



**Владимир Уланов**

**Простые рецепты**

**для**

**Вашего здоровья**

**Как защитить  
себя от болезней**

Владимир Уланов

**Простые рецепты  
для вашего здоровья. Как  
защитить себя от болезней**

«Издательские решения»

**Уланов В.**

Простые рецепты для вашего здоровья. Как защитить себя от болезней / В. Уланов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931846-6

Эта книга, прежде всего, ориентирована на людей, которые постоянно сталкиваются с проблемами здоровья, с повседневными жалобами своих близких и хотят помочь им, по возможности, народными рецептами... Здесь приведены рекомендации о том, как можно использовать в лечебных целях некоторые продукты питания, напитки, травы. Все эти лечебные рецепты взяты из жизни, были использованы людьми и помогли им.

ISBN 978-5-44-931846-6

© Уланов В.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Болезни нервной системы	7
Болезни дыхательной системы	22
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Простые рецепты для вашего здоровья Как защитить себя от болезней**

**Владимир Уланов**

© Владимир Уланов, 2018

ISBN 978-5-4493-1846-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Эта книга, прежде всего, ориентирована на людей, которые постоянно сталкиваются с проблемами здоровья, с повседневными жалобами своих близких и хотят помочь им, по возможности, народными рецептами.

В трудную минуту вам на помощь могут прийти эти рецепты.

Здесь приведены рекомендации о том, как можно использовать в лечебных целях некоторые продукты питания, напитки, травы. Все эти лечебные рецепты взяты из жизни, были использованы людьми и помогли им. **Но хотелось бы предупредить, что, приступая к лечению народными средствами, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.**

Книга рассчитана на широкий круг читателей и окажет существенную помощь в поддержании вашего здоровья и в борьбе с многочисленными недугами.

В заключение хочу напомнить, что эффективность лечения зависит от вашей веры в его успех. Надеюсь, что вера в народную мудрость и природа помогут вам справиться с болезнями, укрепят здоровье и душевное равновесие.

Кроме того, я хотел бы надеяться на то, что данная книга окажется для Вас полезной. Соблюдая достаточно простые рекомендации, Вы сможете в большинстве случаев защитить от болезней себя и даже стать «домашним врачом» для своих родных и близких.

## Болезни нервной системы

### ЭПИЛЕПСИЯ

#### Лечение эпилепсии

Цветки арники горной в виде настоя или настойки (применяется при эпилепсии, сотрясении мозга и кровоизлиянии в мозг). Настой: ст. ложку цветков настаивают 1—2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день до еды. Также можно пить настой корня бадьяна (звездчатого аниса). 1 ст. ложку корня настаивают 2—3 часа в стакане кипятка и принимают по 2—3 ст. ложки настоя 3—5 раз в день до еды.

#### Лечение эпилепсии

2 ст. ложки цветков ромашки аптечной залить 100 г винного уксуса, добавить 2 ст. ложки арбузного меда и варить 1 минуту в 300 г воды, процедить. Пить по 3/4 стакана 2 раза в день до еды.

#### Лечение эпилепсии

Ранней весной, как только начнет из земли появляться марьин корень (лесной пион), выкопайте его. Всего нужно 50 г корня. Хорошо промойте, но только не скоблите, порежьте поперек тонкими кружочками и залейте водкой 0,5 л (спирт и самогон нельзя). Выдержите 21 день в теплом и темном месте. Не процеживая, начинать принимать с водой (50 мл) взрослым – утром 20 капель, в обед – 25 капель, вечером – 30, детям (до 15 лет) – 1 каплю на год возраста. Скажем, если ребенку 14 лет, то по 14 капель на 50 мл воды три раза в день до еды или после – не имеет значения.

При головной боли, мигрени, ознобах, головокружении, **эпилепсии**, параличе лицевого нерва принимать мумие внутрь по 0,2—0,3 г в смеси с молоком и медом в соотношении 1:20 – утром натощак и вечером перед сном в течение 25 дней, а при запущенной болезни курс лечения повторить через 10 дней.

#### Лечение неврозов, эпилепсии

Для лечения неврозов и эпилепсии нужно 100 г мелко измельченной травы душицы настоять в стакане водки в плотно закрытой посуде в течение недели. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды за 20—30 минут.

Настойку хмеля обыкновенного из 2 ст. ложек измельченных шишек хмеля, залитых стаканом водки и настоянных в течение 10 дней, принимают как **успокаивающее средство** при повышенной возбудимости нервной системы и бессоннице. Принимать по 10—15 капель 2 раза в день.

#### Лечение эпилепсии

Астрагал датский – 1 ч. л., лилия кедровая – 7 ч. л., пустырник (все виды) – 1 ч. л., прострел раскрытый – 1 ч. л., эфедра хвощовая – 1 ч. л., лимонник китайский – 1 ч. л. Залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать 10—15 минут. Пить утром и вечером. Доза для взрослых.

**От эпилепсии:** 40 г корень валерианы, 40 г корень девясила, 60 г корень борщевика, 40 г корень пиона, 40 г трава мяты перечной, 30 г шишки хмеля, 20 г спорыш, 30 г корень аира. 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л. кипятка. Настоять. Процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

#### Лечение эпилепсии

1.2 ст. л. фиалки трехцветной с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 100 мл. 4 раза в день за 30 минут до еды.

2. 10 г травы душицы залить 300 мл кипяченой воды и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

### **При судорожных сокращениях мышц, при параличах, эпилепсии**

0,5 г листьев табака настаивать в стакане кипятка в течение 1 часа.

Пить по десертной ложке 2—3 раза в день до еды. Соблюдать строгую дозировку.

### **Лечение судорог, эпилепсии, белокровия, ангины, зубной боли и др.**

Спиртовая настойка: 50 г. сухих корней золотого корня измельчить, залить 0,5 л очищенной водки или лучше спирта 56°-60°. Настаивать две недели, периодически взбалтывая, процедить. Принимать настойку по 30—40 капель на ночь или по 15—20 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды на 1/4 стакана воды. Курс лечения 3—4 недели. После 10 дневного перерыва при необходимости курс лечения повторить.

Настой: рекомендуется применять в виде примочек при дерматитах, воспалениях кожи (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка).

## **ОСТЕОХОНДРОЗ**

### **При остеохондрозе (мазь)**

1 часть иголок можжевельника смешать с 6 частями измельченного в порошок лаврового листа. Этот порошок растереть с 12 частями свежего сливочного масла.

### **Лечение остеохондроза**

1 ст. л. тысячелистника залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 1 час, накрыв полотенцем. Процедите. Пейте по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день в течение месяца, затем сделайте перерыв недели на две.

1 ст. л. цветочных корзинок пижмы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день за 20 минут до еды. Принимать в течение 2 – 3 недель.

Высушенные цветки и почки сирени насыпьте в бутылку и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 8 – 10 суток. Принимайте по 30 – 40 капель 2-3 раза в день в течение месяца. При необходимости повторить. Одновременно нужно делать компрессы с этим составом.

### **Лечение остеохондроза**

1. Налить в блюдце настойку валерианы, смочить в ней марлю или тряпочку и сделать компресс на больное место. Держать, пока хватит терпения.

2. Размолоть в муку плоды конского каштана вместе с коричневой корочкой. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками. Намазать каждый кусочек камфарным или сливочным несоленым маслом, сверху на масло посыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и тепло укутать шерстяным платком или пледом.

3. Настойкой каштана растирать больные места при радикулите. Способ приготовления: наполнить бутылку или банку плодами конского каштана, залить водкой, плотно закрыть и держать на солнце 3 дня, а затем настаивать еще 40 дней.

4. Пихтовое масло втирать при болях в спине. Курс лечения – 12—15 процедур.

5. Разогретые сухие семена льна насыпать в мешочек и прикладывать к пояснице при радикулите.

6. Натереть хрен и, не отжимая, прикладывать к больному месту. Для уменьшения жжения можно добавить в тертый хрен сметану.

