

ЮРИЙ ЛЮТИК

100+10 народных рецептов для здоровья

ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ ВРАЧ,
НО ИЗЛЕЧИВАЕТ ПРИРОДА



Юрий Лютик

**100+10 народных
рецептов для здоровья**

«Издательские решения»

Лютик Ю.

100+10 народных рецептов для здоровья / Ю. Лютик —
«Издательские решения»,

Настоящая книга является, по сути, карманным справочником здоровья. Она успешно заменит множество журналов, газет, адресованных всем, кто хочет быть здоровым в любом возрасте. Указанные в этой книге рецепты исцелят от различных недугов — болезней сердца, органов дыхания, болезней суставов, простуды и гриппа, аллергии и других болезней, а также вы найдёте советы и рекомендации по профилактике и лечению характерных возрастных заболеваний и методы их устранения.

© Лютик Ю.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Народные рецепты лечения болезней	7
Народная медицина – это важно!	7
Рецепты для дома	8
Снижение давления народными средствами	10
Народные средства от язвы	11
Народное лечение витилиго	13
Сахарный диабет и его лечение	14
Лечение отёка ног	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

100+10 народных рецептов для здоровья
Лечит болезни врач, но излечивает природа
Юрий Лютик

© Юрий Лютик, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора



Доброго Вам здоровья, я рад приветствовать Вас. Сразу хочу представиться и подружиться, меня зовут Юрий Лютик.

Родился я в Сибири и там же провёл детство. В настоящее время живу в ближайшем Подмосковье г. Лобня. Женат – семейная династия: жена, дочь и внучка все учителя. В настоящее время я пенсионер с большим стажем, до этого проработал более 30-лет в системе Гражданской Авиации на различных должностях.

20-лет тому назад, со мной случился жизненный сбой, вопрос стоял о моей жизни или смерти – прободная язва. Один человек, – травник поставил меня на ноги и полностью излечил мои болезни. После этого, я приобрёл домик на берегу реки в глухой деревне Тверской обл. и стал заниматься сбором народных рецептов по излечению болезней, используя природную аптеку.

Народные рецепты лечения, которые я имею в своей созданной библиотеке, помогут всем нуждающимся больным людям обрести здоровье, а здоровым укрепить его и прожить долгие годы.

На сегодняшний день доказано, что лечение народными средствами эффективнее и безопаснее химических препаратов.

Представленные в книге рецепты, проверены многими поколениями людей, которые обладают не только целебными, но и общеоздоравливающим действием на организм человека.

Люблю природу. Занимаюсь любительской рыбалкой, как летней, так и зимней. С удовольствием путешествую, встречаю интересных людей, приятно общаться с оптимистами. Никогда не скучаю, потому что не бывает так, что нечем заняться.

Очень хочу пообщаться с теми, кто хочет быть здоровым.

С Уважением Юрий Лютик!

Народные рецепты лечения болезней

Народная медицина – это важно!

Книга посвящена народной медицине и методам лечения народными средствами. Мы знаем, что нас окружает «живая зелёная аптека», созданная самой природой – мир цветов, травянистых растений, деревьев. В далёкие времена не многие имели лекарскую смекалку. Только они знали, чем и как лечить ту или иную болезнь, используя для этих целей различные средства: травы, цветы, корни, некоторые продукты животноводства, пчеловодства. В народе их называли травниками или более ёмко и почтительно – целителями, т. е. людьми, знающими лечебное дело. Именно от них целебные секреты передавались из поколения в поколение и становились семейным достоянием. Я поставил задачу, обобщить, которые имею рецепты для лечения и восстановления организма, упорядочить их и представить в виде народных рецептов, которые в домашних условиях можно применять по принципу; «смотри и делай».

Рецепты для дома

На протяжении многих веков, люди всегда для лечения применяли рецепты, изготовленные в домашних условиях. Эти народные рецепты передавались из поколения в поколение от бабушек и матерей, эти рецепты помогают излечить человека от многих распространённых заболеваний.

