



НАТАЛЬЯ СТЕПАНОВА РЕКОМЕНДУЕТ

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЦЕЛИТЕЛЯ ПРОТИВ 100 БОЛЕЗНЕЙ



РЕЦЕПТЫ  
И СОВЕТЫ

УНИКАЛЬНОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО

**Юлия Николаевна Николаева**  
**Энциклопедия целителя против**  
**100 болезней. Рецепты и советы**  
**Серия «Природный целитель»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2347105](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2347105)*

*Народные средства в борьбе против 100 болезней. Здоровье и  
долголетие: РИПОЛ классик; Москва; 2011  
ISBN 9785386139162*

### **Аннотация**

Народная медицина – это мудрость, дошедшая до нас из глубины веков. В этой книге собраны самые лучшие советы и рецепты народной медицины всех времен. Вы узнаете о том, как укрепить свое здоровье, омолодить сердце и кровь, задышать полной грудью, победить многие хронические заболевания, сделать свой организм неуязвимым перед инфекциями и вирусами.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЛЕЧЕБНИК ДЛЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	6
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ	7
ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	12
Воспаление легких	12
Простуда	12
Воспалительные заболевания глотки, гортани, трахеи	15
Кашель простудный и хронический	15
Бронхит (острый)	17
Бронхит хронический	19
Гайморит	20
Насморк	21
Хронический насморк	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Ю. Н. Николаева**

# **Народные средства в борьбе против 100 болезней Здоровье и долголетие**

*При составлении данного издания  
использовались материалы ООО «Абсолют-Юни».*

## **ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день существует бесчисленное множество способов лечения различных заболеваний при помощи даров природы. И эффективность такой «натуртерапии» не вызывает сомнения даже у заядлых пессимистов.

В данном издании вы найдете рецепты оздоровления при помощи именно таких народных средств. Однако не стоит считать, что эта книга предназначена исключительно для людей, уже ощутивших наступление болезни. Все приводимые составы можно и даже нужно применять в качестве профилактических средств для предотвращения того или иного заболевания. Не стоит объяснять, что предотвратить заболевание гораздо проще, чем лечить уже крепко занявшую свои

позиции болезнь.

В любом случае здоровью следует уделять больше внимания и заботы, чем это делают подавляющее большинство людей. Лечение «наспех», прием «ударных» доз новомодных лекарств, которые, судя по рекламе, способны вылечить в считанные минуты, не принесут желаемого результата.

Не сомневаемся, что, принимая лекарства, вы заинтересованы в долгосрочном эффекте. Именно это могут обеспечить природные средства, которые излечивают болезнь и одновременно активизируют работу иммунной системы, что способствует защите организма в течение продолжительного периода времени.

# ЛЕЧЕБНИК ДЛЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Простуда, грипп, ангина – все это заболевания одной природы. У них сходные признаки: поражения носоглотки, головная боль, кашель, насморк... Многие из нас переносят эти болезни на ногах, иные забивают их аптечными химикалиями, третьи вообще не лечат, надеясь, что «само пройдет». Мы предлагаем вам народные рецепты для лечения простудных заболеваний. Некоторые покажутся вам чересчур сложными, другие – донельзя примитивными. Однако у всех у них есть сходство – все они проверены народом в течение веков и потому включены в старинные и современные домашние лечебники.

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

**Настой** – жидкая лекарственная форма. Приготавливают из мягких частей растений, а также из растений, которые содержат летучие вещества или вещества, разрушающиеся при длительном нагревании. Сырье заливают водой и готовят настой на водяной бане.

Чтобы приготовить, например, настой в соотношении 1:20, берут предварительно порезанные листья, цветки, стебли – 10 граммов. Кладут в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, нагревают, накрыв крышкой, на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Процеживают через двойной слой марли, отжимают.

Объем полученного раствора доводят кипяченой водой до первоначального.

Употреблять следует охлажденным. Исключения составляют растения с мочегонным и потогонным эффектом, которые пьют теплыми.

