в порошок корінь лопуха, татарника або робили примочки із них.

**РАК ГРУДЕЙ**

Давні лікарі порошком олова лікували пухлину грудей, а розжареним порошком злякисні язви.

Також свіжий сир із домашнього молока можна розкласти на тканину із полотна або марлю і прибинтовували до пошкодженого місця. При почутті болі потрібно потерпіти: після них буде полегшення.

Для лікування пухлини грудей пропонують використовувати негашене вапно, змішане з медом.

**МЕД ДЛЯ ВРОДИ**

У випадку вугрових висипів – змішати 2 ст. ложки меду і 50 мл теплого відвару ромашки (1 ст. ложка на склянку окропу). Застосовувати як мазь 1 раз на тиждень. Нанести на шкіру і через 15 хв. змити прохолодною водою.

**ЩОБ НЕ ВТРАТИТИ ПАМ'ЯТЬ**

Вчені кажуть, що із усієї прийнятої інформації за день мозок запам'ятовує лише 1% і тільки цікаве. Все виявляється

через емоції. Чим більше емоцій викликає подія, тим краще це запам'ятовується. Але цьому може зашкодити склероз.

Для профілактики цього захворювання використовують лікувальний чай: материнка, м'ята польова або ж городня, листя шипшини, верхівок конюшини червоної і листя смородини чорної.

Рецепт: 1 ст. ложку суміші залити 0,5 л окропу. Настояти. Пийте на здоров'я, щоб не було склерозу, не боліла голова, не шуміло у вухах, не боліло серце та не підвищувався тиск.

### ЛІКУВАННЯ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ

- ◆ Шипшина – 3 ст. ложки,
- ◆ Безсмертник – 1 ст. л.
- ◆ Кукурудзяні рильця – 1 ст. л.
- ◆ Перцева м'ята – 1 ст. л.
- ◆ Звіробій – 1 ст. л.
- ◆ Корінь марена – 1 ст. л.
- ◆ Корінь валеріани – 1 ст. л.
- ◆ Плоди календули – 1 ст. л.

Все перемішати, залити кип'ятком. Настояти 12 год. Пити за півгодини до їжі.

#### ЛІКУВАННЯ:

Відвар із квасолевих стручків і чорницевого листя (більший результат дають свіжі, не посохлі стручки). 1 ст. л. на 2-2,5 склянки окропу, вживати півсклянки 4 рази на день.

Вживають відвар стручків квасолі при ревматизмі та як сечогінний засіб при набряку. Якщо його спричинили захворювання нирок (запалення), у таких випадках застосовують стручки з кукурудзяними косами.

Також підшлункову залозу лікує татарське зілля – айр.

Конвалія, квітки: при захворюванні серця, епілепсії, потрясінні та безсонні.

Відвар 200 г по 2 чайні ложки – 3 рази на день.

### ОСТЕОХОНДРОЗ

#### (болі в руках, ногах, відкладення солей)

Потрібна настойка коріння шипшини для лікування суглобного ревматизму.

Півсклянки кореня та 0,5 л горілки. Перших 3 дні пити по 1 ст. л. 5 разів у день. А потім по чарці. Курс лікування 1 місяць.

### ЛІКУВАННЯ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ, ПЕЧІНКИ, СЕЛЕЗІНКИ, ЖОВЧНОГО МІХУРА І ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ

Айр – татарське зілля – засіб, що продовжує життя. Пані Требен стверджує, що за допомогою айру можна вилікувати майже кожен хворобу шлунково-кишкового тракту. При захворюванні шляхів травлення, печінки, жовчного міхура, підшлункової залози або селезінки (при білокрів'ї) слід пити настій з кореня айру. Для цього заливають 1 чайну ложку дрібно нарізаного кореня 1 склянкою холодної води і залишають на ніч прикритим. Перед вживанням підігріти в гарячій воді (вставляючи склянку у гарячу воду). Пити 1 ковток перед і 1 ковток після їжі, тобто, 6 ковтків щоденно. Не більше.

Від куріння – жувати корінь айру – спричиняє нудоту, коли куриш.

При підозрі раку легенів лікар пані Требен рекомендує:

Жувати корінь айру і пити вранці і ввечері настій деревію. Після піврічного терміну застосування трав не підтверджено хворобливих проявів.

Рослини, що мають протиракові властивості: цибуля, часник, чистотіл, дягель лікарський, хрестовий бенедиктовий корінь, листя чорниці, квітки нагідок, кропива, рута, лопух, кульбаба, червона конюшина, ялівець, а також березовий гриб (чага), молода кора дуба, губка модрини.

Березовий гриб і модринова губка є традиційними народними ліками при лікуванні ракових пухлин.

Протиракові – відвар березового гриба.

Айрове вино – лікує нервову систему і шляхи травлення.

Рецепт: 100 г свіжого кореневища айру (або 25 г сушеного), додати 1 л натурального вина і залишити на три тижні у темному місці. Раз у раз струшувати. Після цього вино готове. Пити шість разів на день по пів чайної л. за 50 хв. до і 30 хв. після їжі. Таке вино зміцнює і лікує нервову систему і шляхи травлення.

### ДЛЯ ШВИДКОГО ЗАГОЄННЯ ПРОЛЕЖНІВ

#### РЕЦЕПТ:

1) **Чай з дуба.** На 1 ст. ложку подрібненої кори дуба беруть склянку окропу, кип'ятять 1хв., настоюють 10 хв. Пити по дві склянки на день.

2) **Мазь.** Дві частини тонких коренів дуба і одну частину бруньок тополі чорної настояти на 7 частинах вершкового масла у теплій печі (духовці) протягом ночі. Вранці кип'ятять на малому вогні 0,5 год., відтискають, а відвар зливають у скляну банку. Мазь готова.

### ЖОВЧНОКАМ'ЯНА ХВОРОБА

Жовчнокам'яна хвороба – одна з найпоширеніших недуг у людей середнього та похилого віку. Основною причиною її є порушення функції печінки. Коли печінка хвора, порушена циркуляція жовчі, у жовчному міхурі відбувається застій жовчі. Від застою жовчі утворюється так звана «замазка». А вже з неї – камінці.

#### ЛІКУВАЛЬНИЙ РЕЦЕПТ:

**Сік редьки.** Натерти редьку, відтиснути сік, змішати навіпіл з медом. Пити по одній склянці на день за 3-4 прийоми.

**Сік з горобини.** Відтиснути сік зі свіжої горобини. пити по 1 ст. ложці тричі на день за 30 хв. до вживання їжі.

**Зі скоринки кавуна.** Зелену скоринку обрізають, подрібнюють висушують. Чайну ложку подрібненої сировини залити склянкою окропу, настояти 20-30 хв., процідити. Пити по чверті склянки 4 рази на день.

**Листочки грициків.** 1 ч. ложку подрібнених листочків рослини звечора залити склянкою холодної кип'яченої води. Настояти ніч. Вранці процідити. Пити по 1-2 ст. ложки 4 рази на день за 30 хв. до їжі.

**«Кава» з зерняток калини.** 1 ч. ложку зелених зернят заварити склянкою окропу, настояти і додавати до чаю по 2 ст. ложки.

**З березових бруньок.** 1 ч. ложку подрібнених бруньок берези залити 1 л окропу. Настояти 1,5 – 2 год. Пити як чай упродовж дня.

**Настоянка чорнобривців.** 1 ст. ложку подрібненої сировини (квітів та листя чорнобривців) залити 100 г горілки, настоявати 2 тижні. Пити по 5 крапель 4 рази на день.

### ПРИ ЗАПАЛЕННІ КИШОК, ГАСТРИТІ, ВИРАЗЦІ ШЛУНКА, ЗАКРЕПАХ РЕЦЕПТ:

Настій суниці. 20 г сировини (листя або квітів) залити 1 склянкою окропу, настояти до охолодження. Процідити. Пити по 1 ст. ложці 3-4 рази на день до їди.

1 ст. ложку листя з квітами заливають 1 склянкою окропу настоюють 45 хв. Проціджують. П'ють по склянці 2 рази на день.

### НАЛАГОДЖУЮТЬ ФУНКЦІЇ НИРОК, НОРМАЛІЗУЄ ТИСК ТА ІНШІ ХВОРОБИ

Гречані крупи містять білки, крохмаль, цукор, органічні кислоти, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, РР, а також мікроелементи: залізо, кальцій, фосфор, мідь, цинк, бор, йод, нікель і навіть кобальт. Тому гречка показана всім, а особливо людям з ослабленою функцією щитовидної, підшлункової залоз, печінки, травних органів, шлунка, у разі недокрів'я. Гречану кашу та інші страви з гречки завжди давали дітям, щоб не було авітамінозу. Вона показана і гіпертонікам. Адже налагоджуючи функцію нирок, знімаючи ниркові набряки, гречка нормалізує тим самим тиск. Для хворих на цукровий діабет гречка один із найнеобхідніших продуктів. Вона допомагає позбутися геморойних діатезів, лікує крововиливи у сітківку ока, сприяє очищенню ока, зникають червоні плями, червоні прожилки світлішають, око починає добре бачити. Цілющі і квіти гречки. Висушені і потім розтерті на порошок квіти гречки чудова присипка для немовляти і чудова пудра для красунь. Чаєм з квітів гречки лікували кашель. Так що вживайте якомога більше страв з гречки для здоров'я, для добра.

### ЛІКУВАННЯ ПЕЧІНКИ ТА ЖОВЧНИХ ШЛЯХІВ

1) Пити такий чай: бобівник 2,5, кора крушини – 100, плоди ялівцю – 50, деревій – 50, спориш – 50, листя кропиви – 50, золототисячник – 25, зілля польового хвоща – 50, корінь кульбаби – 50 г.

Чудодійним засобом для лікування і вилікування цієї небезпечної хвороби кровотворної системи є сік цілої рослини кульбаби, зібраної в сонячні дні перед цвітінням. Цей сік убиває бактерії і гальмує розвиток новоутворень – натщесерце 100 мл соку на день. Потім збільшити дозу, протягом 3 тижнів зменшити до мінімуму.

2) Шеститижневий курс лікування соком з чорної редьки – як жовчоґінний, розчиняючий камені жовчного міхура, засіб.

3) Результативним є так званий «Оливковий курс». Він прискорює роздрібнення каменів у жовчному міхурі. Щоденно перед сном випити ложку оливкової олії і зразу ж по тому – сік з цілої цитрини (лимона, змішаний з оливковою олією). При

цьому дотримуватися строгої дієти: виключити алкоголь, тютюн, каву, м'ясо, яйця, а також продукти, що викликають здуття кишківника.

4) Спосіб вигнання каменів (малих) або піску із жовчного міхура:

Протягом 3 днів натщесерце випити 100-200 г оливкової олії. Розтерти яєчний жовток з чайною ложкою цукру, стільки ж цитринового соку і коньяку. Поступово додати 150 мл оливкової олії. Цю мікстуру випити малими ковтками протягом 30 хв. Потім лягти на годину на правий бік.

Камені повинні виходити безболісно до травного тракту і виходити з калом.

5) Результативний спосіб при тяжких печінкових розладах – настоянка з чистотілу. Для приготування ліків треба 30 г свіжого зілля разом з коренем витримати в 0,5 л білого вина протягом 24 год., витиснути і пити кілька разів протягом дня малими ковтками. Така настоянка добре допомагає при жовтусі.

При захворюванні печінки і жовчного міхура обов'язково дотримуйтесь дієти. Важливе значення мають соки з моркви, столових буряків, кульбаби, фруктові соки.

### ЛІКУВАННЯ ВИРАЗКИ ШЛУНКА І ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ

Доктор Л. Бурчак – Шайова з лікарні м. Бельсько-Бяла (Польща) застосовувала в 60-х роках успішне лікування виразки шлунка і дванадцятипалої кишки настоями з кореня татарського зілля, цвіту ромашки і кореня живокосту. У 50% хворих виразкою шлунка і 42% – виразкою дванадцятипалої кишки виразкові ніші зникли після 3-5 тижнів приймання вищезгаданих трав (перевірено рентгенівськими знімками).

Можна також приготувати ароматичну лікувальну наливку: 50 г коренів татарського зілля – аїру, 5 г гвоздик залити літрою червоного вина. Поставити на десять днів в темне місце, час від часу струшувати. Пити тричі на день по ложці перед їжею і після неї.

### ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ – ПОРУШЕННЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН В ОРГАНІЗМІ (НЕДОСТАЧА «ФІБРИНУ»)

В деяких районах Африки лікарі, проводячи обстеження, виявили, що племена, які харчуються там продуктами багати-

ми фібрином з мінімальною кількістю рафінованого цукру, діабету не знають. У Великобританії у роки другої світової війни збільшення кількості целюлози в продуктах харчування за рахунок додавання висівок до хліба значно зменшило кількість захворювань і поліпшило стан здоров'я хворих.

При діабеті – рекомендується спеціальний чай, що знижує рівень цукру в крові й стимулює діяльність підшлункової залози:

- ◆ Корінь гравілату міського – 30 г
- ◆ Листя чорниці – 10 г
- ◆ Листя ожини – 10 г
- ◆ Перстач гусячий – 30 г
- ◆ Стручки квасолі – 20 г

Ложку цієї суміші заливають склянкою окропу. Пити протягом 3 днів по склянці після їжі.

Листя чорниці належить збирати перед плодоношенням. Власне, тоді воно має найбільші лікувальні властивості, знижує рівень цукру в крові, регулює роботу підшлункової залози.

Рекомендується також пити сік з чорної смородини: три дні по склянці перед їжею.

Хворим на діабет – корисний сік свіжих огірків, який значно знижує рівень цукру в крові. Ще бруньки бузку, зібрані весною, – висушити, використовувати 1 ст. ложку на 1 склянку води.

### ЛІКУВАННЯ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ

Пиття розведеного водою соку квашеної капусти, соку селери з морквою, вживання цибулі, часнику, спаржі, пирію – сприяють нормалізації підшлункової залози, обміну вуглеводню в організмі.

Зміна методів харчування (навари зілля, застосування гідротерапевтичних методів, овочево-молочна дієта, що сприяє поверненню нормального тиску) і способу життя. Рекомендуються гарячі ванни з навару материнки з наступним холодним душем.

### ЛІКУВАННЯ ГЛАУКОМИ (ЗОРУ)

Коли різко погіршується зір, потрібно нарізати в лісі молоді гілки дикої грушки, зварити, настояти і пити як чай. Настій ліпше трошки підсолодити цукром. Після поступового поліпшення зору процедуру повторяють кожний рік.



## ЛІКУВАННЯ ШЛУНКА І ТРАВЛЕННЯ

Відомий російський лікар П.М. Куренной видав у США книжку «Русский народный лечебник» і помістив у ній цікавий по своїй простоті рецепт лікування хвороби стравоходу соком сирої картоплі.

1) Потрібно 1 ст. ложку соку сирої картоплі вжити ранком натще. Після прийому соку потрібно лягти в ліжку на півгодини. Через 1 годину можна снідати.

Так потрібно робити 10 днів. Потім 10 днів пропустити і знову повторити 10 днів приймання соку. Потім знову 10 днів пропустити і знову повторити 10 днів лікування.

2) Сальмонельоз (підвищення температури, болі в животі в ділянці підшлункової залози, нудота, блювання, пізніше понос).

Столову ложку квіток ромашки (апетитної) залити склянкою кип'ятку, витримати 30 хв. під накривкою і процідити. Два дні і дві ночі пити по 1 ст. л. настойки через кожних 3-4 год. Квіти ромашки можна замінити травою чебрецю.

## ІНФЕКЦІОНУВАННЯ ВІД ХВОРОГО В ДОМІ

Перемішайте склянку меду зі склянкою столового оцту і доведіть суміш до кипіння. По мірі необхідності 1 чайну ложку цієї суміші розведіть в чашці теплої води і пийте. Це смачний, запобігаючий захворюванням, напій.

## НІЧНЕ НЕТРИМАННЯ СЕЧІ

Український відомий цілитель А. Барді: візьміть 1 ст. ложку насіння кропу і залийте 1 ст. л. кип'ятку, покладіть в тепле місце, щоб добре настоялось, і приймайте на ніч.

## ВІДКЛАДАННЯ СОЛЕЙ

Видатна Казимира Стоянова відома під іменем ясновидиці Ванги, цілитель нашого часу. Вона радить: взяти головку ріпчастої цибулі і розрізати навпіл. Посередині обох половинок капнути по одній краплі дьогтю і прикласти до хворого місця.

## ПОЛІПШЕННЯ ЗОРУ

За повідомленням Мінеджен Г.З., цикорій має живильні властивості, яких постійно потребує оптична система очей. Якщо додати до соку цикорію сік моркви, петрушки, селери, ми постачаємо мязеву систему очей. 200-250 мл суміші такого соку пити кожний день. Відновлює зір до нормального протя-

гом кількох днів або неділь, у багатьох випадках минає необхідність носити окуляри.

## ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ ВІД ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

1 спосіб. В кавовому млинку змолоти гречану крупу, залити склянкою кефіру, добре перемішати і випити. Вживати бажано два рази в день: зранку і ввечері, приблизно за півгодини до їжі.

2 спосіб. Через сокочавилку пропустити картоплю. Виділений картопляний сік пити по півсклянки два рази в день: зранку і ввечері, приблизно за півгодини до приймання їжі (житель м. Донецька Кондаков Н.М. опублікував цей рецепт в «Садібі, 92» і стверджує, що, використовуючи ці народні рецепти, йому вдалося зменшити кількість цукру в крові з 10-16 м/моль до 6,7-7,3 м/моль).

## ЛІКУВАННЯ ЗАПАЛЕННЯ

### СЛИЗОВОЇ РОТА, ГОРЛА, ЗУБНОГО БОЛЮ

- ◆ Шалфей (шавлія) листя – 1 частина.
- ◆ Бузина (квіти) – 1 частина.

Приготування: 2 ст. ложки збору залити 200 мл крутого кип'ятку, настоювати 10-15 хв. Процідити через марлю і дати вистигнути. Полоскати рот, горло, зуби 3-4 рази в день до і після їди.

## ХРОНІЧНИЙ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Зробити відвар трави чебрецю (води повинно бути багато). Ввечері помістити голову в посуд з відваром і потримати так 10-15 хв., після чого цим же відваром обтерти все тіло (радить цілитель – Стоянова Казимира).

1 частина меду, 2 частини соку пирею, нагріти, влити на ніч в обидва вуха. Біль проходить.

## ЗАДУХА

Змішати по 200 г меду оливкового масла і виноградної горілки. Приймати 3 рази в день по одній чарці.

## ЗАПАЛЕННЯ ЯЄЧНИКІВ

а) Відварити лісове сіно і хворому посидіти над парою. Процедуру повторити кожний день до зникнення запалення;

б) відварити качан свіжої капусти, залити свіжим молоком і хворій жінці посидіти над парою;

в) хворому постояти над парою від запареної овечої шерсті (*цілитель Стоянова К.*).

### СЕЛЕРА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Завдяки селері чоловіки можуть відновити стрункість фігури, позбутися великого живота, у них з'являється молодеча сила, підвищується фізична і розумова працездатність. Ще давні греки викарбовували її листки на своїх монетах, вінками із селери увінчували своїх героїв. Люди старшого віку знали, що хто вживає селеру, не страждатиме від склерозу, у нього не болітиме спина і ноги довго не підводитимуть.

#### РЕЦЕПТИ:

1) Настій – 1 ст. ложку коріння або листя селери (свіжого чи висушеного) залити склянкою води. Настоявати на водяній бані або в духовці 2 год. потім процідити. Вживати по 1 ст. ложці 4 рази на день за 15-30 хв. до їжі.

2) Розтирання – 2 ст. ложки коренів або листя селери залити склянкою води, настоювати на водяній бані або в духовці 4 год. Процідити.

3) Ліки від безсоння – 0,5 ч. ложки подрібненої селери заварювати половиною склянки окропу і давати випити перед сном.

### ЛЮДИНА, ЯКА ВЖИВАЄ НАВЕСНІ МОЛОДУ КРОПИВУ, ОЧИЩАЄ І ЛІКУЄ СВІЙ ОРГАНІЗМ

Кропива лікує чимало хвороб: маткових, легневих, носових і геморойних кровотеч, хронічних захворювань. Корисна кропива хворим від анемії, на печінку, жовчний міхур, органи травлення, бронхіт, навіть туберкульоз легень. Кропива знижує кількість цукру в крові, корисна і діабетикам.

**РЕЦЕПТ:** **настій листя кропиви** – 1 ст. ложку подрібненого листя кропиви дводомної залити 1 склянкою окропу, настоювати 20 хв., пити по чверті склянки за 15-30 хв. до вживання їжі.

Ліки з кропиви: 50 г подрібненого листя кропиви дводомної залити півлітрою окропу. Настояти. Пити по чверті склянки 4 рази на день до вживання їжі.

### ЦИРОЗ

В материнському молоці розмішати білу муку, приймати ранком і ввечері перед їжею по столовій ложці (*цілитель Стоянова К.*)

### БЕЗСОННЯ

Спати на подушці, набитій лісовим сіном або висушеним хмелем. Перед сном добре приймати 1 ст. ложку меду (*цілитель Стоянова К.*)

### ЗАПАЛЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ЧЛЕНА

Корінь шалфею і шавлія варять у вині. Роблять припарку, член можна помастити оливковим маслом.

### ЯЗВА НА ЧОЛОВІЧОМУ ЧЛЕНІ

Попіл кореня кропу. Часто посипати член.

### ЗБУДЖЕННЯ СТАТЕВОГО ЧУТТЯ

Дуже сильно діє, якщо випити настояні на вині чебрець, материнку, мед, перець.

Сім'я фенхеля (кропу апетитного) пити з вином.

### ПІДТРИМАННЯ ВИСОКОГО ТОНУСУ

Неоніла Дусенька, видатний спеціаліст в лікуванні різних захворювань, в основному, дикими рослинними травами. Перш за все, кропива здатна привести організм людини в повний порядок.

З'їсти ввечері одну головку цибулі.

### ЛІКУВАННЯ ЯЗВИ ШЛУНКА

10 свіжих домашніх яєць обережно покласти в 3-х л. банку (не розбивати), засипати туди 20 шт. порізаних лимонів середньої величини, а якщо великі, то 15 шт., перед цим очистивши їх від шкірки.

Все це поставити в холодильник на 11 днів, закривши банку поліетиленовою кришкою з дірками (можна продірявити шилом).

Через 11 днів суміш з яйцями виїняти з холодильника і перетерти через друшляк чи сито, після цього влити в неї 1 пляшку коньяку (0,5 л) з невеликим терміном витримки (три зірочки). Приготовлені ліки тримайте в холоді. Пити за 5 хв. до їжі 3 рази в день по 1 ст. ложці (цими ліками було виліковано язву величиною старих 5 копійок).

### ЗМІЦНЮЮТЬ ЗІР

Краплі свіжого аїру, закапані в око або прикладені до повік, у вигляді компресу зі свіжих змелених коренів з додатком білка яйця або сиру свіжого, зміцнюють зір.

## ЗНИЩЕННЯ ШЛУНКОВИХ ЧЕРВ'ЯКІВ, ЗОКРЕМА, ГОСТРИКІВ, ЛІКУВАННЯ ПРОНОСІВ, НАВІТЬ КРИВАВИХ

Професор Гротт рекомендує лікувати червивість у дітей домашніми переробками чорниць. Університетська клініка в Хельсінкі опублікувала вилікування червивості у дітей, котрим три дні виключно давали чорниці в домашньому приготуванні – свіжі чорниці з молоком, киселі, компоти, сік з водою. Через 24 год. разом з калом виходила величезна кількість гостриків. Доктор Кнейп рекомендує настоянку чорниць мати в домашній аптечці (при всяких проносах, дизентерії і кривавих проносах).

2-3 жмені чорниць залити 250 мл горілки. Чим довше стоїть настоянка, тим вона корисніша в дії. Може стояти навіть кілька років.

При кривавих проносах розвести ложку настоянки 2-ма ложками води. Через 8-10 год. повторити курс. Дуже рідко доводиться повторювати третій раз.

Дозування настоянки залежить від ступені хвороби. Найменша доза – 10-12 крапель на цукор, середня – близько 30 крапель і найбільша – столова ложка, розведена двома ложками води.

При дизентерії, крім настоянки, застосовуйте компрес з оцту на низ живота (оцет розвести водою 1:3).

Однак пам'ятайте: цілі ягоди чорниці регулюють випорожнення, але сік чи проціджений відвар з чорниці скріплюють, їх вживають для лікування проносів.

## ПЕРША ОСНОВА ЗДОРОВ'Я (СІЛЬ І РОСЛИНИ)

Народний цілитель з Києва Борис Болотов – автор 600 винаходів – видав книгу «Безсмертя – це реально».

1. Після їжі, після солодкого, потрібно покласти на язик і посмоктати 1 г солі (вага 1 коп. старої), це сприяє виділенню шлункового соку.

2. Напій «молодило» теж цьому сприяє: капуста, конюшина, щавель, люпин, корінь женьшеню, куці і плоди суниці, кріп, фенхель, подорожник, огірки, помідори і інші.

Спосіб приготування: капусту і конюшину потрібно квасити. Суницю (ягоди і листя) сушити і вживати як чай. Огірки і помідори їсти з сіллю. З капусти робити сік і пити підсоленою.

3. Півстакана або стакан рослин, стакан цукру на 3 л банку сироватки. Молочна сироватка готується без вогню, методом скисання молока.

Через 2–3 тижні напій готовий, пийте на здоров'я.

4. Крім цього, можна обтиратись сіллю після купання: 4-5 ст. ложки солі, обтирати вологе тіло і голову, після висихання сіль обтрушують і лягають спати.

5. На територіях зараження радіонуклідами необхідно більше вживати чорної черемхи, чорної редьки, грецьких горіхів, по можливості – хурму. Це стимулює молоді клітини.

## ЛІКУВАННЯ ХВОРОГО НЕЦІЛОГО ЗУБА

(Рецепт Б.Болотова, українська газета «Фазенда». Лікування проводить двома горілчаними настоянками (міцніші – ліпші).

**Горілчана настоянка аїру.**

**Горілчана настоянка прополісу**

Для цього беруть 0,5 л горілки (40°) – добавляють в неї 0,5 склянки змеленого кореня аїру. Настояють не менше 1 тижня. Точно так готують настоянку прополісу – на 0,5 л горілки добавляють 10-20 г натертого прополісу.

Настояють біля 2 тижнів. Настоянку використовують одночасно.

Беруть 1 ст. ложку настоянки аїру і 1 ч. ложку настоянки прополісу, змішують і полощуть хворий зуб 1-3 хв. і виплювують. Такі процедури роблять в час болю, або перед сном. Біль щезає на 1-3 день. Пам'ятайте, що аїр обезболює корені, а прополіс пломбує всі тріщини.

Зуби перестають боліти зовсім.

## ДЛЯ ПРИСКОРЕННЯ РОСТУ ЗУБІВ

Приймають внутрішньо порошок, приготовлений із зубів, наприклад, свині, методом помолу в разовій дозі до 0,1 г під час їжі раз в день.

## КИСІЛЬ, ЯКИЙ ЛІКУЄ СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ, ШЛУНКОВИЙ ТРАКТ, ПЕЧІНКУ, ПІДШЛУНКОВУ ЗАЛОЗУ

(Рецепт доктора мед. наук, який сам вилікувався ним)

Цей кисіль корисний похилим людям, які страждають вищезазваними хворобами.

3-х л. банку засипати на третину або на половину «геркулесом» або вівсяною меленою крупою і долити до верху кип'яченою охолодженою водою, додати півстакана кефіру або

простокваші, міцно закрити кришкою і поставити бродити на 2-3 доби. Процес бродиння можна прискорити, якщо поставити на тепле місце, десь біля батареї. Коли суміш перебродить, процідіть її через друшляк. Грубу частину суміші у друшляку промийте кілька разів невеликими порціями холодної води. Одержаний продукт з'єднайте з процідженою сумішшю (рідиною) і поставте відстоюватися 12-16 год. Після проходження часу відстоювання в банці утворяться два шари рідини: верхній рідкий, а нижній густий осадок. Верхній рідкий обережно злийте (не перемішуючи), ліпше відсмоктати гумовою трубочкою, а осадок (500-600 мл) перемийте, закрийте кришкою і – в холодильник. Це і є концентрат кисілю. По мірі можливості із банки беріть невеликі порції для приготування кисілю, а також невеликі порції для приготування закваски.

Застосовувати: 5-7 ст. ложок концентрату розмішайте в двох стаканах холодної води і на малому вогні доведіть до кипіння (весь час перемішуючи), а потім заваріть до бажаної густоти. В кінці варки посоліть. Додайте до смаку масла, остудіть і приймайте теплим, можна додати ще молоко або вершки.

### ЛІКУВАННЯ ЗАСТУДНИХ, РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

(Великий знавець лікування травами В.І. Шевчук (лікар).)

1. В першу чергу треба звернутись до добрих знайомих: часнику, цибулі, редьки, оцту, гірчиці. З оцтом, гірчицею, горілкою ставлять зігрівальні компреси, знижують температуру тіла. Цибуля і часник зменшують кашель, нежить.

Вичавіть сік з цибулі і випийте – від кількох крапель до чайної ложки, а меншим дітям розвести киплячою водою, медом або ж цукром в співвідношенні 1:1.

2. На другий день:

Розрізати велику цибулю на малі шматочки і засипати її 1-2 столовими ложками цукру або медом. До ранку ліки будуть готові. На протязі дня його потрібно з'їсти. Ліпше за 30 хв. до або 1,5-2 години після їжі. З часником поводитися обережно – бо він дуже агресивний.

3. Візьміть невеликий зубок часнику – розділіть його зубами на половину і нехай він язиком «побігає» в роті 5-7 хв., а потім його проковтніть. Якщо в шлунку відчуєте, що запече, запийте водою (2-ма ковтками) або заїжте шматком хліба.

### ПРИ НЕЖИТІ В МАЛИХ ДІТЕЙ

Ранком і ввечері в носі змащують медом (не пошкодить і старим).

### ПРИ ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Дітям і дорослим надає допомогу чорна редька.

Вибирають редьку великих розмірів, з хвостиком, і ставлять її в стакан з водою. У верхній її частині вирізають ямку, в котру кладуть 2-3 ст. ложки меду. Стакан з водою ставлять на вікно, як квітковий горщик в теплій кімнаті. Через 3-4 год. виділяється сік з медом – цілющий напій – ліки готові. Давайть дітям цього напою по пів чайної ложки 4-6 разів в день. Вибрали ліки – добавляйте знову меду (нову порцію), так можна готувати ліки 5-6 днів і більше, хоча достатньо 2-3 днів, щоб хвороба відступила.

### ЧОРНОЮ РЕДЬКОЮ МОЖНА ЛІКУВАТИ ГАЙМОРИТ

Потрібно взяти редьку, добре її вимити, натерти разом з шкіркою, цю суміш загорнути в широкий бинт, складений вдвоє, втрое і прикласти на хворе місце. Ніс і гайморові пазухи перед тим змазати кремом або дитячим вазеліном, зверху ж накрити пергаментним папером, утеплити ватою і теплим шарфом. Так хворий повинен пробути 10-15 хв. (діти 5-10 хв.).

Після 2-4 таких процедур носова проміжність повністю очиститься, запалення щезне і хвороба відступить.

Компреси рекомендується класти ранками і на ніч, щоб не переохолодитися.

### РОСЛИНИ ПРОТИ СКЛЕРОЗУ

Атеросклероз супроводжується високим вмістом холестерину в крові. Для зниження його необхідно збагачувати їжу магнієм, вітаміном В6, і інозитом, які є в пророщених зернах пшениці, дріжджах, грісах.

Пророслі пшеничні зерна корисні також при перевтомі, малокрів'ї, низькому кров'яному тиску, підвищують потенцію в чоловіків і народжуваність у жінок.

Корисні і в дитячому харчуванні. Самопочуття людини поліпшується всього від 2-3 чайних ложок пророщених зерен.

