

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК



Майи ГОГУЛАН

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
СВОЙСТВА
НАШЕЙ
ПИЩИ



Советы Майи Гоголан

Майя Гоголан

**Народный лечебник Майи
Гоголан. Целительные
свойства нашей пищи**

«Русский шахматный дом»

2008

УДК 613
ББК 51.28

Гоголан М. Ф.

Народный лечебник Майи Гоголан. Целительные свойства нашей пищи / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2008 — (Советы Майи Гоголан)

Эта книга даст ответы на самые важные вопросы по питанию: как правильно питаться, какие законы здорового питания необходимо соблюдать, какие продукты необходимо употреблять, а каких остерегаться при различных заболеваниях. В этой небольшой книге собрана самая важная информация по лечению более 300 заболеваний – рецепты различных настоев, отваров, блюд на основе целебных трав, овощей, фруктов. Рецепты собраны в рубрики по заболеваниям, поэтому вы легко сможете подобрать нужное вам средство. Также представлен сборник рецептов натуральной кухни. Описаны способы приготовления различных вкусных, необычных и полезных для здоровья блюд, которые помогут быстро и с удовольствием перейти к правильному питанию.

УДК 613
ББК 51.28

© Гоголан М. Ф., 2008
© Русский шахматный дом, 2008

Содержание

Пища пагубная и целительная	6
О чем эта книга	7
Законы здорового питания	8
Целебные свойства нашей пищи, листьев и трав	10
Средства, применяемые при болезнях сердца и гипертонии	10
Сердечная недостаточность	10
Аритмия	10
Миокардит	10
Одышка	11
Отеки сердечного происхождения	11
Лечение гипертонической болезни	11
Средства для снижения артериального давления:	12
Средства, применяемые при лечении болезней сосудов	13
Лечение атеросклероза	13
Лечение варикозного расширения вен	14
Лечение геморроя	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Майя Гоголан
Народный лечебник Майи Гоголан.
Целительные свойства нашей пищи

© Гоголан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

Пища пагубная и целительная

Пища, вода и воздух – это основа нашей жизни. Три составных компонента нашего существования. И именно эти три компонента зачастую и становятся причиной наших недугов. Воздух наполняют вредные выбросы, вода подвергается сначала загрязнению, а потом химической очистке. Пища полна нитратов, пестицидов и прочих ядов. Медики все чаще заявляют, что истинной причиной болезни является зашлакованность нашего организма. Возникает замкнутый круг: чтобы жить, нам надо дышать, пить, питаться, а чтобы не болеть и жить долго – избегать пищи, воды, воздуха.

Что делать? Не в наших силах изменить земную атмосферу. Трудно достать природную воду. Даже фильтрованная вода далека от естественной. Но у нас есть уникальная возможность влиять на пищу, которую мы употребляем.

Уникальная, потому что можно не только избегать вредных продуктов – содержащих консерванты и усилители вкуса, прошедших тепловую обработку и т. д. Наша пища – фрукты, овощи, травы – содержит в себе мощнейшие запасы энергии, обладает лечебными и очищающими свойствами. С помощью пищи можно скорректировать многие негативные явления современной экологии, очистить и оздоровить свой организм, продлить молодость, вернуть красоту. Пища – самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой.

Человеку, желающему сохранить здоровье, следует обратить особое внимание на то, что он ест: знать, какая пища вредна, опасна, провоцирует болезни, а какая лечит и продлевает жизнь. Это первейшее условие здоровья.

И, конечно, нужную пищу важно правильно употреблять. Самые полезные продукты (овощи и фрукты) в вареном, жареном виде, с добавлением соли, сахара, не принесут здоровья, а отнимут его.

О чем эта книга

Эта книга ответит на два главных вопроса питания:

- Как правильно питаться, какие законы здорового питания необходимо соблюдать;
- Какие продукты необходимо употреблять, а каких остерегаться при различных заболеваниях.

Развернутые ответы на эти вопросы Майя Гоголан дала в книге «Законы полноценного питания». Перед вами краткий курс системы Гоголан. В этой небольшой книге собрана самая важная информация по лечению более 300 заболеваний – рецепты различных настоев, отваров, блюд на основе целебных трав, овощей, фруктов.

Сначала вы познакомитесь с Законами здорового питания. Узнаете, как уберечь себя и своих близких от разных болезней.