Вот некоторые рецепты народного лечения на каждый случай жизни в домашних условиях:

При головной боли – берём 10 зубчиков чеснока, мелко нарезаем и заливаем его молоком в количестве 50 мл. доводим до кипения и держим на медленном огне в течение 5 мин. остужаем, цедим и закапываем от 5 до 10 капель в одно ухо, немножко держим и после наклоняем голову набок, чтобы жидкость вытекла. То же самое повторяем и с другим ухом. Делаем так пока боль головы не пройдёт.

При гипертонии – в одном стакане кефира размешаем чайную ложку корицы и применять это средство необходимо в день три раза в течение 10 дней.

Для выведения солей из организма:

– Хорошо выводят соли чай из (спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, толокнянки, сабельника болотного) – 1 ст. ложка этой травы на 1 ст. кипятка, прогреть на водяной бане, настоять 45 мин. и принимать по 2 глотка три раза в день. Остальное хранить в холодильнике.

– Берём 2 чайной ложки натурального яблочного уксуса и 2 ч. ложки мёда и всё это мы разводим в стакане тёплой воды. Принимается за 30 мин. три раза в день до еды.

Для очищения сосудов – берём две столовых ложки молотого валерианового корня, 1 ст. укропного семени и 2 стакана натурального мёда и всё это поместить в 2-х литровый термос, долить кипятком до горлышка, настаивать сутки. Принимать по столовой ложке за 30 мин три раза в день до еды.

Для очищения почек – берём чайную ложку льняного семени и 1 стакан воды, всё это кипятим и настаиваем в течение двух часов. Разбавляем эту смесь водой с добавлением сока лимона. Принимается по ½ стакана, несколько раз в день.

При болезнях печени – берём в равных пропорциях и смешиваем молоко и свежеприготовленный морковный сок и пьём по 1 стакану за 1,5 – 2 часа до завтрака. Продолжительность приёма не ограничена.

– При икоте – положите в чайную ложку щепотку горчицы, капните на неё уксус и размешайте. Затем намажьте этим составом примерно около $\frac{1}{3}$ поверхности языка. Сначала будет жжение языка, но через пару минут всё проходит, прополоскать рот тёплой водой и икота проходит.

– При увеличении селезёнки – смешаем по 50 г. тысячелистника и календулы, заливаем этот сбор 0,5 л. крутым кипятком, закрываем и настаиваем при комнатной температуре, пока настой не остынет. Принимать по стакану два раза в день до полного излечения.

– При остеохондрозе – смешиваем $\frac{1}{4}$ стакана водки, $\frac{1}{2}$ стакана мёда, $\frac{3}{4}$ стакана мелко натёртой редьки и две столовых ложки соли. Используется этот состав, как для растирки, так и приёма внутрь 2 раза каждый день по 1 ч. ложке до еды.

– При шуме в голове – смешаем в равных количествах головки клевера лугового и листья кипрея. Завариваем как чай и пьём в течение дня. Курс проведения лечения 3-месяца.

– При желтухе – залейте 20 г. хрена стаканом кипятка, настаиваем 30 мин. цедим и принимаем как желчегонное мочегонное средство. А также ежедневно утром необходимо пить по стакану сок квашеной капусты через каждые два-три часа. Лечится так до полного выздоровления.

– При судорогах ног – смазывайте несколько раз в день стопы соком лимона, причём, пока влага не высохнет, не вставайте. Через каждые две-три недели болезнь уйдёт.

– При болезнях печени – смешайте в равных пропорциях молоко и свежеприготовленный морковный сок и принимайте по стакану за 1,5 часа до завтрака. Продолжительность лечения не ограниченная.

– При ожирении – каждый день три-четыре раза принимать свежий сок белокочанной капусты за 30—40 мин. до еды. Начиная с ½ стакана за приём и увеличивая до полного стакана. Курс лечения проводится 3—4 недели.

После инсульта – немного подогрейте 1 л. оливкового масла, всыпьте в него 50 г. чабреца, поставьте на водяную баню на 2 часа и затем настаивайте в течение 12 часов. Цедим и храним в холодильнике. Каждый вечер втираем это средство в онемевшие части тела и в область позвоночника по всей длине.

Снижение давления народными средствами

Всем известно, что гипертония представляет собой широко распространённое сердечно-сосудистое заболевание. От гипертонии в настоящее время страдает гипертонией каждый пятый житель нашей земли. Гипертония – это хроническое заболевание. В народе накоплено немало рецептов народного лечения, помогающих при гипертонии.