**РЕЦЕПТ ЛІКУВАННЯ АТЕРОСКЛЕРОЗУ**

Квіти бояришника – 150 г.      плоди черемхи – 60  
 Листя меліси – 60              трава фіалки (квіти) – 100  
 Рута трава – 40                листя омели – 50  
 Корінь пирію – 150            корінь кульбаби – 150  
 Кора крушини – 50 г         плоди шипшини – 150  
 Трава кореня хрест бенедиктинського – 50

Дві ложки суміші заливають двома стаканами кип'ятку і настоюють на протязі 1 години. Вживати настій теплим, невеликими порціями, натще, в обід і на ніч по півстакана на протязі місяця. Після одного тижня перерви пити другу суміш, так почергово, приймати кілька місяців.

**ВИВЕДЕННЯ ГЛИСТІВ. ЧОТИРИ СПОСОБИ:**

1. Закип'ятити 200 г молока, зняти з вогню, розтерти 3 зубчики часнику і положити їх в молоко, після чого його розмішати і процідити.

Кожний вечір на протязі 3-х днів із того молока з часником робити клізму.

Цим же молоком, тампоном вати протерти прохід, але не мити, бо самка виходить вночі і відкладає яєчка кругом проходу.

Ранком потрібно підмитися теплою водою і поміняти трусики.

Білизну міняти кожний день і обов'язково прасувати. За 3-4 дні глисти зникнуть.

2. Взяти середньої величини головку часнику і відварити у воді місткістю 1,5 стакана, відстояти. Одержана рідина використовується для клізми, яку роблять кілька днів підряд. Рідина повинна в середині удержуватися як можна довше.

3. Для виведення глистів використовуються ще відвар з бруньок і листя берези:

Одна чайна ложка бруньок на півстакана кип'ятку – приймати 2 столові ложки 3 рази в день.

4. Настоянка на спирту або горілці:

а) на спирту: 25 г бруньок на 100 г спирту настоювати – 8 днів, приймати по 20 крапель 3 рази в день.

б) настоянка на горілці: на пляшку горілки – пів пляшки бруньок, настоювати 1 місяць, вживати по 40 крапель 3-4 рази в день.

**ЛІКИ ПРОТИ ГАЙМОРИТУ**

Гайморит може привести до болі в очах й до запальних процесів в головному мозку. Щоб не допустити цього пропонуємо рецепт мазі: в емальовану посуду налити 1 склянку соняшникової олії і додати в неї кусочок воску розміром зі сірникову коробку. Поставити на маленький вогонь, щоб віск розтопився. Зі звареного яйця витягнути жовток, узяти його половину, розім'яти і потрохи кидати в киплячу олію. Суміш буде пінитися, тому каструлю потрібно знімати з вогню, щоб не википіла. Помішувати і знову ставити на вогонь. Так зробити тричі. Пізніше зняти з вогню, вистудити, процідити через тюль (марля не підійде) і покласти в холодильник. (Вона може зберігатися півроку).

РЕЦЕПТ: розтоплену в столовій ложці мазь набрати в піпетку і капати теплу в ніс при гаймориті. Досить закапувати впродовж дня кілька разів з інтервалом 1-2 год.

**ПРИ ОТИТІ**

Змастити вищеназваною маззю ватку і вставити у вухо, також помастити за вухом. Змінювати таку ватку кілька разів на день. Запалення зникне.

**ПРИ ЯЧМЕНІ**

Якщо ячмінь на оці, також змащувати цією маззю декілька разів.

**ЛІКУВАННЯ СВЕРБІННЯ**

1) Взяти кропиви, солі, яєчний жовток в рівній кількості, змішати все разом і змазувати три дні – там, де свербить.

2) Нанести на місця свербіжу трошки канцелярського клею. Після того, як клей засохне, потрібно різко сіпнути за крайчик клеєної плівки. Як правило, разом з плівкою від шкіри відійде і заноза.

**ВІДКЛАДАННЯ СОЛЕЙ**

З'єднайте по 300 г стручків гіркового перцю, очищених зубків часнику та порізаних лимонів зі шкіркою, пропустіть через м'ясорубку, залийте 0,5 л горілки і поставте в темному місці. Потім відіжміть і процідіть. Приймати по столовій ложці перед кожним вживанням їжі.

## ДЛЯ ОЧИСТКИ, КОНДИЦІОНУВАННЯ ПОВІТРЯ В КВАРТИРІ

Часто провітрювати кімнати.

Завести кімнатну рослину «хлорофітум лахматий», який очищає повітря до 70-80%.

Очищає папороть, лимон (рослина).

Зібрати в кінці травня молоді пагони хвої, листя бузку, берези, траву полину, висушити, зробити подушечки розміром 20х30 см і розкласти в різних місцях – це зменшує стресовий стан, перевтомлення. Поліпшує роботу серця, бузок – при головних болях і простудних захворюваннях, березове листя має тонізуючі властивості, пагони хвої – допомагають при легеневих захворюваннях, трава полину – при лікуванні і профілактиці інфекційних захворюваннях, безсонні.

Часник і цибуля повинна бути постійно в кімнаті, і навіть біля постелі, на блюдечку.

## ВИВЕДЕННЯ СОЛЕЙ З СУГЛОБІВ – КОРІНЬ СОНЯШНИКА

Восени корінь соняшника помити, висушити, подрібнити на невеликі шматочки і закип'ятити в емальованому посуді – 1 склянку кореня на 3 л води – кип'ятити біля 3 хв. Пити протягом 2-3 днів, другий раз кип'ятити 5 хв., третій – 10-15 хв. і теж пити на протязі 2-3 днів. Термін виходження солей – на протязі місяці лікування.

## ПРИ ГОЛОВНОМУ БОЛІ, МІГРЕНІ, БОЛІ В ПОТИЛИЦІ

1) Розбити сире яйце, залити закипаючим молоком і добре розмішати. Суміш пити щодня.

2) Замочити шкарпетки, віджати і надіти на цілу ніч, зверху надіти ще пару сухих шкарпеток, і так спати всю ніч, закутати ноги теплою ковдрою. Робити це кожну ніч на протязі тижня.

3) 30 г прополісу на 100 г спирту розмішати, накапати 50 крапель на шматок хліба і з'їсти.

4) Прийняти теплу ванну при розумовому перевтомленні або опустити в гарячу воду ноги на 10-15 хв. Випити чай з м'яти (чайну ложку м'яти на склянку води).

5) Випити свіжий сік калини.

6) При систематичних болях – випити свіжий сік картоплі, 1/4 склянки.

7) При сильних болях – 1/4 стакана свіжого соку смородини 3 рази в день.

8) Щоб голова не боліла, потрібно кожний ранок натщесити стакан сироватки, простокваші або пахти.

9) При загальній головній болі – опустити по лікті руки в сильно гарячу воду і тримати до того часу, поки болі припиняться.

10) Сильно надавити артерії на висках і тримати 10-14 сек. Потім руки різко зняти, кров різко кинеться в голову і болі зникнуть.

11) Свіжі ягоди полуниці.

12) Відвар звіробою: 1 ст. ложка на склянку кип'ятку, кип'ятити 15 хв., процідити. Пити 1/4 склянки 3 рази в день.

## ЗАСОБИ ЛІКУВАННЯ ОПІКІВ

1. Жовток яйця.

2. З гарячої картоплі зняти шкірку, положити на марлю і прикласти до опіку. (Цілитель А.Барді).

3. Натерти картоплі і прикласти на опік.

4. Розбити сире куряче яйце, розмішати і помазати опік.

5. Жовток яйця смажити без олії до почорніння. Потім відсунути і видалити з нього масло. Масло охолодити і приложити до опіку. Слід від опіку не залишиться. Це один зі зцілюючих засобів.

6. Зварити яйце (15 хв.), вибрати жовток і смажити його на малому вогні 45 хв. Отриманим маслом змазувати опіки. Таквилікували дитину, яка упала в таз з гарячою водою (смажили 10 яєць). Після опіку не було ніяких слідів.

## ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІВ ТІЛА

**Очищення шлунка** (ознаки зашлакованості – це поганий запах з рота, екзема, прищі, поганий запах від тіла, вугрі на шкірі, фурункули);

◆ головні болі, сонливість, здуття, вурчання і болі в животі;

◆ запалення очей, суглобів, захворювання печінки;

◆ чорний наліт на зубах, ангіна, бронхіальна астма.

Зовнішній вигляд калу у вигляді горішків (овечий кал).

Найбільш доступний спосіб очистки шлунка – клізми. Роб-

лять їх так. До 2 літрів охолодженої кип'яченої води (теплої) додають 1 ст. ложку лимонного соку (можна яблучного соку 4,0-6,0%). Найкращим часом для клізми є 5-7 год. ранку. Одночасно з очищенням шлунка ведуть боротьбу з дизбактеріозом.

Для цього 1-2 тижні зранку натще за годину до їди з'їсти зубок часнику, а другий зубок ввечері, через 2 год. після їжі. Ознака зцілення – це відсутність здуття в шлунку після їжі.

В цей період лікар Н.Семенова рекомендує ввести в раціон каші, чорний хліб і інші зернові продукти. Це підтверджує і лікар-цілитель Ю.Ботулін.

**Після очищення шлунка потрібно перейти до очищення печінки.** Шлункові завали шлаків сприяють утворенню запальних процесів печінки, основна її задача – позбавитися в крові бутлі рубіна (трупів кров'яних тілець). Профільтрувати ці відходи ослаблена печінка не здатна. Через це порушується процес жовчовиділення, що є специфічною функцією печінки – і в самому жовчному міхурі утворюються камені. Ці жовчні камені викликають запалення жовчного міхура (холецистит).

Для цього потрібно зробити очищення печінки.

Перш за все, напередодні 1 тижня перед очисткою печінки рекомендується вживати вегетаріанську їжу, а потім чинити так.

1-ий день. Зранку натще – клізма. Харчування протягом дня – свіжий яблучний сік із кисло-солодких яблук влюбій кількості.

2-й день. Те саме, що і перший день.

3-й день. Те саме, але вживання яблучного соку зупинити.

В 19.00 ви повинні лягти в ліжку, поклавши на ділянку печінки грілку. Але перед цим вам потрібно приготувати 200 г оливкової олії і 200 г лимонного соку.

При відсутності оливкової олії її можна замінити соняшниковою рафінованою.

Заготовлену олію починаєте приймати зразу по 3 ст. ложки через кожні 15 хв. Після приймання олії її запивають також 3 ложками лимонного соку.

Після приймання всього заготовленого – олії і соку, продовжуйте тримати грілку на правому підребер'ї 2-3 години і постарайтесь заснути. Чекайте, коли спрацює шлунок. Коли це все пройде, ви будете здивовані виглядом і кількістю того, що від вас вийде (зелений кал, слизисті лахматі холестеринові

циліндричні пробки, чорна вонюча жовч). Притоки печінки забезпечать 2-3 таких викиди. Після цього зробіть очисну клізму перед нічним сном, а ранком, після пробудження, зробіть ще одну. Сніданок повинен бути легким. Наступну чистку печінки рекомендують проводити хоча б 1 раз на рік.

Якщо після першої очистки вихід шлаків і бруду виявиться неповним, в цьому випадку через кілька днів виникає почуття важкості в печінці. Варто очищення повторити.

**ПРИМІТКА:** 1. Не можна проводити очистку печінки після голодування і важкої роботи.

2. При слабій печінці – це потрібно робити в безрезні.

3. Для зменшення наступної зашлакованості печінки необхідно звернути увагу на забезпечення правильного режиму харчування (таблиця несумісності в їжі білків і вуглеводів), а також після їди після солодкого потрібно положити на язик і посмоктати 1 г солі (вага старої 1 коп.) Це сприяє виділенню шлункового соку. Цьому сприяє і рослина «Молодило», капуста, конюшина, щавель, люпин, золотий корінь, женьшень, і др. Капусту і конюшину квасити, суниці сушити і пити як чай, огірки і помідори їсти з сіллю.

Рецепт напитку «Молодило»: склянка різних рослин, склянка цукру на 3 л банку сироватки молочної (без підігріву на вогні). Через 2-3 тижні бражка готова – пийте на здоров'я.

На заражених радіонуклідами територіях необхідно більше вживати чорної горобини (рябіни), чорної редьки, грецьких горіхів. Добре також їсти пророслі пшеничні зерна (при перетомі, малокрів'ї, низькому кров'яному тиску, підвищує потенцію чоловіків).

## ПІСЛЯ ОЧИЩЕННЯ ПЕЧІНКИ ЦІЛИТЕЛЬ Н.СЕМЕНОВА РЕКОМЕНДУЄ ПОЧАТИ ОЧИЩЕННЯ СУГЛОБІВ

Очищення суглобних шлаків рекомендує зробити наступним чином:

Взяти 5 г лаврового листа, опустити їх в 300 г кип'яченої води і кип'ятити 5 хв. Потім настояти в термосі 4-5 годин. Далше цю рідину злити і випити малими ковтками на протязі 12 годин.

Таку процедуру повторюють 3 дні. Через один тиждень ще раз повторюють це саме протягом 3-х днів. Їжа під час ліку-

вання повинна бути вегетаріанська. Таке очищення роблять тільки після очищення шлунка.

При особливій зашлакованості суглобів потрібно приймати наступне:

I. Проводити очищення питної води, тобто відстоювати її від 2 год. до 2-х діб.

а) після кожного набирання води промивати наліт на відрах.

б) відстояну воду кип'ятити, а потім використовувати для їжі.

в) дегазація води.

г) насичення води енергією.

д) метод видалення солей (витримуванням і одержанням чистої води).

II. Візьміть 2 л банку і насипте повну банку (утрамбовану) квітів акації білої. Квіти залийте спиртом так, щоб всі пустоти між квітами були заповнені. Щільно закрийте кришкою і покладіть в темне місце на 15 днів. Слабі місця потрібно сильно змочувати цією настоянкою і розтирати.

III. Візьміть нижню частину яловичих ніг, потримайте їх над вогнем або пропарте, викинувши копита, порубайте і варіть, як на холодець, пийте теплим 10 днів, потім зробіть перерву 5-6 днів і знову пийте 10 днів.

5-6 курсів такого лікування – і хворий почує велике полегшення (у чоловіків підвищує потенцію).

IV. Пити сік чорної редьки. З 10 кг редьки вичавити 3 л соку.

Жом від тертої редьки розкласти в 3 л банки, додати 0,5 кг меду в кожен банку і долити молочної сироватки. Поставити в тепле місце на місяць киснути. За цей час п'єте сік за годину до їжі, спершу по одній ложці, потім півсклянки, але швидко не збільшуйте. Поступово. Повторюють через кожен годину. Закінчиться сік, беріться за салат з редьки. Що приготували в 3 л банках, можна пити по 3-5 столових ложок, а потім скільки бажаєте. Таких циклів повинно бути 2 в році.

Потрібно пам'ятати, що коли п'єте сік, не можна їсти нічого кислого і соленого.

V. Корінь соняшника, помити, висушити, порізати на шматочки, закип'ятити 3 л банку води покласти туди 50 г кореня і варити 5-15 хв. Вживати через 1-2 дні. Через 2 тижні сеча буде мутною, потім через 2 тижні темною, а потім світлою. Очищення пройшло. Коли п'єте настій кореня, не їсти соленого і кислого.

## ПІСЛЯ ОЧИЩЕННЯ СУГЛОБІВ ПРОВОДЯТЬ ОЧИСТКУ НИРОК

Нирки виводять із організму чужорідні предмети і продукти обміну, регулюють склад крові, через них виділяється сеча. В нирках часом можуть утворюватися камені, величина яких в середньому складає 20-50 г і більше, а тому їх потрібно також очистити.

1-ий спосіб очистки: цілий тиждень їсти гарбузи і чорний хліб.

Їсти їх потрібно між 2-3 год. ночі таким способом: сідаєте у ванну і з'їжте цілий гарбуз. З сечею вийдуть і камінь, і пісок.

2-й спосіб. Заготовити 50 г піхтового масла і по 50 г трав: душиці, шалфею, меліси, споришу і звіробою.

Перед початком лікування на протязі одного тижня приймають тільки вегетаріанську їжу і плюс до нього чай з медом. Лікування починають на сьомий день. Заготовлену траву подрібнюють і роблять на її основі 100 г чаю (настою). Перед вживанням в цей чай додають 5 г піхтового масла, розмішують і випивають, але тільки через соломинку, за пів години до їжі (через соломинку тому, що піхтове масло шкодить на емаль зубів). Пити приготовлений настій трав 5 днів підряд. Після прийому настою снідати вам потрібно вимоченим рисом, а від їжі і пиття потрібно відказатися на 4 год. А готувати рис потрібно так. В півлітрову банку насипати 3 ложки рису залити водою і нехай відстоїть добу, потім другу банку і так до 5-ти банок. Коли рис відстоїть 5 днів, зваріть його і без нічого з'їжте. Результат такого лікування ви помітите по помутнілій сечі, в якій можуть бути камені і пісок. Не страхайтесь, якщо ваша сеча буде схожа на брудний кисіль – це очищується сечова система. Великий ефект буде, якщо ви будете снідати рисом 2 місяці. Ваші скриплячі лікті і коліна стануть рухомими і безшумними затверджує Н.Семенова, а для тих, хто страждає міомою, аденомою, вона рекомендує додавати до вареного рису ще і чай з імбиру. На склянку чаю взяти 70-100 г мelenого імбиру.

Не дивно, що лауреат Нобелівської премії, видатна на всій земній кулі Мати Тереза п'є постійно не звичайний чай, а чай з добавкою імбиру, а також кориці і перцю.

А ще Н.Семенова пропонує два рецепти очищення нирок з допомогою відомих петрушки і моркви.

Перший спосіб за допомогою петрушки: одну столову лож-



ку суміші коріння і зелені заливають 1 стаканом кип'ятку і настоюють годину-півтори. Приймають невеликими порціями 3-4 рази в день за пів години до їжі.

Петрушку не можна приймати в стадії гострого запалення, оскільки вона має велику кількість ефірного масла.

2-ий спосіб – за допомогою насіння моркви. Три столові ложки насіння заливають трьома стаканами кип'ятку і настоюють протягом 12 годин. Ліпше це робити на ніч, щоб до ранку був свіжий настій. Приймають протягом дня по пів стакана за 30 хв. до їжі кілька разів на день.

### ОЧИЩЕННЯ ЛІМФИ

Найбільш ефективним способом очищення лімфи є метод Уокера.

Згідно з цим методом, потрібно змішати 900 г соку грейпфрута, 900 г соку апельсина, 200 г соку лимону і 2 літри талої води. Всього вийде 4 л суміші, яку потрібно випити на протязі дня. Зранку потрібно зробити клізму і випити суміш з столової ложки глауберової солі і 100 г води. Далі потрібно добре прогрітися в бані або хоча б під душем. Починається велика втрата вологи з потом, сечею, калом. Через кожні півгодини випивайте 100 г суміші, поки не вип'єте 4 л (всю рідину). Очищати лімфу потрібно 3 дні підряд, нічого не приймати, крім суміші соків і талої води. Після проходження всього циклу очистки можна сміливо займатися фізичними вправами: бігати, плавати, кататися на велосипеді, грати в теніс і т.д. Очищення поверне вашому тілу силу, бадьорість, красу і здоров'я. А тепер потрібно подумати, щоб знову не накопичувати у вашому організмі нові гори шлаків. Про це все ви можете дізнатися із таблиці, вище описаної, тобто, не їсти одночасно їжу білкову і вуглеводну, інтервал у прийманні з жирами не менше 2 годин.

### ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІВ ТІЛА, ОЧИЩЕННЯ РОТА

Морська «срібна» вода готується в такий спосіб: у 3-х літрах води розчиняють 30-60 г морської солі, і доливають 100 мл «срібної води» приготовленої на інаторі.

Полоскати рот такою сумішшю: 1/4 склянки оцту, 1/2 склянки вина, 1/4 склянки меду, 1 чайна ложка меленої гвоздики.

Полоскати рот міцним настоєм м'яти.

Утирання в ясна обліпихової олії.

### ОЧИЩЕННЯ ПІДНЕБІННЯ

Вказівним пальцем, обмотаним марлею, очистити піднебіння й прополоскати водою, при запальних чи інфекційних захворюваннях – оцтову олію.

### ОЧИЩЕННЯ ОЧЕЙ

1) Увечері 3-4 краплі 0,5% розчину новокаїну закапати в зовнішній кут ока. Процедура виконується лежачи на спині, повернувши голову вбік, 2 рази на рік.

2) Щодня очищайте очі відстояною сечею під час ранкових процедур.

3) Робити примочки на 10-15 хв. з 1% розчину золотого муміє протягом 10 днів, через добу. Це сприяє поліпшенню зору.

4) У відстояній кип'яченій воді розвести морську сіль (1 ч. ложка на 1 л води), вилити розчин у миску, опустити туди обличчя й розплющити очі на 3-5 хв.

### ОЧИЩЕННЯ ЗУБІВ

Очищення зубів зубними пастами.

1) Зубний м'ятний порошок – 80%, корінь лепехи болотної – 10%, морська сіль – 5%.

2) 2-3 ст. ложки харчової соди, 2 ст. ложки солі, лимонна та апельсинова шкірка відбілює зуби.

3) Зола опаленого хліба, деревне вугілля (активоване вугілля), розмарин, суміш соди й меду, зерна ячменя або проса.

### ОЧИЩЕННЯ ВУХ

Очищення вух від сірки робиться 3% розчином перекисі водню. Повну піпетку перекисі влити у вухо, відтягнувши мочку. Потім промасажувати вухо протягом 2-3 хв. очистити ваткою канал і закласти його тампоном на 2 год. Процедуру виконувати лежачи на боці 1 раз на місяць.

### ОЧИЩЕННЯ ШКІРИ

1. Ванни із сінної потерті дуже добре очищують шкіру обличчя, волосся, омолоджують судини. Ванну при температурі 35-40° С приймають протягом 20-30 хв. У сінній потерті знаходиться багато корисних речовин усіх трав, квіткового пилку, насіння. Ванни дуже добре очищують шкіру, зникають тромбози.

Щоб не було на тілі патогенної флори, грибків треба носи-

ти чистий одяг. В одязі накопичуються мікроби, чужі біополя, злість.

2. Необхідно 1 раз на 2 тижні приймати ванни з яблучним оцтом (1 склянка оцту на ванну).

3. Дуже корисні ванни з меду при грипі, ангіні. Беріть 1/2 склянки свіжого травневого меду на ванну. Сіли, пропотіли, встали, випили чай і грипу немає.

4. Корисні ванни з рідкого хвойного екстракту. Берете 2 ст. ложки екстракту й додайте ще 0,5 кг. Морської солі. Температура 39° С. Приймати ванну 30 хв.

5. Ванни з мінеральних вод. Мінеральна вода містить бікарбонати, які виводяться з вашого організму все життя.

6. Очищення і омолодження шкіри в сауні. З цією метою потрібно 50 г солі найвищої якості й 50 г меду. Після того як ви пропотіли (3-й захід у сауну), втирати у потрібні місця тіла сіль. Сіль не змиваєте. На 4-й захід після того, як ви пропотіли, втираєте сіль в ділянку грудей (виліковує бронхіт) і потрібні вам місця. Особлива там, де багато жиру, прекрасно схуднете.

7. Власна сеча є прекрасним засобом для омолодження й лікування багатьох захворювань шкіри. Вранці помочіться в скляну банку, відстояти 2 год. Прийняти душ і втерти сечу в шкіру тіла. Сеча прекрасно всмоктується в тіло. Немає навіть запаху.

### ЯК ПРИГОТУВАТИ ФІТО-ЧАЙ

Для його приготування беруть як свіжі, так і висушені рослини. Але чим дрібніші та м'якіші частини рослини, тим коротший час заварювання. Якщо ви, наприклад, хочете отримати чай із квітів бузини, оскільки він лікує всі легеневі захворювання, дуже добре допомагають на функцію нирок, виводить надлишки води з організму, усувають набряки, допомагають серцю правильно працювати, то їх достатньо залити окропом і дати настоятися 2-3 хв.

Для чаю, яким будете лікувати запалення сечового міхура, завжди беремо тверді компоненти і настоювати вже треба не 3, а 10 хв.

Щоб отримати міцний чай з шипшини, то шипшину треба кип'ятити на слабкому вогні або у водяній бані 10 хв., заварюються плоди завжди цілими.

Для того, щоб приготувати жовчогінний чай, для печінки, (а такі чаї готуються з гірких корінців, бо печінка любить

гіркоту), треба корінці подрібнити, залити на ніч холодною водою, а вранці поставити на слабенький вогонь і прокип'ятити не більше 5 хв. сировини додається 1 або 2 ч. ложки на склянку окропу. Чим тепліша вода чаю, тим швидше вона всмоктується. П'ють чай ковтками з інтервалами в кілька хвилин. Так наш організм отримує імпульси, які стимулюють його долати хворобу власними силами.

### АПЕТИТНИЙ ЧАЙ

Дві частини полину, одну частину тисячолісника. Одну чайну ложку суміші залити склянкою окропу, настоювати 20 хв., процідити. Пити по 1 ст. ложці за 10-15 хв. до вживання їжі.

### ВІТАМІННИЙ ЧАЙ

Взяти порівну плоди шипшини і чорної смородини. 1 ст. ложку суміші залити склянкою окропу, прокоптити на слабкому вогні 10 хв. і настоювати 2 год. Пити по півсклянки тричі на день.

### ШОКОЛАД ПРИСКОРЮЄ СТАРІННЯ

Учені довели, що чим більше їсти шоколаду, тим швидше можна постаріти. Адже у шоколаді багато холестерину, який сприяє утворенню в судинах атеросклеротичних бляшок. Вони звужують просвіт артерій, і це може привести до інсульту, інфаркту міокарда, артеріальній гіпертонії або нападі стенокардії.

А ще від надмірного вживання солодкого шоколаду можна «придбати» діабет, ожиріння, втратити зуби.

### СПИРТОВІ НАСТОЯНКИ

Спиртові лікувальні настоянки мають великі переваги перед відварами. По-перше, їх можна застосовувати в запас, по-друге, вони повністю зберігають всі свої лікувальні властивості, кількість вітамінів та мікроелементів, тому що не піддаються тепловій обробці, тобто їх не кип'ятять, не запарюють, не відварюють. По-третє, об'єднання лікувальних властивостей рослин і спирту сприяє очищенню кровеносних судин, перешкоджає поширенню по організму різних вірусів, поліпшує кровообіг, що в кінцевому результаті очищає, оздоровляє наш організм.

Крім традиційних, нижче наведених рецептів, ви можете самі, виходячи із свого особистого досвіду, створювати спиртові настоянки – бальзами, конкретно «під ваш організм», з урахуванням ваших хвороб, як це роблять відомі травники, але проконсультуватися з лікарем, а також потрібно добре знати лікувальні властивості трав.

При домашньому приготуванні настоянки замість спирту застосовують горілку, але беруть її в два рази більше, ніж спирту.

Настоявати лікарську сировину треба в теплому місці протягом 8-10 днів і зрідка збовтувати. Перш чим настоювати траву або коріння, їх потрібно подрібнити. Готову настоянку проціджують і зливають у флакони. Дозу лікувальної рослини призначають так: 25,0 – 100, що означає 25 г, лікарської сировини на 100 г спирту.

## ЛІКУВАЛЬНІ НАСТОЯНКИ. РЕЦЕПТИ

### Настоянка алое:

3 листки алое подрібнити і залити 3 ст. ложками окропу, настоювати на парі 30 хв. Суміш соку алое, коньяку, йоду та настоянки листя пеларгонії (кімнатна рослина) приймати внутрішньо по 2 ст. ложки вранці натще та ввечері протягом 2-3 тижнів. Застосовується: при виразці шлунка, туберкульозі легень, раку шлунка і матки, поліпшує виділення жовчі, апетит, має протизапальні, протимікробні властивості, підвищує імунітет, має проносну дію, заживляє рани та опіки.

В банку нарізати листя алое і засипати їх доверху цукром. Горло банки зав'язати марлею. Настояти 3 дні, потім влити туди спирт. Зав'язати марлею і дати постояти ще 3 дні. Процідити, відтиснути. Приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день перед їжею. Застосовується: при ангіні, запаленнях горла і хворобах легень.

### Настоянка арніки гірської:

Змішати 1 частину подрібненого цвіту або кореня арніки гірської та 10 частин 70% спирту, настоювати 7 днів. Приймати по 30-40 крапель на воді чи молоці 2-3 рази на день до їжі. Цю настоянку застосовують також зовнішньо, попередньо розвівши її водою в співвідношенні 1:5 або 1:10.

Застосовується: збуджує (з коренів) серцево-судинну систему, розширює кровоносні судини, при наявності їх патології (атеросклероз, міокардит, ангіоспазм), як засіб для зупинення крові при поганій здатності матки до скорочення в післяродовий період, при сильних менструаціях і кровотечах, пов'язаних із запальними захворюваннями статевих органів. Настоянку суцвіть арніки застосовують зовнішньо як пов'язки, примочки, компреси на забиті місця, опіки, відмороження. Різні гнійничкові захворювання шкіри.

### Настоянка глоду 1

Змішати 1 частину плодів глоду чи квіток та 10 частин 70% спирту, настоювати протягом 7 днів, приймати по 40 крапель 4 рази на день до їжі.

Застосовується: поліпшує роботу серця. Усуває порушення його ритму, розширює коронарні судини серця й головного мозку, поліпшує функцію стінок кровоносних судин. Має антисклеротичну дію, понижує артеріальний тиск, заспокоює центральну нервову систему знижує вміст холестерину в крові.

### Настоянка березових бруньок

20 г березових бруньок, 100 мл 70% спирту, настоюють 3 тижні. Витиснути, профільтрувати і зберігати в темному посуді в прохолодному місці, подалі від світла. Застосовується: при язві шлунка, як жовчогінне і сечогінне, різних болях в шлунку, водяниці, при ниркових захворюваннях, проти глистів, при захворюваннях шкіри (екземі...), при хворобах сечостатевих органів, при хворобах печінки, при захворюванні органів дихання.

Зовнішньо застосовується для лікування ран (примочки, промивання), при ревматизмі (натирання), пролежнях, хронічних гнійних ранах.

### Настоянка глоду 2

50 г цвіту з листям пом'яти, 100 мл 70% спирту або горілки, настояти 10 днів, профільтрувати, зберігати в темному посуді, приймати по 20-30 крапель з водою 3 рази на день, за 30 хв. до їжі. Курс – 20-30 днів. Застосовується: як тонізуючий на серцеві органи, поліпшує рух крові в судинах серця, при неврозах серця, початковій стадії гіпертонічної хвороби, порушення ритму серця і його нормалізації. Використовується як скорочення процесу старіння. Уважно приймати дозу настойки.

### Настоянка валеріани

Змішати 1 частину подрібнених коренів валеріани та 5 частин 70% спирту, настоювати протягом 7 днів. Приймати по 30 крапель 4 рази на день після їжі.

Застосовується: при клімактеричних розладах, при ранній стенокардії та гіпертонії, при захворюванні печінки й шлунково-кишкового тракту.

### Настоянка вишнева

1,5 кг вишні, 2 л 60% спирту, 800 г цукру, 1,2 л води. Ягоди залити спиртом, настоювати 1,5 місяця. Потім настій злити, а вишні залити водою, додати цукор і довести до кипіння, остудити, процідити. Потім вишневий відвар змішати з настойкою.

Застосовується: зміцнює кровоносні капіляри, підвищує стійкість організму до дії проникаючої радіації, при гіпертонічній хворобі – для зниження кров'яного тиску, при шлунково-кишкових розладах, менструальних кровотечах, для підвищення апетиту, поліпшує перетравлення їжі. Зовнішньо настоянку застосовують (у виді тампонів) при носових кровотечах.

### Настоянка евкалипта

100 г листя евкалипта, 600 мл 90% спирту. Подрібнену сировину залити спиртом і настоювати на протязі 7–10 днів.

Приймати настоянку по 20–30 крапель на 1/4 стакана води 3 рази на день.

Застосовують її при кашлі різної форми, при малярії, гострих шлункових і кишкових захворюваннях, для полоскання та інгаляції при хворобах горла і дихальних шляхів (ангіни, ларингіти, насморок, катаральні бронхіти, апцеси легень). Можна використовувати як примочки і для промивання гнійних виразок, при рожі, деяких захворюваннях шкіри. Також настойку евкалипта примінюють для натирання при радикуліті і ревматичних хворобах.