Сохранять в холодильнике можно 3–4 дня. Перед употреблением взбалтывать.

**Настойка** представляет собой спиртовую, спиртово-водочную, спиртово-эфирную вытяжку фармакологически активных веществ из лекарственно-растительного сырья.

Существует несколько методов приготовления настоек: вымачивание, вытеснение, растворение экстрактов. В домашних условиях доступен только метод вымачивания. Для этого предварительно измельчают сырье, заливают 40–70 %-ным спиртом, плотно закрывают, ставят в темное место и настаивают, часто и энергично взбалтывают. Выдерживают при температуре 15–29 °С. Через 7–10 дней (а если настойку готовят из свежих растений, то через 14 дней; бывает и индивидуальный режим приготовления) вытяжку сливают, отжимают.

Количество полученной настойки доводят спиртом до необходимого объема. Ставят в холодильник на 2–3 недели отстояться. После этого настойку фильтруют. Сохраняют настойку в хорошо закрытой посуде, желательно темного стекла.

**Напар** готовят, настаивая лекарственное сырье в термосе, залив его кипятком (настаивать на протяжении ночи, а утром процедить). Сохранять в холодильнике не более 3–4 дней. Перед употреблением взбалтывать.

**Отвар** готовят из твердых частей растения на водяной бане. Например, отвар в соотношении 1:20. Предварительно измельчить сырье (кору, корневище, корень, плоды, семена). Залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охладить до комнатной температуры, процедить через двойной слой марли, отжать. Объем полученного отвара доводят кипяченой во-



дой до объема стакана. Отвары из растений, которые содержат дубильные вещества (кора дуба, крушина, ревень), процеживают сразу после окончания нагревания.

Пить отвары надо охлажденными, за исключением отваров с мочегонным и потогонным эффектом – их пьют теплыми или горячими. Сохраняют отвары в холодильнике не более 3–4 дней. Перед употреблением их нужно взбалтывать.

**Экстракт** – концентрированная вытяжка из растения, очищенная от балласта.

Достигается это с помощью растворителей (экстрагенов) – водных, спирто-водных, спиртовых, эфирных. Бывают экстракты жидкие (готовят в соотношении 1:1 на этиловом спирте разной концентрации, наиболее часто на 70 %-ном); густые, где жидкости не более 25 %; сухие – высушенная вытяжка в виде порошка или легкая губчатая масса, где влажность не более 5 %. Экстракты-концентраты – это исходный материал для приготовления настоя и отвара (готовят на 20–30 %-ном этиловом спирте в соотношении 1:1 или 1:2, в редких случаях 1:5 или 1:10).

**Эликсир** представляет собой раствор экстракта или настойки с другими лекарственными веществами.

**Мазь** – мягкая, вязкой консистенции лечебная форма для внешнего применения, которая при нанесении на кожу или слизистую создает плотную пленку. Мазь состоит из лечебной части и базовой основы (жиры растительного или животного происхождения, жироподобные вещества). Количе-

ство лечебных веществ в мазях не должно превышать 25 % массы мази. Мази обладают не только местным, но и общим действием на организм.

**Эмульсия** – это гетерогенная система, которая получается из двух несмешивающихся или ограниченно смешивающихся жидкостей, одна из которых содержится в виде мелких капель в другой дисперсной среде. Различают масляные и семечковые эмульсии (арахис, тыква, орех, миндаль, мак).