7. Пить настойку барбариса по 30 капель 3 раза в день при радикулите. Способ приготовления: 25 г сухой измельченной коры или корня барбариса залить 100 мл спирта, настоять в теплом месте 12 дней, периодически встряхивая, профильтровать.

8. Свежие листья лопуха вымыть (сухие обварить кипятком), приложить обратной стороной к больному месту, закрыть компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой и слоем ваты.

9. На кусок хлопчатобумажной или льняной ткани тонким слоем намазать тертую редьку и накрыть ее другим куском ткани. Наложить на больное место, накрыть сверху компрессной бумагой и завязать шерстяным платком или шарфом. Держать компресс, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно нескольких процедур, чтобы боль отступила.

10. Свежеприготовленный сок черной редьки или его смесь с медом (1:1) втирать в болезненную область.

11. 3 ст. ложки свежеприготовленного сока черной редьки смешать с 2 ст. ложками меда и 1 ст. ложкой водки. Втирать в болезненную область. После втирания накрыть больное место теплым шерстяным платком.

12. Порошок из почек тополя черного (осокоря) смешать, подогревая, со сливочным маслом или нутряным жиром (1:5). Втирать в болезненные места.

13. Экстракт шалфея развести водой 1:5 или сделать крепкий отвар из травы шалфея. Поставить в морозилку. Полученным льдом протирать больное место.

#### **Лечение остеохондроза**

1. В течение 5—6 минут втирать в больное место 8—10%-ный спиртовой раствор мумиё. Курс лечения – 20 дней. Через 10 дней повторить. Одновременно принимать внутрь мумиё с молоком и медом в соотношении 1:20 (0,2 г мумиё на 1 ч. ложку молока с медом).

2. 2 г мумиё смешать с 2 г меда и сделать компресс на ночь. Повторить 5—6 раз.

3. Замесить тесто из ржаной муки (без дрожжей). Когда тесто станет кислым, взять тряпочку или марлю, сложенную вчетверо, положить на поясницу, сверху выложить тесто толщиной 1—2 см, держать 30 минут. Делать ежедневно перед сном при радикулите. Курс лечения – 10 процедур. Можно добавить в тесто 30 капель скипидара.

4. Делать компрессы с медицинской желчью при радикулите.

5. В качестве противовоспалительного, раздражающего и отвлекающего средства на 2—10 минут (в зависимости от чувствительности кожи) прикладывать к болезненным местам горчичники или горчицу, разведенную в теплой воде и нанесенную на ткань. Противопоказано при заболеваниях и повреждениях кожи.

6. Перцовый пластырь использовать так же, как горчичники.

7. Скипидарной мазью растирать болезненные места. Она оказывает раздражающее, отвлекающее и обезболивающее действие.

#### **При остеохондрозе**

Потребуются следующие ингредиенты: «Тройной» одеколон, аптечная настойка валерианы, 1 флакончик 5-процентного йода и 6 таблеток анальгина. Смешать в одной бутылочке «Тройной» одеколон, настойку валерианы, половину флакончика йода и растертые в порошок таблетки анальгина. Всю смесь хорошо взболтать и оставить на 5 дней при комнатной температуре. Перед применением настойку еще раз взболтать. Натирать на ночь больное место, пока состав не впитается. Потом фланелевой тряпочкой укрыть больное место, а сверху повязать пуховый платок. В период лечения избегать переохлаждения.

### **Лечение остеохондроза**

1 стакан керосина или скипидара, соли и растительного масла. Хорошо перемешать, добавить 10 стручков красного перца. Укутать, дать выстоять в течение 2 недель. Когда будет готово, натирайте больные места и укутывайте теплее. Лечение 1 месяц.

### **Лечение остеохондроза**

300 г кедровых орехов надо раздробить вместе со скорлупой и положить в банку. Туда же насыпать 300 г сахарного песка и залить все это бутылкой водки (0,5 л). Настаивать месяц, периодически тщательно размешивая содержимое банки, после чего процедить несколько раз через марлю. Принимать готовое лекарство нужно по одной чайной ложке три раза в день до еды. Курс лечения – пока не закончится весь состав. После перерыва курс можно повторить.

### **Лечение остеохондроза**

– В пол – литровую стеклянную банку положить (доверху) свежих цветков сирени, слегка их умять, залить водкой. Настоять 7—10 дней. Процедить. Использовать для растираний;

– 1 столовую ложку полыни (цветочные корзинки) залить в термосе 300 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить, использовать для растираний;

– 50 г цвета «медвежьего ушка» настоять в 0,5 л водки. Процедить. Использовать для растираний;

– В пол-литровую стеклянную банку положить свежих цветов черемухи (доверху), слегка умять, залить водкой так, чтобы полностью покрыть цветы. Настоять 7—10 дней. Процедить. Использовать для растираний;

– Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную лаврово-можжевеловую мазь употреблять для втираний;

– 1 столовую ложку порошка шишек хмеля растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Использовать для втирания в болевые точки.

## ***СТРАХИ И ИСПУГ***

### **Страхи**

По 5 г зеленого чая разложить в 3 бумажных пакета и плотно закрыть их. Один пакет положить за дверь в комнате – для снятия необоснованных страхов, второй и третий – в углах той же комнаты, у стены, где находится окно – чай в этих углах снимает страх перед грозой, устраняет бессонницу, делая сон спокойным, а сновидения приятными.

### **Средства от испуга**

Настой готовится:

– 100 г мяты и 75 г вереска, с вечера 2 ст. ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в термосе до утра. Разделяют на 4 приема, принимают по 100 г за 30 мин. до еды.

– 100 г пустырника и 75 г чабреца, с вечера 2 ст. ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в термосе до утра. Принимают по 100 г 4 раза в день.

## ***НЕВРОЗЫ***

**При неврозах** взять паслен черный – 100 г, шалфей – 100 г, пустырник – 100 г. 3 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 3 стак. кипятка. Утром процедить и принимать по 150 г. 4 раза в день за 30 мин. до еды.

### **При нервном возбуждении, неврозах**

1. Валериана лекарственная (корни) – 15 г
- Душица обыкновенная (трава) – 30 г
- Боярышник кроваво-красный (цветки) – 25 г
- Донник лекарственный (трава) – 20 г
- Мята перечная (листья) – 10г

Положить 3 столовых ложки сухой измельченной смеси в термос, залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут – 1 час, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой обеспечивает крепкий сон, улучшает внешний вид, укрепляет нервную систему.

2. Валериана – 1 часть
- Мята перечная (листья) – 2 части
- Трилистник водяной (вахта трифоль) – 2 части
- Хмель (шишки) – 1 часть

Взять 1—2 ст. л. смеси, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

### **При депрессии**

1. Водный раствор соли.

При слабости нервного происхождения полезно обтираться по утрам водой с добавкой поваренной соли (1 чайная ложка соли на бутылку воды).

2. Три столовые ложки измельченной соломы на 2 стакана кипятка – суточная норма.

Применять как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

3. Настой листьев тополя.  
Использовать для ванн как успокаивающее средство.
4. Настой лукович лилии кудреватой (саранки).  
Применять при нервных расстройствах, плохом настроении.
5. Спаржа лекарственная.

Особенно ценными считаются верхушки молодых побегов (только что срезанные или после недолгого хранения в холодильнике). При систематическом употреблении их в пищу повышается жизненный тонус, работоспособность, появляется уверенность в своих силах.

### **От депрессии поможет цветочная пыльца**

Цветочная пыльца особенно рекомендуется при депрессивных состояниях, неврастении, истерии, неврозах, истощении нервной системы, бессоннице. Принимать ее нужно по половине чайной ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 – 3 недели.

### **При болезни Паркинсона**

Перебранный и промытый овес 9 ст. ложек на 3 л воды, довести до кипения и парить на малом огне. Должен быть как чай. Пейте вместо воды до полного излечения, даже если придется выпить полный мешок овса.