В качестве снижения давления народными средствами чаще всего используют: лекарственные травы, чеснок, лук, ягоды, хрен и другие растения.

– Берём 4 ложки измельчённых сухих или свежих плодов ягод калины и по 2 столовых ложки травы сушеницы топяной и лапчатки прямостоячей и всё это смешиваем. Завариваем 2 столовых ложки этой смеси двумя стаканами кипятка и настаиваем не менее 30 мин. Цедим и принимаем по две столовых ложки в день 2—3 раза до еды за 30 мин.

– Берём 4 столовых ложки плодов тмина и две столовых ложки травы белой омелы, а так же по 1 ст. ложке плодов боярышника, измельчённого корня валерианы и барвинка. Из этого сбора берём три столовых ложки и завариваем двумя стаканами кипятка и в эмалированной посуде доводим до кипения на водяной бане. После чего даём остыть в течение 3-х часов. Цедим и принимаем по 100 г. в день 2 раза после еды.

– Для снижения давления хорошо помогает сбор – по 2-е ст. ложки пустырника, измельчённого корневища валерианы лекарственной, плодов аниса, тысячелистника. Берём 2 ст. ложки этого сбора и завариваем стаканом кипятка и оставляем на час. Цедим и принимаем по $\frac{1}{3}$ стакана в день 3—4 раза.

– При гипертоническом кризе – берём по 2 ст. ложки сухих плодов чёрной смородины и измельчённых сухих плодов шиповника, засыпаем в термос и заливаем 1,5 стакана кипятка. Настаивается в течение не менее 4-х часов. Затем цедим и принимаем по $\frac{1}{3}$ стакана не менее 5-и раз в день.

– Для очищения кровеносных сосудов и предотвращения образования холестериновых бляшек – берём по 1 ч. ложку оливкового масла и свежееотжатого лимонного сока. Пьём это средство утром натощак, запив его небольшим количеством тёплой кипячёной водой.

Для стимуляции сердечной деятельности – нарезаем в стеклянную посуду 2 головки очищенного чеснока, добавляем туда неполный стакан свежего сока алоэ и 1 ч. ложку светлого мёда. Всё хорошо перемешиваем и на три дня ставим в холодильник. После цедим и принимаем по столовой ложке в день три раза после еды.

Народные средства от язвы

Типичным симптом язвенной болезни – это боль в области желудка, она, как правило, бывает жгучая, острая, ноющая. Характерно при язве двенадцатиперстной кишки, боль появляется через полтора-два часа после приёма пищи, а так же натошак которые возникают в верхней части живота.

Сегодня народные средства от язвы полностью избавляют нас от этой заразной болезни.

– Берём одну чайную ложку натёртого калгана и заливаем одним стаканом кипятка, оставляем на ночь. Утром цедим и делим настой на три части и пьём тёплый за 30 мин. до еды. Спустя 10 мин. принимаем одну чайную ложку облепихового масла. Такой приём настоя один месяц.

Второй месяц – приём два раза в день за 20 мин. до еды картофельный сок в количестве 50—100 г. Третий месяц, как и первый – настой калгана и облепиховое масло.

– берём одну ложку столовую сухих измельчённых корней лопуха, заливаем двумя стаканами кипятка и настаиваем в течение двух часов, после цедим и пьём в горячем виде по ½ стакана в день до еды 3—4 раза.

– берём 500 г. мёда, 350 мл. кагора и 300 г. алоэ (3—5 летнее растение), всё смешиваем и принимаем по одной чайной ложке в день три раза за час до еды в течение пяти дней. Делаем перерыв на пять дней и повторяем лечение и так в течение 3—5 месяцев пока не вылечитесь навсегда.

– берём 20 г. грибов шиитакэ и 15 г. весёлки, заливаем эту смесь одним литром водки, настаиваем 10 дней и принимаем по 1 ст. ложке в день три раза за 30 мин. до еды. В этот период необходима диета питания.

– Очень хорошо решает проблему язвы свежий капустный сок – в отжатый стакан свежего капустного сока, добавляется одна столовая ложка мёда и принимается два раза в день и натошак.