**Масло** используют вазелиновое, миндальное, персиковое, а также рыбий жир. Масла используют самостоятельно или для введения в организм других лекарственных веществ на основе эмульсии.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ

*Не используйте трав, пролежавших несколько лет.*

*Не соединяйте в одной посуде сразу очень много трав.*

*Не кипятите травы в алюминиевых, медных, жестяных емкостях. Лучше всего готовить настои в фаянсовой, стеклянной посуде.*

*Не готовьте сразу большое количество отвара. Рассчитайте, сколько его нужно будет на протяжении суток. На следующий день заварите новый.*

*Когда готовите настой, залейте травы кипятком и дайте постоять в плотно закрытой посудине не более нескольких часов.*

*Траве не нужно мокнуть в воде по 2–3 дня.*

*Заваривая траву, не кипятите ее долго. Лучше*

*дайте настояться после короткого кипения до охлаждения. Процедите.*

*Не пейте настои холодными. Теплыми они дают больший эффект.*

# **ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

## **Воспаление легких**

**1.** Одну столовую ложку мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Принимать охлажденным 5 раз в день.

**2.** 4 столовые ложки хвои (ель сибирская) залить 2,5 стаканами кипятка, настоять 3 дня. Принимать по 3 столовые ложки 5 раз в день.

**3.** Молотый столетник, 1 чайная ложка соли, дать постоять в воде. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой за 1 час.

## **Простуда**

**1.** Рецепт старого русского агронома Болотова: буквица, трава – 1 часть; ромашка аптечная – 1 часть; шалфей – 1 часть.

Все измельчить и хорошо смешать. 1 столовую ложку смеси с верхом (1 щепотку) на 0,5 литра кипятка. Настоять, уку-

тав, 30–40 минут, процедить.

На ночь выпить 2–3 чашки горячего настоя с медом. Днем пить как чай в течение дня. Если простуда с головной болью, то добавить мяты – 1 часть к основному составу сбора. Приготовление и прием такие же, как указано выше.

**2.** Сухие ягоды шиповника растолочь.

5 столовых ложек ягод на 1 литр холодной воды. Поставить на огонь, когда закипит, дать прокипеть 10 минут.

Настоять, укутав, 8–10 часов, процедить. Пить рано с утра по 1 стакану через каждые 2–3 часа в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром.

Можно заварить погуще. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы.

Желательно при простуде пить шиповник в течение недели, постепенно снижая количество приемов.

**3.** Полынь, настойка на водке. В четвертинку водки насыпать травы полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать при простуде и промерзании 20 г 1 раз в день. Принимать 2–3 дня не более.

**4.** Цветки липы – 1 часть; плоды малины – 1 часть. 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5–10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Применяется при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.

**5.** Плоды малины – 40 г; листья мать-и-мачехи – 40 г. Способ приготовления и применения как и в рецепте № 4.

**6.** Листья мяты перечной – 1 часть; цветки бузины черной – 1 часть; цветки липы – 1 часть.

Способ приготовления и применения как в рецепте №. 4 (Только брать одну столовую ложку смеси на 2 стакана кипятка.)

**7.** Цветки липы – 1 часть; цветки черной бузины – 1 часть. 2 столовые ложки смеси на стакан кипятка, кипятить 5–10 мин. Процедить. Выпить горячим в один прием при гриппе и простудных заболеваниях.

**8.** Эффективна медово-чесночная каша: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в соотношении 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 столовой ложке и запивать теплой водой.

**9.** Смешать сок моркови с молоком и медом пополам. Употреблять по 1 столовой ложке 6 раз в день.

**10.** Прекрасное средство – липовый чай, добавить брусничный сок и сок кленового дерева. Пить по желанию в течение дня.

**11.** Смешать две столовые ложки свежего оливкового масла, два желтка, одну чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимать по 2 чайные ложки 7–8 раз в день.

**12.** 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка шиповника, 1 столовая ложка смородины, 1 столовая ложка малины, залить 1 литром кипятка. Выдержать 15 минут, пить 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

## **Воспалительные заболевания глотки, гортани, трахеи**

**1.** Принимают смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ промыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5, принимать по 1 чайной ложке до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

**2.** Медовые ингаляции (30 %-ный раствор меда на воде) проводятся в домашних условиях. Для этого используют чайник с небольшим количеством воды. После закипания добавить 1 столовую ложку меда, на носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды вместе с медом. По мере остывания воды в чайнике ее периодически подогревать. Длительность ингаляции 15–20 минут.