### **Лечение болезни Паркинсона**

При таком заболевании как можно больше нужно двигаться, делать зарядку, лечебную физкультуру, массаж. Это заболевание связано с нарушением кровообращения из-за спазма головного и спинного мозга. Можно принимать настой семян мордовника или спиртовую настойку. Можно применить настойку прополиса на спирту 20%. 100 г. на 0.5 л спирта 96 градусов или 50 г. на 250 мл спирта 96 градусов. Чтобы хорошо измельчался, прополис положить на 1 час в морозилку. Измельченный прополис высыпают в емкость и не сразу, а понемногу вливают спирт и хорошо взбалтывают в течение 30 минут. Настаивать 5—6 дней, периодически

ски взбалтывая. На дне останется осадок. Процедить. Принимать по 20—40 кап. на 0,5 стакана теплой воды или молока за 1 – полтора часа до еды.

### **Лечение болезни Паркинсона**

1—0,5 кг овса промыть, просушить, смолоть на мясорубке. Заварить 1 ст. л. стаканом кипятка (в термосе) на 6—8 часов (можно меньше). Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 15 минут до еды.

### **Когда «немеют» руки**

Купите в аптеке камфорную мазь и перед сном растирайте ею руки докрасна. Затем наденьте х/б перчатки или шерстяные варежки и спите в них всю ночь. 2—3 сеансов для излечения достаточно, при необходимости повторите процедуру.

## ***СТРЕССЫ***

### **При стрессе**

Закапывать в нос перекись водорода в разведении 1:3, Лимфосан седативный, который хорошо успокаивает нервную систему, и закапывать в нос Элам 1000. Попробуйте такой рецепт: первоцвет, шалфей, буквица, душица, льнянка, корень лопуха – все взять в равных количествах. 2 ст. л. сбора залить с вечера в термосе 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г. 4 раза в день за 30 мин. до еды.

## ***ОТ БЕССОННИЦЫ***

### **От бессонницы**

Для этого надо сшить наволочку, желательно из льняной ткани, и набить ее смесью лаврового листа (1 часть), листа папоротника (2 части), цветов хмеля (3 части). Служить такая подушечка будет три года.

### **Для хорошего сна**

Семена укропа. 50 г семян укропа варить 15—20 минут на маленьком огне в 0,5 л вина «Кагор» или «Портвейн». Настоять час, хорошенько укутав. Процедить, отжать и принимать 50—60 г перед сном.

Конопляное семя. 2 столовых ложки семян конопли мелко растолочь, просеять. Залить стаканом горячей кипяченой воды, настоять, укутав, 30—40 минут. Пить теплым за 2 приема перед сном: за 2 часа до сна выпить полстакана, а потом, через час, выпить остаток вместе с осадками. Пить обязательно теплым, 2 недели.

Хмель. 2 чайные ложки шишек хмеля на стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить стакан на ночь.

Одну часть измельченных шишек хмеля на 4 весовые части водки, настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать. Принимать 5 капель настойки на 1 столовую ложку воды 2 раза в день до еды и на ночь.

**Для крепкого сна** можно повесить у изголовья кровати папоротник или поставить в спальне букетик из него. Это способствует крепкому, здоровому сну – вы проснетесь отдохнувшими и бодрыми.

### **От бессонницы**

От бессонницы поможет настойка: 70 г чеснока измельчить до кашицы, добавить сок пяти лимонов, завязать банку марлей в два слоя, через сутки настойка готова. С утра заварить две чайные ложки измельченных березовых листьев 0,5 стакана кипятка, вечером настой процедить, добавить чайную ложку чесночной настойки. Пить один раз перед сном. Хранить в холодильнике под марлей.

### **При бессоннице**

Применять растение мордовник, который лечит семенами. Делать спиртовую настойку или настой, т.е. заваривая кипятком. 1/2 ст. ложки семян на 1 стакан кипятка, настаивать, утеплив, 6—7 часов. Принимать по 1—2 ст. л. три раза в день за 20 мин. до еды. Спиртовая настойка – 1 ст. л. семян на стакан спирта 50—60 градусов или очищенной водки. Настаивать, периодически взбалтывая, три недели, процедить. Принимать от 5 кап. три раза в день, увеличивая на 1 каплю ежедневно, до 15—20 кап. по самочувствию на 1/3 стакана за 20 мин. до еды. Курс – 3 недели.

### **При бессоннице, головной боли**

Приложите нижнюю корочку ржаного хлеба к смазанным растительным маслом вискам.

### **При бессоннице**

– Перед сном разрезаем луковицу пополам и прикладываем на несколько секунд к вискам, а затем смазываем виски лавандовым маслом. Такая процедура снимает усталость, восполняет жизненную энергию, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

– Лук, употребляемый перед сном в значительном количестве, способствует крепкому сну.

### **При бессоннице**

1. Валериана лекарственная (корень) – 20 г

• Ромашка аптечная (цветки) – 30 г

• Тмин (плоды) – 50 г

Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 2 раза в день.

2. Ромашка аптечная (цветки) – 20 г

• Мята перечная (листья) – 20 г

• Фенхель (плоды) – 20 г

• Валериана лекарственная (корень) – 20 г

• Тмин (плоды) – 20 г

Принимать в виде отвара утром по 1 – 2 стакана, вечером по 1 стакану.

**От бессонницы:** цветы ромашки аптечной (10 г), кора крушины (10 г), мята перечная (20 г), корень валерианы (30 г). 1 ст. л. сбора заварить 1 ст. кипятка, настоять 15 мин., процедить. Выпить перед сном.

### **Лечение бессонницы**

Нужно спать на подушке, набитой хорошо просушенным лесным сеном или сухим хмелем. Помогает от бессонницы прием перед сном столовой ложки меда.

1) Чтобы вылечить ребенка от бессонницы, рано утром по росе расстелить поверх травы чистую белую простыню. Когда простыня пропитается росой, нужно завернуть в нее ребенка и уложить в постель на время, пока простыня не высохнет.

2) 1 кг речного песка прокипятить в большой кастрюле, наполнив ее целиком водой. Когда вода остынет, облить ею ребенка.

### **От бессонницы**

Хорошее снотворное: 3 чайн. ложки яблочного уксуса размешайте в чашке меда. Принимая перед сном 2 чайн. ложки смеси, вы заснете уже через полчаса после того, как ляжете в постель. При сильной усталости и слабости среди ночи можно повторить прием снотворного. Мед оказывает хорошее успокаивающее действие, но в сочетании с яблочным уксусом он более эффективен.

### **От бессонницы**

1 часть шишек хмеля берут на 4 части 50%-ного спирта. Настаивают 2 недели в темном месте, процеживают и отжимают. Принимают по 5 капель настойки на 1 ст. л. воды 2 раза в день до еды.

### **При бессоннице**

Включите тихую музыку – «Сказки венского леса», «Полонез Огинского» и представляйте себе: вы находитесь на берегу озера, небо голубое, голубое... И вы словно проваливаетесь в это озеро.

### **При бессоннице**

1. Избавьтесь от привычки экономить время за счет сна. Потребности в отдыхе индивидуальны, но в среднем для отдыха организма необходим 8-часовой сон.

2. Перед сном разотрите стопы и голени пихтовым маслом, на ноги наденьте чистые хлопчатобумажные носки.

3. Понюхайте настойку валерианы.

4. Сидячая ванна с холодной водой или обливание под душем в продолжение 2—3 минут вечером способствуют спокойному сну.

5. Лекари на Кавказе советуют страдающим бессонницей выпить перед сном стакан свежего (не пастеризованного) козьего молока.

6. Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый хрен к икрам ног.

7. Для скорейшего засыпания можно использовать ароматические травяные подушки с шишками хмеля, цветами бессмертника, лаванды, травами мяты, герани, душицы.

8. Верующие люди молятся перед сном, и это приносит мир душе. А когда на душе легко, то человек и спит спокойно. Попробуйте и вы помолиться.

### **От бессонницы**

35 г корня сельдерея пахучего залить литром холодной, предварительно прокипяченной и остуженной воды и настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Применяется как средство, углубляющее сон и увеличивающее его продолжительность.

## ***ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ***

### **Для успокоения нервной системы**

– корень валерианы – 1 часть, корень мяты – 0,5 части, трава пустырника – 1 часть, плоды боярышника – 1 часть. Если нет какого-либо компонента, можно обойтись и без него.