– (Есть диета знаменитого израильского врача М. Горена. Она, как мне известна, разработана специально для язвенников. Суть диеты, это применение травяных отваров и льняного семени. Она, т. е. диета, должна выполняться в течение нескольких месяцев. И он гарантирует излечение.) – Кто заинтересуется этой диетой, или кому интересно, как я сам полностью избавился от язвы народным методом, прошу связаться со мной.

Самое характерное проявление болезни при язве – это боль в области желудка. Эта боль, может быть острой, жгучей, ноющей. Обострение язвы двенадцатиперстной кишки, как правило, всегда возникает, через каждые 1,5 и от силы до 3-х часов после приёма пищи. Особенно принято считать, что язва двенадцатиперстной кишки и желудка, чаще всего обостряются не только осенью, но и в любой период межсезонья.

В арсенале средств против этой болезни является в наши дни надёжным и безвредным средством. Вот некоторые из них:

– для лечения язвы необходимо иметь 100%-е масло дерева чайного, иметь качественную 10% настойку прополиса, масло льняное и листья Золотого уса.

– Приготовляем отвар Золотого уса, для этого в полулитре воды кипятим в течение 15 мин. два полтора листа Золотого уса длиной 15—20 см. после чего, отвар это укутать и дать ему настояться в течение двух часов, цедим. В 150 мл. горячего (65 градусов) отвара Золотого уса струйкой вливаем чайную ложку настойки прополиса, не размешивая подождать и аккуратно маленькими глотками всё это выпить. Этот настой принимается в день три раза за час до еды в течение трёх недель. Через 10 дней такое лечение повторить.

– В столовой ложке льняного масла разводим 2—3 капли масла дерева чайного и принимаем через час после еды каждый день три раза.

– Самое рекомендуемое лекарство и средство для лечения язвы и её профилактики является свежий капустный сок. Отжимаем один стакан капустного сока, и размешиваем в нём одну столовую ложку мёда и принимается эта смесь два раза в день натощак.

– Хорошим эффектом от язвы желудка является настойка приготовленная из грибов веселки и шиитаке – измельчаем сухих грибов 20 г. шиитаке и 15 г. веселки, всё это заливаем одним литром водки или коньяка и настаиваем в течение 10 дней и принимаем по одной столовой ложке за 30 мин. до еды в день три раза. Вместе с диетой этот настой даёт отличный результат.

– Очень хороший эффект при лечении язвы дают берёзовые почки, которые настаивают на водке в течение 30 дней, после чего принимается два раза в день натощак.

Народное лечение витилиго

Витилиго – это кожное заболевание т. е. нарушение пигментации. Причиной витилиго, как правило, могут быть это функциональные заболевания нервной и эндокринной системы, а так же дефицит в организме меди, железа и других микроэлементов, иногда витилиго передаётся по наследству.

При заболевании витилиго на участках кожи возникают молочно-белые пятна и иногда вокруг них появляются покраснения.

При народном лечении витилиго хорошо помогают препараты растений, которые содержат фотодинамические вещества:

– готовим отвар из пастернака – 3 ст. ложки разводим в двух стаканах кипятка и принимаем в охлаждённом виде по 1 ст. ложке в день три раза.

– готовим настой из листьев двудомной крапивы и принимаем по 1 ст. ложке до еды за 30 мин.

– готовим жидкий экстракт из листьев или сока крапивы и втираем в очаги пигментации.

– готовим настойку из аралии и валерианы взятые в равных количествах и принимаем по 1 ч. ложке в день два раза до еды.

– готовим настой из спаржи лекарственной – 1 ст. ложку корней настаиваем в 1 ст. кипятка, принять в течении суток.

– готовим отвар из семян посевного овса на молоке и принимаем по полстакана за 30 мин. до еды в день три раза.

Хорошо помогают и хвойно-валериановые ванны, которые необходимо принимать один раз в три дня. Курс лечения – 15 процедур.

Больным витилиго необходимы микроэлементы цинка и меди, которые находятся в пищевых продуктах.