### Настоянка елеутерокок (вільноягідник)

150–200 г кореня елеутерока, 1 л 40% спирту. Висушені корені настоюють на протязі 2-х тижнів, при частому струшуванні. Приймати по 1–2 ч. ложки 2–3 рази на добу.

Настоянка покращує загальний стан, знижує вміст холестерину при атеросклерозі, при сердечно-судинних захворюваннях, підвищує розумову систему людини, знижує рівень цукру у крові, поліпшує слух і зір.

Протипоказана при інфарктах, гіпертонічних кризах, лихорадочних захворюваннях і станах нервово-психічного збудження, а також при гострих інфекційних захворюваннях.

### Настоянка з перетинок волоського горіха лікує щитоподібну залозу, діабет і гіпертонію

Для цього потрібно взяти 100 г сухих перетинок, залити їх горілкою або самогонкою (не менше 500 мл. г). Рідину варто настоювати два тижні, аби напій став темно-коричневого кольору. Вживати потрібно натще по 10–15 крапель з водою. Лікуватися такою настоянкою слід упродовж місяця, а потім зробити перерву. Ця настоянка ще допомагає очистити судини, позбавить болю в шлунку та врятує від закрепів.

А от для лікування цукрового діабету потрібно приготувати безалкогольну настоянку. Для цього беремо 200 г сухих перетинок, засипаємо у каструлю і заливаємо їх склянкою води. Суміш потрібно довести до кипіння й опісля поварити ще 10 хвилин. Потім відвар вистудити, процідити. Пити по столовій ложці перед їдою тричі на день.

Для лікування щитоподібної залози для настоянки треба взяти 200 мл. г медичного спирту, залити ним 100 грамів горіхових перетинок і настоювати суміш місяць у темному місці. Пити по одній чайній ложці тричі на день за 20 хвилин до їди.

Крім того, горіхова настоянка допомагає при захворюванні ротової порожнини, зміцнює ясна й убиває всі мікроби.

### Настоянка ехінацеї

200 г сухого кореня ехінацеї, 1 л 25% горілки. Подрібнену сировину засипати в пляшку, залити горілкою і міцно зарити. Настоювати на протязі 14 днів в прохолодному місці, періодично струшуючи. Потім профільтрувати і розлити в пляшки з темного скла.

Приймати по 20–30 крапель кожні 2–3 години при грипі, застуді, інфекціях сечових шляхів на протязі 2-х днів гострого проявлення хвороби, при харчових отруєннях і зміїних укусах настоянку приймати по 2 ч. ложки на день.

Перевищення дози може викликати блювоту або головокружіння.

### Настоянка звіробою

100 г подрібненої сухої трави звіробою змішати з 500-600

мл спирту і настоювати 7 днів. Приймати по 50 крапель на кип'ячену воду 3 рази на день.

Застосовується: при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки, ротової порожнини, жовчних протоків, холециститі, жовчокам'яній хворобі, гастриті, ревматизмі по 1-3 ст. ложки (50 крапель) 3 рази на день, а також розтирати настояною суглоби і поперек при гострих болях. Настойка квітів звіробою на вині білому застосовується при туберкульозі.

### Настоянка каланхое

300 г листя каланхое, розрізаним по половині, заповнити півлітрову пляшку і доверху залити горілкою. Положити в темне місце і настоювати 1 тиждень, періодично струшуючи.

Застосовують: при варикозному розширенні вен, розтирати ввечері ноги, починаючи від стопи і до коліна. Біль проходить зразу, але до повного вилікування необхідно кожний день виконувати цю процедуру протягом 4 місяців. Також застосовується для очищення ран і язв, пролежнів, опіків, поганого заживання ран, тріщинах сосків в матерів-годувальниць.

### Настоянка календули (нагідок)

1 частину квіток календули змішати з 10 частин 70% спирту, настоювати 7 днів. Пити розведеною водою (1 ч ложка на 200 мл води) по 10-20 крапель на прийом.

Застосовується: при серцево-судинних захворюваннях, що супроводжуються серцебиттям, задишкою, набряками, при гіпертонії, гастритах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, при колітах, ентероколітах, при захворюванні печінки й жовчних шляхів, неврозах, гіпертонічній хворобі (курс – 3 тижні і більше). Зовнішньо настойку, розведену водою (1 ч. ложку на 20 мл води), застосовують для полоскання рота, тонзилітах, ангіні, при пліснявці в дітей, для спринцювання, при ерозії шийки матки та трихомонадних кольпітах, для змащування ран, язв, опіків, прищів, подряпин, порізів. При хворобах очей (ячмінь) – робити примочки й промивання, для цього настойку розводити водою 1:10. При головних болях, погіршенні сну приймати по 30 крапель 3 рази на день. При шлунково-кишкових захворюваннях, хворобах жовчних шляхів, настойку приймають від 30 крапель до 1 ч. ложки 2-3 рази на день. Квіти збирають ціле літо, коли вони розквітають.

### Настоянка клюкви

2 стакани клюкви розім'яти, змішати з цукром, залити горілкою і настоювати 1 тиждень в закритій посудині. Процідити, ягоди відтиснути через марлю. Приймати по 5-10 крапель 3 рази на день. Застосовується: понижує температуру, запобігає захворюванням сечовивідних шляхів, знімає запалення сечових шляхів.

### Настоянка малини

100 г листя і квітів малини, 500 мл 40% горілки. Свіжі квіти і листя малини положити в пляшку, залити горілкою. Настоявати 2 тижні. Зберігати в добре закупореній посудині в темному місці. Застосовується: як очищаюча і сечогінна речовина, при проносі, малокрів'ї, цинзі, болях в шлунку. Розведена настойка використовується для лікування вугрів і деяких видів дерматиту й висипу. Малина лікує укуси комах, для цього місце укусу змазують настойкою 10 разів підряд. Приймати по 10-15 крапель 2-3 рази в день.

### Настоянка медово-бурякова

200 г меду по 200 мл соку буряка і 40% горілки. Перемішати всі компоненти, залишити в темному місці на 3-4 дні, періодично струшуючи. Приймати по 1 ст. ложці на 1 склянку кип'ятку. Для одного курсу лікування приготувати 1 л такої суміші. При необхідності курс можна повторити (через 2 тижні).

Застосовується настойка для виведення каменів із нирок.

### Настоянка мухомора червоного

Наповнити літрову банку шапками червоних мухоморів, залити горілкою чи спиртом і положити в холодильник на 1 місяць.

Зовнішньо застосовується для розтирання при ревматизмі, радикуліті, подагрі.

Внутрішньо: при ракових захворюваннях, при спазмі кровоносних судин, склерозі головного мозку, хронічній ангіні, раку шлунка та шкіри. При цьому приймати по 1 краплі в 1 чайній ложці дистильованої води 3 рази на день за 1 год. до їжі, протягом 30 днів, потім зробити перерву на 10 днів.

### Настоянка полину гіркого

100 г полину, 500 мл 45% горілки. Потерту сировину покласти в пляшку темного скла, залити спиртом. Настоявати 3

тижні в темному місці, потім профільтрувати. Застосовується для виведення бородавок. Їх змазують три рази підряд відразу після висихання, 2 рази в день, до повного їх зникнення. При прийманні внутрішньо полин діє на центральну нервову систему, протисудорожне, снотворне, а також забезпечує спазмолітичну дію.

### Настоянка копитняка європейського

Відвар кореня: 1/2 чайної ложечки на склянку окропу вживати по 1 ст. л 3–4 рази на день.

Відвар листя: 1/5 чайної ложечки на склянку окропу.

Суміш: корінь копитняка, листя розхідника й траву нетреби змішати й 3 столові ложки такої суміші заварити в 3 склянках окропу, пити по півсклянки 5–6 разів на день.

Настоянка: столова ложка відвару копитняка змішаного зі склянкою горілки спричиняє в людей, які хворіють на алкоголізм, огиду до спиртних напоїв.

Порошок з кореня копитняка жінки вживають для регулювання менструацій: 0,2–0,5 г порошку (на кінчику ножики) всипають у чарку молока і вживають раз на день натщесерце.

Відвар кореня копитняка на воді або на козячому молоці часто вживають при мізерних менструаціях, для поліпшення травлення, при гастритах, хворобах печінки та жовтяниці. Відвар копитняка вживають і при серцевих хворобах, як заспокійливий засіб, а особливо корисно давати його дітям, коли їх судомить (відвар 1/2 чайної ложечки раз на день).

Корисно вживати копитняк і від глистів (у порошку по 0,2–0,5 г) та від гарячки.

Зовнішньо застосовують листя в свіжому вигляді й потовчене — від наривів, відвар листя також як примочку при хворобах очей.

### Настоянка прополісу

20 г прополісу, 100 мл 70% спирту. Прополіс розчинити в спирті або горілці і настоювати 5 днів, профільтрувати. Приймати по 40 крапель на хліб. Застосовується: як закріплююче з протипухлинним ефектом, знімає судинний спазм, понижує артеріальний тиск, допомагає виведенню холестерину, підвищує витривалість й працездатність організму.

По 50 г чаги (березового гриба) і кореня гірця зміїного, 500 мл 60% спирту, 10% настоянки прополісу. Подрібнити сировину, настоювати в темному місці 8-10 днів і профільтрувати.

Приймати по 30-40 крапель настоянки гриба і по 40-60 крапель настоянки прополісу в невеликій кількості води 3 рази на день за 30-40 хв. до їжі.

Застосовується: при раку шлунка, кишечника, легенів і інших добре постачальних кров'ю органів. Курс лікування в залежності від стану хворого (від 3 тижнів до 3 місяців, часом і більше).

### Настоянка пустирника (собача кропива)

20 г листя пустирника, 100 мл 70% спирту. Подрібнити сировину, залити спиртом, настояти 7-14 днів, профільтрувати. Приймати по 30-40 крапель 3-4 рази на день.

Застосовується: при серцебиттях, неврозах, ранніх стадіях гіпертонії, при синдромі Мен'єра (зменшується збудження, серцебиття), при міокардіопатії (зменшує віддишку). Використовується в якості заспокійливого при підвищеній нервовій збудливості, серцево-судинних неврозах.

### Настоянка пирію

10 г кореня пирію, 200 мл 70% спирту. Коріння промити і підсушити. Потім подрібнити і положити в посуд з темного скла. Залити сировину спиртом і настоювати в темному прохолодному місці на протязі 2-х тижнів. Приймати по 10-20 крапель 3 рази на день. Курс лікування – 3-4 тижні.

Застосовується: як сечогінне, потогінне, відхаркувальне, при водянці, як послаблююче, болях печінки, нирок, застудних захворюваннях дихальних шляхів, фурункульозі, ревматизмі і як засіб, нормалізуючий обмін речовин.

Зовнішньо: використовується для розтирання і компресів при різних захворюваннях суглобів.

### Настоянка редьки і бузку з медом

400 мл соку редьки, 300 г меду, 50 г свіжого листя бузку, 100 мл 45% горілки. Редьку пом'яти і віджати сік. Все залити горілкою і настоювати 1 добу. Добре перемішати.

Застосовується: для натирання хворих суглобів як розігріваюче і обезболюючий засіб при радикулітах.

### Настоянка ромашки лікарської

20 г квітів ромашки, 200 мл 70% спирту. Квіти залити спиртом і настоювати в темному місці протягом 15 днів. Приймати по 1 ч ложці 2 рази на день перед їжею.

Застосовується: в якості спазмолітичного засобу, при захворюваннях горла, ясен і запаленнях слизової оболонки (полоскання), дезинфікує шлунково-кишковий тракт, знижує біль, ослаблює запальні процеси, викликає невелике підсилення дихання, прискорює серцевні скорочення, розширює судини головного мозку.

### Настоянка бурякова

300 г буряка, 400 мл 45% горілки. Наповнити банку майже доверху сирою тертою масою червоного буряка і залити горілкою. Настоявати в теплі 12 днів. Пити по 0,5 склянки 3-4 рази на день перед їжею. Допомагає при спазмах кровоносних судин, діє на кровотворення і обмін речовин, багате пектином і йодом.

### Настоянка бузку

100 г квітів, 1 л 40% горілки. Висушені квіти бузку залити горілкою і настоювати 8-10 днів в міцно закритому посуді. Приймати по 30 крапель 2-3 рази на день і одночасно натирати або робити компреси на хворі частини тіла.

Застосовується: при ревматизмі, відкладанні солі в судинах, а також як засіб від п'яtkової шпори. Можна ще робити настоянку свіжих молодих листків бузку. Рецепт той самий, тільки приймати внутрішньо по 50 крапель 3 рази на день. Курс лікування – 3 місяці. Застосовується при тих же хворобах, що й настоянка з квітів.

### Настоянка сон-трави

20 г сон-трави, 100 мл 70% спирту. Подрібнену сировину залити спиртом і настоювати на протязі 7 днів в темному місці, профільтрувати і зберігати в пляшці з темного скла або в темному місці.

Приймати по 20–30 крапель 3 рази на день перед їдою.

Застосовується при підвищеній нервовій системі як заспокійливе, сексуальних порушеннях і болючих менструацій, для лікування запалення вуха, викликаних збудниками інфекційних захворювань (отит). Настоянку в цьому випадку закачують у вуха по 1–2 краплі 3 рази на день.

### Настоянка сосни

300 г соснових бруньок, 750 мл 40% горілки. Третю частину літрової банки заповнити подрібненими сосновими бруньками і залити доверху горілкою. Настоявати 7 днів в теплому

місці. Приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день протягом 1-2 місяців.

Застосовується для лікування захворювань дихальних шляхів, а також гіперцидних гастритів і виразок, при хворобах шлунка, як сечогінний і дезинфікуючий засіб, для профілактики лікування цинги. В народній медицині застосовується зовнішньо для лікування шкірних захворювань (екземи, лишая, сверблячки, а також при туберкульозі легень і запаленні жовчного міхура).

### Настоянка чорної смородини

300 г бруньок і листя смородини, 400 мл 40% горілки. Молоді бруньки і листя чорної смородини покласти в решето, сполоснути від пороху, насипати на тканину, дати підсохнути. Потім насипати доверху в пляшку, залити доверху горілкою, міцно закрити і покласти на добу в тепле місце. Потім профільтрувати і перелити в темну пляшку. Приймати по 20–30 крапель 3 рази на день за 30 хвилин до їди. Настоянка збуджує апетит, стимулює виділення жовчі, уповільнює бродильні процеси в кишківнику, поліпшує кровотворення.

Не рекомендується вживати її після інфаркту та інсульту.

### Настоянка софори

100 г плодів софори, 100 мл 70% спирту. Свіжі плоди (боби) софори залити спиртом і настояти 21 день в темному місці, процідити, віджати. Настоянку зберігати в сухому темному і прохолодному місці. Приймати від 10 крапель 4-5 разів на день до 1 ч ложки 2-3 рази на день.

Застосовується: для профілактики внутрішніх крововиливів різного виду, крововиливів в мозок, сітчатку очей, а також при стенокардії, гіпертонії, цукровому діабеті, склерозному переродженні стінок і кровоносних судин, при болях нирок, виразковому захворюванні шлунка і дванадцятипалої кишки, при гастритах і виразковому коліті, проносах, болях печінки, висипному тифі, тромбофлебитах, туберкульозі в ранній стадії. При капілярних крововиливах токсичного походження (отруєнні препаратом миш'яку) софора приймається одночасно з вітаміном С.

Зовнішньо застосовується при лікуванні опіків I, II ступеня, заживання спостерігається на протязі 5-6 днів. При опіках

III ст. настає поступово рубцювання хронічних виразок. Настойка знімає болі при ушибах, легких і середніх пораненнях, при фурункульозі, при туберкульозі шкіри (червона вовчанка), хронічних сухих плевритах. Також настойка застосовується з успіхом при лишаї, ячменях, при грибкових захворюваннях, екземах, обмороженнях і т.д. Змащування шкіри голови 5-10% водним розчином настоянки софори допомагає при випаданні волосся. Софора застосовується для промивання гнійних ран, зрошуванні ран, при накладенні салфеток і тампонів вмочених в настойку.

Не рекомендується приймати настоянку софори при вагітності.

### **Настоянка спаржі лікарської (холодок)**

50 г пагінців молоді спаржі, 200 мл 70% спирту. Подрібнену сировину залити спиртом і настоювати на протязі 10 днів. Приймати по 8-10 крапель, 3 рази на день.

Застосовується при водянці, запаленні сечового міхура, утрудненому сечовипусканні, як заспокійливий засіб при серцебиттях, а також при ревматизмі, епілепсії і імпотенції.

Зовнішньо препарат використовується при різних шкірних висипах. Не приймати при зниженому артеріальному тиску.

### **Настоянка кмину**

50 г сім'я кмину, 2 л 90% спирту, 300 г цукру, 250 мл води. Кмин покласти в пляшку, залити спиртом і положити на два тижні в тепле місце. Потім влити сироп, добре перемішати і профільтрувати через вату. Приймати по 10-20 крапель 3 рази на день перед їжею.

Застосовується: при болях в шлунку і для підсилювання секреторної функції травних залоз, підсилює шлунково-кишковий тракт, знижує процеси гниття і бродіння в шлунку, а також при гастриті з пониженою кислотністю. Кмин рекомендується годуючим матерям – для збільшення кількості молока, а також при маткових кровотечах.

### **Настоянка тисячолістника звичайного (деревій)**

20 г свіжої трави, 200 мл 70% спирту. Траву тисячолістника звичайного гарно промити холодною водою, подрібнити, залити спиртом і настоювати на протязі 10 днів. Приймати по 10-15 крапель 3 рази на день перед їжею.

Застосовується: як кровоспинний засіб, протизапальне, про-

тиалергічне, бактерицидне, ранозаживлювальне, підсилює жовчовиділення і поліпшує роботу органів травлення. Застосовується для лікування гастриту і язві шлунка. Крім цього, тисячолістник застосовується при лікуванні іпохондрії, істерії, нервових хвороб і гіпертонії.

### **Настоянка золототисячника**

25 г трави на 200 мл 70% спирту. Траву промити, висушити, подрібнити і залити спиртом і настоювати 10 днів. Приймати по 15–20 крапель 3 рази на день за 0,5 години до їди.

Настоянку застосовують при депресії (особливо у дітей), дизентерії, печії, підвищеній кислотності з відрижкою, здутті живота, гарячці, недокрів'ї, хворобах печінки й нирок, при туберкульозі легень (п'ють як чай) і проти алкоголізму.

Для боротьби з алкоголізмом вживають таку суміш: 4 частини золототисячника і 1 частина полину у вигляді відвару; 1 столову ложку цієї суміші на склянку окропу. П'ють по 1 ст. ложці 3 рази на день. Вживають відвар і під час родів (п'ють як чай), він діє як збуджувальний і зміцнюючий засіб.

### **Настоянка кропу городнього**

50 г зелені кропу, 500 мл кагору або портвейну. Кріп промити холодною водою, подрібнити, потім залити вином і варити на малому вогні на протязі 30 хв. Профільтрувати і перелити в пляшку з темного скла. Приймати перед сном по 50-60 мл.

Застосовується: як сечогінне, жовчогінне, добрий засіб від безсоння. Настойка кропу лікує початкову ступінь гіпертонічної хвороби і для лікування легкої коронарної недостатності, дана настойка підвищує тонус шлунка, при болях в шлунку і кишечнику, запаленні сечового міхура, хворобах печінки, головному болі, судорогах. Розведена водою настойка рекомендується жінкам для підвищення секреції молока.

### **Настоянка польового хвоща:**

20 г польового хвоща, 200 мл 40% горілки. Сировину залити спиртом або горілкою і настоювати на протязі тижня. Потім процідити і розлити в пляшки. Приймати по 1 ч ложці 2 рази на день за 30 хв. до їжі. Застосовується при захворюванні нирок і сечового міхура, як сечогінне і протизапальний засіб. В народній медицині настойка використовується при водянці, подагрі, ревматизмі, при підвищеному кров'яному тиску. Як



кровоспинний засіб використовується при наступному рецепті: 15-20 г польового хвоща настоюють в 1 л білого вина на протязі місяця. Приймати ранком натще по 100-150 мл.

### Настоянка хмелю

100 шишок хмелю, 400 мл 45% горілки. Подрібнити шишки хмелю, залити горілкою і настоювати на протязі 2 тижнів у темному місці. Потім профільтрувати і розлити по пляшках. Приймати по 5 крапель настойки на 1 ст. ложку води 2 рази на день перед їжею і на ніч. Застосовується: при безсонні, а також як спазматичний, протизапальний засіб.

Хміль застосовують: як заспокійливий засіб при підвищеній збудженості нервової системи, неврозах клімактеричного періоду, судорогах. Зовнішньо настойку, розведену водою, використовують для компресів при ушибах, нею промивають, рани і язви, роблять ванни при ревматизмі і подагрі.

### Настоянка хрону

100 г кореня хрону, 200 мл 45% горілки. Корінь хрону промити холодною водою, подрібнити. Потім настояти спиртом чи горілкою 10 днів. Приймати 5-10 крапель 3 рази на день перед їжею.

Застосовується: підсилює секрецію шлунково-кишкового тракту, підвищує апетит. В народній медицині використовується при цинзі, як сечогінне, при ревматизмі, утрудненому сечовипусканні, затримці менструації.

Зовнішньо хрін застосовується при застуді. Натерти його на дрібній терці і зробити компрес на шию з потиличної частини. З допомогою настойки, розведеною водою, можна вивести веснянки.

### Настоянка часнику

300 г часнику, 1 л 90% спирту. Почистити часник, покласти його в дволітрову банку і залити спиртом. Настоявати три тижні. Приймати 3 рази на день по 20 крапель на 0,5 склянки молока. Застосовується при малокрів'ї.

Існує ще один спосіб приймання настойки. В стакан наливають 50 мл молока і вливають туди настойку: в перший день ранком – 1 краплю, вдень – 2 краплі, ввечері – 3 краплі. На другий день, ранком – 4 краплі, вдень – 5 крапель, ввечері – 6. І так до 15 крапель, потім – повторяється. Або приймати по

5 крапель 3 рази на день перед їжею з 1 ч. ложкою води. Часник очищає кровеносну систему, знімає підвищений кров'яний тиск, очищає шлунок, благодійно діє при спазмах головного мозку. Настойка приймається як загальнозміцнюючий засіб, а також для очищення організму від жирових відкладень, різко поліпшує обмін речовин. Має можливість омолоджувати організм.

### Настоянка шалфею (шавлія)

65 г листя шалфею, 3 г петрушки, 65 г цукру, 1 л 42% горілки. Траву подрібнити, залити горілкою, настоювати 2 тижні. Додати цукор. Приймати по 1 ст. ложці по половині з водою ранком, натще. Застосовується при лікуванні хронічного бронхіту, як жовчогінний засіб при захворюванні печінки і жовчних шляхів, ревматизмі суглобів, хронічному захворюванні шкіри у виді примочок і ванн. В народній медицині віддавна використовується як в'яжучий і протизапальний засіб, який використовується у вигляді полоскання, інгаляцій, при різних катаральних станах слизових оболонок порожнини рота і горла, ангінах і язвах. Крім цього, водяним розчином настойки мийють голову – це позбавляє від лупи і відновлює колір посивілого волосся.

### Настоянка шипшини

1 склянку подрібнених плодів змішати з 0,5 склянки цукру, залити 3 склянками горілки й настоювати 5 днів на сонці, потім додати 2 склянки горілки і поставити ще на 5 днів; тепер треба процідити й видавити, вживати після їди по 15-20 г.

Застосовується при хворобах сечового міхура й нирок (при каменях і піску), як засіб, що знеболює й прискорює процес розсмоктування каменів. Для цього рекомендується вживати настойку з висушеної шкірочки плодів. Можна готувати легкий відвар з шипшини, який готують так: плоди шипшини подрібнюють в ступці, заливають киплячою водою з розрахунку 1 чайна ложка на 0,5 склянки води, кип'ятити 7-10 хв. Як відвар охолоне, його проціджують, а потім п'ють по 0,5 склянки, або по повній склянці 2 рази на день перед їжею.

### Настоянка шлемника байкальського

20 г шлемника, 100 мл 70% спирту настоювати протягом 10-15 днів. Профільтрувати і зберігати в темній посудині в захищеному від світла місці. Приймати по 20-30 крапель 2-3 рази на

день перед їжею. Застосовується при гіпертонії I-II ступенів, при розладах нервової системи, при серцево-судинних неврозах, поліпшує сон, звільняє болючі чуття в ділянці серця, зменшує головні болі, поліпшується самопочуття, підвищується працездатність. По заспокійливій дії перевищує валеріану.

### Настоянка чистотілу великого

15 г трави чистотілу, 100 мл 70% спирту, або 250 мл 48% горілки. Подрібнити траву, залити спиртом або горілкою і настоювати в темному місці 7 днів. Зберігати в пляшці із темного скла з добре протертою пробкою. Приймати по 10-15 крапель 3 рази на день.

Застосовується як жовчогінне при захворюванні печінки і жовчних шляхів, жовтусі, подагрі при язвах, різних шкірних захворюваннях (при туберкульозі шкіри).

В народній медицині настойку використовують для виведення бородавок, мозолів і темних плям на шкірі. Уважно дотримуйтеся доз!

### Настоянка з каштану

50 г подрібнених квітів та плодів кінського каштану заливають 0,5 л. горілки. Настоюють 10 днів. Потім проціджують, приймати по 5-10 крапель 3-4 рази на день перед вживанням їжі, востаннє – перед сном і застосовується, у кого болять ноги.

### ЯЛІВЕЦЬ

1. Відвари для внутрішнього вживання: по одній столовій ложці три рази на день;

2. Для зовнішнього застосування 50 ягід і стебел на відро окропу.

Застосовується при жіночих болях, при золотусі, як потогінний вживають всередину при гарячці, зовнішньо використовують ялівець від корости. При ревматизмі й подагрі втирають ялівцеву олію або настоянку приймають ароматичні ванни (з ягід і молодих стебел). В народі обкурюють стеблами, які тліють на жаринах, а також сухими ягодами заражене приміщення.

Можна свіжі ягоди жувати замість того, щоб пити відвар, починаючи з 4-х ягід і з кожним разом на одну більше – до 13 ягід, а потім з кожним разом на 1 менше і знову довести до 4 ягід. Це найефективніший спосіб лікування.

### ЖИВОКІСТЬ ЛІКАРСЬКИЙ

Настоянка кореня живокосту в народній медицині вживається при лікуванні бронхіту, туберкульозу легень, захворюваннях шлунка, незаживаючих ранах, запальних процесах ротової порожнини, має кровоспинну дію, при опіках, при травмах кістяної тканини. Рослина отруйна.

### КУЛЬБАБА ЛІКАРСЬКА

Настоянка кореня кульбаби на горілці – при болях шлунково-кишкового тракту, збуджує апетит.

Відвар трави і квітів – при захворюванні печінки, жовтусі, а відвар квітів призначають при гіпертонічній хворобі, геморої. Спиртову настоянку квітів застосовують зовнішню при ревматизмі. Сировину залити спиртом і настоювати 7-10 днів, використовують для зменшення холестерину в крові. Приймати по 1 ст. л. 3 р. в день за 30 хв. після їди.

### ЛІКУВАННЯ... САЛОМ!

Про лікування салом розповідає відомий лікар-дієтолог Людмила Денисенко.

Сало – дуже корисний продукт, основне - не їсти його кілограмами!

Сало багате на жиророзчинні вітаміни А, Е, і Р, в ньому – 40% ненасичених жирних кислот. Такі кислоти, потрапляючи в організм, зв'язують і виводять із нього токсини. У свинячому салі міститься арахідонова кислота, що належить до ненасичених жирів і є однією з незамінних жирних кислот, вона входить до складу клітинних мембран, є частиною ферменту серцевого м'яза, допомагає організму активізувати імунну систему в разі зустрічі з вірусами та бактеріями. Ця кислота є і в яйцях, і в м'ясі, і в рибі, але її там дуже мало! Навіть масло містить лише 0,2% арахідонової кислоти.

У свинячому салі її вдесятеро більше, ніж у маслі. На арахідонову кислоту багате щойно видоєне молоко, про те тут вона нестійка, в міру зберігання кількість цієї кислоти різко знижується, і молоко, що надходить у продаж, містить її небагато. У салі ж кількість арахідонової кислоти не зменшується в разі тривалого зберігання!

Сало добре чистить печінку, крім того, більшість канцерогенів розчиняються в жирах і після цього легко виводяться з організму, а це означає, що споживання цього продукту - це профілактика онкозахворювань.

Є ще одна особливість сала: воно накопичує в собі радіонукліди, у ньому не живуть глисти. Саме у цьому простому продукті в оптимальному, добре засвоєному вигляді міститься селен. А ще багато селену в часнику.

Вище ми вже зазначили про арахідонову кислоту. Вона також бере участь і в холестериновому обміні, пришвидшуючи виведення шкідливого холестерину із судин. А якщо їсти сало з часником, холестерин виводиться із судин значно скоріше.

Атеросклерозу можна не боятися, якщо їсти сало зі салатом із сирих овочів, заправлених нерафінованою олією і натуральним оцтом (яблучним або виноградним), який є сильним антиоксидантом.

А взагалі, у свинячому салі міститься лише 85-90 мг холестерину на 100 г, для порівняння: в «дієтичній» телятині його 120 мг, у «суперкорисній» чорній ікрі – 360 мг, у менш корисних перепелиних яйцях – 600 мг, у твердому сирі – 120 мг.

Сало – це чудова закуска до горілки чи до самогонки, оскільки сало оберігає від швидкого сп'яніння й допомагає врятуватися від важкого похмілля.

Я всім своїм пацієнтам, особливо тим, які мають проблеми із закрепамі, дискінезіями жовчного міхура, та й загалом усім, кому за сорок, раджу розпочинати ранок із сала, адже це – чудовий жовчогінний засіб. І смачно, і корисно! Почистив печінку й водночас поснідав!

Найкраще свіже, солоне, варене, запечене сало. Найгірше – копчене.

### ОЖИНА ЛІКУЄ ЗАСТУДНІ ЗАХВОРЮВАННЯ, ШЛУНКОВО-КИШКОВІ, ЗАПАЛЕННЯ МИГДАЛИКІВ, ПОРУШЕННЯ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ГІПЕРТОНІЮ, СКЛЕРОЗ

В народній медицині ожина – це не лише ягоди, а й листя, молоді пагони, квіти на навіть кореневища.

Кореневища вживають, як кровоочисний і закріплюючий засіб при шлунково-кишкових розладах.

Настій з листя ожини допомагає при неврозах у жінок, особливо у перехідний осінній період, а також при затяжних і сильних місячних, при патологічному клімаксі, безсонні, при цукровому діабеті у вагітних жінок, при нефропатії, коли хворі нирки.

Сечокам'яну хворобу лікують порошком із коріння рослини, завареному у вині. Плоди ожини полегшують біль у суглобах, які «набрякли», якщо відкладаються солі. При артритах,

артрозах, ревматизмі вони усувають запалення в нирках, в сечовому міхурі, а також очищають кров і окрім всього є чудовим протиглисним засобом.

1 столову ложку листя ожини на 1 склянку окропу кип'ятять 2–3 хвилини, а потім закривають посудину, нехай просохне. Через годину процідіть і вживайте по півсклянки 2–3 рази на день.

Дуже помічні ліки з кореня лопуха. При порушенні обміну речовин і функціональної діяльності травного тракту, сечо- та ниркокам'яної хвороби, подагри, ревматизму, для очищення крові при фурункулах, висипках на тілі, при болю в сечовому міхурі, цукровому діабеті – приймають чаї та настої кореня лопуха.

**Чай:** на склянку води беруть чайну ложку подрібненого кореня лопуха, настоюють декілька годин, потім варять 5–7 хвилин, п'ють 1–2 склянки відвару на день.

**Настій:** столову ложку суміші взяти у рівних частинках: кореня лопуха, лущиня плодів квасолі, листків чорниці і волоського горіха, настоюють на склянці води дві-три години, потім варять 5–7 хвилин. П'ють після їди впродовж дня.

### ПРОТИ АЛКОГОЛІЗМУ

**1. Настоянка:** 1 чайну ложку кореня любистку і 2 невеликі лаврові листки залити одним стаканом горілки. Настоявати протягом 2-х тижнів. Потім процідити і випити.