1 ст. л. смеси залить 1 ст. кипяченой воды, дать остыть, процедить. Пить по 50 г за 30 мин. до еды (не дольше 2-х месяцев).

– Еще в таких случаях надо пить молоко с медом на ночь (1 ч.л. меда на 1 ст. подогретого молока).

### **Для укрепления нервной системы**

2 части травы буквицы, 3 части травы чабреца, 9 частей душицы обыкновенной, 7 частей лапчатки гусиной, 1 часть мокрицы, 2 части шишек хмеля, 2 части травы тысячелистника, 2 части спорыша и 2 части шалфея. Готовить настой: десертную ложку сбора залить 1,5 стакана кипятка, настоять полчаса, процедить и давать ребенку по четверти стакана 3 раза в день. Последний прием – за 2 часа до сна. Курс лечения – 3 недели, затем перерыв на неделю и повторение курса.

### **Для успокоения нервов**

50—100 г сока тыквы, выпитого на ночь, стабилизирует сон, успокаивает нервную систему.

### **Соль нервы лечит**

Раз в неделю перед сном надеть на себя рубашку, смоченную в соленой воде (1 л воды, 1 ст. ложка соли) и хорошо выжатую, лечь в постель, тепло укутаться, так и оставаться, пока рубашка не высохнет на теле. После этого обтереться чистой теплой водой. Надеть чистую сухую рубашку и лечь спать.

### **Для успокоения нервов**

1) 5 столовых ложек ягод калины растереть, залить 3 стаканами кипятка, оставить настаиваться часа на четыре. Пить настой по полстакана 4—5 раз в день до еды. Также помогает горько – кислый морс.

### **Для укрепления нервов**

Рецепт: 3 столовые ложки сухой травы душицы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте час и процедите. Пейте настой по 1/2 стакана три раза в день за полчаса до еды.

Взять по 4 столовые ложки сушеной мяты перечной, тысячелистника, душицы, мяты перечной, шишек хмеля. Если есть сосновые почки – тоже надо добавить. Все смешать, залить тремя литрами воды и варить в закрытой посуде полчаса. Дать остыть, процедить и вылить в ванну с горячей водой.

### **Для успокоения нервной системы**

Спелую рябину (ее обычно собирают перед самыми морозами) перебрать, промыть. Насыпать в посуду слой ягод, слой сахарного песка и так заполнить банку, перемежая слой рябины и сахара. Банку завязать бинтиком и поставить настаиваться в теплое место или на солнце. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивать месяц, затем, пока сироп не начал бродить, процедить, отжать ягоды, в полученный сироп добавить спирт, чтобы сироп не бродил (на 500 г сиропа – 25 г спирта). Принимать сироп по 1/3 стакана утром натощак, можно запивать водой.

### **Для успокоения нервной системы**

1 ст. л. цветков липы сердцевидной (мелколистной) кипятить в стакане воды в течение 10 минут.

Выпить на ночь стакан отвара с медом при нервных потрясениях, судорогах как успокаивающее средство.

**При повышенной нервной возбудимости и истерии в качестве успокаивающего и противосудорожного средства** рекомендуется настойка кориандра: 2 ст. л. плодов залить

стаканом водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Принимать 2—3 раза в день по 15 капель, смешав с 1 ст. л. воды.

### **От нервозности**

Настойка кинзы на водке: 2 ст. ложки семян залить стаканом водки и настоять 7 дней в закрытой стеклянной посуде в темном месте. Пить по 1 ч.л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

**При нервных заболеваниях** и как тонизирующее средство при упадке сил можно применять настойку: 1 ст. л. измельченного свежего корня гравилата городского залить 0,5 стакана водки, настаивать 1 месяц, процедить. Принимать по 10—15 капель, разбавив небольшим количеством воды, 2—3 раза в день до еды.

### **Для укрепления нервов**

Стакан чернослива хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить кагором (0,5 л). Кагор должен быть настоящим. К сожалению, нередко теперь встречается в продаже грубая подделка под тем же названием. Кастрюлю надо плотно закрыть прозрачной тарелкой, нагреть, пока на тарелке не появятся капли спирта. Снять с огня, иначе спирт может воспламениться, добавить 5—7 горошин черного перца, 1 средний лавровый лист, 4 бутона пряной гвоздики, пол чайной ложки кардамона. Все это еще раз плотно-плотно закрыть и охладить. А вот пить напиток нужно слегка теплым, лучше вечером. Доза – обычная ликерная рюмочка, и совсем не обязательно каждый день.

### **Чтобы снять нервное напряжение**

Поможет настой цветков ромашки. Готовится он так: 1 ст. ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настоять 30 минут. Процедить и пить в теплом виде по 1/3 стакана перед едой.

### **От судорог и храпа**

Утром, проснувшись (не вставая с кровати) и вечером перед сном следует выполнять такие упражнения:

- сгибать и разгибать стопы (10—50 раз);
- согнуть ноги в коленях и поворачивать их вправо-влево медленно, без напряжения (до 30 раз);
- согнуть ноги в коленях и приподнимать таз (до 10 раз);
- повторить первое упражнение.

А следующие нехитрые манипуляции помогли мне справиться с храпом. Выполнять утром и вечером по 30 раз каждое упражнение:

- максимально вытянуть язык изо рта и продолжать тянуть вперед в течение 5 сек. (т.е. мысленно досчитать до пяти);
- крепко сжать зубы (досчитать до трех);
- выполнять любые движения нижней челюстью.

## ***НЕВРАСТЕНИЯ***

### **Лечение неврастении**

Температура воды 37—37,5 градусов Цельсия. После наполнения водой ванны следует добавить в нее три ст. ложки натурального цветочного меда и немного пенообразующей жидкости (пены для ванн). Продолжительность приема медовой ванны 20—25 минут. На курс

лечения необходимо принять 12—15 ванн, лучше через день. После приема ванны принять непродолжительный душ.

## **НЕВРАЛГИЯ**

### **При невралгии**

40 г черных или красных муравьев поместить в бутылку, залить 50 мл 70%-ного спирта и настаивать в теплом месте в течение недели, профильтровать, отжать.

Полученный муравьиный спирт применять для втираний в больные места при невралгии, неврите.

### **Лечение невралгических болей**

Самым известным народным рецептом от невралгических болей является сваренное вкрутую куриное яйцо – обе половинки горячего разрезанного яйца прикладываются к наиболее болезненным точкам. Считается, что, когда яйцо остынет, боль пройдет. Конечно, одного этого средства недостаточно.

**При невралгии тройничного нерва** измельчите на терке красную свеклу, заверните в марлю или тонкую ткань, чтобы получился тампон, и положите его в ухо на два-три часа. Можно просто закапать несколько капель свекольного сока в ухо. Так же можно использовать и лук. Только тампон кладется в ухо максимум на полчаса, чтобы не вызвать ожог.

Отварите молодую кору осины и влейте отвар в ванну. Принимайте лечебную ванну каждый вечер при **межреберной невралгии**. После ванны хорошенько укутайтесь и полежите.

Во время приступа боли положите на льняной лоскут несколько зеленых листьев герани и прибинтуйте к больному месту, сверху наденьте теплый платок. 2—3 раза замените листья на свежие. Обычно через 1,5—2 часа боль стихает.

7 столовых ложек мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка и варите 10 минут, процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день – утром и перед сном. Это успокоит боль.

Для снятия воспаления хорошо попить сбор трав: шалфей, ромашка, зверобой, полевой хвощ, мята. Все смешивается в равных частях. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день между едой.

### **Лечение невралгии**

1. Мазь из почек сирени.

Втирать в больные места мазь, приготовленную из густого отвара почек сирени обыкновенной и свиного жира.

2. Тертый хрен.

При невралгии, радикулите, ишиасе, суставном ревматизме используют тертый хрен.

3. Настой травы прострела раскрытого (сон-травы).

Две чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить настой в течение дня.

Это одно из популярных народных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы (невралгии, неврастении, бессонницы, мигрени, спазмофилии).

