

НАДЕЖДА КОЗЫМАЕВА

---

# Народная медицина для всех



Надежда Козымаева

# **Народная медицина для всех**

«Издательские решения»

**Козымаева Н.**

Народная медицина для всех / Н. Козымаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838229-1

Всех людей объединяет одинаковое желание — быть здоровыми. Наш народ открыл чудодейственные способы лечения многих заболеваний, основанных на древних знахарских рецептах. Перед вами универсальные рецепты для тех, кто решил воспользоваться ими. Книга будет полезна и интересна всем, кто хочет быть всегда здоровым, бодрым, красивым, работоспособным и жизнерадостным.

ISBN 978-5-44-838229-1

© Козымаева Н.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Лечебные дары природы	7
Водяника черная	7
Клюква	8
Кофе	9
Крапива	10
Лопух	12
Орешки кедровые	14
Полынь	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Народная медицина для всех**

**Надежда Козымаева**

© Надежда Козымаева, 2017

ISBN 978-5-4483-8229-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Народная знахарская медицина известна с древних времен. Тысяча лет накапливался опыт народных целителей и знахарей. Веками древние люди наблюдали за жизнью животного и растительного мира.

Русская народная медицина имеет глубокие корни и большой багаж опыта старинных знахарей. Она основана на абсолютно чистой фармакологии и надежных лечебных средствах, доказавших свою способность эффективно излечивать многие болезни.

Мы только сами строим свою судьбу, при этом надо прислушиваться к зову предков, идущему из глубины веков. Владение силой и знаниями лечебной практики позволит вам жить в гармонии с законами природы.

Издревле на Руси ценились травники-народные целители, которые собирали травы, чтобы лечить ими людей. Травы не только являются одним из главных ингредиентов многих медицинских препаратов, но и являются мощным средством воздействия на подсознание людей.

Самое главное —хочу поделиться секретами уникальных знахарских рецептов, чудом дошедших до наших дней из глубины прошлого, все советы целителей и современных знахарей.

Хочу напомнить, что воспользоваться приведенными рецептами надо осторожно, со знанием дела, не мешает посоветоваться и с лечащим врачом. При приготовлении отваров, настоев, мазей надо строго придерживаться доз, указанных в рецептах. И естественно, нельзя заниматься самолечением, не зная диагноза заболевания.

Я надеюсь, что моя книга станет настоящим защитником здоровья и истинным помощником в укреплении душевного и физического состояния вас, читатель, а также членов вашей семьи, ваших друзей и ваших знакомых.

Будьте здоровы! Да хранит Вас Господь!

*Надежда Семеновна Козымаева*

## Лечебные дары природы

### Водяника черная

Водяника черная (шикша) – вечнозеленый кустарник из семейства водяниковых, высотой до 25 см. Стебли у него темно-бурые, густолиственные, стелющиеся, длиной до 1 метра. Листья мелкие, очередные, темно-зеленые с завернутыми внутрь краями, почти сидячие. Цветки трехлопастные, розоватые или темно-красные, одиночные или по 2—3 в пазухах верхних листьев. Плод – черная шаровидная ягода до 5,5 мм в диаметре с 6—9 косточками.

Растет шикша на торфяных болотах, в сырых лесах, на мхах и лишайниках в тундровой и лесной зонах европейской части России, включая Арктику, на Урале, в Сибири.

Для лекарственных целей у этого растения заготавливают веточки во время цветения.

Используют шикшу при гипертонии, эпилепсии, вегето-сосудистой дистонии, повышенном внутричерепном давлении, переутомлении, сахарном диабете, усталости, головной боли, бессоннице, водянке, отеках, затрудненном мочеиспускании, судорогах, параличах, хроническом гастрите, энтерите, колите, диарее, как витаминное средство.

В тибетской медицине шикша применяется при сибирской язве, заболеваниях печени и почек.

Для лечения эпилепсии готовят отвар: 1 стол. ложку травы (детям – 0,5 ст. ложки) измельчают, заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят на слабом огне 5 мин., дают настояться 30 мин., процеживают. Процеженный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При эпилепсии отвар шикши рекомендуется принимать до прекращения приступов, а потом для профилактики по 1 месяцу в год.

Противопоказания: гипотония.

## Клюква

Ягоды клюквы обладают бактерицидным, жаропонижающим, ранозаживляющим, поливитаминным, общеукрепляющим, потогонным, мочегонным и «разжижающим» кровь действием.

При тромбозах, гипертонии – 3 раза в день за полчаса до еды съедать по 2 ст. ложки спелых ягод.

При мочекаменной болезни и атеросклерозе – 20 г смеси свежих ягод и сухих листьев клюквы залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 3—4 часа. Принимать по ½ стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Средство для повышения иммунитета. Смешать 1 кг клюквы, 1 кг порезанных яблок, 2 стакана очищенных и порезанных грецких орехов и залить смесь сиропом приготовленным из 1 стакана воды и 2,5 кг сахара. Проварить смесь на медленном огне 30 мин. и переложить в банку. Принимать по 1 ст. л. утром запивая теплой водой.

При цистите, а также для профилактики мочеполовых заболеваний – принимать по 2 ст. л. свежевыжатого сока клюквы 2 раза в день за полчаса до еды.