Затем вас ожидает лечебник с рецептами настоев и отваров. Рецепты собраны в рубрики по заболеваниям, поэтому вы легко сможете подобрать нужное вам средство.

И завершается книга сборником рецептов натуральной кухни. Описаны способы приготовления различных вкусных, необычных и полезных для здоровья блюд, чтобы вы могли быстро и с удовольствием перейти к правильному питанию.

Законы здорового питания

1. Не употреблять пищи, не создающей энергии Жизни (т. е. не ешьте «пустые калории»). Энергией Жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами). Это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни.

Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (варенья, жаренья, печенья, рафинированные, консервированные, копченые и т. д. – все, до чего дотронулась рука человека, – яд.

Они отрицательно влияют на иммунитет, вредны, способствуют мутации клеточных структур.

Они повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов.

2. Не употреблять пищи, приготовленной для длительного хранения:

- жиров, маргарина, отбеленного сахара, в том числе синтетического;
- пищу, содержащую дрожжи и плесневые грибки. Это может провоцировать рак, сердечно-сосудистые, эндокринные и многие другие болезни.

3. Любую белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, сыры, бобовые, орехи, оливки, семечки) сочетать только с овощами и зеленью, которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов:

- не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыкву и др.), с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца, сыр);
- не смешивать пищу молочную, сахар, сладости, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;
- не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубнику и др.) с фруктами сладкими (финики, бананы, изюм, чернослив, хурма и т. д.);
- фрукты одного вида есть отдельно, а другого – в следующий прием, через 20–30 минут.

5. Соблюдать время приема пищи.

Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивайте до 19 часов так, чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 часа.

Научно установлено, что физиологические часы питания человеческого организма следующие:

- с 12 до 20 часов – прием пищи;
- с 20 до 04 часов – ассимиляция (переваривание, усвоение);
- с 04 до 12 часов – самоочищение пищеварительного тракта.

Не забывайте постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше простую воду хорошего качества до 2,5–3 л в день маленькими глотками. Вода – это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

6. Соблюдать правила потребления пищи:

Есть столько, чтобы желудок был заполнен только на две трети. Голод утоляется не раньше, чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставайте из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же.

• **Тщательно смачивать пищу слюной, пережевывать до киселеобразного состояния.**

Ешьте до 70 % сырой, натуральной пищи.

Фрукты съедать перед едой, сырыми, не сочетая ни с чем, а вот овощи сочетаются с любыми продуктами (кроме фруктов).

• **Не пить никогда во время еды.** Это будет мешать перевариванию.

- **Никогда не смешивать твердую и жидкую пищу.** Твердая пища должна приниматься в один прием, а жидкая – в другой.

Первые блюда, соки, вода должны приниматься за 15–20 минут перед едой, не проглатываться, не успев соединиться со слюной. Между приемом твердой и жидкой пищи должен быть промежуток от 20 до 60 минут.

- **Исключить или свести к минимуму неестественную (ненатуральную) пищу.**

Помните!

«Главная причина переедания – употребление очищенной, ненатуральной пищи».

НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Помните слова Сильвестра Грехэма: «Пьяница может дожить до старости, но обжора – никогда!»

7. Откажитесь от стимулирующей пищи и любых стимуляторов: кофе, шоколада, чая, какао, лекарства, слабительных, курева. Особенно вредно курить сразу после еды. Все это вначале вызывает подъем энергии, а затем спад нервных сил и депрессию.

Правильное питание будет способствовать обновлению, оздоровлению всего организма, подъему его целительных и защитных (иммунных) сил.

Целебные свойства нашей пищи, листьев и трав

Средства, применяемые при болезнях сердца и гипертонии

Сердечная недостаточность

1. Береза повислая (листья) – 50 г, шиповник коричный (плоды) – 25 г, стальник полевой (корень) – 25 г. Для изготовления настоя 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15–20 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве мочегонного средства при сердечно-сосудистой недостаточности.

2. При нарушении сердечной деятельности пить по 100 мл **картофельного сока** трижды в день натощак, перед обедом и перед ужином в течение 3 недель. Перерыв -1 неделя, затем курс повторить. Всего на курс – от 5 до 15 л сока.

3. При заболеваниях сердца, при отеках пить **сок тыквы** по $\frac{1}{2}$ стакана в сутки.