Микроэлементы меди находятся в свиной, говяжьей и тресковой печёнке, в головном и костном мозге, рыбе (сом, карп, лещ), баранине, картофеле, орехах, грибах (шампиньоны), петрушке, яблоках.

Микроэлементы цинка находятся в пшенице, ячмень, кукуруза, овёс, рис и свекла, а так же берёзовый сок, ягоды чёрной смородины, настой берёзовых листьев или её почек, настой семян дикой моркови.

Положительный эффект оказывает 20% настойка семян сельдерея.

Хорошо протирать каждое пятно витилиго лимонным соком.

Больным хорошо помогают прогулки на свежем воздухе, морские купания, солнечные и воздушные ванны.

Сахарный диабет и его лечение

Сахарный диабет – коварное заболевание – заболевание эндокринной системы, при котором организму не хватает гормона поджелудочной железы – инсулина.

1. Благодаря высокому содержанию меди **брусничный лист** полезен при лечении сахарного диабета. Горсть брусничных листьев залить 3 стаканами воды и прокипятить 10 мин. Принимать по одному стакану 3 раза в день. Этот отвар даёт хороший эффект не только при лечении диабета, но и способствует растворению камней, поэтому успешно применяется и против почечнокаменной и желчнокаменной болезни. В сочетании с другими травами, применяемые против диабета, целебные свойства брусничного листа усиливаются вдвое.

Например, улучшить общее состояние и понизить уровень сахара в крови поможет такой сбор: листья брусники – 20 гр, листья черники – 20 гр, трава галеги лекарственной – 20 гр, кора крушины – 10 гр, листья берёзы – 10 гр. Измельчённую кору крушины нужно прокипятить 20 мин, остальные части сбора залить 300 мл кипятка и прокипятить 3 мин, после этого добавить отвар крушины и процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день перед едой

2. Возьмите две **луковицы** среднего размера, и запеките их в духовке вместе с кожурой, потом остудите и съешьте без хлеба и соли, ничем не заедая и не запивая. Через час можно позавтракать. Так делайте каждое утро в течение месяца. Потом сделайте анализ крови – уровень сахара наверняка придёт в норму. При необходимости курс лечения можно повторить.

3. Каждый день съедайте по 2—3 клубенька **земляной груши** (топинамбура) 3 раза в день за 10 мин. до еды. Можно готовить и настой из корнеплодов топинамбура: 3—4 ст. ложки измельчённого, с помощью тёрки, корнеплода заливают 1 л. кипятка, настаивают 2—3 часа и пьют без добавления сахара как чай.

4. Берём 100 гр. **чеснока** растираем его до состояния кашицы и закладываем 1 л. красного сухого вина, дайте настояться в тёплом месте, но на свету, в течение 2 недель, при этом периодически встряхивайте содержимое бутылки. Когда настойка будет готова, храните её в холодильнике и принимайте по 1—2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

5. Возможно использовать и более простой метод приготовления 3—4 чесночных зубчика залейте 0,5 л. кипящей воды и укутайте на 20 мин.. Пейте понемногу настой в течение дня как чай.

6. Берём **сладкий перец** отжимаем и регулярно пьём, начиная с 10 – 30 мл. 2 – 3 раза в день за 20 мин. до еды. Постепенно количество выпитого сока можно увеличивать до 150 мл. (желательно с 1 ст. ложкой мёда). Вкусный напиток, богатый углеводами и витаминами быстро поднимает общий тонус, предупреждает вероятные осложнения при сахарном диабете.

7. Самый простой вариант привести сахар в норму – каждый день пить **сок картофеля, капусты белокачанной, топинамбура** или **красной свеклы**. Принимать по 0,3 стакана за 30 мин. до еды утром и вечером. Вместо капустного сока можно использовать рассол, или в 1 стакан свежего кефира положить 1 чайную ложку молотой корицы, размешать. Выпивать утром на тощак и вечером перед сном 8 – 10 дней: уровень сахара придёт в норму.

А ТАКЖЕ:

– Заварите **листья черники** и употребляйте этот отвар как чай.

– Готовьте **луковую воду** и употребляйте её: – 4 луковицы мелко нарезать в литре кипячёной воды, настаивать всю ночь

– Употребляйте систематически **сок квашенной капусты**.