**3.** Для ингаляции – цветки липы, цветки ромашки, листья подорожника и шалфея по 10 г на 1 стакан кипятка.

**4.** Рекомендуются пить горячее молоко со сливочным маслом:  $\frac{3}{4}$  стакана молока, 50 г масла.

## **Кашель простудный и хронический**

**1.** 20 г измельченных корней девясила отварить в стакане воды на малом огне в течение 10 мин. Настоять, укутав, 4

часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Применяется как отхаркивающее средство.

**2.** 1 столовая ложка сухих листьев подорожника на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 мин до еды и при приступах кашля.

**3.** 3 столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ложками сахарного порошка или меда. В закрытом сосуде поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

**4.** 2 столовые ложки сахарного песка расплавить на сковороде. Как только песок расплавится, выключить газ и налить в песок  $\frac{1}{2}$  стакана кипящей воды. Наливать осторожно, изда- лека, т. к. получаются сильное кипение и брызги. Тотчас же хорошо размешать этот состав, снять с плиты. Детям давать по 1 чайной ложке во время приступа кашля и перед сном на ночь. Дневная доза – 4–5 чайных ложек. Хорошо помогает и взрослым.

**5.** 1 столовая ложка сосновых почек на 1 стакан крутого кипятка. Настоять, укутав, 30–40 мин. Процедить. Принимать по 1–2 глотка при позывах на кашель, сразу же поможет.

**6.** Делать вечером. 1 столовая ложка сухих цветков бузины черной на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Пить на ночь по 1–2 чашки тепленьким,



не горячим, с сахаром или медом, с добавлением молока.

**7.** 2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка свежих диетических яиц, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2 чайные ложки меда. Все хорошо перемешать. Принимать при кашле по 1 чайной ложке много раз в день. Эффект будет лучше, если к этому составу прибавить 1 чайную ложку порошка корня солодки.

**8.** Отварить в мундире 4–5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный пополам картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать вечером. Уже на другой день человек получает облегчение.

## **Бронхит (острый)**

**1.** Тонкими ломтиками нарезать 8 редок, посыпать сахаром. Через 6–8 часов появится сок, который необходимо употреблять по чайной ложке каждый час. Самый тяжелый кашель проходит на 3-, 4-, 5-й день.

**2.** Необходимо вытереть грудь сухой суконной тканью, а затем втереть нутряное свиное сало (кожа должна стать сухой), но перед процедурой прибавить небольшое количество пихтового масла.

**3.** Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) хорошо помогает в таком случае, есть натошак.

**4.** Взять березовые почки, у которых проклюнулись листочки, наполнить ими бутылку, залить ее водкой и настаивать 7–10 дней. Принимать по 5–10 капель, разбавленных водой, 3 раза в день.

**5.** 1 столовую ложку подорожника залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

**6.** 2 столовые ложки цветков календулы залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

**7.** Взять чертополох курчавый (1 чайную ложку), залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать в охлажденном виде 5 раз в день.

**8.** Прополис. Способ ингаляции прополисом, которым можно воспользоваться в домашних условиях, состоит в следующем: 60 г прополиса и 40 г воска поместить в алюминиевую чашку емкостью 300 мл и поставить в другую посуду большего размера с кипящей водой, прополис и воск в этих условиях растопятся, фитонциды прополиса вместе с парами воды будут возгоняться; ингаляции прополисом рекомендуется проводить утром и вечером по 10–15 минут.

**9.** Применять питье: 500 г очищенного и измельченного лука репчатого, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 л воды на слабом огне 3 часа.

Жидкость хранить в бутылке с плотно закрытой пробкой. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

# Бронхит хронический

**1.** Собирать фиалки, подснежники утром, пока солнце еще спит. Хранить в темном месте, сушить в тени. Заваривать 1 столовую ложку сухих цветков на стакан кипятка. Делаем 15 минут водяную баню. После того как отвар остыл, процеживаем. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана. Маленьким детям добавляют сироп, сахар. Это отличное противовоспалительное средство. Можно использовать для полоскания горла.