4. 2 столовые ложки измельченных **листьев земляники** залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут и настаивать в теплом месте 2–3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (сердечно-сосудистые болезни, болезни легких).

Аритмия

1. 2 чайные ложки **цветков календулы** залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день при нарушениях сердечного ритма.

2. При нарушениях сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка, при пониженной кислотности, при запорах принимать по $\frac{1}{4}$ стакана **сока персика** за 15–20 минут до еды.

Противопоказания: аллергия, диабет, ожирение.

Пищевые продукты, рекомендуемые при болезни сердца и сосудов

Авокадо, оливковое масло, рыба (предупреждает инфаркт миокарда), чеснок (предупреждает тромбообразование), грейпфрут, перловка, лук, тыква, сладкая картошка, зеленый чай.

Орехи: грецкие, миндаль. «Эти орехи находятся в постоянном меню членов секты "Адвентисты Седьмого Дня" – среди них сердечных заболеваний почти не наблюдается», – пишет профессор И. Сосонкин.

Миокардит

Ландыш (цветки) – 10 г, фенхель (плоды) – 20 г, мята перечная (листья) – 30 г, валериана лекарственная (корень) – 40 г. 10 г смеси залить 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Охладить 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ стакана.

Одышка

От одышки рекомендуется принимать **чеснок с медом**: 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок (не долек) чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, натереть на терке. Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на 7 дней. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день, с остановками по 1 минуте между приемом каждой ложки.

Отеки сердечного происхождения

1. **Березовые почки** или листья заваривать как чай из расчета: 1 чайная ложка листьев или почек на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Эту порцию выпивать за день в 3 приема. При употреблении березовых листьев как мочегонного раздражения почек не наблюдается.

2. Применение **семян льна**.

• При внутренних отеках: 4 чайные ложки семян льна залить 1 л воды, кипятить 10–15 минут, кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час, можно не процеживать. Для вкуса добавить лимонного сока. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана через 2 часа, 6–8 раз в день, результат достигается через 2–3 недели. Лучше пить горячим.

• При водянке: 4 чайные ложки семян льна залить 1 л воды, кипятить 15 минут, настоять, укутав, 1 час, можно не процеживать. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана через 2 часа 6–9 раз в день горячим. Результат – через 2–3 недели.

Лечение гипертонической болезни

1. При гипертонической болезни 1-й стадии как проявление общего невроза принимают **валериану**.

• 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипящей воды, кипятить 30 минут и настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

• 10 г корней и корневищ измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день;

• Растолочь корни в ступке в порошок. Принимать по 1–2 г порошка 2–4 раза в день.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта.

2. Принимают отвар и настои **ягод калины**.

• При гипертонии, отеках, истерии приготовить отвар: 1 столовую ложку ягод калины поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 30 минут, охладить 10 минут, процедить и довести объем до исходного. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день после еды.

• Приготовление настоя: 2 столовые ложки плодов измельчить, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить и отжать. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

3. Нужно есть **печеный картофель** в «мундире» вместе с кожурой или 1–2 шт. свежих луковиц в день.

4. Ванны с **хмелем** принимают при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе.

5. **Плоды аронии черноплодной** (черноплодной рябины) – одно из средств лечения гипертонии, авитаминоза, атеросклероза.

• Принимать сок по $\frac{1}{2}$ стакана в день в течение 2 недель.

- Зимой готовят настой сухих плодов: 2–4 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе и пить на следующий день в 3 приема по ½ стакана за 30 минут до еды.
- При лечении гипертонии иногда назначают сок аронии: по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней, или по 100 г свежих плодов 3 раза в день.

Средства для снижения артериального давления:

1. **Валериановую настойку** (большой концентрации) без примеси нюхать перед сном в течение 1–1,5 минуты каждой ноздрей. Продолжительность 2–4 месяца. На людей с высоким артериальным давлением валериана не оказывает быстрого и заметного действия, затем она начинает благотворно снижать артериальное давление.

У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубокий, затем постепенно увеличивать. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству.

2. Также для снижения давления принимают **морковный сок** в разных сочетаниях.