– 100 гр. **зерна пшеницы** залить водой. Когда зёрна пшеницы прорастут, их необходимо пропустить их через мясорубку, добавив в них растительное масло. Есть утром натощак.

– Регулярно пейте отвар из **веток чёрной смородины**.

– Необходимо съедать **ягод брусники** как можно больше.

– 10 шт. **ягод шиповника** измельчить, залить эту смесь одним стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 4 часа. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана этого напитка в день – 3 раза до еды.

– Из **репчатого лука** получить 0,5 сока и смешать его в 0,5 л 96% спирта. Хранить в тёмном месте. Пить по одной столовой ложке в день. Курс 5 – недель.

Диабет – это хроническое заболевание, но используя травы и травяные сборы, они помогают мягко понижать уровень сахара в крови.

Главным проявлением сахарного диабета в народе считают запах ацетона изо рта.

Основные симптомы проявления сахарного диабета:

- частое мочеиспускание;
- постоянное чувство голода;
- слабость, сонливость, вялость;
- головокружение;
- тяжесть в ногах и судороги икроножных мышц.

Для смягчения и лечения используется народное лечение диабета.

К сожалению, излечится от сахарного диабета пока нельзя, но смягчить её можно применяя народные рецепты:

– при начальной стадии развития сахарного диабета рекомендуют взять одну столовую ложку измельчённой сухой коры осины и залить эту смесь двумя стаканами воды и кипятить в течение 30 мин. Даем настояться, укутав тёплой тканью, в течение двух-трёх часов. Затем цедим и принимаем по $\frac{1}{4}$ стакана перед едой в день три раза. Курс общего лечения три месяца и более.

– Безопасное и эффективное средство обуздать сахарный диабет это **листья черники** – берём одну столовую ложку листьев черники сухих и заливаем их стаканом кипятка, даём настояться в теплом месте в течение 30 мин. цедим и принимаем по такой настой в день три раза небольшими глотками в охлаждённом состоянии.

– Берём одну столовую ложку **листьев голубики и её побегов**, кипятим в течение 10 мин. на слабом огне, охлаждаем, цедим и принимаем этот отвар в день три раза по столовой ложке.

– Многие народные врачеватели широко используют лечебные **свойства сирени её почки**, которые собирают ранней весной, когда они набухают – берём одну столовую ложку таких заготовленных почек сирени и завариваем их одним литром кипятка и настаиваем их в течение 12 часов. Принимаем по одной ложке столовой за 20 мин. перед едой в день три раза. Курс лечения три месяца. В дальнейшем курс лечения должен проводиться по 14 дней в месяц. Указанную дозировку не превышайте т. к. сирень является ядовитым растением.

– Для снижения уровня сахара в крови, очень полезен **лук и чеснок**:

– берём 5 головок лука среднего размеров, очищаем, измельчаем и заливаем его двумя литрами холодной кипячёной водой. Всё это настаиваем в течение 24 часов при комнатной температуре, цедим и принимаем по $\frac{1}{3}$ стакана в день три раза за 20 мин до еды. Курс такого лечения проводится один раз в год.

– разотрите 100 гр. чеснока в кашицу и залейте его одним литром красного сухого вина. Настаиваем в тёплом месте на свету в течение двух недель, периодически встряхивая. Принимается по две столовых ложки до еды в день три раза.

– В сезон созревания ягод калины, принимайте сок этих ягод, смешанных в пропорции 1:1 с мёдом и принимается по десертной ложке утром натощак.

Сахарный диабет в настоящее время, является бичом одним из основных заболеваний человечества. Его распространение не знает границ, заболевание систематически увеличивается.

При сахарном диабете постоянно требующаяся сильная жажда в воде и обильное выделение мочи.

Причиной сахарного диабета могут являться это систематическое переедание, наследственность, инфекционные заболевания желез внутренней секреции или нервно-психические перегрузки.

Сахарный диабет – это болезнь у которой уровень сахара в крови повышенный.

Сахар в крови натошак у человека должно составлять 3,5 – 5,5 ммоль/л. если после еды то сахар должен не более 7,8 ммоль/л.

