



ФИТОТЕРАПЕВТ РЕКОМЕНДУЕТ

Н. И. Даников

ГРИПП И ПРОСТУДА В НОКАУТЕ!



**На вашей стороне
САМА ПРИРОДА**

**ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
РЕЦЕПТЫ**

Николай Илларионович Даников
Грипп и простуда в
нокауте. Простые и
эффективные рецепты
Серия «Фитотерапевт рекомендует»

prussol

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39503024

*Грипп и простуда в нокауте!: На вашей стороне сама природа:
Простые и эффективные рецепты. / Даников Н. И.: Этерна; Этерна;
2005*

ISBN 978-5-480-00004-7

Аннотация

В книге известного фитотерапевта рассказывается о профилактике и лечении гриппа, простуды, острых респираторно-вирусных инфекции лекарственными растениями и препаратами животного и минерального происхождения. Все рекомендации основаны на использовании широко распространенных и доступных растений и продуктов, их эффективность в защите от простудных заболеваний доказана многолетним практическим опытом автора.

Содержание

От автора	4
Абрикос	8
Аир обыкновенный	10
Алтей	13
Апельсин	15
Базилик камфарный	18
Береза	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Николай Даников

Грипп и простуда в

нокауте!: На вашей стороне

**сама природа: Простые
и эффективные рецепты**

От автора

Многие имеют правильные понятия о том, как добиться прекрасных результатов в лечении разнообразных болезней органов дыхания. Однако мало кому удастся достичь успехов на этом поприще. Часто из-за невнимательности и опрометчивости люди перебрасываются от одной цели к другой, строят грандиозные планы и из-за этого оказываются неспособными привести их в исполнение.

На первый взгляд кажется, что из борьбы с простудными и инфекционными заболеваниями органов дыхания легко выйти победителем. То обстоятельство, что желанный успех довольно часто проявляется не сразу, приводит людей в недовольство и уныние и заставляет часто сомневаться в правильности выбранных средств лечения.

Все люди умеют начинать, но очень немногие умеют продолжать!

Их неудачу можно выразить в следующих словах: «Они остановились в достижении своей мечты – стать и всегда оставаться здоровым человеком!» Каждый из нас, кто бережет свое здоровье, – сверхбогатый человек, если только он будет продолжать свои «сбережения» и не остановится.

Остановка в осуществлении своей мечты – стать и навсегда оставаться здоровым человеком – есть шаг назад!

Поэтому неудивительно, если подобные люди находятся в конце концов всегда в том же трагическом положении, с которого они начали. Всем, кто решил раз и навсегда избавиться от гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, нужно принять к сведению следующее основное правило для достижения успеха:

НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СВОЕЙ МЕЧТЫ – СТАТЬ И НАВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!

Многие предлагаемые в настоящей работе средства лечения и профилактики болезней органов дыхания не являются каким-либо новым, не испробованным открытием. Также в книгу включены особые, очень долгое время сохранявшиеся в тайне средства некоторых успешно практикующих врачей, что устранит, вне всякого сомнения, недоверие к этим

рецептам.

Но запомните раз и навсегда:

Все, что вы предпринимаете для искоренения любых своих болезней, пусть будет, пока вы это делаете, самым важным для вас в жизни!

Я рекомендую вам всегда руководствоваться этим правилом при лечении и профилактике любых болезней. При этом вам не следует забывать первое основное положение и никогда не останавливаться в осуществлении своей мечты – стать и навсегда оставаться здоровым человеком!

Следующее пожелание, которое тоже включает в себе безусловную истину и наделяет изучающего данную работу особой, даже не подозреваемой им силой:

РАБОТАТЬ И НЕ СОМНЕВАТЬСЯ!!!

Позволю еще раз себе вернуться к тому, что было сказано вначале:

ДЛЯ УСПЕХА

В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СВОЕЙ МЕЧТЫ – СТАТЬ И НАВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ – НЕДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ХОРОШО НАЧАТЬ, НУЖНО ТАКЖЕ УМЕТЬ НАСТОЙЧИВО ПРОДОЛЖАТЬ, ТО ЕСТЬ НЕ СЛЕДУЕТ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ В НАЧАТОМ ДЕЛЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ!