- Смешать по 1 стакану меда, морковного сока, сока хрена с соком лимона. Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в сутки за 1 час до еды или через 2–3 часа после приема пищи.
- Смешать по 1 стакану меда, морковного и свекольного сока, сока хрена с соком одного лимона. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Длительность лечения 1,5–2 месяца. Натертый хрен предварительно настаивать в воде в течение 36 часов.

Продукты, помогающие снизить артериальное давление

Сельдерей, средиземноморские семечки, рыба (в том числе – жирная), картофель белый, водоросли.

Приучите себя есть без очищенной и даже йодированной соли или употребляйте соль в очень малых дозах:

- избегайте продуктов, на этикетках которых увидите надпись, что он содержит соль;
- при повышенном артериальном давлении будет хороша та пища, в которой много клетчатки (овсяные, рисовые, пшеничные, ржаные отруби);
- ешьте яблоки, спаржу, морскую дыню, бананы, брокколи, баклажаны, чеснок, грейпфрут, зеленые листовые овощи, коричневый рис, гречку, пшено, перловку.

Пища, повышающая артериальное давление

Соль, сыры, брынза; солодковый корень; сардины и скумбрия.

Средства, применяемые при лечении болезней сосудов

Лечение атеросклероза

1. При атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении принимать по ¼ стакана **мякоти грейпфрута** за 20–30 минут до еды, а при бессоннице – по ½ стакана на ночь.

2. При атеросклерозе применяется такой настой:

Капуста морская -10 г, боярышник (плоды) -15 г, рябина черноплодная (плоды) -15 г, брусника (листья) -10 г, череда (трава) -10 г, пустырник (трава) -10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, кукурузные столбики с рыльцами – 10 г, крушина (кора) – 10 г.

10 г сырья в эмалированной посуде залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и держать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по ¼-½ стакана настоя после еды 3 раза в день.

3. Хорошим действием обладает **репчатый лук**.

- Для лечения и профилактики атеросклероза употреблять смесь из равных частей свежего лука и меда.

- При атеросклерозе, особенно при склерозе мозга натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. 1 стакан лукового сока смешать с 1 стаканом молока. Хорошо размешать. Если мед засахарился, то слегка подогреть на водяной бане. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды.

4. Хорошо вымытые **листья подорожника** нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2–3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном месте. Этот настой, а также и свежий сок из листьев подорожника рекомендуются при атеросклерозе и при желудочно-кишечных заболеваниях.

5. **Сок редьки** является незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

При склерозе кровеносных сосудов, кашле: 1 десертную ложку цветков гречихи заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Общеукрепляющее средство, противосклерозное: 300 г чеснока положить в бутылку (вымыть и очистить) и залить спиртом. Настаивать в течение 3 недель и принимать по 20 капель ежедневно на ½ стакана кислого, односуточного закисления молока или сыворотки.

Пища, жиры которой защищают наши артерии, сосуды, капилляры от зашлаковывания, предохраняют от атеросклероза

Вот что должно стать вашей ежедневной пищей.

Лесные орехи, авокадо, оливковое масло, миндаль, масло канола.

- **Плоды черной смородины**, смешанные с сахаром в соотношении 1:2, полезны для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни. Принимать с водой (1 столовая ложка смородины с сахаром и 3 столовые ложки воды), в день 1–3 столовые ложки перетертой смородины (не больше!).

- Яблоки считаются хорошим диетическим средством при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, в свежем виде – для профилактики атеросклероза. Лучше употреблять их свежими, так как они содержат вещества, способные окислять витамин С, а термическая обработка приводит к уничтожению этих веществ и уменьшению в организме витамина С.

Сок яблок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. При атеросклерозе, гипертонии, ожирении, заболеваниях желчного пузыря принимать по ½ стакана яблочного сока за 15–20 минут до еды.

Лечение варикозного расширения вен

1. В первую очередь надо сказать о препаратах из **конского каштана**. Они понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров вен, предупреждают образование тромбов, способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов. Применяются внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, для лечения тромбофлебита, при язвах голени и расширении вен.

• При воспалении вен конечностей провести курс лечения конским каштаном 2–8 недель, но не более 12, при геморрое – 1–4 недели. Листья и плоды каштана по 5 г измельчить, смешать и залить 2 стаканами горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить горячим и довести объем до исходного. Принимать в первые два дня по 1 столовой ложке 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) – по 1 столовой ложке 2–3 раза в день после еды.