Симптомы сахарного диабета – это нарастающая слабость, сухость во рту, потеря аппетита, сильная потребность в воде, частое мочеиспускание, похудание или наоборот прибавление в весе кто страдает ожирением.

При заболевании сахарным диабетом необходимо уменьшить употребление сахара, крахмала и продуктов содержащие крахмал.

Следует употреблять **простоквашу, творог, снятое молоко, мясо (говядина), побольше свежих овощей, фруктов.** Нельзя употреблять фрукты содержащие сахар – это **виноград, бананы, изюм, курагу, стручковые растения.**

Некоторые рецепты при диабете которые вам могут помочь:

– берём высушенные корни **топинамбура** мелко режим и при помощи кофемолки превращаем их в порошок. После одну столовую ложку этого порошка заливаем стаканом тёплой воды, накрываем и настаиваем в течение трёх часов, цедим и принимаем по ½ стакана перед едой в день три раза.

– каждый день желательно выпивать по ¼ стакана свежий сок **красной свеклы.**

– берём одну столовую ложку измельчённых **веточек чёрной смородины** и заливаем их стаканом кипятка, греем на медленном огне и в течение 30 мин. настаиваем. Принимаем по одной столовой ложке перед едой в день три раза.

– очень полезен **сок квашеной капусты.**

– берём 10 гр. порошкообразного **кориандра** и заливаем стаканом крутого кипятка и кипятим в течение 3-х мин. Остужаем и принимаем в день три раза между приёмами пищи. Лечение проводить не менее 3-х месяцев.

– хорошо употреблять, для профилактики в сезон. по одному стакану свежего вишнёвого сока, выпивать за 2—3 приёма.

Лечение отёка ног

Отёки – это избыточное скопление жидкости в организме человека. Отёки ног – частое явление у людей. Отечностью ног страдают в основном женщины и мужчины имеющий большой вес. Отёк ног может вызвать – плоскостопие, неполноценный обмен веществ, проблема с почками, варикоз вен, застой лимфы или большая нагрузка на ноги.

Отёки ног у молодых людей происходит в основном у тех, у кого проблема с сосудами, а у пожилых из-за сердечных заболеваний.

Лечение отёка ног хорошо происходит при применении народных средств лечения:

Мы уже ранее писали о лечебной силе астрагала, так при применении отвара из астрагала, он уменьшает не только отёчность, но очень хорошо и положительно влияет и восстанавливает сердечно-сосудистую систему человека.

– берём 10 г. **астрагала** и заливаем одним стаканом крутого кипятка, даём настояться, после цедим и принимаем этот отвар по три столовых ложки в день три раза в течение 2-х недель. После делаем трёхдневный перерыв, и курс лечения повторяем. Общий курс лечения проводится не менее шести месяцев.

– берём 1 столовую ложку травы **астрагала** и засыпаем её в термос, заливаем в него два стакана кипятка и настаиваем в течение 8—10 часов. Принимаем через каждые 2 часа по два глотка этого настоя. Курс лечения проводится не менее 15 дней.

– берём столовую одну ложку смеси **корней синеголовника полевого и листьев астрагала** в равной пропорции, заливаем одним стаканом кипятка и настаиваем в течение трёх часов. Принимается по 2 столовых ложки этого настоя в день пять раз до еды за 30 мин. Такое лечения проводится не менее двух месяцев.

Хорошо помогает при отёке настой **листьев или почек от берёзы** – берём столовую одну ложку почек или 2 столовых ложки листьев и заливаем их 0,5 л. кипятком и даём настояться в течение одного часа, цедим и принимаем по ½ стакана четыре раза в день до еды.

Сильный отёк ног хорошо снимает **сироп ягод красной рябины**. Отжимаем сок из жмыха, пропущенные ягоды через мясорубку, в количестве одного литра, добавляем в отжатый сок 600 г. сахара и варим сироп до готовности. Добавляем в чай по две чайной ложке. Почки очищаются от камней, а отёки уходят.

Одним самым эффективным средством это является настой из корней или плодов петрушки. – берём столовую одну ложку этого сырья и замачиваем в 2-х стаканах кипятка, настаиваем в течение 10 часов и принимаем по 1-ой ложке столовой в течение всего дня.

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.