Последнее лишь тогда возможно, когда основания проч-

ны и тверды. У кого их недостает, тот должен считать своим главным врагом собственную лень, легкомыслие, невежество. Иногда незначительные усилия имеют громадное значение, от многих простых средств зависит иной раз главный успех. Он содержится в них, подобно тому, как заключены столетние дубы в небольших дубовых желудях. Человек ни в чем не ощущает такого недостатка, как в проявлении своих дремлющих духовных сил.

Пусть каждый воодушевится этими словами и отнесется с доверием к предлагаемым в данной работе средствам лечения и профилактики болезней органов дыхания. Прошу не осуждать предлагаемые в книге средства только лишь на основании первоначального знакомства. Удержитесь от своего суждения о них в ваших же собственных интересах. Легко ведь читать, что спортсмен, например, поднял штангу весом 200 кг или пробежал 100 метров за 10 секунд. Только тот, кто является непосредственным исполнителем, ценит труд, понимает причину успеха и его цену. Проба идет впереди изучения. Нужно осуществить желаемое!

Абрикос

Для профилактики и лечения гриппа, ОРВИ приготовьте смесь, состоящую из взятых в равных частях по объему измельченной в кашу кураги, измельченных в кашу изюма без косточек, чернослива, инжира, ядер грецких орехов, орехов лещины, кедровых орехов, сладкого миндаля. Все составляющие тщательно смешать до однородного пастообразного состояния. В однородную смесь, состоящую по объему из 7 стаканов, ввести свежеприготовленный сок из 5 плодов лимона и вновь все тщательно перемешать. Дать смеси настояться сутки в темном прохладном месте, периодически перемешивая ее, после чего смесь залить 3 стаканами натурального меда и вновь все хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды, тщательно и не спеша разжевывая смесь и проглатывая ее небольшими порциями и запивая любимым фруктовым соком или отваром плодов шиповника.

Эту смесь исключительно полезно постоянно применять как прекрасное тонизирующее и общеукрепляющее средство для лечения и профилактики гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, особенно истощенным больным, страдающим малокровием.

Эта смесь **не рекомендуется** больным сахарным диабе-

ТОМ.

Стакан свежего абрикосового сока с чайной ложкой меда или сахара хорошо снижает температуру, утоляет жажду и выводит из организма вредные продукты обмена веществ.

Свежий сок абрикосов **не рекомендуется** больным язвенной болезнью и острым гастритом.

Аир обыкновенный

Небольшой кусочек аира полезно сосать 15–20 минут, затем разжевать и съесть не спеша. Корень аира использовать таким образом за 30–60 минут до еды. Это необходимо делать во время инфекционных эпидемий, особенно во время эпидемий гриппа, при простудных заболеваниях, и исключительно полезно людям, часто болеющим ангиной. Прием корня аира в течение 3–6 месяцев полностью избавляет от хронических ангин. Исключительно полезно принимать корень аира людям, живущим в крупных городах, и особенно при приближении эпидемии гриппа.

Настой

Одну-две чайные ложки сухого измельченного корня аира залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить через многослойную марлю.

Принимать не спеша, небольшими глотками в теплом виде по 74 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды *при гриппе, кашле, грудных болях, насморке, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, головных болях, вызванных воспалением придаточных пазух.* Вкусовые качества настоя можно улучшить добавлением сока лимона, лю-

бимых сладостей.

Отвар

15 г сухих корневищ аира залить 3 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды слегка подслащенным любимой сладостью.

Настой, отвар корневищ аира – одно из лучших наружных средств *для лечения заложенности и полипов носа* (в этом случае их применяют для промывания слизистой носа, закапывают в нос). Настоем, отваром полощут горло несколько раз в день *при ангине, гриппе, ларингите, воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла.*

Настойка

20 г сухих корневищ аира залить 100 мл спирта или 200 мл водки (коньяка, виски, джина), настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать по 20–40 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды, запивая любимым соком или настоем плодов шиповника.