### ПІДМАРЕННИК – ВІД РАН І НАРИВІВ

РЕЦЕПТ:

Видавлений сік в середину по 2 ч. ложки 3 рази на день, а в зимову пору – відвар із сушеної трави по 40 г на літр окропу. Приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день. Застосовується зовнішньо від ран і наривів сік або присипку з тертих квіток підмаренника.

Чаєм із трав підмаренника виліковують зоб («щитовидна») горла. Він відновлює функції нирок, печінки, підшлункової залози й селезінки, очищає їх від шлаків, із соку змішаного зі свіжим вершковим сільським маслом роблять мазь при раку шкіри.

### НЕВІДКЛАДНИЙ СТАН І ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ НЬОМУ

**Посторонні тіла в носі.** Видалення по сторонніх тіл проводиться шляхом обережного видування через ніс після закапування в ніс нафтизин.

**Кровоточення із носа.** Якщо кров піниться і людина при цьому кашляє, значить кров оточення з легень або нижче дихальних шляхів, то хворому дають пити маленькими порціями холодну воду або ковтати шматочки льоду. Якщо цих ознак немає, потрібно в носовий хід ввести ватний шарик, сухий або змочений в 3-х процентному розчині перекису водню і притиснути ніс до перегородки. Після всередину прийняти вітамін С. Якщо кровоточення не зупиняється, викликати лікаря.

**Кровоточення із рота.** Хворого кладуть обличчям вниз або на бік, звільнюють рот від крові, кров'яних згустків і до місця кров оточення прикладають ватний шарик, змочений в 3-х процентному розчині перекису водню і звернутися до лікаря.

**При ударі блискавкою.** Потрібно проводити непрямий масаж серця і штучне дихання «рот в рот» або «рот в ніс». Якщо в процесі масажу серце у хворого зупиниться, вузькі зіниці, прощупується пульс на сонній артерії, ці заходи продовжуйте і добивайтеся стукоту пульсу на сонній артерії.

**Опіки.** Термічні опіки (викликані дією високої температури) бувають чотирьох ступенів:

I ступень — біль і почервоніння шкіри;

II ступень — біль, почервоніння шкіри, утворення пухирців I і II ступені заживають без рубців;

III ступень — біль, є пухирці у ділянки білої шкіри;

IV. ступень — характеризується глибоким обвугленням шкіри.

Невідкладна допомога: опіки I ступеня обробляють 33-процентним розчином спирту. Пов'язка не накладається. А ще можна змастити обліпиховим маслом. Опіки II, III і IV ступеня також обробляють 33-процентним спиртом і накривають стерильною, а при її відсутності просто чистою тканиною. Туго бинтувати опіки не можна. Не можна проколювати пухирці, викликати лікаря.

**Опіки очей.** Опіки очей бувають хімічні й термохімічні і розрізняються на чотири ступені:

I ступень — почервоніння вік і сльозовиділення.

II ступень — утворення пухирці на шкірі і віках, очному яблуці поверхневої плівки.

III і IV ступень — на тканинах ока утворюються струпи сірого або жовтого кольору, очне яблуко має вигляд матового скла.

*Невідкладна допомога.* Око охолоджують холодною водою, якщо на його поверхні залишилися по сторонні, їх забирають ватною або пинцетом. Якщо обпечені обидві очей, потрібно старатися одночасно приділити увагу кожному з них, для цього, по можливості, задіюють дві людини.

**Хімічні опіки очей.** Речовини, які викликали опіки: сірчана, соляна, азотна і другі кислоти, їдкий калій, натрій, аміак, карбит кальцію, клеї, фарби, настойки йоду, марганець, спирти, туш, креми, лосьйони.

Невідкладна допомога повинна надаватися як найшвидше. Око широко відкривають і довго промивають струменем води. Терміново відправляють в найближче очне медичне відділення.

**Відмороження.** Наступає при довготривалій дії холоду на любий участок тіла, частіше на кінцівки. Як і опіки, відмороження діляться на ступені, але конкретно встановити ступень можна через 12–24 години.

I ступень: шкіра червоноша, синюща;

II ступень: пухирці з кров'ю;

III ступень: на місці відкритих пухирців види чорні омертвілі ділянки;

IV ступень: місце відмороження зовсім чорне.

Невідкладна допомога: Постраждалого вносять в тепле приміщення, знімають взуття і рукавиці. Відморожену кінцівку поміщають в тазик з теплою водою (32–34 градуси) не більше). Цю температуру протягом 10 хвилин доводять до 40–45 градусів. Якщо біль при відігріванні скоро проходить, то кінцівки витирають на сухо, протирають 33-процентним розчином спирту і одягають сухі пропрасовані шкарпетки, а зверху шерстяні шкарпетки. Якщо при відігріванні біль посилюється, це означає що є глибоке відмороження і потрібно терміново звернутися до лікаря. При загальному охолодженні постраждалого необхідно обкласти грілками і дати йому міцний чай або каву.

## ТАБЛИЦЯ

Хімічного складу харчових продуктів  
(до 100 г чистого продукту: м'ясо без костей,  
овочі без очищення. 1 г білка – 612 калорії, 1 г жиру –  
9,3 калорії, 1 г вуглеводів – 4,1 калорії)

	Білки	Жири	Вуглеводи	Води	Маса	Калорії
<b>1. М'ясопродукти</b>						
Гов'ядина жина	18	23	0,2	55	-	300
Гов'ядина не жирна	20	3,5	0,5	74	0,1	115
Телятина свіжа	19	6,3	0,35	70	0,13	150
Баранина свіжа	19	16	0	64	0,17	238
Свинина варена	29	11	0	59	-	220
Сосиски	44	1,3	0,8	70	-	182
Варена ковбаса	25	20	3,8	50	-	310
Печінка (теляча, бараняча)	18	43	3,2	72	0,14	162
Нирки	16	4,1	0,3	76	0,32	115
Кістяний мозок	3	84	-	4,6	0,11	790
Качка домашня, дика)	20	4	0,3	73	-	430
Гуска	19	49	-	29	0,2	545
Курка	19	10	-	70	-	130
<b>2. Риба</b>						
Судак	18	0,3	0,6	80	0,27	87
Оселедець солений	19	15	1,2	48	14,4	253
Карп16	8	-	73	0,08	147	
Ікра зерниста	27	13	5,3	45	6,1	270
<b>3. Яйця, молочні продукти</b>						
Куряче яйце (приблизно 50 г.)	6,1	5,6	0,33	38	0,14	84
Молоко жіноче (в середньому)	1,4	3,8	6,7	88	-	70
Молоко коров'яче (в середньому)	3,1	3,4	4,8	87	0,16	65
Сметана (в середньому)	4,1	35,6	2,1	55	-	350
<b>4. Жири</b>						
Свинне сало (солоне)	2	86	-	11	-	809
<b>5. Хліб</b>						
Хліб пшеничний	5,5	0,3	56	34	0,5	250
Хліб з висівок (грубого помолу)	41	0,2	48	39	-	210
<b>6. Рослинні продукти</b>						
Картопля	1,6	0,14	20,6	75	0,06	91
Буряк цукровий	1,0	0,1	15,3	80	-	67
Капуста	5,5	0,5	8,6	80	-	55
Горох звичайний	16,3	0,5	44	14	0,67	200
Боби	23,6	17,2	23	10	0,83	360
Білі гриби	3,6	0,2	3,4	-	-	32
Білі гриби сушені	2,5	1,6	2,3	-	-	220

ЛІКУВАННЯ ВОДОЮ  
ПО СИСТЕМІ СЕБАСТЬЯНА КНАЙПА

Протипоказання для водолікування:

- ◆ при атеросклерозі
- ◆ гіпертонічній хворобі III стадії
- ◆ інфекційні захворювання
- ◆ активні фази туберкульозу
- ◆ новоутворення
- ◆ крововиливі, захворювання крові

## СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ ЗАГАРТУВАННЯМ

Найпростіший метод – ходьба босоніж.

Корисно ходити босаяком по мокрій траві, все одно, чи вона змочена росюю, дощем чи просто полита водою. Чим більше вологи на траві, тим довше проводити прогулянки, тим кращих результатів можна досягти.

Прогулки по траві повинні бути від 15 до 35 хв. Після цього потрібно витерти ноги надіти сухі шкарпетки і сухе взуття. Після всього потрібно походити взутими ногами по сухому піску чи камінню, щоб висохли і прогрілися ноги. Цей спосіб загартування повинен тривати не більше 3-15 хв.

Другий спосіб загартування – ходіння по воді. Цей спосіб служить для закріплення всього організму, допомагає у виділенні сечі, чим попереджує захворюванню нирок, полегшує дихання, допомагає при головних болях. Ходити по воді можна у ванні, спочатку ноги опускають в холодну воду до колін тривалістю 1 хв, а потім 5-6 хв. Після процедури потрібно рухатися до тих пір, поки тіло не зігріється.

Людам з слабим здоров'ям можна починати з ледь підігрітої води.

## ЛІКУВАННЯ ВОДОЮ – КОМПРЕСИ

Взяти великий кусок льняної тканини, скласти в декілька разів таким чином, щоб він закривав горло, груди і живіт і зшивався по обидва боки тіла. Цю тканину замочити в холодній (взимку в теплій) воді, добре віджати і покласти на тіло хворого. Зверху закрити шерстяним одягом, можна периною. Горло додатково обгорнути куском сукна. Через 45-60 хв. зняти компрес і деякий час побути в русі, а якщо немає сили – ліпше залишитися в ліжку. Компрес на спину добре діє при болях в спині, остеохондрозах, застоях крові, при болях в хребті.

Компреси на тулуб і спину ефективні при накопичуванні газів, приливах крові, при великій жарі тіла.

Компрес на живіт корисний при кольках в шлунку, помагає відігнати кров від серця і грудної частини.

Замість води можна використовувати оцет, змішаний на 1/3 з водою, відвар сіна, вівсяної соломи.

Можна використовувати ще такі методи водолікування, як обливання ніг, бедер, спини, всього тіла. Обливання проводять невеликою лійкою на ті чи інші частини тіла. Обливання буде ефективним, якщо його виконувати рівномірно, і, по можливості, на короткий час (не довше 1-2 хв.)

### ЛІКУВАННЯ ВОДОЮ МЕТОДОМ ОБГОРТУВАННЯМ

Сорочку з льняного полотна замочують у воді, віджимають і намагаються на тіло. Потім потрібно лягти в ліжку на розложеному шерстяному одязі, міцно вкритися периною. Термін процедури 1-1,5 години.

### ЛІКУВАННЯ ГЛИНОЮ

Ще в свій час Авіценна описав про лікувальну дію глини. В ній містяться всі необхідні організму мікро- і макроелементи, різновидні мінеральні солі, які ліпше всього засвоюються організмом. В ній міститься головний радіоактивний елемент – радій. Чим довше тримати глину на сонці, тим більше в ній буде радія, і при лікуванні радій вижене з організму всі шкідливі, отруйні речовини.

#### Протипоказання під час лікування глиною:

Не рекомендується ставити глиняні компреси на груди і живіт при туберкульозі і онкозахворюваннях.

Глину можна використовувати при лікуванні гострих хронічних хвороб, язв, опіків, ран, переломів, при захворюванні суглобів, хребта, при варикозному розширенні вен та інших захворюваннях, у будь-якому віці.

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ ГЛИНОЮ ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

#### Ангіна

В склянці води розвести 1 ч.л. глини, полоскати цим горло і пити кожну годину по кілька ковтків.

Робити охолодні примочки на низ живота і гарячі на горло: опустити в гарячу воду махровий рушник, викрутити і обгорнути шию. Ці примочки робити через кожну годину, поки не знизиться температура

Розтирати хворі місця глиняною водою з тертим часником.

Робити глиняні примочки внизу живота, часто міняти їх.

#### Інфекційні хвороби

Пити глиняну воду по 1 ч.л. кожної півгодини.

Під час епідемії грипу пити рідину глини в слабому вині.

#### Зоб

Зоб і всі опухи щезнуть після частого прикладання глиняних примочок. Процедури проводити до повного виздоровлення. Кожний день у їді повинна бути морська капуста.

### БІЛЬ У НОГАХ. ОБМОРОЖЕННЯ

Якщо ноги постійно холодні або обморожені, а також при болях в ногах, – намотування або розтирання на основі глиняної води з додаванням в рідину дрібно натертого часника. Корисні і ванни для ніг, ноги потрібно опустити в ємність з дуже рідкою сумішшю глини на 20 хв. Суміш можна використовувати 2-3 рази.

### РОЗТЯГНЕННЯ

При розтягненні сухожилля корисно накласти на опухле місце пластир із жовтої глини розбавленої оцтом.

### РОЖА

Прикладати на місце рожистого запалення суміш з порошку сухої глини і товченої цегли (1:1) 4 рази на добу (завжди тепло, насипану на салфетку).

При лікуванні глиною і повному голодуванні рожа повністю проходить за 3 дні.

Взяти суміш порошку сухої крейди і червоної цегли з порошком квітів ромашки і шалфея, всього порівну. Насипати суміш на тканину червоного кольору і прив'язати до ураженого місця. Змінювати пов'язку 4 рази.

### ШПОРИ

Розпарити ногу гарячими компресами або гірчичними ваннами, обкласти глиняною маззю на 20 хв.

## ВІДКЛАДАННЯ СОЛІ

Розвести глину до консистенції густої сметани і зробити кілька тривалих компресів.

## НЕТРИМАННЯ СЕЧІ В ПОХИЛИХ ЛЮДЕЙ

1) Приймати 4-5 рази на день порошок 3 насіння подорожника. Брати на кінчику ножа.

2) 1 ст. л. дрібно нарізаної трави мати-й-мачухи залити 1 склянкою крутого кип'ятку, потримати 1 год., потім процідити. Приймати 1/2 склянки 2-3 рази в день за 1 год. до їди.

3) 1 ст. л. листя подорожника великого залити 1 склянкою кип'ятку. Закутати, 1 год. настоювати, потім процідити. Приймати по 1 ст.л. 3-4 рази на день за 20 хв. до їди.

4) 1 ч.л. дрібно порізаного тисячолістника залити склянкою кип'ятку, варити 1 год. Приймати кожний день по 1/2 склянки 2-3 рази на день за 1 год. до їди.

## ЛІКУВАННЯ П'ЯВКАМИ

Щоб почати лікування п'явками, лікар повинен поставити вам діагноз. Для лікування п'явки беруть тільки в аптеці. За допомогою п'явок можна лікувати такі хвороби як високий тиск, тромби, підвищення постачання крові киснем, лікування гінекологічних захворювань, серцевних хворобах, геморої, радикуліті, захворювання нирок, переломах кісток, простати, алкогольної залежності й інших хвороб.

Якщо ви хочете ставити п'явки в домашніх умовах, то зверніться до лікаря з гірудотерапії, нехай він сам перший раз поставить п'явки, ви подивитесь куди, як, на який час і скільки п'явок він ставить. Головне, що лікар буде бачити, як реагує ваш організм на п'явки.

При кожному захворюванні визначити точки для накладання п'явок і їх запам'ятати. Тільки після цього ви можете їх ставити самі в домашніх умовах.

Лікар також пояснить, як ставити в домашніх умовах, як зберігати вдома п'явки, як часто потрібно міняти їм воду.

В домашніх умовах одними і тими ж п'явками можна користуватися до трьох раз (більше небажано).

### Протипоказання:

- ◆ не можна ставити п'явки дітям до 10 років
- ◆ перш чим прийти на прийом до лікаря з гірудотерапії,

зробіть аналіз крові на гемоглобін і чи згортається кров. Якщо гемоглобін понижений, його необхідно спочатку підняти.

- ◆ різке похудання
- ◆ малокрів'я
- ◆ гіпотонія
- ◆ вагітність

## НАРОДНІ ПРИКМЕТИ ПРО ПОГОДУ

### По сонцю

- ◆ Сонце заходить в мряку – дощ
- ◆ Сонце заходить в хмару – другий день буде непогідний
- ◆ Червоні хмарки при сході сонця – вітер віщують хмари до дощу
- ◆ Червоні хмари при заході сонця – ясно й вітер
- ◆ Сонце заходить червоно – добра погода
- ◆ Колесо навколо сонця – непогода

### По місяцю

- ◆ Якщо місяць родиться вниз рогами – то в зимі буде теплий, а в літі гарячий
- ◆ Коли до гори рогами – в зимі холодний, а влітку вітри
- ◆ Роги догори, але долішній крутий, а горішній відлогий – то перша половина місяця в зимі холодна, а в літі вітряна
- ◆ Якщо горішній ріг крутий, а долітній відлогий, то такі прикмети відносяться до другої половини місяця
- ◆ Колесо навкруги місяці – буде вітер
- ◆ Круглий місяць – холодно
- ◆ Гострі роги місяця – погода
- ◆ Відлогі – непогода
- ◆ Мутний – хляпавка
- ◆ Ясний – сухо
- ◆ В синяві – до дощу
- ◆ В червоні – вітер
- ◆ З вухами – мороз
- ◆ Червонувате коло навкруги місяця, яке скоро зникає – до погоди
- ◆ Два таких круги або один мутний – мороз
- ◆ Червоне коло – вітер, перерване – сніг

## ЯВИЩА ПРИРОДИ

- ◆ Грім в зимі – великі вітри
- ◆ Пухнастий іній – погода
- ◆ Вечірня роса – погода
- ◆ Туман падає – негода
- ◆ Високо, ясна дуга – погода
- ◆ Великі дощові хмари – більший дощ
- ◆ Дим йде вгору – взимку мороз, влітку – погода
- ◆ Дим без вітру стелиться по землі – влітку дощ, взимку – сніг
- ◆ Кіт облизує тіло – непогода
- ◆ Лиже лапу, миється – погода
- ◆ Ховає мордочку – мороз
- ◆ Шкрябає підлогу – вітер і заметіль
- ◆ Міцно спить – погода, тепло
- ◆ Курка літає взимку – мороз, на одній нозі – холодно

## ВИДИ ВІТАМІНІВ.

### ЇХНІ ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ

**А аксерофтол** (у його групу входять А1, А2, невітамін А, ангідровітамін А, дегідровітамін А, ретинен 1, ретинен 2, кітол). При авітамінізмі – куряча сліпота, повільне загоювання ран, сухість шкіри, ламкість волосся, нігтів, відкладення солей у жовчному та сечовому міхурах, нирках. Провітамін А, або каротин, міститься в зелених частинах рослин, у листі люцерни, конюшини, кропиви, петрушки, салату, моркві, капусті брокколі, томатах, червоному перці, плодах обліпихи, горобини, абрикоса, шипшини. Захищає епітелій, забезпечує нормальний стан шкіри, слизових оболонок очей, зміцнює ясна, сприяє загоюванню ран, позитивно впливає на регенерацію крові.

**В<sub>1</sub>, тіамін, аневрин.** При авітамінізмі – неуважність, забування, порушення координації, запалення нервів, відсутність апетиту.

Міститься в зелених частинах рослин, у зовнішніх частинах зерен (чорний хліб, висівки), гречці, горіхах, картоплі, пивних дріжджах, моркві. Регулює вуглеводний обмін, позитивно впливає на психіку, стан нервів, загальний стан організму.

**В<sub>2</sub>, рибофлавін, лактофлавін.** При авітамінізмі – анемія, запалення слизової оболонки очей, тріщини в куточках

рота, блідий язик. Потрібен для діяльності нервової системи. Є в будь-якій рослинній і тваринній клітині; у великій кількості – в дріжджах, пророщених зернах злаків, висівках, пліснявих грибах, молоці, сирі, яйцях, темному рисі, баранині, листках овочів, яблуках. Позитивно впливає на кровотворні органи, шкіру і слизову оболонку.

**В<sub>3</sub>** є в печінці, курчатах, маринованих оселедцях, картоплі, пивних дріжджах. Посилює кровообіг, захищає шкіру від ультрафіолетових променів.

**В<sub>6</sub>** в капусті, пророслій пшениці, білій пшениці, яєчному жовтку, у рибі.

**В<sub>12</sub>, ціанокобаламін.** При авітамінізмі – анемія з серцевими приступами, слабкість, втрата ваги, болочість язика, водянистість очей. Зустрічається з зелених рослинах, у винограді, яєчному жовтку, чорносливі, абрикосах, чорній смородині. Багато є в кисло-молочних продуктах. Прискорює синтез ДНК, а тим самим – ріст клітин, бере участь у творенні червоних кров'яних тілець. Дуже важливий для вагітних.

**Вс, М, калієва кислота.** Є у зелених рослинах, шпинаті, грибах, дріжджах. Важливий для росту і білкового обміну, при лікуванні променевої хвороби.

**Н, біотин.** При авітамінізмі – порушення жирового обміну, надмірна діяльність сальних залоз, передчасне посивіння, випадання волосся. Входить до групи вітаміну В. Міститься у висівках, горіхах, кукурудзі, яйцях (білку), моркві, листових салатах, молоці, печінці, нирках. Бере участь в обміні жирів, вуглеводів, білків; лікує дерматити, позитивно впливає на діяльність сальних залоз, структуру волосся.

**С, аскорбінова кислота.** При авітамінізмі – втомленість, апатія, кровоточивість ясен, випадання зубів (цинга), ламкість судин, повільне загоювання ран.

Міститься в зелених рослинах, свіжій і квашеній капусті, червоній капусті, картоплі, цибулі, редисці, лимонах, апельсинах, шипшині, нестиглих волоських горіхах, чорній смородині, суницях, полуницях, солодкому перці, хроні. Позитивно впливає на опірність організму злоякісним пухлинам, інфекційним захворюванням, захищає шкіру від запалень. Проте при тромбофлебіті, цукровому діабеті та підвищеному зсіданні крові цей вітамін протипоказаний.

**Д (у його групу входять Д, Ду Д).** При авітамінізмі – біль, ламкість кісток, руйнування емалі та випадання зубів,



випадання волосся. В організмі утворюється при ультрафіолетовому опроміненні з ергостерину, що міститься в зелених рослинах, грибах, особливо в олії. Антирахітичний фактор, особливо важливий для дітей. Не передозовувати!

**Е** Міститься в чорному хлібі, вівсянці, соках з кропиви, кульбаби, паростках пшениці, олії, капусті, зернах соняшника, яйцях, обліписі, горіхах. Попереджує старіння шкіри, посилює діяльність залоз внутрішньої секреції, зміцнює серцево-судинну систему.

**К** При авітамінозі – захворювання кишечника, печінки, жовчного міхура, розрідження крові, погане загоювання ран. Міститься в хлоропластах, тобто, в зеленій масі рослин, капусті, моркві, цибулі зеленій, помідорах, зеленому горошку, квасолі, суніцях, печінці. Сприяє згортанню крові при пораненнях, позитивно впливає на діяльність печінки, м'язів.

**У** Міститься у свіжому капустяному соку. Противиразковий.

**Ф** При авітамінозі – фурункульоз, екзема, ламкість нігтів, випадання волосся, повільне загоювання ран і опіків. Міститься у соняшниковій, лляній, оливковій оліях, у насінні багатьох жиролійних рослин. Захищає шкіру, вводиться до складу кремів, позитивно впливає на склад волосся, нігтів.

**Р, цитрин.** Міститься в лимоні, червоному перці, чаї, шипшині, чорниці, чорній смородині. Підвищує стійкість і проникність стінок кровоносних судин, має антисклеротичний фактор, протидіє променевій хворобі. Вітамін Р у поєднанні з вітаміном С знижує артеріальний тиск, підтримує еластичність кровоносних судин.

Деякі вітаміни, наприклад А, нагромаджуються у печінці, і тому організм людини може деякий час обходитися цим запасом. Однак, здебільшого, найважливіші вітаміни (групи В, С) накопичуються недостатньо й швидко настає нестача їх, що призводить до авітамінозу. У крайніх проявах це надзвичайно серйозні хвороби (цинга, бері-бері, пелагра).

Проте не слід забувати, що вітаміни – біологічно активні речовини. При надлишку їх спричинюється своєрідне отруєння – гіпервітаміноз.

Найкращим регулятором задоволення потреби у вітамінах є сам організм, який регулює, скільки і чого йому потрібно.

Пам'ятайте:

◆ кава «з'їдає» вітамін В;

◆ якщо ви не можете скинути зайву вагу, це нестача вітаміну В6 (він переробляє жири).

◆ Дієта, голодування тут не допоможуть; вітаміну С організм потребує щоденно (особливо при стресах, хвилюваннях); овочі, в яких є вітаміни групи В, краще тушкувати, а не варити;

◆ риб'ячий жир, оливкова, мигдальна олії багаті на вітаміни А, D, Е, К, є джерелом вітаміну F, що виводить жири з крові;

◆ обліпіха містить у собі вітаміни С, каротин (А), В, В3, дуже рідкісний Е, що посилює діяльність залоз внутрішньої секреції. На зиму заготовляють сік або ягоди з цукром: (1 літр соку – 2 літра цукру; 1,5 літра ягід – 2 літра цукру);

◆ якщо немає вітаміну D, варять на круто яйце, жовток добре перетирають з молоком, доливають до повної склянки ще молока і дають дитині випити (замість спиртової настоянки);

◆ попереджують рак соя, борошно грубого помолу, часник, цибуля;

◆ зміцнює волосся, надає йому здорового блиску, робить нігті твердими, а шкіру здоровою – цинк. Його ми споживаємо, коли їмо рибу, зернові, пшеничні висівки, пивні дріжджі;

◆ сприяють зміцненню нігтів горіхи (мідь), м'ясо, печінка, бобові, зернові, спаржа (залізо). Допомагають також ванночки з теплої соняшникової чи оливкової олії, до якої додають кілька крапель лимонного соку. Наші бабусі знали ще один спосіб: розтоплювали віск, занурювали в нього кінчики пальців, а коли він застигав на пальцях, лягали спати. Вранці знімали.

◆ захищає шкіру від шершавості, при тріщинах на губах – магній. Є він у мінеральній воді, овочевій зелені, чорній редьці, зернах, бананах, фініках.

## ВІДОМОСТІ ПРО ЗБИРАННЯ, СУШІННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Народна медицина – продукт мудрості всього людства. Але у зв'язку з різними кліматичними умовами, рослинним світом, у кожного народу накопичувався свій досвід лікування травами. Тут варто зауважити, що ліпше діють на людину рослини того регіону, в якому вона проживає. Складні хвороби більше піддаються лікуванню складними сумішами: рослин, тварин та неорганічного походження – від 6 до 70 компонентів.

Обов'язково треба пам'ятати ще одне: кожен організм має індивідуальні особливості (залежно від темпераменту, складу елементів). Що підходить для лікування одній людині, то може зашкодити іншій, бо кожна індивідуальність має свою планету, свій метал, свою траву.

Для лікувальних потреб збирають або всю рослину, або окремі її частини (коріння, листя, квіти, надземну частину). Дуже важливо знати, коли їх заготовляти, бо від цього залежить вміст цілющих властивостей. Так, якщо застосовують всю рослину, збирають її на початку цвітіння. У такий же час заготовляють ті рослини, у яких вживають надземну частину (траву). Народні цілителі ще радять: окремі рослини варто збирати у визначені години доби (вдень чи вночі). Так, листя папороті зривають опівночі при повному місяці, а кореневища її – опівночі, коли немає місяця (в жодному разі не при повному місяці!). Дурман і блекоту зривають тільки вночі.

**Листя** збирають у період утворення бутонів і цвітіння, вранці, як просохне роса (крім підбілу, листя якого з'являється після цвітіння). Обривають прикореневі або середньостовбурні листки. Дрібне листя зривають зі стеблом верхівки – полин, кропива, звіробій. Чебрець, материнку теж рвуть зі стеблом, але коли рослини висохнуть, стебло відкидають, листя перетирають.

**Бруньки** зрізують рано навесні – до їх набухання, інакше вони не матимуть лікувальної цінності.

**Корені, кореневища й бульби** заготовляють восени, коли припиниться рух соку, або рано навесні – до початку його. Миють їх під проточною водою, в жодному разі не теплою.

**Насіння й плоди** – в період їх повного досягання (крім насіння болиголова плямистого, який збирають ще зеленим) – вранці чи ввечері.

**Кору** зрізують навесні під час руху соків у рослин (у крушини, верби – зі стовбурів, гілок; у дуба – з гілок).

**Квіти й суцвіття** зривають у суху погоду, як зійде, роса, у стадії бутонізації.

Необхідно щорічно заготовляти свіжу сировину (виняток – кора крушини ліпша при дворічному зберіганні; звіробій сушений зберігає свої властивості до 10-ти років).

СУШИТИ зібрані рослини найкраще на горіщі. Можна під дахом у підвішеному вигляді, у сараях, на балконах у затінку. Основне – не на сонці! На сонці сушать тільки коріння й кореневища.

ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ висушеної сировини мають велике значення місце зберігання, тара, упаковка.

Обов'язкові умови – сухе, добре провітрюване приміщення, у закритій тарі. Коріння й кореневища зберігають у ящиках, обклеєних білим папером, траву – в картонних коробках, сухі ягоди, насіння – в паперових пакетах. Кожну упаковку підписують. Термін зберігання коріння і кореневищ – 2-3 роки, трави, квіток, листя – один рік.

Лікарську сировину, що містить ароматичні ефірні олії, зберігають окремо від інших рослин, у банках. Усі отруйні, безумовно, підписують і зберігають теж окремо.

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЛІКАРСЬКИХ ПРЕПАРАТІВ

**СІК** – овочі (нетепличні), ягоди, фрукти, зелену масу рослин (заготовляють у пору їх цвітіння) миють, подрібнюють, відштовхують сік руками чи соковижималкою. Доза вживання його завжди дорівнює дозі настоянки.

**НАСТІЙ** – подрібнюють листя, квіти, стебла, гілочки чи коріння (сировина завжди повинна бути подрібненою!), заливають окропом або холодною перевареною водою, настоюють (від 10 до 40 хв.). Потім настій проціджують і зливають у скляний посуд. Вживають ложками, склянками.

**ВІДВАР Є ДВОХ ВИДІВ:** 1) попередньо настоюють сировину в холодній воді (близько доби), а потім цей настій кип'ятять; 2) певну дозу рослини заварюють окропом, кип'ятять (на малому вогні або водяній бані) і настоюють у теплому місці протягом 10-20 хвилин. Обидва види відварів проціджують і зберігають не довше доби в прохолодному місці. Дозують ложками, склянками.

**НАСТОЯНКА** – лікарську сировину настоюють на спирті, чистому самогоні для зовнішнього користування. Замість спирту застосовують і горілку, але беруть її у два рази більше, ніж спирту і чистий самогон для зовнішнього застосування. Настояють у теплому місці 8-10 днів, зрідка збовтуючи. Готову настоянку проціджують і зливають у пляшку, флакон. Настоянки дозують краплями: сильнодіючі – по 5-15 на прийом, не сильно діючі – по 15-30, отруйні – за вказівками у рецепті.

**ЕКСТРАКТ** – звичайний відвар, але згущений у гарячій печі до половини. Випаровують відвар у закритій посудині (покришку додатково заліплюють тістом). Дози вживання його відповідають дозам аптечних настоянок.

**ПОРОШКИ** – готують найчастіше в металевому посуді. Сировину товчуть, поки вона не перетвориться в порошок (або

перетирають у кавомолці). Зберігають у закоркованій посудині (краще вживати свіжоприготовленим). Розтирають траву, коріння, ягоди.

**МАЗЬ** – готують на свинячому внутрішньому витопленому жирі (смальці) та вершковому (несолоному) маслі або вазеліні (найкраще жовтому). В основу кладуть порошок (найкраще), екстракт чи настоянку або свіжий сік необхідної рослини. Ретельно змішують – до рівномірного загусання. Доза приготування здебільшого 1:4, тобто 1 частина сировини та 4 частини жиру.

*Необхідно знати:*

а) при приготуванні настоїв і відварів сировину обов'язково подрібнюють: листя і квіти – до 5 мм, стебла, кору, коріння – не більше, як 3 мм, плоди і насіння – 0,5 мм;

б) воду використовують свіжу, кип'ячену;

в) настої і відвари (крім тих, у котрих є ефірні олії, м'ята, шавлія, аніс, евкаліпт...) в період приготування час від часу помішують;

г) співвідношення води і сировини (за винятком сильнодіючих) 1:10 або 1:20; тобто 1-2 ст. л. (10 чи 20 г, залежно від сировини) на 200 мл води. Якщо після фільтрування настою стає менше склянки, то доливають перевареної води;

г) період нагрівання на водяній бані для настоїв – 15 хв., для відварів – 30 хв.;

д) період охолодження: для настоїв – 45 хв., для відварів – 10 хв. Після охолодження – проціджують. Відвари, що мають у собі дубильні речовини (кора дуба, листя мучниці звичайної (толокнянки), кореневище зміїовика...), проціджують відразу ж після нагрівання.