### **При невралгии тройничного нерва**

1. Больные места можно растереть беленым маслом с нашатырным спиртом (2 ложки масла и 1 – спирта); голову закутывать теплым платком и лежать в темной комнате, избегая шума.

2. Сок черной редьки. Свежеприготовленный сок втирать в кожу по ходу нерва при лечении невралгии, ишиаса, межреберной невралгии.

3. Сигезбекия.

При воспалении тройничного нерва принимать порошок из подсушенной на огне сигезбекии по 1 чайной ложке, 3 раза в день, за полчаса до еды.

4. Отвар соцветий ромашки аптечной.

Четыре столовые ложки сухих соцветий залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин., процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применять при ревматических болях в суставах, неврозах и судорогах, невралгии тройничного нерва как успокаивающее и противосудорожное средство.

5. Отвар листьев мяты перечной.

Одну столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, варить 10 мин. процедить. Пить по полстакана утром и на ночь. Отвар мяты или теплый мятный чай помогает при гастрите и холецистите, боли в желудке, невралгической боли, бессоннице, различных нервных расстройствах.

6. Настойка соцветий арники горной.

Взять 100 г соцветий на 1 л 70-градусного спирта или водки. Применять наружно как сильное кровоостанавливающее средство при обширном ранении, ушибах и опухлях (кровяных), а также невралгических болях. Наружно настойку применять неразведенной как раздражающее и отвлекающее средство, а в других случаях ее нужно разводить в соотношении 1:10.

7. Настойка травы тимьяна обыкновенного.

Взять 10 г травы на 100 мл спирта. Принимать по 15 капель 3 раза в день. Применять как успокаивающее средство при невралгии, судороге, спазме желудка.

8. Кора волчегонника обыкновенного.

Размоченную в воде или уксусе кору используют вместо горчичника как отвлекающее средство при ревматизме и невралгии. Применяется также наружно в виде мази (5 частей настойки на 10 частей вазелина или сливочного масла).

**Для лечения невралгий, радикулитов, ишиаса** применяют сок алоэ древовидного (столетник) по 5 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

– При радикулите делать на ночь компрессы из кашицы черной редьки, предварительно смазывая кожу растительным маслом, чтобы избежать ожогов. Держать компресс, пока хватит терпения.

– Намочить марлю или тряпочку настойкой валерианы (аптечный препарат), наложить на больное место при радикулите. Менять 2—3 раза в сутки.

– 2 столовые ложки сухих измельченных веток шиповника залить стаканом кипятка, процедить через плотную ткань. Принимать при радикулите по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

### ***ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ***

**При мигрени:** разболтайте в стакане свежее куриное яйцо, залейте его кипящим молоком и выпейте.

### **При мигрени, головной боли**

Прикладывать свежие листья сирени к голове.

### **При головной боли**

Возьмите свежую лимонную корку, очистите от цедры, приложите к виску и держите некоторое время. Вскоре на коже под лимонной коркой появится красное пятно, которое начнет гореть и чесаться, а головная боль пройдет.

### **От мигрени**

Натереть корень переступня белого. Он продается в аптеке. Добавить цветов сирени и залить водкой. Смачивать ею затылок и виски.

### **При частых головных болях**

В качестве профилактического средства при частых головных болях сыворотку (молочную) принимают внутрь хотя бы по стакану в день.

### **Головная боль**

2 ст. л. травы горчичника болотного с вечера положить в термос и залить 2 стакан кипятка. Утром процедить и принимать по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды. Этот настой помогает и при бессоннице.

### **От головной боли**

Для приготовления лекарства нужно взять 50 мл воды, 3 капли масла полыни лимонной, 3 капли масла мяты (или 3 капли масла лаванды). Все это нужно смешать и перелить в пузырек из темного стекла. Лекарство готово.

### **От головной боли**

Не очень сильно прижимайте выемку на шее сзади под затылком в течение одной – двух минут. Можно сочетать надавливания этой зоны и легкое массажирование. Но очень важно надавить на это место и удерживать палец нажатым какое – то непродолжительное время. И так несколько раз.

### **От головной боли**

Намочите горячей водой повязку из черного полотна и туго обвяжите ей голову на уровне висков. Полежите так минут 20, ни о чем не думая, полностью расслабившись. Головная боль пройдет.

### **От головной боли**

От головной боли избавляет очень простой и доступный метод. Утром на голодный желудок съесть ст. ложку сахарного песка, запить стаканом холодной воды, то же повторить вечером перед сном. Результат положительный и надолго, наступает через неделю.

### **От головной боли**

Если из-за магнитных бурь часто болит голова, нужно 1 ст. л. плодов боярышника заварить 1 ст. кипятка и настоять 1 час. Пить перед едой по 0,5 ст. утром и в обед. Приступ пройдет.

### **При приступах мигрени**

1. Выполняйте массаж головы обеими руками от лба к затылку.
2. Вдыхайте смесь камфорного и нашатырного спирта в равных частях.
3. Положите в ухо с больной стороны ватку, смоченную соком свеклы или лука.

4. Следует иметь дома подушечку, наполненную смесью листьев лавровишни, лавра камфорного, эвкалипта, взятых поровну. При головной боли ложитесь на эту подушечку больным местом на 2—3 часа.

**Лечение сотрясения мозга, церебрального арахноидита с сильными головными болями, рассеянного склероза, снятие внутричерепного давления.**

Взять 700 штук листьев грецкого ореха (как свежих, так и сухих), сорванных 25 сентября. Положить их в эмалированную кастрюлю, залить 8 литрами воды, после того как закипит, томить их на медленном огне 1,5 часа. Процедить, листья выбросить, а в отвар добавить 4 кг сахара, варить на медленном огне 3 часа. Пить это лекарство по столовой ложке утром натощак.

## ***ИШИАС***

### **При ишиасе**

3 столовые ложки измельченных клубней лабазника залейте 3 л кипятка, держите на слабом огне 15—20 минут, настаивайте полчаса, процедите, отожмите сырье и вылейте настой в теплую ванну (38—39 градусов). Принимайте ванны по 15—20 минут через день за час до сна. Курс – 12—14 процедур.

### **Лечение ишиаса**

1. Прикладывать к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки. Смесью цветков слегка смочить кипятком, затем сильно нагреть в кастрюле и положить в мешочек, который следует приложить к больному месту и прибинтовать.

2. Растирать больное место в течение месяца ежедневно медвежьим салом. После этого ишиас уходит навсегда.

3. Стеарин. Его следует растопить и в горячем виде при помощи широкой малярной кисти намазывать на больные места слоями: слой за слоем, до 40 слоев. Будет сильно жечь, но много раз испытано, что кожу не повреждает. Можно предварительно попробовать, выдержит ли больной эту температуру. Если нет, то можно стеарин чуть-чуть охладить. Очень часто вылечивали ишиас за 1 или 2—3 раза.

4. Взять большой красный мухомор, мелко его порезать, положить в бутылку и залить 1/2 л водки. Закопать в навоз на месяц, получится студенистая масса. Натирать этой массой больные места.

5. Сделать смесь из 100 мл уксусной эссенции, 50 мл водки; опустить в эту жидкость 3 пачки стальных игл и ждать, пока иглы растворятся; затем влить понемногу 50 г ртутной мази и растирать смесь до тех пор, пока не образуется однородная масса. Затем добавить ихтиоловой мази 50 г, бодяги в порошке 25 г, сала свиного нутряного 3 кг, 1 рюмку жидкой бодяги, 1 рюмку муравьиного спирта. Хорошо все размешать и натирать больные места на ночь, после чего завернуть их чем-нибудь теплым. (Бодяга – пресноводные губки. Относятся к типу кишечно-полостных животных).

6. Листья хрена.

Положить на больное место листья хрена, сверху покрыть теплым шерстяным платком.

7. Брусники.

Взять 1 кустик брусники, залить 1 стаканом крутого кипятка и парить 1,5 часа на водяной бане. Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день при радикулите и ишиасе.

8. Сабельник болотный —10 г, девясил – 20 г.