**2.** В эмалированную кастрюлю налить стакан молока и положить 1 столовую ложку листового шалфея. Прокипятить смесь вновь (не более 2 минут). Пить отвар как можно более горячим (только не обожгитесь) на ночь, перед сном, – 0,5 стакана.

**3.** Кипяченый сок репы с медом полезен при лечении бронхита. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день (0,5 стакана сока – 2 ложки меда).

**4.** Натереть черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать сок с медом и пить перед сном по 4 столовые ложки и утром по 3 столовые ложки (на 2 крупные редьки – 3 столовые ложки меда).

**5.** Вскипятить стакан свежего молока, положить в него 2 плода инжира, настоять 2 минуты. Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану в горячем виде.

**6.** Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) также хорошо помогает от кашля при бронхите, если его есть натощак.

**7.** Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком (пополам) и пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

**8.** Смешать две столовые ложки непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

**9.** Весной от кашля полезно пить березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

**10.** Для облегчения отделения мокроты полезно принимать сироп брусничного сока с сахаром или медом. Принимать надо довольно часто по 1 столовой ложке.

**11.** Во время лечения хорошо пить вместо чая отвар земляники.

**12.** Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать сок с жидким медом и пить по 2 столовые ложки перед едой и перед сном вечером. Это полезно также при заболеваниях печени и почек.

## **Гайморит**

Больной гайморитом должен ходить в русскую или финскую баню с сухим паром: первый год – 2 раза в неделю, а

впоследствии – раз в неделю.

Натереть на терке хрен, добавить сок 2–3 лимонов. Получится довольно густой соус. Принимать внутрь половину чайной ложки соуса утром и столько же после полудня длительное время (ежедневно). Это вызывает обильное слезотечение, на которое не следует обращать внимания. Не следует пить воду или какие-либо другие напитки сразу после приема лекарств. Хрен должен быть свежим (не более чем недельной давности). Состав можно хранить в морозильной камере сравнительно долгое время.

## **Насморк**

**1.** Закапать в каждую ноздрю по 3–5 капель ментолового масла (аптечный препарат). Прodelать это дважды в день; одновременно смазать маслом лоб, виски, за ушами, затылок, крылья носа. Можно ментоловое масло смешать с камфарным маслом. Процедуры те же. Хорошо помогает при начинающемся насморке.

**2.** Каланхое (домашнее средство). При начинающемся насморке достаточно 2–3 раза в день смазать в носу соком от свежего листа каланхое, и насморк быстро прекратится. Можно закапывать по 3–5 капель.

**3.** Настойка. На 100 г подсолнечного или оливкового масла берут одну столовую с верхом ложку измельченного багульника. Настаивают 21 день в темном месте, ежедневно

взбалтывая. Процедить, отжать. Закапать в первый раз по 2–3 капли в каждую ноздрю, потом закапывать по 1 капле 3–4 раза в день. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

**4. Керосин.** На ночь намазать подошвы ног керосином. Затем намочить тонкую тряпочку в керосине, отжать и положить на подошвы. Надеть теплые носки или чулки на ноги и тепло их укутать. Утром наступит облегчение или совсем пройдет насморк.

## **Хронический насморк**

**1.** Взять 0,5 литра слегка теплой, чуть подсоленной воды. Добавить 1 чайную ложку любой из перечисленных настоек (календула, софора, эвкалипт). Этой водой промывать нос.

Процедура выполняется так: наклониться над водой под углом 45 градусов, носом втянуть ее и выпустить изо рта. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы отсморкаться попеременно через каждую ноздрю. Делать это при хроническом насморке дважды в день, утром и вечером.

**2.** Буквица лекарственная (в порошке) – 10 г; рута, трава (в порошке) – 10 г; копытень, корень (в порошке) – 20 г.

# 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.