Настої і відвари швидко псуються, тому їх готують щодня. Коли це неможливо, їх зберігають у холодильнику.

*Запам'ятайте:*

Для приготування настоїв і відварів загальноприйнятною дозою є:

◆ 1 ст. л. подрібненої сировини на склянку холодної води або окропу.

◆ 1 ст. л. трави відповідає 5-ти грамам;

◆ 1 ст. л. коріння – 10 г;

◆ 1 ч. л. вміщує 5 мл водного розчину;

◆ 1 дес. л. – 7,5 мл;

◆ 1 ст. л. – 15 мл;

◆ в 1 мл водного розчину вміщується 20 крапель;

◆ в 1 мл спиртового-50 крапель.

◆ В очі закачують завжди по 1-2 краплі ліків; у вуха і ніс – по 4-5 крапель.

## ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Для лікування хронічних хвороб не досить підшукати відповідну цілющу рослину чи суміш кількох рослин. Треба ще підібрати раціональне харчування, яке було б доповненням до цього лікування. Одноманітне і вже тим самим недостатнє харчування само по собі може спричинювати різні захворювання, тому в організм людини, яка рухається, працює, повинно надходити з їжею 2–2,5 л води на добу, 75–100 г жирів (третья частина тваринного походження), 450–700 г вуглеводів (залежно від витрати енергії, що становить від 3000 до 5000 калорій на добу), 100–160 г білків (при витраті енергії понад 4500 калорій, як це буває в кліматичних умовах Далекої Півночі, в умовах праці у гарячих цехах і при захворюваннях з високою температурою), з яких близько третини мають бути тваринного походження, бо за своїм амінокислотним складом вони ближчі до білків людського організму і засвоюються краще – на 96–98%, в той час як рослинні білки, наприклад житнього чорного хліба, пшона, – всього на 60–65%, та інші незамінні речовини. Їжа повинна містити всі речовини, які входять до складу організму людини. Голод і ситість виникають з рівня обміну речовин. Тож у різні періоди нашого життя ми стараємось підібрати собі таку діету, яка нам найбільш приємна і корисна, і тому наші смаки постійно змінюються. Ми, по раз інстинктивно, підбираємо собі раціон не лише для покриття енергетичних затрат, але і для постачання необхідних організмові будівельних матеріалів.

Наука про харчування ґрунтується на поєднанні в раціоні тваринної і рослинної їжі відповідно до потреб організму.

Оптимальним вважається таке харчування, яке компенсує всі затрати організму, а у дитини, крім того, забезпечує потреби росту.

До лікувального харчування належить, також вживання так званої кисневої пінки. Основний складник цієї пінки – кисень. В одній склянці міститься його майже 1 л. Відомо, що достатнє постачання організму людини киснем забезпечує правильну працю всіх його органів, а нестача його призводить до таких хронічних хвороб, як емфізема легень, пневмосклероз, серцеві хвороби, гіпертонія, цукровий діабет, гастрити. Подають кисень з різними харчовими продуктами, які вбирають

його, мов губка, й досить довго затримують у собі (кисневе депо). Білок курячих яєць (1–2) збивають з холодним відваром плодів шипшини (50 г плодів на 1 л води) чи настоем або відваром будь-якої лікарської рослини чи їхньої суміші. Якщо додати туди ще 100–150 мл солодкої суміші вітамінних сиропів (з ягід суниць, малини, смородини – чорних порічок, вишень тощо) чи дві ложки бджолиного меду (тільки не при цукровому діабеті – тоді на 1 л відпару плодів шипшини додають лише 2 г аскорбінової кислоти) і через довшу трубочку приладу Боброва (схема), що закінчується розпилювачем, через усю цю суміш пропустити кисень з кисневої подушки (або з балона з редуктором) під тиском близько півтори атмосфери, то утвориться в цьому приладі смачна пінка, яку п'ють протягом 1–5 хвилин через коротшу трубочку приладу або їдять ложечкою з підставленої склянки в дозі 2–3 склянок на день, за півтори години до їди. Курс лікування триває 3–4 тижні (після одномісячної перерви курс можна повторити). Вже після перших днів вживання кисневої пінки у хворих нормалізується сон, при гіпертонії знижується тиск крові, поліпшується робота шлунка і печінки, підвищується тонус усього організму. Дітям рекомендують кисневу пінку при глистяній інвазії. Не рекомендують її людям повним.

Правильно харчування сприяє збереженню здоров'я, активізації трудової діяльності, і здовженню життя.

При вживанні лише хліба, рису, м'яса, риби, сиру, яєць, масла, сала в організмі нагромаджуються шкідливі речовини, для нейтралізації яких конче потрібні городина і фрукти, які діють головним чином завдяки вмісту в них вітамінів, органічних кислот, мінеральних солей і мікро- та ультра мікроелементів.

Нестача вітамінів, що є в городині і фруктах (в поєднанні з іншими біологічно активними речовинами рослин вони діють більш ефективно, ніж синтетичні вітамінні препарати), порушує правильну роботу організму, призводить до слабкості, втрати апетиту і часто спричинює тяжкі захворювання (куряча сліпота, бері-бері, пелагра, цинга, рахіт). Якщо їх не ввести своєчасно до харчового раціону, то людина перебуватиме в хворобливому стані, який може тривати місяці і навіть роки. Вітаміни, органічні кислоти, мінеральні солі, мікро- й ультрамікроелементи, нарівні з іншими складниками харчових продуктів, є обов'язковими і незамінними в раціоні. Вони беруть

активну участь в процесі засвоєння організмом інших харчових речовин, сприяють опірності організму несприятливим впливам, підвищують працездатність людини.

Вітамінів відомо понад 30. 20 з них треба вводити з їжею, решту синтезує організм сам. Порушення їх синтезу або всмоктування може бути внаслідок зловживання алкоголем, куріння тютюну, під впливом сульфаніламідів і декотрих антибіотиків, при шлунково-кишкових захворюваннях (проноси, виразкова хвороба), хворобах почіпки, інфекційних захворюваннях, різних отруєннях, при збільшенні видалення вітамінів з калом або сечею при хворобах нирок і сечового міхура та при ураженні нервової системи. Без вітамінів неможливий синтез ферментів, яких налічують майже 700. Ферменти здатні при невисоких температурах (35–40°) помітно збільшувати складні й численні процеси розщеплення речовин на їх складові частини і з них заново синтезувати інші речовини. При нестачі вітамінів такі реакції припиняються і обмін речовин розладнується.

Найважливіші вітаміни – це вітаміни А, С, вітаміни групи В, а для дітей вітамін D.

В організм людини з їжею надходить багато синтетичних хімічних речовин, які в допустимих дозах, можливо, й нешкідливі, проте у поєднанні з іншими наявними в ньому, нерідко утворюють нові сполуки, що цілком ймовірно, не байдужі для здоров'я. Може бути, енергетична дія цих сполук є причиною багатьох хвороб у високорозміщених країнах. Це стосується деякою мірою консервантів, барвників тощо, використовуваних для надання консервам й іншим харчовим продуктам принадності і доброго смаку.

Людина вживає з їжею і явно шкідливі речовини, хоч і в незначній кількості. Так, при консервуванні м'яса, щоб надати йому рожевого кольору, апетитного вигляду, до нього додають селітру. М'ясо риб містить амінові сполуки. Якщо людина вживає ці два продукти разом, амінові кислоти, реагуючи з селітрою, утворюють, на думку багатьох авторів, ракотворні речовини. В китайських і японських їдальнях для здобрення страв до них додають динатріуміонізат та натрію глютамат. Вживання їх з їжею тривалий час у деяких осіб зумовлює болі в грудях, задишку, що може призвести до раптової втрати свідомості (зомління). Городина, оброблена хімікатами, часто містить селітру і 3,4-бензпірен – речовину, яку тепер вважають ракотворною. Остання є в тютюновому димі, а також в

рослинній олії. До речі, ще не встановлено, чи 3,4-бензпірен в рослинах утворюється природним шляхом, чи внаслідок обприскування їх отрутохімікатами, наприклад дустом.

У питній воді є хлор, фенол і кадмій – складник фарб, якими покривають водогінні труби. Кадмій міститься також у деяких сортах сичужних сирів. Доведено, що він накопичується в організмі поступово, протягом 20 років і внаслідок розвивається зневапнення кісток (у Японії цю хворобу називають ітаї-ітаї – це болить, це болить). При цьому хворий лежить нерухомо в ліжку й чекає неминучої смерті, яка настає в страшенних муках. Нагромадження кадмію в організмі призводить також до підвищення тиску крові, безплідності і грипоподібних захворювань. Внаслідок тривалого вживання компотів, підсолоджених (з метою запобігання повнінню) замінником цукру – синтетичним цикламатом, – в США збільшилась кількість раку сечового міхура. Там же було виявлено в деяких рибних консервах ртуть.

Без застосування хімікатів сучасний світ не може обійтись. Припинення використання, наприклад інсектицидів, зменшило б вміст шкідливих речовин у продуктах харчування, але й зменшило б їх кількість.

Отже, вимоги сучасної людини слід задовольняти так, щоб це не вело до самознищення.

## ВІТАМІНИ

**Вітамін А** (аксерофтол) має особливе значення для збереження зору, розвитку ростучого організму та правильного функціонування статевої системи, посилює діяльність багатьох залоз внутрішньої секреції. Нестача його в їжі призводить до рогового переродження епітеліальної тканини, сухості шкіри, злущування її, зниження опірності організму інфекціям, головним чином простудним захворюванням і до порушення нормального процесу зору (куряча сліпота) та до відкладання каменів у жовчній міхурі, в нирках і в сечовій міхурі. Багато його в жирі і печінці риб, у м'ясі морських риб, печінці великої рогатої худоби, в ікрі, яєчному жовтку, молоці (особливо влітку), маслі, сметані, жирному сирові, а також у картоплі, капусті, огірках, городній цибулі, моркві, червоному солодкому перці, зелені петрушки, в листках кропиви, лопуха, подорожника, щавлі, шпинаті, абрикосах та інших ягодах, особливо тих, які забарвлені в червоний і зелений кольори. В них є провітамін Л

(каротин), з якого в печінці утворюється вітамін Л. Потреба в цьому вітаміні – 1 мг на добу, а в каротині – 3 мг. Для людей, робота яких пов'язана з напруженням зору (водії, льотчики, поліграфісти та ін.), а також для підлітків кількість вітаміну Л треба подвоїти. Каротин засвоюється організмом тільки разом з жирами (наприклад, моркву обов'язково слід тушкувати в маслі). При гіпервітамінозі А – отруєнні надміром вітаміну А – з'являються запаморочення, сонливість, задишка, кишкові розлади, болі внизу живота, світлобоязнь, судоми.

**Вітамінами групи В** забезпечує організм різноманітна їжа, до того ж вони мало руйнуються при високій температурі, особливо в кислому середовищі. Найбільше їх є в м'ясі (особливо свинині), в печінці, маслі, хлібі простого помелу, гречаних, вівсяних, перлових крупах, пшоні, горосі, квасолі, спаржі, шпинаті, картоплі, цвітній капусті. Мало їх у городній капусті, моркві, огірках, помідорах, петрушці, редисці, гарбузах, кавунах, динях.

**Вітамін В<sub>1</sub>** (тіамін) потрібний для засвоєння вуглеводів і жирів, нормальної праці серця, шлунка, кишок. Він оберігає нервову систему від виснаження. Його відсутність в раціоні призводить до швидкої розумової і фізичної втоми, втрати апетиту і, врешті, до хвороби бері-бері (поліневрит) з кінцевими явищами судом і паралічу, які спричинюють смерть. На добу людині потрібно 2–4 мг вітаміну В<sub>1</sub>. Він не відкладається в організмі про запас. Рекомендують вживати дріжджові напої, хлібний квас як джерело вітаміну.

Важливе значення в харчуванні має **вітамін В<sub>2</sub>** (рибофлавін). Він потрібний для нормальної праці нервової системи. Його нестача в їжі зумовлює швидке втомлювання зору, почервоніння й паління в очах, слъозотечу, зниження гостроти зору (може навіть настати помутніння рогівки – більмо), запалення слизової оболонки рота (з заїдами – тріщинами в куточках губ), сухість у носі. Вітамін цей особливо корисний людям похилого віку, бо запобігає розвитку катаракти. Потреба у цьому вітаміні дещо вища – 2,5–3,5 мг на добу. Вона має бути ще вищою для працюючих у гарячих цехах, при напруженій розумовій і нервовій діяльності при надмірному напруженні зору. Багато вітаміну В<sub>2</sub> є в свіжому молоці, ще більше в кислому, бо молочні бактерії його синтезують. Є він також у квашеній горodinі, в настої чайного гриба, в пивних дріжджах.

**Нестача пантотенової кислоти (вітамін  $B_2$ )** зумовлює змертвіння тканин надниркових залоз, запалення шкіри, рогівки очей, втрату апетиту, розлад орієнтування в навколишній обстановці, виразкову хворобу шлунка і кишків, ураження серця і нирок, випадіння волосся, розлад нервової системи (неврити, паралічі). Джерелом пантотенової кислоти є печінка, свіжі дріжджі і яєчний жовток. Потреба у ній становить 100 мг на добу.

Проти пелагри (по-італійськи шершавої шкіри) допомагає **вітамін РР (В2)** – ніотинова кислота, яка сприяє правильному перебігу окисних процесів в організмі людини, потрібна особливо матерям, які годують груддю. Свою активність вітамін РР збільшує при наявності в раціоні вітамінів В і  $B_2$ . При нестачі вітаміну РР (потреба його дорівнює 15 – 20 мг на добу) з'являються дерматити, ураження слизової оболонки рота, кишків, з тривалими проносами, ураження різних ділянок шкіри під впливом сонячних променів, ураження дрібних кровоносних судин, розлади діяльності центральної нервової системи (божевілля). Багато цього вітаміну в гречці, пшениці, житі, кукурудзі, ячмені, моркві, картоплі, цибулі, капусти, помідорах, яблуках.

**Вітамін  $B_6$**  (піридоксин) стимулює білковий та жировий обмін, регулює засвоєння міді і заліза. Корисний при токсикозах вагітності (блювання, судоми). Потрібно його 2–3 мг на добу. Міститься він у злаках, горосі, бобах та в зелених частинах рослин, подібно до фолієвої кислоти – (фоліум латинською мовою – листок), яка має відношення до кісткового мозку і сприяє творенню червонокривців та гемоглобіну в них, лейкоцитів і тромбоцитів крові. Потреба організму в фолієвій кислоті 1–3 мг на добу.

У **вітаміні  $B_{12}$** , протианемічному, що його знаходимо в продуктах тваринного походження – м'ясі, печінці, нирках, а з рослин – в ісландському мохові, є кобальт, який стимулює працю кровотворних органів. Лікує цей вітамін також невралгії і травматичні пошкодження нервів.

**Параамінобензойна кислота і інозит** теж належать до групи вітаміну В. Через недостатність параамінобензойної кислоти в їжі зникає барвник волосся у тварин і людей. Міститься вона в шкірі, під дією сонячних променів сприяє утворенню загару. Головне джерело її печінка і дріжджі. Відсутність інозиту зумовлює припинення росту і випадання шерсті у тварин. Міститься у нирках, печінці, м'язах.

Для людей похилого віку дуже корисний **вітамін  $B_{15}$**  (кальцію пангамат) – для лікування серцево-судинних захворювань (атеросклерозу з коронарсклерозом і гострою та хронічною недостатністю коронарного кровообігу, облітеруючого атеросклерозу нижніх кінцівок, склерозу мозкових судин), емфіземи легень, пневмосклерозу з явищами серцево-легеневої недостатності, хронічних гепатитів у початковій стадії цирозу, хронічної алкогольної інтоксикації, алкоголізму, шкірно-венеричних захворювань (аортитів, табетичної атрофії зорового нерва, сверблячих дерматозів). Вітамін  $B_{15}$  є антагоністом кортикостероїдів і сульфамілідів. Добова його доза дорівнює 100–300 мг. Курс – 20 – 40 днів.

Серед вітамінів групи В становить інтерес **біотин**. Нестача його розвивається в людей, які випивають багато сирих яєць. Захворювання характеризується проявами втоми, втраченою апетиту, блідістю шкіряних покривів, сухістю шкіри, яка лущиться. При цьому випадає волосся, стають ламкими нігті, з'являються болі в м'язах, зміни на слизовій оболонці язика (атрофія бородавок), недокрів'я. Тоді треба вживати на добу до 150 мг цього вітаміну.

Проте одним з найважливіших вітамінів є такі **вітамін С** (аскорбінова кислота). Його наявність в організмі сприяє одужуванню від запалення легень, коклюшу, дифтерії, туберкульозу, прискорює загоєння ран, зростання кісткових переломів. При нестачі його в харчовому раціоні знижується опірність організму, підвищується проникність і ламкість стінок дрібних кровоносних судин, порушується обмін речовин, він стимулює кровотворення, бере участь у синтезі білків. Без нього не утворюється колаген, неможливий синтез білків мозку, людина захворює на цингу. Вітамін С розкладається в кислому середовищі, при високій температурі (кип'ятіння), при наявності окисних ферментів (сушінні рослин), іонів заліза і міді (тому не треба варити страви у металевому посуді), також при повторному заморожуванні. Добова потреба людини у вітаміні С – від 50 до 100 мг, вона вища для людей, що працюють в гарячих цехах, спортсменів, людей, зайнятих важкою розумовою та фізичною працею, для вагітних жінок. Багато вітаміну С є в плодах шипшини та смородини – чорних порічок (400–1500 мг%), у шавлі (45 мг%), кропі (150 мг%), зелені петрушки (150–200 мг%), селері (150 мг%), гичці цибулі (24 мг%), шпинаті (50–100 мг%), брукві (30 мг%), городній капусті (30 мг%), в червоноголовій і брюссельській капусті (100

мг%). Літнім людям треба більше вживати вітаміну С, оскільки він запобігає атеросклерозу.

**Вітамін D** (кальциферол) – протирахітичний, потрібний для нормального обміну кальцієм і фосфору, для розвитку і росту кісткової тканини в молодому організмі, зокрема зубів. Цей вітамін запобігає виникненню рахіту. Він утворюється в організмі людини при опроміненні шкіри ультрафіолетовими променями сонця (взимку кварцовою лампою) з речовини ергостерину. Є вітамін D у вершковому маслі, риб'ячому жирі, в яйцях, свіжій зелені. Бажано споживати печінку тріски, вітамінізований риб'ячий жир, але за призначенням лікаря, бо передозування призводить до неприємних проявів: втрати апетиту, почуття втоми, запорів, нудоти, блювання, ослаблення м'язів, болів голови, збільшення сечовиділення.

**Вітамін E** (токоферол), який міститься в зелених частинах городини, зародках пшениці, в кукурудзяній, соєвій та бавовниковій олії, сприяє дозріванню статевих клітин (сперматозоїдів) і збереженню вагітності, підтримує нормальну діяльність нервово-м'язової системи, сприяє травленню жирів, розширює коронарні судини серця, і тому рекомендують його при гіпертонічній хворобі, коронарному склерозі з приступами стенокардії (грудної жаби). Діє фібринолітично, як антикоагулянт, при ендартерітах, тромбофлебитах; також при колагенозах, при міокардитах. Знижує рівень холестерину в крові.

Ненасичені кислоти льняної та кукурудзяної олій мають велике значення для обміну ліпоїдів в організмі. Їх, і споріднені з ними ненасичені кислоти, об'єднують умовно під спільною назвою *вітамін F*, який протидіє відкладанню холестерину в тканинах і сприяє його виведенню з організму.

**Вітамін K** (філохінон) прискорює зсідання крові при кровотечах, сприяє швидкому загоєнню ран. Відсутність чи нестача його призводить до кровотеч, навіть при незначних подряпинах чи пораненнях. Вітаміну K багато в зелених частинах рослин, у шпинаті, в городній і цвітній капусті, в помідорах, кропиві, в морквяній гичці, ягодах горобини, в гірчаку перцевім, грициках, деревію.

Третім вітаміном, крім вітамінів С і К, нестача якого зумовлює кровотечу, є **вітамін P** (цитрин), який ущільнює стінки дрібних судин і зменшує їх проникність, посилює дію вітаміну С. Багато його в зелених листках чайного куща, посівної гречки і в квітах та бобах софори японської, в червоному перці, в плодах смородини (чорної порічки), шипшини, чорноплідної

горобини, в помідорах, помаранчах. Наявність у харчових продуктах Р-активних сполук в поєднанні з вітаміном С здатна ліквідувати цингу, нормалізувати підвищений тиск крові, підтримати еластичність і нормальну проникність кровоносних судин і капілярів.

Органічні кислоти, такі як яблучна (в яблуках, ягодах горобини, дерену, барбарису), цитринова (в цитринах, помаранчах, мандаринах, у журавлині та інших ягодах), виннокам'яна (у винограді, ягодах червоних порічок, агрусу, суниць, в абрикосах, сливах), бензойна, яка діє антисептично (в ягодах брусниці і журавлини), саліцилова (в ягодах малини, суниць, ожини та вишень), мурашина (в плодах малини), не лише надають приємного кислого смаку плодам і різним частинам рослини, але збуджують також секрецію підшлункової залози і стимулюють діяльність кишок, посилюють їх перистальтику і нормалізують мікрофлору.

Нормальну життєдіяльність людського організму забезпечують також, поряд з вітамінами й органічними кислотами, наявні в складі тканин і рідин тіла людини мінеральні солі: натрію, калію, кальцію, магнію, фосфору, сірки, заліза та ін. Майже всі вони потрапляють в організм з тваринною і особливо рослинною їжею. Значне місце серед мінеральних солей має кухонна сіль. В організмі її зберігається майже 300 г, за рік людина з'їдає 5,5 кг. Ця натрієва сіль підтримує нормальну кількість рідини в крові, впливає на сечовиділення, на утворення соляної кислоти в шлунку, на діяльність нервової системи, кровообіг. Надмірне вживання солі порушує діяльність серця, нирок, кишок, погіршує склад крові і тканин, призводить до набряків (затримання води в організмі). Вважають, що надмірне вживання солі сприяє розвитку гіпертонічної хвороби. Хворим на гіпертонію, з серцево-судинною недостатністю, захворюваннями нирок треба обмежити споживання солі до 7 г на добу (при ниркових набряках, набряках вагітних).

**Солі калію** регулюють вміст води в організмі й виділення кухонної солі. Вони входять до складу буферних систем крові, беруть участь у процесах передачі нервового збудження і в утворенні ацетилхоліну. Тим-то вони дуже важливі для підтримання діяльності серцево-судинної системи. Ці властивості калієвих солей повинні враховувати люди з хворобами серця, нирок та хворі па гіпертонію. Їм рекомендується вживання овочів, особливо картоплі, огірків, капусти, зеленого гороху, квасолі, редьки, редиски, кураги, ізюму, яблук, абрикос, ягід

смородини (чорних порічок), листя петрушки та баштанних – кавунів, динь, кабачків, гарбузів, баклажанів. Вживання цих продуктів та ще молока сприяє підлужнюванню тканин (алкалозу), коли вживання продуктів тваринного походження, яєць, рису, груш, слив, брусниці сприяє їх підкисленню (ацидозу), яке застосовують головним чином у хірургії для посилення загальних захисних сил організму при загоєнні ран і гнояків, опіків.

**Солі кальцію, фосфору і магнію** також дуже потрібні організмові. У тілі людини третину ваги становлять кістки, які на дві третини складаються з мінеральних солей. Кістки і зуби майже цілком побудовані з солей кальцію, фосфору і магнію. Звідси видно, яке важливе значення мають ці солі в харчуванні людини, особливо в раціоні дітей, підлітків, матерів з немовлятами та вагітних жінок. Дуже важливі для обміну речовин солі кальцію містяться в свіжому молоці, в молочнокислих продуктах, в ячному жовтку, в капусті, салаті, зелені петрушки, в цибулі, горосі, ягодах дерену, абрикосах. Солі кальцію є в усіх клітинах тіла. Кальцій підтримує нормальний стан нервово-м'язової системи.

**Солі фосфору** в значній кількості входять до складу нервової тканини і потрібні для нормальної діяльності нервової системи. Потреба у фосфорі вдвоє більша, ніж у солях кальцію. Фосфор є майже у всіх харчових продуктах тваринного і рослинного походження. Багато його в м'ясі, мозку, печінці, рибі, яйцях, молоці, в горіхах, хлібі, крупах, капусті, моркві, буряках, абрикосах, персиках, ізюмі, сушених сливах, ягодах шовковиці, зеленому горосі, зелені кропу. Солі фосфору входять до складу білків і жирів організму, беруть участь у всмоктуванні їжі в кишках і в обміні речовин, підтримуючи кислотно-лужну рівновагу в організмі.

Нормалізують серцево-судинну діяльність та беруть участь у будові кісток солі магнію. Особливо важливі вони для людей похилого віку, оскільки сприяють виведенню з організму зайвого холестерину. Містяться вони в борошні грубого помелу, в гречаних і ячмінних крупах, в морській рибі, у щавлі, зелені петрушки, зеленому горосі, ізюмі, сушених абрикосах.

Сприяють пружності сухожилля, нормальній роботі легень, печінки, серця, нирок, селезінки солі сірки, яких багато в часнику, гірчиці, хроні, редьці, редисці. Нестача їх у харчовому раціоні призводить до розслаблення сухожилля, опущення внутрішніх органів, набряків вен, виникнення лишайів на тілі, нервозності, випадіння волосся.

Велике значення для кровотворення мають **солі заліза та міді**. Є вони в продуктах у дуже малих кількостях і належать до так званих мікроелементів, які входять до складу плазми крові, ферментів і гормонів, деяких вітамінів. Нараховують їх понад п'ятдесят, і відіграють вони важливу роль у прискоренні процесів, що відбуваються в організмі. Надходять туди ці речовини переважно з рослинною їжею, лікарськими рослинами. Жодний біохімічний та фізіологічний процес в організмі не здійснюється без участі мікроелементів, які зумовлюють високу біологічну активність тканин, проте надмірне нагромадження мікроелементів в організмі призводить до старіння його.

**Мікроелемент залізо**, якого багато в яблуках, грушах, персиках, абрикосах, дерені, ізюмі, сливах, ягодах лісових суниць, айві, листі петрушки, хроні, а також в листках кропиви, в коренях кінського щавлю, завдяки вмісту в рослині вітаміну С засвоюється організмом краще, ніж органічно залізо лікарських препаратів, і є складником багатьох ферментів та бере участь у різних хімічних перетвореннях в клітинах, а головне входить до складу гемоглобіну і тим самим стає необхідним у процесі обміну кисню між тканинами і атмосферою.

**Мікроелемент мідь** є в печінці й кістковому мозку, разом з кобальтом і марганцем міститься в гіпофізі; бере участь в обміні речовин, тканинному диханні, в мікродозах запобігає епілепсії і шизофренії. Різноманітне харчування забезпечує потребу організму в цих мікроелементах. Мікроелемент мідь є в різних ягодах, насінні, в бобових, злаках, салаті, зелені петрушки, в яблуках, сливах, айві, листках кропиви, хроні, грушах, персиках. Тому в харчовий раціон дітей, особливо при недокрив'ї, треба включати продукти, багаті на залізо й мідь.

Багатим джерелом мікроелементів є **бджолиний мед**. Він має потенційну лужність і сприяє підтриманню кислотно-лужної рівноваги в організмі, яка звичайно порушується внаслідок нагромадження у ньому вільних кислот внаслідок харчування м'ясом, рибою, яйцями, жирами, крупами, горіхами. В меду є солі натрію, калію, кальцію, магнію, багато мікроелементів, ферменти, білки, вітаміни А, В (фолієва кислота), (пантотенова кислота), вітамін В<sub>3</sub> (РР, нікотинова кислота), В<sub>5</sub> (піридоксип), вітаміни С, D і К, вуглеводи (30% глюкози і 39% левульози). 1 кг меду дає 3150 калорій. Мед має також фітонцидні властивості.



Лікувальна доза для меду становить 100–200 г на добу, яку приймають за 3 рази: вранці – 30–60 г, в обід – 40–80 г, ввечері – 30–40 г. Вживають мед за 1,5–2 години до їжі або через 3 години після їжі. Курс лікування – 2 місяці. Склянка 10–15% водного розчину меду на ніч забезпечує хворому спокійний сон, у нього зникають дратливість, головний біль, загальна слабкість, з'являється бадьорість.

Медом можна лікувати застудні захворювання (вживати 100 г меду з соком 0,5–1 цитрини або суміш меду з соком хрону в співвідношенні 1: 1 у поєднанні з постільним режимом на 2–3 дні – мед спричинює потіння); туберкульоз легень (100–150 г меду на день з пелюстками садової троянди або соком моркви чи ріпи, з соком алое та внутрішнім жиром тварин – див. *Алое* – по 1 столовій ложці суміші, двічі на день, вранці й увечері, на 1 склянку гарячого молока); серцеві захворювання (міокардит, кардіосклероз, стенокардія–протягом 1–2 місяців, по 50–140 г: в середньому по 70 г на добу); гастрити, виразки шлунка і дванадцятипалої кишки (5% гарячий водний розчин меду за 1,5–2 години до їжі понижує кислотність шлункового соку, холодний же водний розчин безпосередньо перед їжею підвищує її, подразнюючи кишки та затримуючи вміст шлунка). Добрі наслідки від лікування медом також при недоокрів'ї, хронічних гепатитах, холециститі, холелітіазі, ексудативному діатезі у дітей (ложечками).

Рекомендують 3% медову мазь при опіках рогівки та при її помутнінні (більмі); з риб'ячим жиром (2:8 меду) – при лікуванні ран, які погано гояться; при озоні (10 інгаляцій 10% водним розчином меду, по 5 хвилин на процедуру). В косметичці вживають мед для 20-хвилинних масок (див. *Ромашка лікарська*) на суху шкіру обличчя у вигляді медової мазі на ваті (30 г борошна, 20 г води і 50 г чистого меду); при зморшках на 15–20 хвилин наносять тонким шаром на шкіру обличчя мазь, стоплену на водяній лазні без кипіння, такого складу: по 30 г білого воску, меду, соку цибулі й соку цибулин білої лілеї. На фурункули, карбункули роблять припарки з листків гіркої полину і кладуть мазь, зроблену з товчених головок часнику, квасолі, меду, оцту й пучки солі. Мазь заспокоює болі й прискорює визрівання наривів.

**Маточкове молочко**, яким бджоли годують личинок та свою матку, містить у собі білки, мінеральні солі, вітаміни В, В2, В6 та багато вітаміну С, ферменти, антибіотики – є біогенним стимулятором, поживляє обмін речовин, спричинює ре-

генерацію тканин, запобігає недоокрів'ю, посилює апетит, зменшує дратливість, нормалізує сон, має протівірусні властивості (в тому числі і проти грипу), посилює статеву активність. Зміцнює корені волосся на голові. Рекомендують при захворюваннях серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та порушенні обміну речовин, при туберкульозі, паркінсонізмі, менореї, недоокрів'ї після великих втрат крові, гангрені.

Готують так. Вміст десятих, ще не засклеплених маточників, викинувши личинку матки, ретельно змішують з 100 г зацукрованого меду. Свіжо приготувану суміш зберігають при температурі 5–8° в посудині з темного скла. Вживають по пів чайної ложки за півтори години до їжі, тричі на день (добре перед тим прополоскавши рот), протягом 10 днів. Через 2–3 місяці треба курс повторити. Більше ніж 2 курси не рекомендують.