Настаивать на 0,5л 56°-ной водки в теплом темном месте 3 суток. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день. В первое время боли усилятся. При этом лечении нельзя есть кислое, соленое, острое. Помогает при ревматизме ног, радикулите, ишиасе.

9. При хроническом ишиасе сибирские знахари советуют регулярно ходить 2 раза в неделю (а при начале лечения – через день) в русскую или финскую баню и очень сильно парить березовым веником больные места.

10. Вечером, когда печка прогорит, и останутся только синие огоньки, поставить ноги к огню, пальцы и пятки закрыть, а середину ступни греть, пока возможно переносить жар, но не более 15 мин., потом тепло закутаться на ночь. Ишиас проходит с одного – двух раз, даже самый застарелый.

## ***СУДОРОГИ***

### **Лечение судорог ног**

Страдающим судорогами ног рекомендуется ежедневно утром и вечером смазывать ступни соком свежего лимона, не ходить и ничего не надевать на ноги, пока сок полностью не высохнет. Курс лечения – 2 недели.

## ***ПАРАЛИЧ***

### **Лечение церебрального паралича**

Нужно взять 3—4 ведра простого речного песка, чистого и промытого, нагреть в тазу на плите, засыпать в ванну и посадить ребенка в одежде прямо в чистый песок с игрушками. Он может находиться в этом песке по нескольку часов, играя, и даже спать там. Будет потеть – почаще меняйте ему одежду. Нужно только следить, чтобы песок не был слишком горячим и избегать сквозняков.

## **Болезни дыхательной системы**

### ***АДЕНОИДЫ***

#### **Лечение аденоидов**

Необходимо промывать нос, чередуя растворы для промываний, утром один, вечером другой. Настой полевого хвоща (1 ч. л.) залейте стаканом кипятка, настаивайте 5 мин., охладите. И отвар коры дуба, эвкалипта, зверобоя (3—6 г листьев на 200 мл воды).

#### **Лечение аденоидов**

Начинать лечение от аденоидов необходимо с погружения в воду небольшой глубины, приблизительно по щиколотку. Потом уровень воды можно повышать. Время хождения также увеличивается постепенно – начинается с минуты и доводится до пяти минут. Если вода очень холодная, то шагать в воде нужно активно (в ванне – ходьба на месте. Одежду снимать не надо, достаточно закатать брюки до колена или выше. После прогулки по воде надо надеть шерстяные носки и походить, пока ноги не согреются.

Второе важное мероприятие, которое нужно делать в случае наличия аденоидов, – через каждые три часа (при этом обязательно перед сном и сразу после пробуждения) – очищать нос настойкой хвоща. Готовится она очень просто – одна чайная ложка травы хвоща заливается стаканом кипятка и настаивается 15 минут. Перед использованием настой процеживается. В ладонку наливается настой и втягивается двумя ноздрями. Повторяется несколько раз (лучше не меньше 4—5 раз). Это отлично очищает носовые проходы, и аденоиды постепенно исчезают. Промывание носа надо делать активно до тех пор, пока нос не начнет дышать.

### ***ЛЕГКИЕ***

**При плеврите** хорошо помогает репчатый лук. 300 г измельченного на мелкой терке репчатого лука залейте 0,5 л белого сухого вина. Добавьте 100 г светлого меда и настаивайте смесь 10 дней, встряхивая время от времени, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Смесь нужно хранить в холодильнике.

#### **Лечение воспаления легких**

Взять по одному стакану сахара, водки и козьего жира. Сахар размешать в водке, затем добавить жир и нагреть смесь на водяной бане, постоянно помешивая деревянной ложкой, до получения однородной массы. Принимать по столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

#### **Лечение ринита**

Мед полезен также при заболеваниях дыхательных путей, хроническом и остром рините, фарингите, синусите, ларингите, трахеите, бронхите и бронхиальной астме. Продолжительность лечения 1—2 месяца – по 100—150 г в день. Рекомендуется принимать через каждые 3 часа по ч. л. меда, по возможности дольше задерживая сладкое лекарство во рту.

#### **Лечение пневмонии**

Нужно взять по 0,5 кг несоленого сливочного масла, внутреннего смальца и меда, по 250 г алоэ и березовых почек, бутылку водки. Смешать масло, смалец, мед и водку. Измельченные

листья алоэ и почки лучше поместить в марлевый мешочек и опустить в смесь (для того, чтобы в лекарстве не было «мусора»). Смесь довести на слабом огне до кипения, но не кипятить.

Когда состав остынет, мешочек вынуть и отжать.

Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день с теплым молоком (0,5 ст. молока плюс ложка состава, который перед употреблением размешать). Потом выпить сырое яйцо или съесть кусочек сливочного масла, после чего уже можно принимать пищу.

### **От кашля и болей в горле**

Взять приблизительно столовую ложку раздробленного корня алтея на полный или неполный стакан кипятка, настоять без огня минут десять, процедить и полученным настоем полоскать горло. Иногда порошок из корня алтея разводят теплой водой до густоты жидкой сметаны, через 10—15 минут в эту жижицу вливают стакан кипятка, процеживают.

### **При кашле**

Полезный гоголь-моголь.

2 яичных желтка растереть с сахаром добела и давать детям утром натощак в 2 приема при кашле.

Гоголь-моголь – хорошее средство, помогающее сохранить чистоту голоса, избежать охриплости и потери голоса. В гоголь-моголь можно добавить 1 ч. л. коньяка.

### **Лечение туберкулеза легких**

Смешать 100 г сливочного масла, по 40 г кашицы хрена и чеснока, 0,5 кг арбузного меда. Принимать по 50 г перед едой.

### **Лечение кашля**

Натереть черную редьку и выдавить сок. Хорошо смешать его наполовину с медом. Пить по две столовые ложки перед едой и перед сном.

Рецепт для детей: редьку, нарезанную на кусочки, с медом или сахаром тушить в духовке или печке. Сок слить и давать пить по две чайные ложечки перед едой и перед сном. Весной: очень помогает от кашля березовый или кленовый сок.

### **Лечение туберкулеза**

Если вы постоянно будете пить ячменный кофе вместо обычного чая или кофе, то сможете излечиться от этого заболевания без применения лекарственных средств. Если вам не нравится этот напиток, воспользуйтесь таким средством: смешайте 1 ст. л. лесного подорожника с 1 ст. л. измельченного корня солодки. 1 ч. л. смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте 2—3 часа. Пейте глотками 5 раз в день 2 месяца. Через 1 – 2 месяца курс лечения можно повторить. Это средство противопоказано полным людям и страдающим артериальным давлением.

### **Лечение бронхиальной астмы**

Принимайте мумие по 0,2—0,3 г в смеси с молоком, либо говяжьим жиром и медом, утром натощак и вечером перед сном (в соотношении 1:20). Необходимо пройти 1—3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения 25—28 дней с 10-дневным перерывом.

### **От кашля**

Луково-молочный отвар.

Для его приготовления нарезать на мелкие кусочки 10 луковиц и головку чеснока и сварить их в молоке до мягкости. В готовую смесь добавить немного меда. Пить по одной столовой ложке каждый час.

### **Лечение туберкулеза**

1 стакан овсяной крупы залить 1 литром воды и упаривать на огне до половины объема, затем долить 2 стаканами молока, пить по стакану за полчаса до еды.

### **От туберкулеза**

3 кг грецких орехов побить, вытащить из середины пленки – должна получиться поллитровая банка. Залить 2 литрами водки. Поставить в темное место на 12 дней. Принимать по 30 г за 30 минут до еды.

### **Лечение туберкулеза**

– Корень девясила в виде отвара, настойка корней на водке. Принимать по 1 столовой ложке в день;

– Отвар почек сосны обыкновенной (1 столовая ложка на 1 стакан воды, настаивать 30 минут);

– Очищенный березовый деготь. Принимать по 5—10 капель 3 раза в день;

– Настой корня лопуха и травы цветущего лугового клевера. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

– Очень хорошо действует на организм больного сок из свежих листьев каланхоэ.