Настой, отвар, настойка корневищ аира – прекрасные

успокаивающие средства, которые придают юношескую бод-
рость и энергию, омолаживают, очищают и оживляют мозг и
нервную систему.

Вводимые через нос в малых дозах 2–3 раза в сутки из-
мельченные в пудру корневища аира довольно быстро изле-
чивают насморк, одно из лучших средств *для лечения зало-
женности и полипов носа.*

Алтей

Настой

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2–3 минуты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по $\frac{1}{3}$ стакана через 30 минут после еды.

Настой особенно полезен *при гриппе*, сопровождающемся сильным кашлем, а также *при бронхите, ангине*.

Настойка

100 г порошка корней алтея залить 0,5 л красного сухого виноградного вина, настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать в теплом виде, не спеша, небольшими глотками по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды *при гриппе*, сопровождающемся очень сильным кашлем.

Смешать в частях по весу сухие измельченные корни ал-

тея – 1, траву чабреца – 1, листья мяты перечной – 0,5, корни
солодки голой (лакричник, лакрица) – 0,5.

Апельсин

Апельсины – один из лучших источников растворимого в воде витамина С (до 70 мг%). Кожура плодов апельсина содержит до 170 мг% витамина С. Поэтому кожуру не надо выбрасывать, как это часто делают, а использовать в виде добавок в компоты, кисели, сиропы и т. д. Витамин С – один из важнейших витаминов, полезных *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

Сок

Сок апельсинов полезно пить *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, сопровождающихся высокой температурой, как средство, утоляющее жажду.*

Апельсиновый сок – идеальное средство при повышенной температуре. Человек страдает от отравления крови, которое вызывается токсемией, и от сухости во рту. Апельсиновый сок помогает преодолеть эти симптомы.

При гриппе, частых простудах, предрасположенности к воспалениям слизистых оболочек горла и носа, при лихорадочных состояниях полезно ежедневно есть свежие апельсины или пить свежеприготовленный апельсиновый сок. Это значительно усилит иммунитет организма.

Люди, которые простудились или испытывают легкие недомогания и должны при этом продолжать заниматься своими повседневными делами или ходить на работу, сделают для себя неожиданное и приятное открытие: оказывается, диета из апельсинов или апельсинового сока – лучшее средство после отдыха в постели.

При высокой температуре пейте апельсиновый сок в любое время.

Заполните стакан примерно на половину объема горячим лимонадом, долейте доверху апельсиновым соком, добавьте столовую ложку вина светлых сортов. Все тщательно перемешайте и примите в вечерние часы небольшими глотками.

В сезоны прохладной и сырой погоды такой напиток полезно употреблять регулярно по 1–2 стакана ежедневно, чтобы избежать заболевания гриппом.

Апельсиновый сок противопоказан в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.

Настойка

На 200 г красного вина типа кагор взять 5 штук гвоздик (пряность), по 1 чайной ложке порошка корицы, кожуры плодов апельсина, лимона, яблок, 3 зерна черного перца, 3 столовые ложки сахара, варить в закрытой посуде 10

минут, охладить, процедить. Давать пить больному гриппом при температуре тела не ниже 38,5 °С

Другой способ приготовления настойки следующий. 50 г сухих измельченных в порошок корок апельсина залить 0,5 л водки (коньяка, виски, джина), настоять в темном месте при комнатной температуре три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 5–6 раз в день *при гриппе, сопровождающемся лихорадочным состоянием*, запивая отваром плодов шиповника.

Базилик камфарный

«Кто базилик жует, тот долго живет», – эта поговорка свидетельствует о высоких целебных свойствах растения. Базилик дает божественную защиту, очищая ауру и укрепляя иммунную систему.

Базилик – эффективное потогонное и жаропонижающее средство, полезное практически при всех простудных заболеваниях органов дыхания. Ради его целебного воздействия базилик стоит иметь в каждом доме.

Акцентирую ваше внимание на базилике как на модуляторе настроения, «веселящем сердце», проясняющем ум. Для пожилых и старых людей, особенно сильно подверженных простудным и инфекционным заболеваниям органов дыхания, в частности, гриппу, существенна его способность улучшать настроение.