**Горох, буряки, червоні порічки, садові полуниці** треба включати в дитяче харчування та в раціон працівників деяких хімічних підприємств через те, що в них міститься мікроелемент кобальт, який відіграє важливу роль у кровотворенні і входить до складу вітаміну В і гормону підшлункової залози – інсуліну. Залізо, кобальт, нікель (в гнилицях диких груш), хром і миш'як (в кропиві) беруть активну участь у процесах кровотворення, однак надмірність хрому сприяє злоякісному новоутворенню, тому в їжу не треба вживати надміру щавель, деякі салати, гриби тощо. Нестача ж хрому в раціоні веде до виникнення цукрового діабету. Надмір мікроелементу кадмію призводить до розвитку гіпертонічної хвороби, а від мікроелементу цирконію (його багато в помідорах), який сприяє росту й розвитку тканин, людина набирає ваги.

**Ванадій** (в головках часнику) регулює окисно-відновні процеси в м'язах серця та інших органів, проте в великій кількості він отруйний.

**Марганець** позитивно впливає на засвоєння аскорбінової кислоти, посилює інтенсивність білкового обміну, запобігає атеросклерозу та інфекційній жовтяниці. Нестача марганцю в раціоні харчування призводить до важкого захворювання капілярів. Міститься він у суницях, полуницях, динях, кавунах.

Потреба організму в мікроелементах, які є в клітинах, – йод (у щитовидній залозі) та цинк (у підшлунковій залозі, гіпофізі й статевих залозах) – незначна, проте відсутність, наприклад, йоду в харчуванні призводить до порушення робо-

ти щитовидної залози і розвитку ендемічного зобу. На йод багаті такі продукти харчування: морська риба (тріска, камбала, окунь), кальмари, краби, креветки, морська капуста, ісландський мох. Ці продукти конче необхідно включати в харчовий раціон людей похилого віку з метою запобігання і лікування атеросклерозу. Достатня кількість мікроелементу літію у питній воді знижує смертність від атеросклерозу та запобігає наслідкам атеросклерозу – гіпертонії, цукровому діабеті і легким маніакальним проявам.

**Йод і молібден** (в капусті і моркві), крім того, регулюють функції підшлункової та щитовидної залоз, насінників і сірої речовини кори мозку, стримують ріст злоякісних новоутворень. Наслідком тривалої нестачі в організмі мікроелементу цинку (його багато в листках берези) може бути карликовий зріст.

**Ультрамикроелемент золото** міститься в основному в зернах кукурудзи. Він зменшує болі при ревматоїдному артриті. Тому вживання кукурудзи при захворюванні нирок, радикуліті, ревматизмі дуже корисне.

Мікроелемент срібло, якого найбільше в зелених огірках, діє в організмі антисептично і викликає почуття свіжості, прохолоди.

Отже, маючи в своєму розпорядженні такі дані про склад харчових продуктів, людина може певною мірою керувати станом свого здоров'я, надходженням потрібних елементів, які нададуть їй бадьорості, сили, активної працездатності, звичайно, при дотриманні певного режиму харчування. Діяльність травних органів у хворої людини найчастіше буває порушена. Це ще більше посилює значення дотримання раціональної дієти. Бувають хвороби, спричинені нестачею в організмі певних речовин і їх надміром. Особливо при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах, колітах); при хворобах печінки і жовчних шляхів; хворобах обміну речовин (цукровому діабеті); подагрі; зрештою, при хворобах серцево-судинної системи (гіпертонії, недостатності клапанів тощо) потрібна відповідна дієта, яка призначається за умовним номером.

## ДІЄТИ

**Дієта № 1.** При гастритах з підвищеною кислотністю призначають малосольну їжу, що готується на парі. Подають її у розвареному або розтертому вигляді, щоб уникнути жування і

запобігти зайвому виділенню шлункового соку. З цієї дієти вилучено м'ясні, рибні і грибні бульйони, підливи, відпари городніх рослин (особливо капусти), всякі гострі, кислі страви і продукти, прянощі (хріп, солені огірки, цибулю, часник, петрушку), горілку, вино, пиво, смажені страви, сирі овочі і фрукти, хліб грубого помелу, здобу, млинці. Не можна курити. Замість молока рекомендують вершки, негусті розтерті каші (крім пшоняної) з вершковим маслом (до 200 г на добу), мед, дрібно мелені горіхи, солодкий мигдаль, киселі, білі сухарі. Вітаміни хворі одержують з відваром плодів шипшини, сирими солодкими ягідними соками, сирим картопляним соком. Їжу вживають 5 разів на день.

**Дієта № 2.** При гастритах з недостатньою кислотністю рекомендують різні бульйони – м'ясні, рибні, грибні і овочеві, підливи, кислі ягідно-фруктові соки, смажені страви (без грубої шкірки), закуски у вигляді січеного вимоченого оселедця, тертого сиру. Температура гарячих страв має становити близько 60°, холодних – не нижче 10. Подають у розтертому, подрібненому вигляді, нормально посоленими, їдять не менш як 4 рази на день.

При виразці шлунка або дванадцятипалої кишки їжу добирають залежно від стану хворого. Коли стан дозволяє, можна вживати дієту № 1. При загостренні хвороби із раціону вилучають на 1–2 тижні городину і фрукти, а свіжий хліб замінюють невеликою кількістю сухарів, вживають сирій капустяний сік.

**Дієта № 3.** При запорах вводять у харчування хліб грубого помелу, сиру городину, сирі фрукти, соки, особливо сік зі столових буряків (найменше півсклянки на добу), морквяний сік, виноградний. Щоб збудити дію кишок і спонукати їх до випороження, додають до їжі мед, цукор, варення, молочний цукор, кисле молоко, кефір, лимонади, також мариновані й солені фрукти й овочі. Жирна їжа також сприяє випороженню кишок. Страви можуть бути смажені і з товстою шкіркою, каші – розсипчасті. Обмежують продукти, які в'яжуть, або щадні – киселі, какао, міцний чай, чорниці. Натщесерце, в ліжку, випивають склянку холодної води, в якій намочили на ніч сушені сливи, ізюм, сушений інжир.

Капуста городня (*Brassica oleracea* L., з родини хрестоцвітних) містить багато вільних амінокислот (між ними є такі важливі, як триптофан, лізин, метіонін), вона багата на вітаміни А, В, С (аскорбіноген), Р, І, солі калію і фосфору, цукри, жири, ензими (лактоза, протеаза, ліпаза), на гормональні і

ростові речовини, фітонциди тощо, що пояснює широке застосування її в лікуванні. Сирий відтиснений сік у дозі півсклянки тричі на день, протягом 4–5 днів, вживають як лікувальний засіб: при авітамінозах, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки (наявність противиразкового чинника «U»); він посилює апетит і виділення травних соків – при гастритах з недостатньою кислотністю, колітах, при жовтяниці і хворобах селенки, подагрі, водяниці (діє сечогінно), при запорах. Сік з цукром діє як відхаркувальний, антисептичний і протизапальний засіб, переварений з цукром – для протверезіння, а в суміші з відваром насіння капусти – при безсонні. Насіння капусти діє протиглисно.

Листки капусти, зварені в молоці і змішані з висівками, кладуть як припарку при золотусі і мокрій екземі; подрібнені сирі капустяні листки, змішані з яєчним білком, кладуть на гнійні рани, хронічні виразки й опіки. Сирим соком виводять бородавки, розбавленим – полощуть горло при ангінах. В капусті міститься тартранова кислота, яка запобігає повнінню.

**Дієта № 4.** При загостреному коліті вилучають з дієти городину, фрукти, а також свіже молоко. Замість свіжого хліба хворий отримує сухарі. Всі страви подають йому в розтертому вигляді, звареними у воді або на парі. Кількість жиру обмежують до 40–50 г на добу, з харчування вилучають прянощі. Вітаміни необхідно додавати у вигляді відвару плодів шипшини або в кисневій пінці. Малосолону їжу вживають 4 рази на день невеличкими порціями. При задовільному самопочутті переходять на дієту № 2, вилучивши з неї свіже молоко (пити можна тільки розбавлене або замість нього – триденний кефір чи ацидофільне молоко). При колітах з проносами застосовують одно-, дводенне лікування яблучною дієтою, при якій з'їдають в п'яти порціях по 200 – 300 г перетертих на тертці сирих стиглих яблук (найкраще сорту антонівка), без шкірки і луски з насінних коробочок.

**Дієта № 5.** При хворобах печінки і жовчних шляхів у харчування включають продукти, які сприяють виведенню жирів з печінки (риба тріска, молочні продукти, сир), а також фрукти й городину, різні соки, наприклад сік чорної редьки п'ють чарками по 50 мл, за півгодини до їжі, морквяного випивають на добу 1 склянку, бурякового – півсклянки, настою плодів шипшини – півсклянки, а з жирів, крім невеликої кількості вершкового масла, вживають олію. Обмежують споживання яєць, мозку, м'ясних, рибних і грибних бульйонів та підлив.

Смажені страви не рекомендують. Продукти варять або запікають (після попереднього підпарення). Забороняють їсти холодні страви. Солять нормально, але у випадку загострення сіль обмежують. В цьому разі їдять не менше ніж 4 рази на добу, краще 5, подають їжу в розтертому вигляді, зварену або приготовану на парі. З харчування вилучають сирі фрукти, городину, чорний хліб.

**Дієти № 6–7.** При ниркових хворобах обмежують кількість м'яса, риби, яєць. З білкових продуктів перевагу надають молоку і молочним продуктам. Обмежують пиття води (до 1 л на добу) і вживання кухонної солі (аж до приготування їжі без неї та вживання білої паляниці, спеченої без солі). Їжу вживають рівномірними порціями, 4–5 разів на добу. Часто приймають теплі ванни.

При нефрозах кількість білків не обмежують, а, навпаки, збільшують. При ниркових хворобах періодично застосовують протягом 1–2 днів так звані розвантажувальні дні, використовуючи компотну, овочеву або фруктову дієту (1 кг компоту, 1,2–1,5 кг фруктів чи 1,2–1,5 кг овочевого салату без солі, зі сметаною – 50 г на день).

При ожирінні треба їсти багато, але їжа має бути малокалорійною, щоб створити відчуття ситості (**дієта № 8**). На добу рекомендують 1–2 кг сирих яблук – їсти по яблуку разом зі шкіркою, коли відчувається голод. Обмежують споживання вуглеводів, меншою мірою – жирів, уникають гострих приправ, прянощів, обмежують також кількість рідини і кухонної солі.

**Дієта № 9.** При цукровому діабеті дієта має бути індивідуальна, залежно від проценту цукру в крові хворого. В харчуванні обмежують кількість вуглеводів і дещо жирів, чим досягається зменшення об'єму їжі, який збільшують за рахунок зелених салатів з цитриновим соком, капусти і хліба з висівком (промитих в окропі і проточній воді), підсушених і ще раз змелених. Приймають їжу не менше 4 разів на добу.

**Дієта № 10.** При компенсованих серцевих хворобах обмежують вживання рідини та солі, їдять 5 разів на день невеличкими порціями. Час від часу застосовують розвантажувальні дні.

При гіпертонічній хворобі обмежують вживання солі, м'ясних, рибних і грибних бульйонів, підлив, а також кількість рідини. Розвантажувальні дні проводять у ліжку.

При атеросклерозі вилучають з харчування продукти, в яких багато жироподібної речовини холестерину. Рекомендують

молочні страви, морську рибу (тріска, кета, камбала, окунь), яка містить у собі йод, та соєву або кукурудзяну олії, що сприяють розчиненню холестерину і виведенню його з організму. Дуже корисні фрукти, городина, хліб грубого помелу, особливо сік з буряків (червоних єгипетських) – по півсклянки 3–4 рази на день. Вжитий порівну з бджолиним медом, цей сік знижує кров'яний тиск, усуває запори, навіть запобігає раковому переродженню органів.

**Дієта № 11.** При туберкульозі рекомендують раціон з підвищеним вмістом тваринних білків – молока і молочних продуктів, риби. Пам'ятати треба про достатню кількість в їжі вітамінів С (сира городина, фрукти, відвар плодів шипшини) і групи В (печінка, дріжджові напої), солі кальцію (сир). Подібної дієти додержуються при недокрів'ї, виснаженні, після операцій чи інфекційних хвороб.

У кожному окремому випадку слід брати до уваги індивідуальні особливості хворого і те, що при необхідності вуглеводи і жири (енергетичний матеріал) можна замінювати одні одними, але білків, необхідних для творчих, так званих пластичних процесів, зв'язаних з безупинним формуванням нових клітин і тканин (метаболізм), ніякі інші харчові речовини замінити не можуть; білок може утворюватись лише з білка.

При триразовому вживанні їжі 30% добового раціону випадає на сніданок, 45–50% на обід і 20–25% на вечерю.

Для ожирілих людей із здоровим шлунком рекомендують в їжу гриби. Боровики, печериці, рижики, лисички, опеньки та інші їстівні гриби містять вітаміни А, В, РР, С, D. В 100 г свіжих грибів, крім вітамінів, є 4 г білків, 0,2 г жирів, 5 г цукрів, 200 мг солей натрію, 230 мг калію, 100 мг кальцію, 100 мг фосфору і 3 мг заліза. Калорійна цінність грибів невисока, отже, від них не набирають у вазі, а з них можна готувати смачні страви, які на тривалий час вгамовують голод. Докладніше про гриби див. брошуру Майко Т. К. «Гриби» («Вища школа», К., 1971) з кольоровими малюнками їстівних і отруйних грибів.

Популяризація збирання і використання в їжу грибів, що містять потрібні організмові для процесів метаболізму речовини, зокрема *печериці польової* (*Agaricus arvensis* Schnaeff. ex Fr.), яку можна вирощувати в достатній кількості у штучно створених умовах, – це один з засобів збільшення не лише продуктів харчування, але й лікувальних засобів.

Збираючи гриби, людина багато часу буває на свіжому повітрі в лісі, вдихає «леткі вітаміни» – фітонциди, відпочиває, милується природою і разом з тим заготовляє ліки. В грибах містяться мікроелементи: мідь, цинк, йод, марганець, хром, які зумовлюють високу біологічну активність тканин людського організму; речовини, які діють ранозагоювально, антисептично, антибіотично і каріокластично (ядро-знищувально), що підтверджує їхню теж антибластичну (протираковинну) цінність.

Білими шапковими грибами лікують обморожені частини тіла навіть III ступеня, зі змертвінням тканин. У білих грибах (*боровиках* – *Boletus ebullus* Bull, ex Fr.) виявлено антибіотики, котрі знешкоджують палички Коха і кишкові палички, що зумовлюють проноси.

*Хряц* або *молочняк перцевий*, *грузд* чи *біляк* (*Lactarius piperatus* Fr. ex L.) використовують для лікування туберкульозу.

Отруйні, *несправжні опеньки* (*Hypoholoma fasciculare* Huds. ex Fr.\*) використовують під час шлунково-кишкових захворювань як проносний або блювотний засіб. *Бліду поганку* (*Amanita phalloides* Vail, ex Fr.\*\*\*) в малих дозах (дуже отруйна) застосовують при лікуванні холери. Інший отруйний гриб *мухомор червоний* (*Amanita muscaria* Fr. ex L.\*\*\*) – містить, крім отруйних речовин мускарину і мускардину, ще й антибіотичну речовину мускарифін, котра в невеликих дозах посилює діяльність залоз внутрішньої секреції і підвищує загальний тонус організму. Водними настоями та спиртовими настоянками мухомора лікують ревматизм. Японські й американські вчені виявили в білих грибах антибластичні (протираковинні) засоби.

Їсти слід у строго визначені години, інакше злагоджена діяльність травних залоз розладнується.

При чотириразовому харчуванні 25% добового раціону припадає на сніданок, 10% на другий сніданок, 40 на обід і 20% на вечерю, за 2–3 години до сну.

\*\*\*

Правильний режим харчування сприяє збереженню здоров'я, нормальній діяльності шлунково-кишкового тракту і нервової системи. Якщо ж додати до цього заняття спортом, відповідними спортивними іграми й фізіо-кліматолікуванням, то це довершить ефект від вживання рослинних ліків та застосування лікувального харчування. Прогулянки пішки до мальовни-

чих куточків нашої Батьківщини, перебування на лоні природи навіть тих, хто переніс інфаркт міокарда, пневмонію або хворіє на хронічні серцево-судинні чи легеневі хвороби, осіб з ураженням органів руху, хронічними запорами і в'ялістю кишок, застійними явищами (дискінезіями) в печінці, викликаючи позитивні емоції, відвертають увагу від різних психічно-нервових переживань, спричинених хворобою чи життєвими неполадками, тренують серцевий м'яз, розвивають легені, поліпшують обмін речовин.

Краєвиди і цілюще повітря Карпат і Кримських гір, безмежні простори схвильованого моря, неозорі степові обрії, ласкава зелень дерев і квіток навколо нас, дзюрчання струмків з кришталево чистою водою, мальовничі сходи і заходи сонця, місячні вечори, нічліг під відкритим небом при багатті – все це діє заспокійливо на нервово-психічну сферу, тонізує основні біологічні процеси в організмі, мобілізує його захисні сили, активізує мозкову кору. Під впливом ритмічної спокійної ходьби розширюються найменші кровеносні судини. Після такої прогулянки поліпшується сон і апетит, згоряє зайвий жир, усувається втома, бадьорішає дух, оновлюється працездатність людини.

### ЛІКИ З ГОРОДУ

Ви знаєте, скільки ліків на звичайній городній грядці? У вашому саду? Таки не всі це знають.

Ми, здебільшого, звикли до того, що окультурені рослини, кущі, дерева служать людині лише для того, щоб задовольнити її потреби в їжі. Буряк, приміром, потрібен для приготування борщу, салату. Кріп, петрушка – для запаху, смаку. До чого смачний молоденький огірочок з грядки! А якщо до нього додати червонощокі помідори, золотисту цибулину? Так, смачно. Але овочі, фрукти, ягоди мають ще й велику лікувальну властивість.

Мало хто знає, що зубець часнику вбиває в роті всі мікроби за 5 хвилин. Ви не переносите запаху його? Не біда! Пожуйте пучку тертого хрону. Запаху не буде, а результат той же. Словом, наша грядка – справжня повноцінна аптека. Багато з городніх рослин пройшли перевірку методами наукової медицини і удостоїлися честі бути включеними в офіційний список лікарських засобів, а в народній медицині використовуються всі види овочів.

Правда, в дикоростучих рослинах більше вітамінів, органічних речовин. Проте і їх культурні родичі мають велику цінність. Одні служать поліпшенню роботи шлунково – кишкового тракту, інші регулюють артеріальний тиск, ще інші – мають кровоочисну властивість. У них багато мінеральних солей, що так необхідні для синтезу й обміну речовин.

З цього розділу ви дізнаєтеся, що можна їсти у великій кількості, що в міру, а кому й не можна чого споживати. Так, мабуть, кожен любить поласувати волоськими горіхами. Однак філософ XIV століття лікар Арнольд із Вілланові у своєму трактаті «Кодекс здоров'я» застерігає: «Орешек первый – полезен, второй – вреден, третий – смертелен», що означає, як кажуть у народі, «що занадто, то зле». А ще гірше, якщо їх їстимуть люди з хворим кишечником, котрим вживати горіхи протипоказано. Або ж візьмімо столовий буряк. Від скількох хвороб лікує! Але й він у великій кількості протипоказаний при нирковокам'яній хворобі, при порушенні обміну речовин. Не знаючи цього і вживаючи буряк, приміром, від гіпертонії, такий хворий лише ускладнює свою хворобу нирок.

Нагадаємо ще про одне – не забувайте про нітрати. Мийте добре овочі, фрукти, очищайте, як радять медики. Ще краще – з фруктів пити сік. Усі нітрати залишаться в клітковині.

На закінчення скажемо: кожен ліки мають бути їжею для організму, а кожна їжа – ліками. Отож їжте на здоров'я!

### ◆ КАРТОПЛЯ

Картопля – другий хліб і чудові ліки.

Сік із бульб картоплі сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує функцію кишечника.

Добрий ефект дає при гастритах, виразковій хворобі, що супроводиться підвищеною секрецією шлункового соку, при спастичних запорах і диспепсії, при стійких головних болях.

Для одержання соку: добре миють, витирають насухо (без паростків, позеленілих ділянок), разом з лушпинням труть на тертці або пропускають через м'ясорубку. Одержану мезгу відтискують через 2 шари марлі. Сирий сік п'ють по півсклянки 3 рази на день (натщесерце, перед обідом, перед вечерею) за 40-60 хв. до їди протягом 2-3 тижнів. Курс лікування повторюють після тижневої перерви. Під час вживання соку медикаментозне лікування припиняють, дотримуються щадної дієти.

Восени і навесні, коли загострення виразкової хвороби найбільш вірогідне, рекомендується пити сирій сік картоплі протягом 2-х тижнів з профілактичною метою (дозу можна зменшити наполовину).

Він поліпшує травлення шлунка, нормалізує функцію кишечника, особливо при підвищеній секреції шлункового соку.

При нестравленні шлунка випивають склянку соку сирої картоплі. Після цього півгодини лежать, через годину – снідають. Так роблять 10 днів. Потім перерва на 10 днів і курс лікування повторюють.

При катарах верхніх дихальних шляхів вдихають пару гарячої потовченої картоплі, звареної в «мундірі».

Печену картоплю вживають при серцево-судинних захворюваннях, порушеннях обміну речовин.

Перетерту сирю картоплю використовують у дерматології: лікують гноячкову екзему, піодермію, дерматити, опіки, гнійні рани, виразку гомілки:

При виразці гомілки на всю уражену поверхню накладають шар тертої сирої картоплі завтовшки 0,5–1 см, накривають серветкою з 6–8 шарів марлі й залишають у такому стані на 4–5 годин, періодично зволожуючи пов'язку свіжим соком картоплі. При щоденному проведенні такої процедури виразки епітелізуються приблизно за 3 тижні.

Настій квіток картоплі має гіпотензивні властивості, збуджує дихання.

Останнім часом дослідники працюють над вивченням надземної частини картоплі. Вже доведено, у великій кількості соланін, який одержують з рослин, спричинює тяжкі отруєння, а в малій – зумовлює тривале й стійке зниження артеріального тиску, зменшує частоту серцевих скорочень, виявляє протизапальну, болетамувальну, протиалергічну дію.

*Протипоказано вживання сильно пророслих і позеленілих картоплин!*

Зовнішньо: змішують картопляне пюре, молоко, жовток яйця. Цю масу наносять тонким шаром на обличчя. Накривають рушником. Через 10 – 15 хв. змивають спочатку теплою, потім холодною водою. (Така маска розгладжує зморшки).

#### ◆ ТОПІНАМБУР (ЗЕМЛЯНА ГРУША)

Краще викопувати бульби навесні, як тільки відтане ґрунт.

Сік із сирих бульб знижує, нормалізує кислотність, регулює функцію кишечника, тамує нудоту і біль у шлунку, має протизапальні властивості, що сприяє кращому загоюванню виразок та невеликих ран, попереджує виникнення раку.

Корисно пити сік із земляної груші під час постійного головного болю.

Плоди дуже ефективні на ранній стадії цукрового діабету.

Смачний салат з них: натерті бульби перемішують із дрібно порізаними цибулею та петрушкою, заправляють сметаною.

Хто не може пити сік, рекомендуємо квас: бульби розрізають на 2-3 частини, складають у банку, заливають холодною перевареною водою і ставлять у тепле місце на 2-3 дні.

У кого загострення виразки шлунка та 12-палої кишки, радимо протягом 2-х тижнів пити сік топінамбура щоденно 3 рази на день перед їжею. (Плоди миють, чистять, труть на тертці або пропускають через м'ясорубку, вичавлюють сік).

#### ◆ КУКУРУДЗА

Варена кукурудза смачна, поживна (варити її потрібно одразу, як зірвали). Однак з лікувальною метою використовують кукурудзяні приймочки (коси) та олію.

Препарати з приймочок кукурудзи мають жовчогінні, діуретичні та кровоспинні властивості.

Вони збільшують секрецію й поліпшують відтік жовчі, змінюють її фізико-хімічні властивості (знижується в'язкість, питома вага, кількість білірубіну). Крім того, препарати з приймочок дають добрі результати при лікуванні циститів, нирковокам'яної хвороби, набряків, пов'язаних з порушенням серцевої діяльності та ожиріння.

Відвар з кукурудзяних приймочок (містяться під обгортками, на качанах) – 10 г або 3 ст. л. сировини заливають 200 мл окропу, варять 5 хв. на малому вогні. П'ють по чверті склянки через кожні 3-4 год. до їжі.

10 г подрібнених кукурудзяних приймочок заливають півтора склянками холодної води, кип'ятять 30 хв., настоюють до охолодження, проціджують. Вживають по 1 – 3 ст. л. через 3-4 год. (цей відвар збільшує виділення жовчі, білірубіну, пришвидшує процес зсідання крові, ефективний при гіпотромбонемії, підвищує і кількість тромбоцитів).

Відвар стовпчиків з приймочками – 2 ст. л. подрібненої сировини на склянку води, кип'ятять 10 хв., настоюють 30 хв. – п'ють 4-5 разів на день по 1 ст. л. перед їжею, при порушенні

обміну речовин, діатезі сечокислому та фосфатнокарбонатному.

Екстракт кукурудзяних приймочок:

готують на 70-процентному спирті у співвідношенні 1:1. П'ють по 30-40 крапель 2-3 рази на день перед їжею.

Кукурудзяну олію використовують для профілактики та лікування атеросклерозу та при гіпертонії. П'ють по 1 ст. л. 3 рази на день протягом 3-х тижнів. Після цього – перерва 3-4 тижні. За рік проводять 3-4 курси лікування.

Для видалення комедонів:

2 ст. л. кукурудзяного борошна змішують з білком 1 яйця (попередньо збитим). Суміш наносять на обличчя. Після висихання знімають сухим бавовняним рушником. Обличчя мийуть холодною водою, витирають.

### ◆ КАПУСТА

Капуста білокачанна має багато вітаміну С. При подрібненні й переробці він майже не руйнується.

Експериментальні й клінічні випробування свідчать про високу ефективність свіжого соку при лікуванні атеросклерозу, виразкової хвороби шлунка, 12-палої кишки, хворобах печінки й жовчного міхура, при ожирінні, запорах. (П'ють теплим по півсклянки 2-3 рази на день за 15 – 20 хв. до їжі. Курс лікування – 3-4 тижні).

Сік з капусти вживають при гастриті з пониженою кислотністю – по півсклянки 2 рази на день перед їжею. (Також розсіл з квашеної капусти).

Сік і розсіл посилюють секрецію жовчного і панкреатичного соків – п'ють по півсклянки 2-3 рази на день до їжі теплими.

Ефект натурального соку капусти значно вищий від препаратів з капусти, випущених промисловістю, бо має ще й бактерицидні властивості. Експериментально доведено, що свіжий сік капусти виявляє антибактеріальну дію навіть на золотистий стафілокок і мікобактерії туберкульозу. Крім того, має протикашлеві й відхаркувальні властивості.

Листя капусти корисно їсти при хворій селезінці.

Але треба враховувати, що сира капуста важка для шлунка, погано перетравлюється, спричинює гази.

Коли болить голова – прикладають до чола і скронь листя капусти.

Дуже розварена капуста усуває тремтіння, викликає сон, зміцнює зір, допомагає при зараженнях кишечника, при хронічному кашлі.

Кілька тижнів споживають салат з квашеної капусти (по 500 г щоденно) – від запалення сідничного нерва.

Розсіл квашеної капусти вживають теплим по півсклянки 2-3 рази на день до їжі – при хворобах печінки, жовчного міхура й холангіогепатитах, а при геморої, особливо коли хвороба супроводжується запорами і кровотечами, – до 2-х склянок на прийом.

Це – дієтична їжа для хворих на подагру і жовчокам'яну хворобу.

Салати, сік та інші страви з капусти показані при захворюваннях серця і нирок, при атеросклерозі, ожирінні.

Народна медицина рекомендує вживати свіжу капусту, сік при жовтяниці та хворобах селезінки. Квашену капусту або розсіл – при діабеті.

Попіл з капустиного стержня та коріння дробить каміння в нирках (на кінчик ножа з водою 3 рази на день).

*Протипоказано хворим на інфаркт міокарду!*

Застосовують капусту і зовнішньо.

Кашку з листя капусти, змішану наполовину з яєчним білком, застосовують при опіках, гнійних ранах, виразках, геморої, екземоподібних захворюваннях шкіри.

Відвар свіжої капусти з медом, до якого додати сік капусти, надійні ліки при бронхітах, ларингітах, інших запальних процесах дихальних шляхів (полоскання). Свіжий сік капусти, розведений теплою водою, у співвідношенні 1:1, застосовують для полоскання при ангінах, стоматитах.

Свіже листя капусти прикладають до суглобів при подагрі, а також до виразок гомілки. (Листя перетирають на м'якуш. Той м'якуш кілька годин мокне у воді. Тоді очищають рану риб'ячим жиром і обкладають цим м'якушем рану 1- 2 рази щодня).

### ◆ СТОЛОВИЙ БУРЯК

З усіх страв – борщ найпоширеніший. Це дуже добре. У борщі є буряк. А у буряку – багато сполук, необхідних для нормального обміну речовин в організмі людини. Бетаїн сприяє прискоренню росту, поліпшує жировий обмін, бетанін – гальмує розвиток злоякісних пухлин.

Найкорисніша частина червоного буряка – листя. Його застосовують у салатах, додаючи зеленої цибулі, вареного яйця, кропу, майонезу чи олії.

Буряк стимулює шлункову секрецію і перистальтику кишечника, затримує розвиток мікроорганізмів у кишечнику, сприяє виведенню холестерину, підвищує міцність кровоносних капілярів, позитивно впливає на функції статевих залоз, поліпшує зір. При сильній нежиті ніс закапують соком вареного буряка.

Ефективний при спазматичних колітах, аритмії, хронічному запорі, захворюваннях печінки і сечового міхура, гіпертонії (вітамін Р, який є у буряку, попереджує склероз і внутрішній крововилив).

Вживання вареного буряка добре допомагає при тремтінні.

Пропонуємо ряд рецептів:

- ◆ сік буряка в рівних співвідношеннях з соком редьки і моркви п'ють по 1 ст. л. 3 рази на день при залізодефіцитних анеміях;

- ◆ сік з медом у співвідношенні 1:1 – при гіпертонії, спазмах судин;

- ◆ сік п'ють по 1 склянці 3 рази на день 4 дні підряд при гіпертонії;

- ◆ або у суміші: 1 склянка соку буряка, 1 склянка лимонного соку, 2 склянки меду. Все добре змішують. Вживають по півсклянки 2 рази на день через годину після їжі. Зберігають у холодильнику;

- ◆ в 1 склянку соку червоного буряка додають 1 ст. л. оцту. Полощуть горло 5-6 разів на день – до видужання;

вживання буряка з оцтом і гірчицею ефективно при закупореннях у селезінці та пухлинах у ній (відкриває і розсмоктує їх);

- ◆ сік п'ють по півсклянки натщесерце як послаблюючий засіб;

- ◆ сік п'ють по півсклянки 3-4 рази на день при ракових захворюваннях.

Сік із сирого буряка п'ють 2 рази на день перед їжею (50 – 100 мл, розвівши трохи теплою водою) – для нормалізування кровообігу й обміну речовин.

Сік, витриманий у холодильнику не менше 2-х годин, п'ють при атеросклерозі, порушеннях обміну речовин, захворюваннях щитовидної залози, нирок, печінки, жовчного міхура (по третині склянки за 20 – 30 хв. до їжі).

Сирий та квашений буряк вживають як протицинготний засіб.

*Протипоказано:* при нирковокам'яній хворобі, при порушеннях обміну речовин.

### ◆ МОРКВА

Морква – не лише смачний продукт харчування, а й цінний лікувальний засіб.

У давнину вважали, що морквяний сік сприяє вічній молодості.

Сира морква або свіжий сік – джерело каротину, їх призначають хворим на гіпо- й авітаміноз А (при хворій печінці та зниженій функції щитовидної залози лікування авітамінозу А малоефективне), вагітним жінкам, матерям-годувальницям (підвищується секреція молочних залоз) – по 1 ст. л. 4 – 5 разів на день, додаючи перед вживанням меду чи цукру до смаку.

Для кращого засвоєння організмом людини вітаміну А її вживають терту зі сметаною або з олією. Щодня натщесерце з'їдають 100 г такої моркви при малокрів'ї.

Варення з моркви легко засвоюється, корисне при водянці.