– Рекомендуют применять при туберкулезе мед не только с молоком, но также и с различными жирами и другими высококалорийными веществами. Нередко при этом добавляют еще сок алоэ.

Кормить больных туберкулезом следует белым хлебом, лапшой, просяной кашей.

### **При бронхите**

Сварить шалфей в молоке (1 ст. ложка травы залить 1 стаканом молока) и кипятить на слабом огне под крышкой (можно на водяной бане), дать настояться 10 минут, процедить. Отвар будет готов к употреблению, когда вы его хорошенько отожмете, вновь доведете до кипения. Пить его надо перед сном и только теплым.

**При упорном грудном кашле** несколько дней натирайте на ночь грудную клетку настойкой йода.

### **Лечение бронхита**

– Протереть спелые бананы через сито, поместить в кастрюлю с подслащенной горячей водой (из расчета 2 банана на 1 стакан воды), настоять, пить в горячем виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

– Черную редьку натереть на мелкой терке, слегка отжать, массу положить на грудь, накрыть полиэтиленом и шерстяным платком, лечь в постель. Компресс держать до тех пор, пока жжение можно терпеть.

– Досуха втирать в область грудины нутряное свиное сало или топленое масло, прибавляя небольшое количество соснового масла (его можно купить в аптеке или приготовить самим, настояв хвою и шишки в растительном масле). Затем лечь в постель. Полезно также втирать ментоловое масло.

### **Лечение туберкулеза (сильное средство)**

0,5 л измельченного алоэ и 0,5 л меда поместить в трехлитровую банку. И все это залить заваренной, как крепкий чай, чагой. Настаивать 10 дней в темном месте. После этого можно применять. Очень слабым, умирающим больным лекарство начинают давать сначала по чайной ложке, а с улучшением состояния здоровья дозу увеличивают до столовой ложки 3 раза в день.

### **Лечение бронхита**

Накопать корней крапивы, промыть, подсушить, порубить. Заполнить емкость (примерно на 0,5 л) и залить водкой до краев. Поставить в темное место на 2 недели. Пить по 7 ст. ложек перед сном. Можно и утром. Детям по чайной ложке перед сном.

### **При кашле, остром и хроническом бронхитах**

Сок хрена с медом в соотношении 1:1 рекомендуется принимать 2 раза в день по 1 ст. л. утром и вечером.

### **От кашля**

Натереть на мелкой терке лимон с кожурой, смешать с 250 г меда и принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день. Кашель быстро отступает.

### **От простуды, коклюша, при туберкулезе легких**

Принимать свежие цветки сирени в виде чая и настоя. Можно с другими растениями, например цветками липы в равных частях. Настой готовится из расчета 1 ст. л. сырья на стакан воды. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

**При хронических бронхитах, пневмонии, для усиления аппетита и укрепления иммунной системы** 200 г сока алоэ смешивают с 300 г меда и 350 г красного вина. Смесь выдерживают в течение недели в темном месте при комнатной температуре. А потом принимают 3—4 недели по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

### **При бронхите с сухим кашлем**

1 ст. л. измельченного свежего корня гравилата городского залить стаканом кипятка, подержать на слабом огне 20 мин. настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин. до еды. Предлагается и другой рецепт: 1 г порошка из высушенных корней (на кончике чайной ложки) принимать 3—4 раза в день, запивая горячим чаем с медом.

### **Лечение бронхита**

Во время бронхита и кашля сыворотка (молочная) способствует отхождению вязкой мокроты. Можно просто пить по 100 мл сыворотки 3—4 раза в течение дня. Или отварить столовую ложку измельченного корня пырея в 2 стаканах сыворотки и принимать до еды по половине стакана 3—4 раза в день.

### **Лечение кашля**

Цветущие соцветия лопуха высушить в тени, хранить в темном месте. При простуде заваривать 5—6 шишечек 1 стаканом кипятка, настоять 2—3 часа в тепле. Пить до еды 3—4 раза в день по 1 ст. л. Детям по 1 ч.л.

### **При туберкулезе с кровохарканьем и сильным кашлем**

1 ст. л. измельченной травы спорыша залить 1 ст. кипятка, прокипятить 5—10 минут на водяной бане, настоять 1 час. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день, заедая медом. Курс лечения 2—3 месяца.

#### **От сильного кашля**

1 часть сока алоэ (через мясорубку), 1 часть кагора, 1 часть меда. Перемешать и поставить в холодильник. Давать пить по 1—2 чайной ложке 3 раза в день. Исчезает кашель и затемнения в легких.

#### **При хроническом бронхите с сильным кашлем и обильным потоотделением**

Незабудка полевая. 2 чайные ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по столовой ложке четыре-пять раз в день до еды.

#### **При туберкулезе легких**

В качестве дополнительного средства: 3 чайные ложки измельченной травы незабудки залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте в термосе 3—4 часа, процедите и отожмите сырье. Принимайте по столовой ложке три-четыре раза в день за 15 минут до еды.

#### **Лечение бронхита**

Творог нагреваем, добавляем 1 ст. ложку меда, тщательно мешаем и тонким слоем выкладываем на вафельное полотенце, под которым уже лежит целлофан, еще полотенце и шерстяной платок. Больного укладываем спиной на компресс, завязываем шерстяным платком и оставляем на ночь. Перед сном больному обязательно надо выпить потогонный чай. Утром компресс снимаем и тепло одеваемся. Кстати, это чудо – лекарство поможет узнать, есть ли у вас воспаление легких. Если к утру творог не изменит цвет, значит, до пневмонии дело не дошло, а если пневмония есть, то на твороге появятся зеленовато-желтые пятна.

#### **Лечение кашля**

Легкие являются заместительным органом выделения для почек. Поэтому проверьте почки, пейте мочегонные и очистительные чаи, натирайте спину и грудь разогревающими настойками, не забудьте захватить и область почек. А сбор можно порекомендовать такой: плоды шиповника – 20 г, плоды аниса – 20 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, кора молодой ивы – 10 г, цветки бузины черной – 10 г.

4 ч. л. сбора настаивают 2 часа в стакане кипятка, варят 5 мин. и выпивают в течение дня при кашле и бронхиальной астме.

#### **Лечение кашля, коклюша, бронхита**

0,5 кг измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара варить в 1 л воды в течение 3-х часов. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день. Также при хрипоте и кашле рекомендуют принимать сок редьки – по 1 ст. л. 3 раза в день.

1 ст. л. сухого подорожника залить 1 л крутого кипятка (в эмалированной посуде), 10 мин. держать на слабом огне. Завернуть в одеяло и дать настояться 24 часа, процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 мин. до еды.

#### **Лечение кашля**

Отвар семян аниса. К 1 чайной ложке меда добавить 2 столовые ложки семян аниса и щепотку соли. Все это залить 250 мл воды и довести до кипения, а затем процедить. Принимать по 2 столовых ложки через каждые 2 часа. Применять как средство от кашля.

### **От кашля (для пожилых людей)**

Сливочное масло – 20 г, нутряное свиное сало – 200 г, порошок какао – 300 г, мед – 200 г, яичные желтки – 15 штук. Все смешать и варить 10 мин. на слабом огне. Остудить и принимать по 1 чайной ложке на 1/3 стакана горячего молока, пить медленно небольшими глотками, 3 раза в день.

### **Отхаркивающее средство**

– Одна унция (30 г) порошка корня солодки, 1/2 унции (15 г) порошка семян укропа и 2 унции (60 г) сахара. Доза для взрослых: 1/2 чайной ложки, для детей – немножко на кончике ножа; принимать 2 раза в день.

– Масло «гвоздики» (гвоздичного дерева).

В индийской народной медицине гвоздичное масло используют для ингаляции при лечении кашля (несколько капель масла добавляют в кипяток). Жевание кусочка гвоздики с леденцом помогает при сухом кашле.

– Отвар цветков гречихи.

Взять 10 г цветков на 200 мл кипятка. Пить как чай без дозировки при кашле.

### **Бразильский способ лечения кашля**

– Взять спелые бананы, протереть их через сито, положить массу в кастрюлю с горячей сладкой водой в пропорции: 1 чашка сладкой воды на 2 банана. Подогреть смесь и пить.