Настой травы (чай) базилика рекомендуется *при лечении и профилактике воспалительных заболеваний органов дыхания* (грипп, ангина, воспаление придаточных пазух, бронхит, ларингит, фарингит, воспаление легких, лихорадка, насморк, кашель).

Базилик полезен в качестве успокаивающего средства при угнетении центральной нервной системы, ослаблении функции дыхания, в качестве тонизирующего, общеукрепляющего средства при физическом и умственном истощении.

Если нюхать порошок травы базилика, то это хорошо устраняет насморк, облегчает головную боль при длительном насморке.

Зеленые листья базилика – хорошее средство от гриппа.

Настой

Одну столовую ложку свежих измельченных листьев базилика и половину чайной ложки порошка имбиря залить 0,5 л воды и уварить в закрытой посуде до 250 мл воды, процедить. Этот отвар надо пить горячим, что дает немедленное физическое облегчение *при гриппе*.

Настойка

Одну столовую ложку свежей измельченной травы базилика залить 0,5 л сухого виноградного вина, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 минут, настоять до охлаждения, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 25–30 г до и после еды, а также перед сном *при гриппе, сопровождающемся высокой температурой, ознобом, при тяжелых формах воспаления легких (крупозная пневмония)*.

Из-за наличия гиперкоагулирующего эффекта **противопоказанием для приема** базилика считаются ишемиче-

ская болезнь сердца, инфаркт миокарда, сахарный диабет, тромбофлебиты, тромбозы, гипертоническая болезнь.

Береза

Почки

Почки березы оказывают потогонное, обезболивающее, кровоочистительное, противовоспалительное, сильное антибактериальное, антисептическое действие.

При легкой форме гриппа березовые почки заваривают как чай, по одной чайной ложке на $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, и выпивают его за день в теплом виде небольшими глотками.

Если при гриппе ломота в теле чувствуется весь день, то на ночь следует натереться спиртовой настойкой березовых почек – это вызывает сильное потоотделение, уменьшает ломоту. Одновременно следует выпить горячий чай из березовых почек. После растирания настойкой березовых почек следует хорошо утеплиться и спокойно лежать под теплым одеялом, чтобы хорошо пропотеть. Подчеркиваю: покой для хорошего потоотделения значит очень много. После этого полезно, если есть условия, обмыться терпимо горячей водой, тщательно обтереть тело теплым полотенцем или простыней (или полотенцем, смоченным горячей водой, обтереть все тело и вытереться затем теплым сухим полотенцем).

В течение суток полезно при тяжелой гриппозной ломоте провести 2–3 раза натирание тела спиртовой настойкой березовых почек. Исцеление наступит довольно скоро.

Настойка

100 г сухих истолченных березовых почек залить 0,5 л водки (коньяка, виски, джина), настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Настойку полезно принимать практически при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания: *при гриппе, ангинах, острых и хронических бронхитах, ларингите, фарингите, кашле, охриплости, афонии (расстройство голоса), тонзиллите.*

Настойку полезно давать тяжелобольным после стрессов, во время депрессии, при различных неврозах.

Как наружное средство настойку рекомендуется применять в виде полосканий (1–2 чайные ложки настойки на 1 стакан теплой кипяченой воды) при воспалительных заболеваниях слизистой ротовой полости, горла, промывать слизистую носа при всех видах насморка, проводить паровые ингаляции, прикладывать на лицо горячие компрессы.

4 столовые ложки истолченных почек березы смешать с 100 г несоленого сливочного масла. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить в плотно закрытой посуде на малом огне или в духовке 1 час. Снять с огня и, когда смесь остынет, но будет еще теплой, процедить, почки отжать и отбросить. Прибавить 400 г меда, проваренного на кипящей водяной бане и очищенного от пены, хорошо размешать смесь до однородного состояния. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Эту смесь принимать в теплом виде при гриппе, сопровождаемом кашлем, по 1 столовой ложке 4 раза в день, максимально задерживая ее в полости рта. Смесь оказывает при регулярном применении удивительное по целебности действие.

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.