Моркву приписують також людям, професія яких пов'язана з напруженням зору, при інфаркті міокарда, гемералопії (курчячій сліпоті).

Це – ефективний проносний засіб при запорах і гемороях.

У моркві є йод (15 мг на 100 г сирогої маси), тому застосовується при зниженій функції щитовидної залози.

Корисно вживати цінні коренеплоди при захворюваннях, пов'язаних з порушенням мінерального обміну (хронічні обмінні поліартрити, остеохондроз, жовчокам'яна і нирковокам'яна хвороби).

100 г морквяного соку натщесерце вранці (щоденно) – сечогінний, кровоочисний засіб, проти анемії.

Морквяний сік з медом у пропорції 1:1 ефективно діє при простуді, розладах травлення, статевому безсиллі (по 1 ст. л. 4 – 5 разів на день).

Дітям – проти золотухи, глистогінний і як засіб, що підвищує стійкість організму до простудних і шкірних захворювань, сприяє росту й розвитку дитини.

Сушене листя моркви заварюють як чай і п'ють при геморої, або ж щодня натщесерце з'їдають склянку тертої моркви і прикладають холодні компреси із соку моркви.

Настій коренеплодів (1 ст. л. подрібнених плодів на склянку окропу, настоюють в термосі протягом ночі) вживають по півсклянки 5- 6 разів на день до їжі при нирковокам'яній хворобі та метеоризмі. П'ють гарячим.



або ж відвар насіння (1 ст. л. на склянку окропу, настоюють 4-5 год) – по 3/4 склянки 2 – 3 рази на день.

*Протипоказано при загостренні виразкової хвороби шлунка і 12-палої кишки, запальних процесах тонкого й товстого відділів кишечника.*

Зовнішню терту моркву, змішану з вершковим маслом (1:1), прикладають до ран, опіків, відморожень, золотушних і цинготних виразок.

Соком моркви полощуть рот при стоматитах, змащують ротову порожнину при пліснявці у дітей.

### ◆ ЦИБУЛЯ

Цибуля – родич часнику, алое, конвалії, воронячого ока, чемериці. Іван Грозний прикладав цибулю до нариву на нозі. Настоянками, соком, відваром, маззю з неї лікували в народі застуду, захворювання печінки, нирок, базедової хвороби, облісіння, гнійні рани, цингу.

Чи розвінчує цибулю сучасна наука? Ні!

Як свіжу, так і у вигляді настою її вживають при захворюваннях травного каналу (коліт із запорами, атонія кишок, пронос), для профілактики й лікування атеросклерозу та гіпертонічної хвороби, у разі цукрового діабету, гіпертрофії простати, зниженні статевої потенції.

Добрим засобом від кашлю, коклюшу, бронхіту й атеросклерозу є свіжий сік цибулі, змішаний з медом.

Пропонуємо ряд рецептів;

настій цибулі: 2-3 подрібнених цибулини заливають 2-ма склянками теплої води, настоюють 7-8 год., проціджують. П'ють по чверті склянки 3 рази на день перед їжею.

сік з медом, у співвідношенні 1:1, вживають по 1 ч. л. 3-4 рази на день;

одну невелику цибулину з'їдають щовечора при гіпертрофії передміхурової залози;

одну подрібнену цибулину настоюють 8 год. на 250 мл холодної перевареної води, проціджують, вживають зранку натщесерце при глистяній інвазії (3-4 дні підряд).

Цибулю також корисно їсти при нирковокам'яній хворобі.

Настоянка: 160 г головок на 800 мл 70-процентного етилового спирту. П'ють 3 рази на добу по 20 – 30 крапель на молоці або воді за 15 хв. до їжі 3-4 тижні при атонії кишечника, коліті із запором, атеросклерозі з симптоматичною гіпертензією.

Зовні цибулю застосовують при гострих абсцесах легень. Хворого накривають з головою складеним вдвоє простирадлом і дають вдихати кашку цибулі на 10 хв. Курс лікування 30–40 днів. Місячна перерва і знову курс лікування.

Вдихання запаху розрізаної цибулі корисне для очищення закупорок у мозку.

При грипі потерту цибулину кладуть в клаптики марлі розміром 3 x 3, зав'язують і вкладають у ніздрі на 15 хв. – вранці, вдень і ввечері. Сік, розведений перевареною водою (у співвідношенні 1: 10), використовують при виразкових стоматитах (для полоскання).

*Свіжа цибуля шкідлива людям з гарячою натурою. Як писав Гален, «для холериків – цибуля шкідлива, але для флегматиків – це цілющий засіб».*

Зловживання нею погіршує пам'ять.

### ◆ ЧАСНИК

Часник за 5 хв. вбиває в роті всі бактерії. Це у кілька разів швидше, ніж хімічні препарати.

Помірне вживання часнику сприяє збереженню здоров'я, нейтралізує вплив недоброякісної води і поганого повітря (особливо часнику, настояного на оцті).

Застосування часнику показане при відсутності апетиту, порушенні травлення, катарі шлунка й кишечника (особливо інфекційного походження), проносі, підвищеному тиску крові, атеросклерозі, при клімактеричних неврозах, що супроводжуються головними болями і безсонням.

Корисний для ясен і зубів.

Часник – добрий профілактичний засіб від цинги, грипу, дизентерії і тифу. Позитивний ефект одержують при лікуванні часником свинцевих отруєнь.

Як кровоочисний засіб його вживають при фурункулах і висипах на шкірі.

Існують достовірні дані про те, що в країнах, де часник систематично вживають у їжу, відносно низька захворюваність на рак.

Пропонуємо ряд рецептів:

◆ одноразове вживання – 2-3 зубчики часнику (добова доза) в їжу;

◆ настій часнику: 1 ч. л. кашки настоюють 1 год. на 400 мл холодної перевареної води. Вживають по півсклянки 3 рази на день до їжі;

◆ настоянка часнику: зубки заливають 70-процентним етиловим спиртом у співвідношенні 4:10, настоюють. П'ють по 30 крапель на молоці 3 рази на добу. Ці ліки згубно діють на бактерії та грибки, що містяться у стравоході, легенях; очищають від мікробів гнійні рани, знижують артеріальний тиск, стимулюють виділення травних соків і жовчі, перистальтику кишок.

Кашку з часнику на воді чи молоці (1 зубок на 1 ст. л. рідини) вживають при тромбофлебітах, підвищеному рівні холестерину в крові.

Сік часнику посівного понижує тиск, розширює кровonosні судини. Вживають його по 20 крапель 2 рази на день на молоці після їжі.

Свіжий часник і виготовлені з нього препарати – аллохол та настоянка часнику, які є у продажу в аптеках, протипоказані при захворюванні нирок.

При зовнішньому застосуванні рослини спостерігається бактерицидний, болезаспокійливий, протисверблячий, протисеборейний ефект.

Розтерті на кашку зубці часнику використовують для лікування гнійних ран, трихомонадних кольпітів, корости, гніздової плісивості, себореї голови, для стимулювання росту волосся, при глистяних інвазіях (вводять з водою або молоком у клізмах).

### ◆ КВАСОЛЯ

Взагалі, бобові їжте по кілька разів на тиждень. Вони багаті рослинними білками (особливо соєві боби), мають очисні властивості.

Квасоля здуває живіт, але щоб цього не було, її варять з м'ясом. Вживати відварені стручки квасолі (шпарагова) можна лише тоді, коли вони ще зелені і м'які.

Препарати з квасолевого лушпиння використовують для лікування гіпертонії, хронічних дерматозів, запалень нирок, легких форм діабету та набряків, спричинених захворюваннями нирок.

Пропонуємо ряд рецептів:

◆ відвар лушпиння: 15 – 20 г подрібненого сухого лушпиння заливають літром води. Кип'ятять 3-4 год. Добова доза 500 мл, п'ють ковтками; або ж: 1 ст. л. подрібненого сухого лушпиння заливають склянкою холодної перевареної води, 4 рази на день після їди – при набряках внаслідок хворих нирок і сечового міхура, сечокам'яній хворобі, ревматизмі.

◆ 1 ст. л. суміші квасолевого лушпиння, листя чорниці, квіток терну, трави деревію, хвоща польового, звіробою, у співвідношенні 3:3:3:3:6:6, заливають склянкою холодної перевареної води, настоюють 6 год., доводять до кипіння. Вживають протягом дня 1 склянку за кілька разів при сечових каменях;

◆ при цукровому діабеті готують відвар суміші лушпиння квасолі, листя чорниці, соломи вівса, сім'я льону у пропорції 2:2:2:1 (3 ст. л. суміші на 3 склянки кропу). Варять 20 хв., проціджують. П'ють по 3 ст. л. 3 рази на день;

◆ або ж роблять відвар суміші лушпиння квасолі, листя м'яти перцевої, кукурудзяних стовпчиків з приймочками у співвідношенні 7:1:2. Беруть 3 ст. л. суміші на 3 склянки кропу. Варять 5–7 хв., настоюють 10 хв. Вживають по півсклянки 3 рази на день.

Зовнішньо використовують квасолю при екземах, висипах на шкірі. Роблять з квасолі борошно і посипають уражені місця. Заодно п'ють чай, додаючи в нього трохи цього борошна.

Варену квасолю прикладають до пухлин при сильних ударах.

Квасоля – цінне джерело вітаміну Є, що регулює обмін жирів в організмі. Страви з квасолі (супи, пюре) корисні при гіпацидних гастритах, атеросклерозі й порушеннях ритму серцевої діяльності. При варінні попередньо не замочувати, не солити!

### ◆ ГОРОХ

І дорослі, і діти люблять поласувати горохом – зеленим, смаженим. А ще з нього варять смачні супи й каші. Корисний він при сечо- та нирковокам'яній хворобах, при цукровому діабеті. Зелений горошок треба їсти хворим на анемію.

У горосі білка – як у яловичині. Висококалорійний, багатовітамінний. Проте не всім його можна споживати.

*Протипоказано при подагрі, гострих нефритах, загостренні запальних процесів шлунка й кишечника, при хронічній недостатності кровообігу.*

Зовнішньо припарки з горохового борошна прикладають до наривів і чиряків.

### ◆ ОГІРКИ

Кажуть, що в огірках немає ніяких вітамінів, лише 90 відсотків води. Це не так! Плоди огірків містять цукри, крохмаль, органічні

кислоти, різні вітаміни. Мікроелементи срібла, які є в свіжих огірках, дають людині відчуття бадьорості та свіжості.

Споживання свіжих огірків показане при захворюваннях серцево-судинної системи (при порушенні скорочувальної здатності м'яза серця) і нирок, при запорах, атонії кишечника та при ожирінні, порушенні обміну речовин.

Хворим на гіпертонічну хворобу, ожиріння призначають огіркові розвантажувальні дні, що проводять раз на тиждень (за день з'їдати 2 кг свіжих огірків). Розвантажувальні дні проводити під контролем лікаря!

Свіжий огірковий сік (по півсклянки, підсолоджуючи медом чи цукром), 2 рази на день, п'ють при кашлі, хронічних катарах дихальних шляхів, при сильних болях у кишечнику і як послаблююче. Огіркове пюре (100 г натщесерце) дають при спастичних колітах, запорах, як жовчогілляне, сечогілляне.

*Протипоказано при нефритах, хронічній нирковій недостатності.*

Огірки гонять сечу, каміння й пісок з нирок і сечового міхура. У цьому випадку краще діють гіркі огірки.

Насіння огірків гонить сечу, відкриває закупорки, очищає судини від в'язкої матерії (1 ст. л. подрібненого насіння на склянку води, варять 5 хв. П'ють по третині склянки 3 рази на день).

Відвар перезрілих плодів і пагонів вживають при жовтяниці і захворюваннях печінки (по чверті склянки за 30 хв. до їжі).

Квашені й мариновані огірки посилюють виділення шлункового соку, сприяють засвоєнню білків і жирів, але *протипоказані при гострих гепатитах, холециститах, загостренні жовчокам'яної хвороби*. А при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, захворюваннях серцево-судинної системи вживання їх треба обмежити.

Застосовують огірковий сік і зовнішньо.

4 ст. л. подрібнених свіжих огірків настоюють 4 год. у 2-х склянках окропу. Застосовують для обмивань при вуграх, веснянках, висипах на шкірі.

### ◆ ПОМІДОРИ

Плоди вживають при гастриті зі зниженою кислотністю, запорах, порушеннях обміну речовин.

При виразці шлунка з нормальною і пониженою кислотністю, хворобах печінки п'ють томатний сік (по півсклянки 2 рази на день, за годину до їжі).

Сік зі свіжих достиглих помідорів підвищує секреторну функцію підшлункової залози. Вживають по півсклянки 3 рази на день за 30 хв. до їжі.

Сік використовують при гнійних ранах, виразках (зовнішньо).

### ◆ ГАРБУЗ

Гарбуз – найповажніша особа на городі. Лежить на сонечку, гріє боки. Росте, наливається. Знає, що потрібен.

Гарбузові зернятка – хороший засіб проти стьожкових і круглих глистів. Вони мають перевагу в тому, що не виявляють токсичного впливу на організм. Їх можна призначати дітям, хворим похилого віку, вагітним.

За два дні до початку лікування щоранку ставлять клізму, а напередодні, увечері, вживають сольове проносне. Наступного дня натщесерце – приготовлені з гарбузового насіння ліки:

свіже очищене насіння (з сіро-зеленою плівкою обов'язково) розтерти у ступці з водою або молоком до утворення кашки. Сюди додають півсклянки цукру, меду або варення і споживають лежачи протягом 2-х годин невеликими порціями (для дорослих потрібно 300 г насіння, дітям віком 3-4 роки – 75 г, 5 – 7 – 100 г, 8 -10 – 150 г, 10 – 15 років – 200 -250 г). Через 3-4 години після прийому останньої порції п'ють проносне, а через півгодини обов'язково ставлять клізму.

Висушене гарбузове насіння разом з насінням конопель застосовують при запаленні сечового міхура: змішують 1 склянку насіння гарбуза і 1 склянку насіння конопель (насіння розтирають), заливають 3-ма склянками окропу, настоюють 30 хв., проціджують. Цю рідину вживають протягом дня.

Соком з м'якуша гарбуза лікують нирки. Вживають по півсклянки на день.

При аденомі простати п'ють сік гарбузовий – по півсклянки – склянці 2 рази на день за 30 хв. до їжі.

Сік гарбуза виводить солі з організму.

Варення з гарбуза з цукром зміцнює мозок, породжує гарну кров, виганяє, хвороби, легко засвоюється організмом. Для людей з холодною натурою корисніше варення з медом.

Сік м'якуша дають при блюванні у вагітних, при, безсонні (100 г соку і 1 ч. л. меду).

Відвар хвостиків (20 г сировини на 400 мл окропу) п'ють по півсклянки 4 рази на день при ниркових та серцевих захворюваннях з набряками, гіпертонії.

При атеросклерозі, хворобах печінки, нирок, сечового міхура, гіпертонії, ожирінні, колітах, набряках (пов'язаних з серцево-судинними захворюваннями), порушенні обміну речовин корисна гарбузова каша (на пшоні, рисі або манці).

Зовнішньо гарбуз використовують при опіках, вуграх, екземах.

### ◆ БАКЛАЖАНИ

При споживанні баклажанів знижується рівень холестерину в крові, в стінках судин, у печінці й нирках. Сполуки калію поліпшують роботу серця, сприяють видаленню з організму надлишків води. Особливо корисні людям похилого віку, їх рекомендовано для профілактики й лікування атеросклерозу та подагри, хворим на серцево-судинні захворювання, особливо при набряках, пов'язаних з ослабленням роботи серця, при захворюваннях печінки.

Але треба вміти їх правильно підготувати до переробки – обов'язково почистити, порізати на невеликі частини, посолити і залити водою. Через 2-3 години, коли вода стане темною, її зливають і заливають свіжою. Так роблять доти, поки вода не стане чистою. Лише після цього можна готувати з них різні страви. Інакше шкідливі речовини баклажанів можуть утворювати закупорки. Перезрілі баклажани, тверді вживати не можна!

### ◆ ДИНЯ

Як помірно послаблюючий, сечогінний, жовчогінний засіб при захворюваннях сечовивідних шляхів, серцево-судинної системи і жовчних шляхів, при порушенні обміну речовин, при геморої, хворобах горла, кашлі та від глистів.

Клітковина дині сприяє виведенню з організму холестерину.

Корисно їсти при малокрів'ї, захворюваннях печінки та атеросклерозі. Надмірне вживання спричинює болі в животі, пронос.

Не їдять диню натщесерце або відразу після їжі (пошкодить перетравленню). Найкраще вживати її у проміжках між їжею.

Диня очищає, відкриває і виводить з організму густі матерії, розріджує кров, зволожує мозок і весь організм, дає тілу повноту, корисна при жовтусі, водяниці, сприяє виведенню каміння з нирок та сечового міхура.

Не бажано їсти диню людям з гарячою натурою (може боліти голова. Коли вже болить, вживають оцет (у стравах) або кислий гранат).

Сік використовують для видалення пігментних плям, вугрів, ряботиння. Для цього готують денні маски: спочатку вмиваються теплою водою, подрібнений м'якуш наносять на обличчя. Через 10 -15 хв. його змивають. Лице просушують, змазують поживним кремом.

### ◆ КАВУН

Сік і м'якуш кавуна добре тамують спрагу при гарячці.

Вживання кавуна прискорює виведення із організму холестерину, виявляє легку послаблюючу, дію.

При каменях у жовчному міхурі, циститах, нефритах, пієло-нефритах і нирковокам'яній хворобі рекомендують щодня з'їдати по 2 – 2,5 кг свіжих кавунів.

Тривале вживання кавунів виліковує хронічні гастрити, поліпшує стан хворих на атеросклероз, цукровий діабет. Корисний він при ожирінні. Насінням кавуна виганяють глистів.

*Настій сухих шкірок:*

80–100 г сировини заливають 500 мл окропу. Настояють до охолодження. П'ють по півсклянки 4-5 разів на день при гострих і хронічних запаленнях кишечника.

Відвар шкірок (20 г сухих або свіжих на 200 мл окропу, по півсклянки 3-4 рази на день) вживають як сечогінний засіб.

Відвар сирих чи висушених шкірок, у співвідношенні 1:10, застосовують для виведення рідини з організму (по 0,5–1 склянці 2 рази на день).

### ◆ РЕДЬКА ЧОРНА

Сік редьки дає добрий терапевтичний ефект при токсичних гепатитах, цирозах печінки, холециститах, жовчокам'яній хворобі, при порушенні серцевого ритму, цинзі.

Як сечогінний, вживають по 1 столовій ложці 2-3 рази на день.

При захворюваннях печінки, жовчного міхура свіжий сік п'ють, починаючи з 100 мл на день і поступово збільшуючи дозу до 400 мл протягом 5-8 тижнів (разова доза 50 – 100 мл). Курс лікування періодично повторюють.

При бронхіті, коклюші, закрипlosti вживають сік редьки з медом у співвідношенні 1:1. П'ють по 1–2 ст. л. 2–3 рази на день.

Редькою лікують параліч язика (її потрібно жувати).

Терту редьку корисно вживати при атеросклерозі (сприяє виведенню з організму надлишкового холестерину). Або п'ють сік її.

При анемії рекомендують суміш (порівну): соку редьки, буряків, моркви. Наливають у темну пляшку, закривають нещільно (щоб рідина могла випаровуватися), ставлять на 3 год. у теплу духовку і після охолодження вживають по 1 ст. л. 3 рази на день за 15 хв. до їжі (курс лікування 2-3 місяці).

Використовують редьку і зовнішньо. Соком, розведеним наполовину з водою, обмивають обморожені місця.

Суміш: 3 частини соку редьки, 2 частини меду, 1 частина горілки використовують для втирання у хворі суглоби.

З потовченого насіння редьки роблять припарки (занурюють в окріп подвійну марлеву серветку з насінням і витягують) при мікозах, екземах, ранах, що погано гояться.

Протипоказано при виразках, запальних захворюваннях печінки, нирок, кишечника, при органічних захворюваннях серця.

#### ◆ ХРІН

Лікувальні властивості хрону пояснюються подразнюючими й стимулюючими властивостями гірчичної олії.

Призначається сік, кашка, настій з коренів при гіпацидних гастритах, дискінезіях жовчних шляхів, як сечогінний засіб при набряках різного походження (виняток становлять набряки, пов'язані з нирковою патологією).

Є позитивний досвід лікування настоєм хрону вірусного гепатиту, що супроводиться жовтяницею.

У народній медицині сік, кашку, настій використовують при каменях сечового міхура, від подагри й ревматизму, при недокрів'ї.

Це ефективний профілактичний засіб від грипу та як протицинготний. У суміші з медом хрін використовують проти кропивниці й себореї (в останньому випадку рекомендується й настоянка кореня на вині), а в суміші з кислим молоком – при цукровому діабеті й легких формах гіпертонії.

Настій кореня на пиві або вині вживають для посилення розумової або фізичної праці, авітамінозі С.

Пропонуємо ряд рецептів:

◆ настій: 2 ст. л. тертого хрону заливають 400 мл окропу, настоюють 1 год., проціджують. П'ють по чверті склянки 4 рази на день до їжі;

◆ 500 г тертого хрону заливають 1 л окропу. Настоюють 24 год. у щільно закритій посудині, проціджують. Вживають по чверті склянки 3-4 рази на день до їжі при вірусному гепатиті з жовтяницею. Курс лікування – 7 днів;

◆ тертий хрін з медом готують у співвідношенні 4:5. Вживають по 1 ст. л. 3 рази на день до їжі;

◆ настоянку кореня на вині (1:4) вживають по 1 ст. л. 2 рази на день до їжі;

◆ тертий хрін з кислим молоком у пропорції 1:10 вживають по 1 ст. л. 3 рази на день до їжі;

◆ настоянка кореня хрону на вині або пиві: 1 ч. л. тертого хрону заливають 200 мл вина чи пива. Вживають по 1 ч. л. 3 рази на день протягом тривалого часу.

Натирають хрону, загортають кашку в серветку – прикладають до болючого місця. Так лікують ревматизм, радикуліт, подагру, використовують замість гірчичників.

Протипоказано при гастритах з підвищеною кислотністю, ентероколітах, захворюваннях печінки, нирок, сечовивідних шляхів, виразкових хворобах шлунка і 12-палої кишки.

#### ◆ ЩАВЕЛЬ

Навесні закінчуються припаси капусти, буряка, моркви. Та без вітамінів не залишаємося. На допомогу приходять щавель. Апетитний зелений борщ здоров'я дає – підвищує діурез, стимулює діяльність печінки, посилює жовчоутворення, перистальтику кишечника. Щавель має протисклеротичні, протизапальні, капіляррозміцнюючі властивості.

В дієтотерапії його використовують як джерело вітамінів. У вигляді борщів, юшок – при ожирінні.

Проте треба пам'ятати, що надмірне вживання щавлю може призвести до порушення сольового обміну та розвитку ниркової патології. А тому використовують молоді листки, в яких ще немає щавлевої кислоти, лише яблучна й лимонна. Для цього частіше зрізають старе листя під корінь. Через тиждень виростають молоденькі листочки.

*Протипоказано хворим на ентероколіт, гастрит, виразкову хворобу шлунка і 12-палої кишки в стадії загострення.*

Зовнішньо настій трави з корінням (20 г на 200 мл окропу) використовують для полоскання, промивання при запаленні ясен, ангіні, шкірних захворюваннях.

Відвар листя посилює утворення жовчі, поліпшує роботу печінки, має антиалергічну дію (1 ст. л. свіжого подрібненого

листя кип'ятять 10 хв. у 2 склянках води, настоюють 2 год., проціджують). П'ють ковтками (з невеликими перервами) по чверті склянки 3 рази на день до їжі.

#### ◆ ШПИНАТ ГОРОДНІЙ

Шпинат використовують для приготування різних страв, але особливо корисно вживати його в сирому вигляді – як салат.

Має капілярозміцнюючі, протисклеротичні й протизапальні властивості.

Настій зі свіжого листя (10 г сировини на 200 мл окропу), по чверті склянки 4 рази на день, корисно вживати дітям, вагітним, ослабленим хворим, хворим на анемію, діабет, гіпертонію, при гіпацидному гастриті й ентероколіті.

У вигляді супів, пюре – при ожирінні.

*Протипоказано при нирковокам'яній хворобі, нефритах, подагрі, захворюваннях печінки, жовчного міхура, підшлункової залози.*

#### ◆ КРІП

Як принадно пахнуть борщ, суп, картопля, посипані кропом! Проте служить він не тільки для запаху. Мабуть, мало хто знає, що ця рослина стає у великій пригоді для хворих – «Бо їм кріп тай окріп».

Настій або порошок насіння кропу вживають для профілактики приступів грудної жаби, при гіпертонічній хворобі 1–2 ступенів, хронічній коронарній недостатності, безсонні, сверблячці, алергічному дерматиті, виразці гомілки, геморої, як молокогінний засіб.

Настій трави: 1 ч. л. подрібненої сировини заливають 300 мл окропу, настоюють 1 год. П'ють по півсклянки 3 рази на день.

Порошок плодів – по 1 г на день, запиваючи водою.

Свіже листя кропу корисно вживати при гіпохромній анемії, серцевій астмі.

Як зовнішній засіб, настій застосовують у вигляді примочок при хворобах очей, при гноячкових ураженнях шкіри.

#### ◆ ПЕТРУШКА

Візьміть собі за правило: кожен день з'їдати 1 ст. л. накришеної петрушки. Це – здоров'я. Організм збагачується вітаміном С, А (більше є, як у моркві), залізом, магнієм, кальцієм, фосфором.

Відвар з насіння її (1 ст. л. на склянку окропу, 5 хв. варять, настоюють), вживають при набряках серцевого походження.

Свіжий сік петрушки розчиняє камені у нирках.

#### ◆ СУНИЦІ

Кажуть, якщо поїсти тижнів зо два щодня свіжих суниць – здоров'я на рік гарантоване. Ягоди помічні при анемії, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, подагрі, захворюванні суглобів, жовчо- і сечокам'яній хворобах.

Для лікування застосовують і сушені плоди, і листя. Відвар (1 ст. л. сушених плодів заливають склянкою води, кип'ятять 10 хв., охолоджують), п'ють по півсклянки 3 рази на добу.

Чай із висушеного листя п'ють при хворобах серця, легень, шлунка, печінки, селезінки, при дратівливості, безсонні, порушеному обміні речовин, при геморої (клизми).

Регулює роботу шлунка (особливо при пониженій кислотності) настій суміші: листя суниць, смородини, кора молодих гілочок верби (по 2 частини), трава споришу (1 частина) заливають склянкою окропу, настоюють півгодини. П'ють як чай.

Чай надземної частини суниць корисний при гіпотонії.

1 ст. л. суничного листя заливають склянкою окропу, 35–40 хв. настоюють. Вживають 3 рази на день по чверті склянки за 15 хв. до їжі – для уповільнення серцебиття.

При вживанні суниць можливі алергічні прояви, тому їх вживають зі сметаною (так само і полуниці).

Зовнішньо використовують сік суниць. Ними змащують рани, порізи, пігментні плями, веснянки, екземи. Маску з ягід роблять на 15 хв. Потім ополіскують водою.

Краще діють лісові суниці, а не садові.

### ЛІКИ З САДУ

#### ◆ МАЛИНА

Малина – дуже цінний харчовий і лікувальний продукт. У ній багато органічних та мінеральних речовин, велика кількість заліза.

При багатьох хворобах малина стає нам у пригоді.

Навесні, як тільки зійде сніг, малина набирає сили, розвиваються листочки, невдовзі й розцвітає. Насушіть квіток – згодяться. Настій квіток (20 г на 200 мл окропу) вживають при геморої: по 1 ст. л. 3–4 рази на день. А зовні застосовують для промивань при бешихових запаленнях, вуграх на обличчі, для примочок на очі при блефаритах.

Влітку запасіться листям малини. Настій листя (2 ст. л. на 500 мл окропу, настоюють 2 год.) п'ють по півсклянки 4 рази на день до їди при кашлі, гарячці, ентероколітах, шлункових кровотечах, висипах на тілі. Із соку свіжого листя роблять мазь (1 частина на 4 частини вершкового масла, чи вазеліну), що застосовують при вуграх, висипах на тілі.

Використовують і пагони. Гілки малини мають сильнішу дію, ніж ягоди. З них роблять заварку до чаю, який п'ють при застуді, грипі, знесиленні – після тривалої хвороби.

Та все ж найсмачніші, найцінніші – плоди. Свіжі показані при анемії, атеросклерозі, гіпертонії, цукровому діабеті – по третині склянки 1 – 2 рази на день перед їжею; екземі – для змащування ран, сушені–потогінні, протизапальні, при різних застудних хворобах – 2 ст. л. заливають склянкою окропу, настоюють 15 – 20 хв. П'ють по 2 склянки за 1 раз гарячим на ніч.

Для потогінного чаю використовують не тільки сушені плоди, а й продукти їхньої переробки (варення, желе, сік).

Чверть склянки свіжого соку розбавляють водою (1:1) і п'ють раз на день при цукровому діабеті.

Сироп (3 ст. л. малинового соку, 1 ст. л. меду) корисно пити літнім і слабким людям, при малокрів'ї.

Відвар із сухої малини попереджує сп'яніння. *Протипоказано при нефритах, подагрі.*

Використовують малину і з іншими лікарськими рослинами. Пропонуємо ряд рецептів:

1 ст. л. суміші–листя малини (20 г), трава м'яти перцевої (30 г), квіти ромашки (50 г), нагідок (20 г), трава материнки звичайної (50 г) заливають склянкою окропу, кип'ятять 5 хв. П'ють відвар гарячим з медом при катаральній ангіні, гострому тонзиліті.

1 ст. л. суміші (порівну) – листя малини й суниць лісових, трави деревію, перстачу гусячого, кори дуба заливають склянкою холодної перевареної води, витримують 4-5 год., кип'ятять 5 хв. Відразу проціджують, охолоджують. П'ють по склянці на день при катарах кишечника, надмірній менструації.

При геморої вживають навар коріння малини: 1 ст. л. сировини на склянку окропу, настоюють 20 хв., тоді кип'ятять 20 хв., охолоджують, проціджують. П'ють по 1 ст. л. 3 рази на день перед їжею.

Для ванн жінкам:

500 г суміші – листя малини, берези, трави м'яти перцевої,

квіток ромашки і конюшини лучної у співвідношенні 4:4:2:4:4 заливають 10 л холодної води, доводять до кипіння. Настоюють 40 – 50 хв. Проціджують, наливають у ванну. Температура води повинна бути 33 – 39 градусів. Така ванна очищає шкіру від продуктів обміну, надає їй пружності, еластичності, ліквідовує неприємний запах. Тривалість процедури – до 20 хв., роблять її 1 – 2 рази на тиждень.

#### ◆ АГРУС

Агрус – дієтичний продукт. Рекомендують і дітям, і людям похилого віку.

Сушений агрус може замінити ізюм. Спечить пиріжки з таким «ізіюмом»!

Сік агрусу схожий на лимонний сік. На соковижималці витискають сік з зеленого (недозрілого) агрусу, зливають у банки без цукру, нагрівають до 80 – 90° С і закатують. На квартиру чаю – 1 ст. л. соку. Спробуйте!

Смачне варення з тугенькими горошинами агрусу або ж «царське» варення, желе. У будь-якому вигляді агрус є лікувальним.

У народній медицині його використовують як вітамінний, сечогінний, жовчогінний та послаблюючий засіб, що нормалізує артеріальний тиск, протидіє новоутворенням.

При різях у шлунку та кишечнику, для посилення діяльності кишечника вживають по 1 ст. л. соку і розім'ятих ягід 3 рази на день перед їжею.

Корисно вживати агрус при атеросклерозі, крововиливах, пов'язаних зі зниженням міцності кровоносних капілярів, при гіпертонії, анемії, послабленні діяльності шлунково-кишкового тракту, при хронічних запорах, захворюваннях нирок і сечового міхура.

При порушенні обміну речовин і ожирінні рекомендується протягом 3-4 тижнів вживати багато агрусу з одночасним обмеженням калорійної їжі.

Протипоказано при виразках шлунка і 12-палої кишки в стадії загострення, при ентероколітах, що супроводжуються проносом.