– Косточки абрикоса.

В народной медицине Китая небольшое количество эмульсии из истолченных ядер абрикоса обыкновенного принимают при кашле, икоте.

**При кашле** полезно ставить на горло и верхнюю часть грудины горчичники.

### **Старое деревенское средство**

#### **от продолжительного грудного кашля**

Вытереть грудь куском сукна, затем втереть досуха нутряное свиное сало или топленое масло. К свиному салу следует добавить небольшое количество соснового масла, которое для лечения считается лучше, чем топленое.

### **Лечение сухого застарелого кашля**

– Взять кусок ткани величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и приклеить к спине между лопатками. Менять ткань с варом каждые 2—3 дня.

– Сосновый мед.

Нарвать весной 1 кг молодых веточек («свечек») сосны длиной до 25 см. сварить их в 1 л воды, процедить. В воду добавить 1 кг сахара. Варить 1 час, после того как закипит. Принимать при сухом кашле, простуде, застарелом бронхите.

#### **Застарелый кашель у курильщиков**

– Несколько корней мальвы варить 10 – 15 мин. в 0,5 л молока. Отвар пить по кофейной чашке несколько раз в день.

– Настой листьев алтея лекарственного.

Одну столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

– Настой корня алтея лекарственного.

Чайную ложку корня с верхом на стакан кипятка. Пить по 1 – 2 чашки в день в горячем виде. Применять как отхаркивающее средство.

– Настой корня девясила высокого.

Чайную ложку корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настаивать 10 час. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин. до еды.

– Настойка травы полыни.

Взять 20 г полыни, настаивать в 1/2 л водки – чем дольше, тем лучше, но не менее 24 час. Принимать по столовой ложке 3 раза в день; последний раз перед сном. Для детей это средство не рекомендуется. Применяют в сибирских деревнях при «жестокой простуде» и сильном кашле.

– Отвар корней полыни горькой.

Взять 5 г корней на 1 стакан кипятка, кипятить 5 – 10 мин. Принимать по 1 – 2 столовых ложки 3 – 4 раза в день. Применять при сильном затяжном кашле.

Полынь противопоказана при беременности, энтероколите. При длительном (свыше месяца) ее употреблении может наступить сильное отравление организма.

– Настой цветков коровяка скиптровидного (царского скипетра)

Холодный настой.

Столовую ложку сухих или свежих цветков залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать не менее часа, процедить. Принимать слегка подогретым. Настой коровяка успокаивает кашель, восстанавливает проходимость бронхов.

Горячий настой.

Столовую ложку свежих цветков залить стаканом горячей кипяченой воды, выдержать на слабо кипящей водяной бане 15 мин., настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1 – 2 столовых ложки 3 – 4 раза в день. При ларингитах можно использовать и как полоскание.

– Настой травы багульника болотного.

Одну чайную ложку травы залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 8 час. в закрытой посуде, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. Применять как отхаркивающее средство. По другому источнику, для приготовления настоя нужно взять 30 г травы багульника на 1 стакан кипятка и принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

– Отвар цветков калины обыкновенной.

Хорошее отхаркивающее средство. Можно применять также отвар плодов калины: стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 мин., процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Пить по полстакана 3—4 раза в день.

– Отвар травы эфедры хвощевидной.

Пить по 2 чашки в день. Настой слоевища исландского мха (цетрарии исландской). Столовая ложка мха на две чашки кипятка. Пить утром и вечером по 1 чашке.

– Отвар корней синюхи голубой.

Залить 6—8 г корней 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, прокипятить на водяной бане 30 мин., охладить 10 – 15 мин., процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день через 2 часа после еды. Применять как отхаркивающее средство. Особенно эффективен при употреблении непосредственно перед приступом кашля.

– Отвар корней хатмы тюрингенской.

Взять 8 г корней на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке (детям – по чайной ложке) 3—4 раза в день. Применять как противовоспалительное и отхаркивающее средство при катаральных явлениях дыхательных путей (кашле) и желудочно-кишечного тракта (поносе).

– Смола сосны.

Может служить хорошим отхаркивающим средством. Крапинки смолы собирать непосредственно с деревьев, где она скапливается между корой и древесиной толстых корней, а также выделяется на пораженных местах ствола. Крупинки принимают по 5 – 6 штук 2 раза в день (глотают, не запивая).

– Брусничный сок с сахаром.

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь смесь брусничного сока с сахарным сиропом или медом. Принимать несколько раз в день по 1 столовой ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар полевой клубники.

– Листья мать-и-мачехи, цветки коровяка скиптровидного, листья подорожника большого, корень солодки голой, трава фиалки трехцветной, листья медуницы, плоды фенхеля – поровну. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 мин., настаивать 30 мин., процедить. Пить по 1/3 – 1/4 стакана 3 – 4 раза в день после еды.

– Листья подорожника большого – 2 части, листья мать-и-мачехи – 1 часть, трава хвоща полевого – 3 части, цветки первоцвета весеннего – 4 части.

– Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

– Трава росянки круглолистной, листья подорожника, трава фиалки трехцветной (всего поровну).

Две чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при кашле как отхаркивающее, успокаивающее и противоспазматическое средство.

### **Лечение астмы**

15 свежих домашних куриных яиц хорошенько вымыть и положить в чистую 3-литровую банку. Туда же выложить пол – литровую баночку натурального меда, влить сок, выжатый из 5 лимонов, и 0,5 л коньяка (5 звездочек). Закрывать банку крышкой, поставить в темное место на 18—20 дней. За это время скорлупа яиц растворится. Процедить, хранить в холодильнике. Принимать перед едой по 1 десертной ложке. Это лекарство к тому же очень укрепляет иммунитет.

### **Лечение астмы**

20 г прополиса положить на холод на 1 час. Затем натереть его на терке и залить 50 г 70%-ного спирта. На 5 дней поставить в темное место. После чего добавить к этому составу еще 50 г спирта и настаивать 1 день. Принимать в первый день по 7 капель на 0,5 ст. теплого молока 3 раза в день. С каждым днем прибавлять по одной капле настойки прополиса и довести их до 15. Это количество капель нужно пить до конца курса. Весь курс – 1 месяц.

Оставшийся от настойки осадок также можно использовать. Добавить туда 1 ст. л. меда и 1 ст. л. воска. Все это размягчить, разбавить водой. Равномерно нанести получившуюся массу на ткань и приложить в виде компресса на позвоночник на ночь.

### **Лечение астмы**

24 больших лимона с тонкой кожурой обдать кипятком (можно даже немного подержать в кипятке) и выжать из них сок в 2-литровую банку. 450 г чеснока очистить и пропустить через мясорубку, добавить в лимонный сок. Размешать, накрыть банку тканью, завязать и поставить в темное место на 24 дня (при комнатной температуре). Принимать раз в день перед сном – 1 ч.л. на 0,5 ст. кипяченой воды. Перед приемом содержимое банки взболтать. Пить это средство, пока все не закончится.

### **Лечение бронхита**

Купить 3 кг. крупной соли. Разогреть, затем засыпать в мешочек. Равномерно распределить соль по площади мешочка.

Положить на кровать, накрыть тканью и лечь сверху.

**При хроническом бронхите, пневмонии, для усиления аппетита и укрепления иммунной системы 200 г сока алоэ смешать с 300 г меда и 350 г красного вина. Смесь выдержать в течение недели в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день перед едой в течение 3—4 недель.**

**При бронхите с сухим кашлем**

1 ч.л. растолченных семян хеномелеса залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить и принимать по 2 ст. л. 2—3 раза в день перед едой.

**Лечение простуды, кашля**

200 г красного виноградного вина (можно домашнего) подогреть, но не кипятить. Добавить 1 ст. л. меда. Выпить горячим перед сном. Если нет вина, можно взять и красный виноградный сок (150 г), добавив в него 50 г водки.

**Лечение кашля**

1. В подсолнечное нерафинированное масло капнуть нашатырный спирт. Растереть на ночь и укутать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.