• 50 г цветков или плодов каштана залить 0,5 л 20 %-й водки, настаивать 2 недели в теплом темном месте, взбалтывая ежедневно. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение 3–4 недель.

2. Наполнить ½ пол-литровой бутылки резаными листьями **каланхоэ** и налить доверху водки или 70 % – го спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю настойка готова. Натирать вечером ноги, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру 4 месяца подряд.

3. При расширении мелких капилляров и вен: свежие **листья орешника** собрать в июне, высушить в тени. 1 столовую ложку орешника заварить в 1 стакане кипятка, как чай. Пить отвар по ½ стакана 4 раза в день.

4. Для лечения расширения вен можно использовать хорошо созревший **помидор**, разрезать его на ломтики и прикладывать их к расширенным венам. Через 3–4 часа заменить ломтики свежими.

5. При флебитах и тромбофлебитах применять смесь из **тысячелистника** – 50 г, бессмертника (цветки) – 200 г и по 100 г листьев брусники, коры крушины и листьев березы. 1 столовую ложку измельченной смеси заварить 300 мл кипятка, нагревать 5 минут, настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по ½ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

6. При тромбофлебитах: 2 столовые ложки **соплодий (шишек) хмеля** залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

Лечение геморроя

1. Применение ванночек с холодной водой при геморрое облегчает состояние больного.

2. При геморрое принимать по ½ стакана настоя 3 раза в день до еды: календула – 10 г, тысячелистник (травы) – 10 г, девясил (корень) – 15 г, шалфей (травы) – 10 г, крапива (травы) – 15 г, мята перечная (травы) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, пастушья сумка (травы) – 10 г, тополь черный (почки) – 10 г. Залить 70 %-м спиртом или водкой из расчета 100 мл на каждые 25 г смеси трав. Настаивать 15 дней, процедить, профильтровать.

3. Рассол (сок) **квашеной капусты** применяется при геморрое, сопровождающемся сильными запорами и кровотечениями, и как слабительное. Принимать по ½ стакана за 30

минут до еды, постепенно увеличивая количество до 5–6 стаканов в день. Готовить его необходимо ежедневно, чтобы он был свежий. Принимать в теплом виде. Курс лечения 3–4 недели.

4. Применение **картофеля**.

- Натереть сырой картофель, выжать сок в столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести на ночь. Срок лечения – 10 дней.

- Из сырой картофелины выстругать свечку в палец толщиной с тупым концом. Ввести в задний проход при геморрое и оставить на ночь. Утром свеча выйдет с калом и при легком натуживании. Если сильно сушит, обмакните свечку в мед.

5. Для лечения расширения вен и геморроя в народной медицине употребляют свежий сок из **цветков каштана конского** по 25 капель 2–3 раза в день.

6. При геморрое листья крапивы – 1 часть, трава душицы – 2 части, кора крушины – 2 части. 1 столовую ложку смеси заварить 1½ стаканами горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по ½ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

7. При геморрое и воспалении прямой кишки рекомендуются лечебные клизмы (по 1/5 стакана) из слизи **льняного семени**, немного подогретой. После клизмы необходимо лечь в постель на час.

Для приготовления слизи: 3 г семян залить ½ стакана кипятка, взбалтывать 15 минут и процедить.

8. Вставить в задний проход свечку из **засахаренного меда**.

9. Заварить 1½ столовой ложки сухой **ромашки** в стеклянной чашке, накрыть, укутав, настаивать 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки температурой 37 °С набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. Лечь на бок и подождать, пока всосется полностью. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а по возможности – несколько раз в день.

10. Из зрелых **ягод рябины** отжать сок. Принимать по 75–100 г сока 3 раза в день, можно в него добавить мед и сахар. Запивать холодной водой. Прекрасное послабляющее средство. При геморрое наступает облегчение.

11. **Почечуйный чай** (трава) – одно из средств лечения геморроя. Заварить крутым кипятком и пить несколько раз в день.

12. **Семена ячменя** поместить в теплую влажную среду, когда они прорастут – высушить. Взять 2 столовые ложки измельченных сухих проростков, залить 1 л кипятка и настоять 4 часа. Пить по ½ стакана 4–6 раз в день с медом.

Пища, действующая как антикоагулянт, предупреждающая склеивание клеток крови и образование тромбов, закупоривающих сосуды

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.