#### ◆ СМОРОДИНА ЧОРНА

Смородина корисна як вітамінний засіб. У ній багато вітаміну С. Сушені або свіжі ягоди споживають при гіпохромній анемії, пародонтозі, захворюваннях шлунково-кишкового трак-

ту, гломерулонефриті, порушеннях ритму серцевої діяльності, при кардіоневрозах, геморагічному васкуліті, простудних та інфекційних захворюваннях.

Усі види сировини (листя, бруньки, ягоди) мають потогінні, сечогінні, в'яжучі та тонізуючі властивості.

При запаленні сечового міхура використовують настій листя: 50 г на 1 л окропу. Настоюють 4 год. в закритій посудині. П'ють по півсклянки 4 – 5 разів на день. Використовують смородину як допоміжний засіб (в зборах) при ревматизмі, подагрі, артритях, гастритах, склерозі, діареях, мігрені, простуді, коклюші, ангіні та при тонзиліті.

Незамінна смородина для горла співакам.

Настій висушених ягід, листя, бруньок застосовують при сечокам'яній хворобі й запаленні сечового міхура (по півсклянки 4 рази на день).

Свіжий сік п'ють при гастритах з пониженою кислотністю – по чверті склянки 3 рази на день.

Сік з медом (у співвідношенні 3: 1) вживають при застудних захворюваннях, кашлі, охриплості (по 2 ст. л. 3-4 рази на день).

#### ◆ ЛИМОННИК КИТАЙСЬКИЙ

Лимонник китайський успішно прижився на українській землі. Ця рослина – стимулятор центральної нервової системи. Галенові препарати з нього підвищують розумову й фізичну працездатність, стійкість до несприятливих умов, регулюють кровообіг, збуджують дихання, посилюють гостроту зору, поліпшують обмін речовин, зменшують концентрацію цукру в крові при діабеті, тонізують діяльність матки. Жменька сухих плодів рослини може замінити їжу і підтримувати силу людини весь день.

Показаннями для призначення лимонника є фізична й розумова перевтома, підвищена сонливість, гіпотонія, депресивні стани у психічно і нервово хворих, виснаження після хвороб; його призначають вагітним при ранньому токсикозі, після патологічних пологів, порожнинних операцій, у клімактеричний період (за умови нормального тиску).

Пропонуємо ряд рецептів:

◆ настоянка з плодів у співвідношенні 1:5 на 95-процентному спирті. Вживають по 20 – 30 крапель 2-3 рази на день;

◆ порошок з насіння або сухих плодів: по 0,5 – 1 г 2 або 3 рази на день – при фізичній та розумовій перевтомі; гіпо-

тонії, депресивних станах, малокрів'ї, для посилення гостроти зору;

◆ настій свіжих або сушених плодів: 1 ст. л. сировини на склянку окропу. Настоюють 2 год. П'ють по 2 ст. л. 4 рази на день.

Вживають препарати натщесерце або через 4 год. після їжі. Дія настає через 30 – 40 хв. і триває 4-6 год. Курс лікування – 20-25 днів.

*Протипоказано при безсонні, гіпертонії і нервовій збудженості та органічних захворюваннях серцево-судинної системи.*

Не передозувати! Можливе перезбудження нервової та серцево-судинної систем.

#### ◆ ВИНОГРАД

За хімічним складом виноград трохи схожий на жіноче молоко. Він включає три основні вітаміни, фолієву кислоту, що впливають на кровотворення, зсідання крові, зміцнення стінок кровоносних судин, нормалізують кров'яний тиск.

Свіжо зірваний виноград утворює гази, тому зо два дні тримають його у прохолодному місці. При вживанні кісточки викидають.

Виноград трохи підсохлий, зморщений – поживніший.

Вживають виноград між прийомами їжі. Після нього не можна пити сирої води.

Плоди винограду виявляють різнобічну дію на організм людини: загальнозміцнюючу, сечогінну, послаблюючу, жовчогінну. При вживанні їх посилюється обмін речовин, поліпшується кровообіг і кровотворення, знижується кров'яний тиск, зменшується кислотність шлункового соку.

Ефективні при недокрів'ї, виснаженні нервової системи, хронічних бронхітах, емфіземі легень, хворобах печінки, при запорах, нефритах, нирковокам'яній хворобі та при геморої, корисні у початковій стадії туберкульозу легень.

їдять свіжі ягоди натщесерце – за 1,5–2 год. до їжі 3 рази на день 4–6 тижнів, починаючи з 1 кг і поступово збільшуючи їх кількість до 2–3 кг на день. При лікуванні ягодами обмежують вживання інших фруктів і овочів, жирного м'яса, молока, пива, спиртних напоїв, мінеральної води.

П'ють сік – по 1/3 склянки за 15 -20 хв. до їжі.



Настій листя винограду вживають при гіпертонії.

Відвар сушених плодів – відхаркувальний засіб.

Незрілий виноград скріплює шлунок.

Виноград – це стимулюючі й тонізуючі ліки для спортсменів.

Виноград – ефективний протитоксичний засіб. Вживають при отруєнні миш'яком, наркотиками, нітратами.

Пропонуємо ряд рецептів:

◆ відвар сушених ягід: 100 г сировини на 200 мл окропу, кип'ятять 10 хв. П'ють по половині – третині склянки 3-4 рази на день;

◆ порошок сухого листя: по 1 – 2 г на прийом 3 рази на день – при маткових кровотечах.

Ванни з листя винограду рекомендують при шкірних захворюваннях.

Протипоказано при цукровому діабеті, ожирінні, серцевій недостатності з набряками й гіпертонією, при хронічних нагноювальних процесах у легенях, виразковій хворобі шлунка (загострення), закупорках у печінці.

#### ◆ ГРУША

Споживають груші свіжими, сушеними, печеними, вареними, квашеними. Вони сприяють доброму настрою, веселості, бадьорості, корисні при серцебиттях, зміцнюють шлунок, сприяють перетравленню їжі, при хворобах легень. Чим пахучіша груша, тим корисніша, особливо для серця. У солодких великих грушах багато поживних речовин.

Свіжі плоди краще вживати влєжані (знижується кислотність, а крохмаль частково переходить у цукор).

Всі сорти грушок (як свіжі, так і сушені) корисні при розладі кишечника. Вони допомагають також при отруєнні грибами. Насіння їх має протиглисті властивості. Як і після всіх фруктів, не можна пити після їх вживання холодну воду, молоко, їсти м'ясо. *Поєднання грушок з молоком дає сильне отруєння!* Не можна їсти недозрілі груші!

Сік з грушок п'ють при сечокам'яній хворобі (по півсклянки 2-3 рази на день).

Відвар сушених плодів дають при кашлі, лихоманці, проносах (вживають по чверті склянки за 15 – 20 хв. до їжі).

Грушками не треба зловживати; не можна їх їсти на голодний шлунок, а через півгодини – годину після їди.

#### ◆ ЯБЛУНЯ

В Англії кажуть: «Одне яблуко на день проганяє лікаря з двору». Ще б пак! У яблуках – білки, вуглеводи, різні органічні кислоти, калій, натрій, кальцій, магній, фосфор, залізо, йод, провітаміни А, вітаміни В, В2, В6, РР, С.

У яблуках є пектин, котрий регулює травлення. А ще він регулює рівень холестерину в організмі, тобто відвертає атеросклероз і його наслідки – інфаркти, інсульти. Щоденно треба з'їдати хоча б 2 яблука.

Сік яблучний вживають при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, захворюваннях жовчного міхура (по півсклянки за 15 – 20 хв. до їжі).

Яблука зміцнюють серце, шлунок, печінку, кишечник, поліпшують апетит. Корисні вони при серцебитті. Їсти яблука і вдихати їх запах корисно при нервових розладах.

Надмірне вживання яблук шкідливе для нервової системи!

Плоди кислих сортів – при захворюваннях шлунка зі зниженою кислотністю, запорах.

Плоди солодких сортів – при захворюваннях шлунка з підвищеною кислотністю, виразковій хворобі.

Пюре з 2 – 3-х плодів – при проносах (3-4 рази на день за 30–40 хв. перед їжею).

Плоди свіжо натерті з вершковим маслом (1:1) використовують зовнішньо для заживання ран, подряпин, тріщин на губах і сосках.

Плоди свіжо натерті – при опіках, обмороженнях, незаживаючих ранах.

Відвар плодів п'ють при сечокам'яній хворобі, подагрі (по півсклянки 2-3 рази на день). Подрібнені плоди (2 ст. л.) заливають склянкою окропу і в скляному посуді настоюють 4-6 год. Чай з яблучної шкірки п'ють при ожирінні, як заспокійливий засіб (по склянці 2 рази на день).

Яблука корисні тільки стиглі і ті, що мають смак: солодкі чи кислі. *Недостиглі і без смаку плоди користі не мають.*

Настій сушеного листя вживають при застудних захворюваннях, захриплості голосу (по півсклянки через кожні 2-3 год. в гарячому вигляді).

Яблуневі листки мають аскорбінової кислоти в 60 разів більше, ніж плоди.

## ◆ ВИШНЯ

Ще в XIV ст. відомий лікар Арнольд із Вілланові у своєму трактаті «Кодекс здоров'я» писав про властивість ягід вишні: «Ягода чистить шлунок, а ядро від каміння звільняє».

Так, ягоди вишні служать для зменшення бродіння в кишечнику, послаблення при запорах, є загальнозміцнюючим засобом при анемії, вживають їх і при запаленні дихальних шляхів.

20 вишень на день дають більший ефект проти головного болю, ніж всі існуючі таблетки. Ягоди знижують зсідання крові, чим попереджують інфаркт, що виникає від тромбів.

Від м'якоті ягід – добра кров. У них багато заліза (більше, ніж у яблуках).

Щоб схуднути – їжте якнайбільше ягід!

Плоди вишні з молоком вживають при запаленнях суглобів – артритях.

Сік з плодів діє як відхаркувальний засіб при сильному кашлі, астмі, бронхіті – по 2 ст. л. 3 рази на день перед їжею; при епілепсії, психічних хворобах.

Не викидайте і плодоніжки. У вишні, як кажуть, для лікування йдуть «і ріжки і ніжки». Плодоніжки сушать і використовують при нирковокам'яній хворобі, захворюванні суглобів, як сечогінне при набряках, при сечокам'яній хворобі, при проносах.

Настій з них готують так: 1 ч. л. сухих подрібнених плодоніжок запарюють 200 мл окропу. П'ють по 1 ст. л. 3 – 4 рази на день.

Відвар: 30 г сухих подрібнених плодоніжок заливають літром окропу, до якого додають півсклянки вишневого або малинового соку. Випивають за день при подагрі.

Відвар свіжого листя у молоці п'ють при жовтяниці.

Відвар молодих пагонів вишні вживають при діарей, хронічних колітах.

При зовнішніх кровотечах свіже потовчене листя прикладають до ушкоджених місць.

Спиртову настоянку коріння використовують для лікування виразки шлунка.

Чудовий засіб при лікуванні запалення слизової оболонки шлунка – клей. Ним також протирають висипи на шкірі.

## ◆ ЧЕРЕШНЯ

Плоди черешні мають загальнозміцнюючі властивості, підвищують апетит. Їх вживають при захворюванні шлунка (з підвищеною кислотністю), виразках шлунка і 12-палої кишки.

Сік корисно давати при недокрів'ї, запорах, пов'язаних із слабкою перистальтикою кишечника; а плоди з темним забарвленням – при атеросклерозі та гіпертонії (по півсклянки 2-3 рази на день).

Настій квіток (1 ст. л. на склянку окропу, п'ють по півсклянки 2-3 рази на день) – при застудних захворюваннях.

Плодоніжки черешні використовують так, як і плодоніжки вишні (див. «Вишня»).

Не можна їсти черешні одразу після їжі.

## ◆ СЛИВА

Свіжі й сушені сливи, виготовлені з них компоти, сік з м'якушем мають послаблюючу дію, їх рекомендують при запорах, атонії кишечника, особливо у дітей і в людей похилого віку.

При ожирінні й діабеті вживають сливи в зазначених випадках після спеціальної обробки (варіння), яка дає змогу позбавити їх цукру й кислот.

Сливи позитивно впливають на печінку при неінфекційних гепатитах, поліпшують стан хворих на атеросклероз (сприяють виведенню з організму холестерину) і гіпертонію, прискорюють видалення з організму надлишків води і кухонної солі.

Сприяють виведенню з організму радіоактивних речовин.

Сік дають при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, нирок, подагрі, запорах (п'ють по півсклянки за 20 – 30 хв. до їжі).

## ◆ ГОРІХ ВОЛОСЬКИЙ (ГРЕЦЬКИЙ)

Корисний при нетравленні шлунка, зміцнює основні органи тіла – мозок, серце, печінку, особливо коли їх вживати разом з ізіюмом та інжиром. Дуже корисний людям похилого віку.

При туберкульозі легень корисно вживати горіхи з медом. Вживають при авітамінозах, дефіциті солей заліза та кобальту, після виснажливих хвороб.

При гіпертонії протягом 45-ти днів споживають щодня по 100 г ядра (можна з медом).

Хворим з підвищеною кислотністю шлункового соку рекомендується з'їдати щодня по 25 – 100 г ядер горіха.

20-процентна настоянка лакуна (перегородок в ядрі) ефективна при еутироїдній формі дифузного зобу.

*Протипоказано при хворобах кишечника.*

Пропонуємо ряд рецептів:

◆ Настій листя: 20 г сировини на 200 мл окропу; п'ють по третині склянки 3 рази на день. Настій знижує рівень цукру в крові, поліпшує травлення й обмін речовин при хворобах шкіри, при білях у жінок (настій або відвар листя).

◆ Настоянка: 30 дрібно порізаних зелених плодів заливають літром спирту або горілки, настоюють на сонці 14 днів, відціджують; п'ють по чарці 3 рази на день при нетравленні та болях у шлунку й кишках.

◆ Настій (на склянку окропу 1 ст. л. суміші листя горіха, кореня оману, кореня лопуха справжнього, трави звіробою, взятих порівну) – п'ють по 2 -3 склянки на день при вуграх.

◆ Настій (2 ст. л. суміші листя горіха, коренів лопуха справжнього, трави фіалки триколірної (порівну) на 0,5 л окропу, 5 хв. варять, охолоджують, відціджують). П'ють по півсклянки 4 рази на день при гнійних вуграх.

*При нічному потінні, туберкульозі:*

варять 1 ст. л. суміші зелених плодів горіха, листя шавлії, кореневища валеріани (по 25 г) і трави хвоща польового (50 г) у склянці води 15 хв. П'ють 3 склянки на день 2-3 місяці.

Горіх шкідливий для людей з гарячою натурою, бо запалює мигдалини, викликає висипи в роті. Після вживання горіхів ці люди повинні добре прополоскати рот.

*Запліснявілий горіх їсти не можна, бо в ньому утворюються отруйні речовини. Хто з'їв такий горіх, обов'язково треба викликати блювання і з'їсти щось кисле.*

Дерево волоського горіха має поганий запах. Під ним не можна спати – у людини розладнюються нерви.

Зовнішньо з відвару листя горіха (1 ст. л. сировини на 2 склянки води, кип'ятять 10 хв., настоюють 4 год.) роблять компреси на місця, уражені грибокком.

## ◆ ОБЛІПИХА

Обліпіха займає одне з перших місць серед вітаміноносіїв.

Особливо ефективна з обліпіхи олія. Роблять з червоноплідних форм – густа рідина червоно-оранжевого кольору, її

можна виготовити самому. Про це розповідалося в газетах, журналах.

Обліпіхову олію з успіхом використовують для лікування променевих уражень шкіри, опіків, екзем, відморожень, трофічних виразок, пролежнів, лишайв, туберкульозу шкіри, вовчака, хвороб очей (трахома, повзуча виразка рогівки), носоглотки (гайморит, хронічний тонзиліт, фарингіт, риніт) і ротової порожнини (пульпіт, пародонтит), жіночих хвороб.

У свічках обліпіхова олія ефективна при ерозивно-виразкових проктитах, тріщинах заднього проходу, катаральному проктиті, при внутрішньому геморої та хронічному ентероколіті.

Внутрішньо обліпіхову олію вживають при виразкових хворобах шлунка і 12-палої кишки, при променевої терапії раку стравоходу.

Заслужують на увагу повідомлення про ефективність лікування обліпіховою олією хворих на атеросклероз.

*Протипоказано при гострому холециститі, захворюванні підшлункової залози.*

Свіжі плоди й перероблені вживають при виразковій хворобі шлунка, недугах, спричинених нестачею вітамінів, як загальнозміцнюючий засіб для хворих, які перенесли інфекційні захворювання і тяжкі хірургічні операції.

Соком свіжих плодів змащують ділянки шкіри з ураженнями ерозивного або виразкового характеру (в тому числі з ураженнями, спричиненими рентгенівським промінням).

Спиртовий екстракт кори обліпіхи рекомендують у комплексі з рентгенотерапією для лікування злоякісних пухлин. Відвар кори або настій листя вживають при проносі.

Листя використовують для ванн і для припарок при ревматизмі й подагричних болях.

Пропонуємо ряд рецептів:

◆ сік – 1л соку обліпіхи, 2 л цукру, пересипають, закривають пластмасовими кришками. Вживають як вітамінний засіб;

◆ обліпіхову олію вживають по 1 ч. л. 2–3 рази на день за 30–40 хв. до їжі – при виразковій хворобі шлунка і по половині ст. л. 2–3 рази на день протягом усього курсу лікування, а по закінченні його ще протягом 2-3 тижнів – при виразці 12-палої кишки;

◆ відвар кори або настій листя (1 ст. л. сировини на 1 склянку окропу) – по 1 ст. 4–5 разів на день при проносі.

Зовнішньо:

◆ на уражену ділянку шкіри наносять піпеткою обліпихову олію і накладають ватно-марлеву пов'язку, яку міняють через день.

Ватний тампон, змочений обліпиховою олією (5–10 мл), вкладають у піхву на 12-16 год. – після попереднього її спринцювання (курс лікування 2–3 тижні);

2–3 ст. л. листя загортають у марлю, занурюють в окріп і прикладають до болючих місць.

Ванна – 500 г суміші: ромашки без'язичкової, листя обліпихи, гілочок калини, трави хвоща польового, споришу, хвої сосни, у співвідношенні 4:5:3:3:3:12, заливають 10 л холодної води, доводять до кипіння. Настояють 40–50 хв., проціджують, виливають у ванну (температура води 36–40 градусів). Тривалість процедури – до 20 хв. Приймають 1–2 рази на тиждень.

### ◆ АБРИКОСИ

Лікувальна цінність цих плодів зумовлена високим вмістом у них вітамінів, мікро- і макроелементів, цукрів тощо. Так, 100 г абрикосів впливають на процес кровотворення так, як і 40 мг заліза або 250 г свіжої печінки. Свіжі абрикоси корисно вживати під час вагітності, при анемії, захворюваннях шкіри, слизової оболонки ротової порожнини, при трофічних виразках гомілки, серцево-судинних захворюваннях, що супроводжуються набряками. В останньому випадку корисно практикувати раз на тиждень розвантажувальний день (4 рази за день з'їдати однаковими порціями 300 г намоченої кураги і випивати 0,5 л абрикосового соку з м'якушем). Дітям свіжі плоди слід давати при гіпо- й авітамінозах. (Не доцільно призначати абрикоси для лікування гіпо- й авітамінозу А хворим на печінку та на знижену функцію щитовидної залози, оскільки в цих випадках каротин не засвоюється).

Сушені абрикоси (урюк, курага) рекомендують при атеросклерозі, коронарній недостатності як джерело калію, що добре, засвоюється.

*Протипоказано при цукровому діабеті, ожирінні.*

Насіння абрикосів (не більше 20 г за один прийом, бо можна отруїтися) – заспокійливий засіб при кашлі, гикавці.

Споживайте абрикоси – і депресії залишать вас.

Вони зволожують, пом'якшують, охолоджують організм, тому корисні при перегріві.

### ◆ ПЕРСИКИ

Вживання плодів сприяє видаленню з організму шкідливих речовин. Проте, збуджуюче діють на нерви.

Сік персика вживають при порушеннях серцевого ритму, малокрів'ї, захворюваннях шлунка зі зниженою кислотністю, при запорах (по чверті склянки за 15-20хв.до їжі).

Настій сухого листя – при ревматизмі, головних болях, запорах (по півсклянки 3 рази на день), при екзематозних захворюваннях (гарячі ванночки).

*Протипоказано при алергічному стані, цукровому діабеті, ожирінні.*

Цитрусові дерева в Україні не ростуть, проте їхні плоди ми споживаємо. Отож, не зайвим буде знати і про їхні лікувальні властивості.

### ◆ ЛИМОНИ

Плоди лимона вживають при атеросклерозі, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, сечокам'яній хворобі, геморої, збудженому стані. Сік, розведений з водою, – при ангіні, запальних захворюваннях слизової порожнини рота і глотки (полоскання).

Вживання лимонів з чаєм показане при гіповітамінозах С і В, порушенні мінерального обміну, нирковокам'яній хворобі, подагрі, ревматизмі.

Зовнішньо сік застосовують при грибкових захворюваннях шкіри, він притуплює біль при опіках, сприяє загоюванню ран. Добре діє проти отрути.

При блюванні у вагітних свіжо розрізаний лимон прикладають до ямки під грудьми (як відтяжний засіб).

Маска на обличчя при себорей:

◆ білок яйця збивають з 1 ч. л. лимонного соку. Наносять на обличчя. Через 25–30 хв. змивають теплою водою. Процедуру проводять 1–2 рази на тиждень.

### ◆ АПЕЛЬСИНИ

Сам на вигляд кругленький, повненький. Але коли його з місяць щоденно вживатимуть повні люди, то схуднуть.

Плоди апельсина поліпшують роботу кишечника, сприяють виведенню з організму шкідливих речовин, зменшенню гнильних процесів.

Це хороший засіб від гіпертонії, подагри, атеросклерозу, хвороб печінки. Апельсиновий сік вживають при авітамінозах, він тамує спрагу.

Не шкідливий для нездорових нервів.

Особливо рекомендується пити сік апельсина старшим людям при запорах.

У народній медицині апельсини дають ще при кровохарканні, нирковокам'яній хворобі.

Якщо їх вживати надмірну кількість, то це згубно діє на печінку, особливо коли їсти натщесерце.

Жовта шкірка апельсина діє збуджуюче, поліпшує настрій. 1 ч. л. подрібненої висушеної шкірки апельсина з водою припиняє блювання, нудоту.

Відвар апельсинових шкірок з недозрілих плодів – як кровоспинний засіб при жіночих хворобах.

Протипоказано при виразках, гастритах з підвищеною кислотністю.

#### ◆ МАНДАРИНИ

У натуральному вигляді вживають як загальнозміцнюючий засіб. У м'якуші плодів є цукри, вітамін С, органічні кислоти.

Настоянка зі шкірок чи плодів (2 ст. л. свіжої шкірки настоюють 7 днів на 250 мл спирту або горілки. П'ють по 20 крапель з водою 3 рази на день за 30 хв. до їжі) поліпшує травлення, пом'якшує кашель.

Відвар висушеної шкірки (1 ст. л. сировини на склянку окропу, кип'ятять 5 хв.), п'ють по 2 – 3 ст. л. 3 рази на день при захворюваннях бронхів, легень, при кашлі.

Зовнішньо ним протирають шкіру при грибкових захворюваннях. Свіжим соком натирають ділянки шкіри, уражені мікроспорією, трихофітією.

#### ◆ ГРЕЙПФРУТИ

Рекомендують вживати грейпфрути після виснажливих інфекційних захворювань і операцій, при фізичній і розумовій перевтомі, гіпертонії, при підвищеній температурі тіла та після перенесеного інфаркту міокарда. Сік: по 150 – 300 г 3 рази на день до їжі, підсолоджуючи медом чи цукром. Сприятливо діє на печінку, викликає апетит, поліпшує травлення шлунка – по третині склянки соку 2-3 рази на день між прийомами їжі корисно вживати хворим на цукровий діабет. Корисно також пити його проти склерозу.

М'якоть плоду вживають при інфекційних захворюваннях і після операцій як загальнозміцнююче, при відсутності апетиту.

Зі шкірок плоду роблять цукати – знімають почуття втомленості.

Протипоказано при значному підвищенні кислотності шлункового соку.

#### ◆ ГРАНАТИ

Гранат корисний для зміцнення печінки, при жовтусі, хворобах селезінки, серцебитті, болях у грудях. Дає тілу повноту, поліпшує проходження їжі в організмі.

Свіжі плоди, сік рекомендують як загальнозміцнюючий засіб після виснажливих захворювань або операцій, при простуді тощо.

Сік – надійний протицинготний засіб, збуджує апетит, регулює діяльність шлунково-кишкового тракту, має сечогінну, жовчогінну, знеболюючу, протизапальну й антисептичну властивості.

Сік п'ють по чверті склянки 4 рази на день за 20 хв. перед їжею.

Із шкірки плодів (як і квіток) роблять настій: 1 ч. л. шкірки граната на склянку окропу, настоюють 2 год. П'ють по 1 ст. л. 3 рази на день. Використовують як в'язучий засіб при шлунково-кишкових розладах. (Взагалі всі частини граната мають в'язучі властивості).

Кора граната виявляє глистогінну дію (від стрічкових глистів). *Проводиться лікування під наглядом лікаря, бо передозування може викликати отруєння.*

Застосовують гранат і зовнішньо. Від опіків: соком ретельно змазують усю уражену поверхню, а потім присипають рану порошком висушеної шкірки граната.

### КАЛЕНДАР ЗБИРАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

**Березень** (кінець місяця): бруньки берези білої, тополі чорної, смереки європейської, сосни лісової (і гірської), ялівцю звичайного, молоді гіллячки омели з листочками, нарости чаги (чорного березового гриба).

**Квітень**: бруньки берези білої, тополі чорної; квітки підбілу звичайного; корені аїру тростинного, арніки гірської, вовчуга колючого і польового, кремени лікарської, копитняка європейського, лопуха великого і павутинистого, перстачу прямостоячого, плетухи звичайної, полину звичайного, цикорію

дикого; кору барбарису звичайного, бузини чорної, верби білої (лози), гіркокаштана звичайного, калини звичайної, крушини ламкої; листки берези білої, орликів звичайних, траву або листки медунки лікарської, пагони смереки, сосни лісової і гірської, ялівцю, всю рослину печіночниці звичайної, фіалки запашної.

**Травень:** квітки бузини чорної, гіркокаштана звичайного, глоду колючого, горицвіту весняного, конвалії травневої, орликів звичайних, розмарину лікарського, терну колючого, фіалки запашної, шипшини собачої; кореневища суниць лісових; кору дуба звичайного, калини звичайної, крушини ламкої; листки бобівника трилистого, бузини чорної, винограду багатого, деревію тисячолісного, копитняка європейського, підбілу звичайного, розмарину лікарського, суниць лісових, терну колючого, чорниці звичайної, цибулі ведмежої, квітки первоцвіту весняного; пагони смереки, сосни лісової і гірської (з молодими шишками), ялівцю, траву багна болотяного, горицвіту весняного, грициків звичайних, конвалії травневої, кропиви дводомної, кульбаби лікарської (з корінням), полину гіркого, розхідника звичайного, сон-трави лучної, фіалки триколірної, чистотілу звичайного (всю траву або лише верхівки з квітами), ягоди омели.

**Червень:** квітки алтеї лікарської, арніки гірської, барбарису звичайного, бузини чорної, волошки синьої (квіти), деревію тисячолісного, зеленчука жовтого, калачиків лісових, калини звичайної, котячих лапок дводомних, ромашки лікарської, цмину піскового; листки арніки гірської, беладонни лікарської, барбарису звичайного, блекоти чорної (листки з верхівками стебел), бобівника трилистого, гадючника в'язолистого, горіха волоського, мучниці звичайної і брусниці, ожини сизої, розмарину лікарського, шавлії лікарської, шипшини собачої; верхівки квітучої рослини буркуну лікарського; усю квітучу рослину гравілату міського; усю рослину або лише кошики нечуй-вітру волохатого; траву маренки запашної; усю траву або лише листки медунки лікарської; всю рослину первоцвіту лікарського, перстачу гусячого, приворотню лікарського, рутки лікарської; плоди суниць лісових, чорниці, зелені плоди горіха волоського; верхівки квітучої рослини хрестового кореня бенедиктинського.

**Липень:** листки беладонни лікарської, вербени лікарської; усю рослину вероніки лікарської, дурману звичайно-

го; листки і квіти гадючника в'язолистого; глухої кропиви білої, конопель посівних, шандри звичайної; усю рослину з квітками гвоздик різноколірних; усю рослину гірчака перцевого, золотушника звичайного, осоту городнього, розхідника звичайного, росички круглолистої, сухоцвіту болотяного; квітучі верхівки гречки посівної, льонку звичайного, дроку красильного, любистку лікарського, меліси лікарської, рутки запашної; квітки і траву звіробою звичайного; квітки липи серцелистої, нагідок лікарських; кошики пижма звичайного, ромашки лікарської; кошики й пагони з листками татарника звичайного; квітки й, листки або лише квітки цикорію дикого; всю рослину, або гілки з квітками череди звичайної; листки й стебла нетреби колючої і звичайної; всю траву материнки звичайної; стебла й листки або лише листки м'яти холодної; спори плауна булавовидного; верхівки, пагони з листками і квітами собачої кропиви серцевої; квіти софори японської; траву споришу звичайного; літні пагони хвоща польового.

**Серпень:** листки вербени лікарської, вовчугу колючого і польового, дурману звичайного, шавлії лікарської; листки й пагони багна болотяного; листки з верхівками стебел блекоти чорної; листки та квітки конопель посівних; траву плауна баранцю; траву споришу звичайного; спори плауна булавоподібного; гілки з квітками вересу звичайного; корені беладонни лікарської; всю рослину гірчака перцевого, сухоцвіту болотяного, чебрецю звичайного і борового, фіалки запашної, фіалки триколірної; кошики пижма звичайного; колоски пухівки широколистої; плоди барбарису звичайного, глоду колючого, кмину звичайного; ягоди бузини чорної; насіння лікарських трав.

**Вересень:** насіння лікарських трав; плоди нетреби звичайної і колючої; листки шавлії лікарської; корені айру тростинного, алтеї лікарської, беладонни лікарської, бузини трав'янистої, валеріани лікарської, вовчуга звичайного і колючого, дудника лісового, дягелю лікарського, гадючника в'язолистого і шестипелюсткового, гравілату міського, живокосту лікарського, кропиви дводомної, кульбаби лікарської, лопуха великого і павутинистого, любистку лікарського, медунки лікарської, мильнянки лікарської, ожини сизої, оману високого, папороті чоловічої, первоцвіту весняного, перстачу прямо-

стоячого, плетухи звичайної, синюхи блакитної, солодцю голого, суниць лісових, терну колючого, цикорію дикого; корені хрестового кореня бенедиктинського, шипшини собачої, щавлю кінського; шкірки волоських горіхів, насіння гіркокаштанна звичайного; гілки калини звичайної; головки ведмежої цибулі; шишкоягоди ялівцю; траву плауна баранцю.

**Жовтень** (до приморозків): гілки і ягоди калини звичайної; кору барбарису звичайного (і ягоди); корені валеріани лікарської, оману високого, тирличу жовтого і хрещатого, чемериці білої; ягоди терну, шипшини собачої (та інших видів шипшини).



## ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Перед застосуванням рецептів народних методів лікування лікарськими рослинами **ОБОВ'ЯЗКОВО ПОРАДЬТЕСЯ З ЛІКАРЕМ!**



**Всі права захищені.**

**Книжка не може бути перероблена, перевидана, ксерокопійована або розмножена будь-яким іншим шляхом.**

---

ДЛЯ ЗАМІТОК

---

ДЛЯ ЗАМІТОК



Популярне довідкове видання

**НАРОДНІ РЕЦЕПТИ.  
ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ  
ЛІКАРСЬКИМИ РОСЛИНАМИ.  
ПОРАДИ НА КОЖЕН ДЕНЬ**

Автор-упорядник Іван Михайлович Гоянюк

*Видання 3, доповнене*

2013 р.  
352 стор. +16 стор. ілюстр.

Рецензія лікаря терапевта Мирослава Кархута  
Узгоджено з державною СЕС

Дизайн та верстка Ігоря Зварича