При пародонтозе —массировать десны раздавленными ягодами клюквы 2—3 раза в день после еды.

При варикозных язвах – промывать больные участки свежим соком клюквы наполовину разведенных водой.

При веснушках и пигментных пятнах – смазывать проблемные места свежим соком клюквы (предварительно проверив на аллергические реакции) 2 раза в день.

**ВНИМАНИЕ!** Клюквы НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Также недопустимо сочетание клюквенных напитков с сульфониламидными препаратами!



## Кофе

Для многих из нас кофе – это целая традиция. В абсолютной тишине, за разговорами с друзьями или в кругу семьи-чашка этого ароматного напитка всегда поднимает настроение.

Первые 10 минут: кофеин попадает в кровь, усиливает частоту сердечных сокращений и увеличивает кровяное давление.

Через 20 минут: повышается концентрация, становится легче принимать решения и справляться с проблемами. Кофеин связывается с аденозиновыми рецепторами, что значительно снижает чувство усталости.

Через 30 минут: происходит выброс адреналина. Он заряжает энергией и расширяет зрачки, что значительно улучшает зрение.

Через 40 минут: повышается уровень серотонина, который улучшает работу двигательных нейронов, увеличивая силу мышц.

Через 4 часа: благодаря выделению энергии происходит расщепление жиров, даже если вы сидите на месте. Выделяется желудочный сок.

Через 6 часов: проявляется мочегонный эффект. Вместе с водой из организма вымываются витамины и микроэлементы. Происходит незначительный дисбаланс калиево-кальциевого обмена.

## Крапива

Неприхотливое растение можно встретить возле жилья, в саду, в огороде, вдоль канав, на пустырях.

Лечебные свойства крапивы применяют для улучшения состояния волос, в случае экзем, дерматитов, фурункулеза. При кожных заболеваниях особенно эффективен настой цветков. Семена растения помогают при болях в желудке, почечнокаменной болезни.

Крапивные настои и отвары полезны при сахарном диабете и его сосудистых осложнениях, снижают уровень глюкозы. Применяются в качестве мочегонного, при маточных кровотечениях, для улучшения состава крови, помогают при нарушениях обмена веществ (ожирении), при заболевании печени и желчных путей.

**СОСТАВ КРАПИВЫ:** в составе растения витамины А,С,В,К, а также дубильные вещества, полезные аминокислоты (лецитин), ферменты (пероксидаза, оксидаза, хлорфиллаза), органические кислоты (муравьиная кислота) - причина, почему жжется крапива. По содержанию аскорбиновой кислоты растение в 4 раза превосходит лимон. Микроэлементы-кремний, калий, кальций, железо. Издавна крапивные семена и зеленую массу добавляли в корм скоту, отчего он вырастал сильным и здоровым.

Растение цветет с мая по июль. Листья собирают в период цветения. Растительное сырье высушивают в тени, разложив тонким слоем. Перед хранением обязательно удаляют почерневшие листья и цветки. Хранят до 2 лет в матерчатых мешочках в сухом проветриваемом помещении.

Крапива двудомная лечит или снижает метеоризм, уровень холестерина в крови. Оказывает мочегонное действие, обладает противовоспалительными свойствами, нормализует углеводный обмен, стимулирует деятельность органов пищеварения.

Разновидность растения применяется в качестве кровоостанавливающего средства. Увеличивает свертываемость крови, что полезно при климатических кровотечениях, геморрое, желудочно-кишечных заболеваниях, для укрепления стенок сосудов.

Крапиву назначают при воспалениях в почках, желчном пузыре, при простатите, авитаминозе. Ее лечебные свойства улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, помогают справиться с заболеванием печени.

Крапива двудомная увеличивает уровень гемоглобина, при лечении малокровия, ускоряет процессы заживления. Прием настоя усиливает сокращение матки.

Растение оказывает стимулирующее действие, тонизирует. Восстанавливает процессы воспроизводства клеток, хорошо дезинфицирует, нормализует водно-жировой баланс. Применяется крапива в качестве отхаркивающего средства, эффективно очищает кровь.

Лечебные свойства крапивы данной разновидности применяются для нормализации обмена веществ, в случае подагры, аллергии, заболеваний печени, анемии. Настой и отвар стимулирует аппетит, помогают при нервных расстройствах, крапивнице, бронхите, удушье, ревматизме, угрях.

Залить 2 стол. л высушенных листьев двудомной разновидности 0,5 л горячей воды, настаивать в закрытой посуде два часа, процедить. Принимать по трети стакана за полчаса до еды 3—5 раз в день – так заваривать листья крапивы для профилактики авитаминоза.

Для профилактики и лечения различных заболеваний помогает свежий крапивный сок, полученный до начала цветения: растительное сырье вымыть, добавить немного воды, пропустить через миксер, процедить. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день, для вкуса добавить мед. Готовый сок хранится в холодильнике 2 дня.

**РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ:** наполнить стакан молодыми ростками крапивы, вымыть, измельчить. Поместить в стеклянную емкость, залить 0,5 л водки. Горлышко завязать

несколькими слоями марли. Настаивать первые сутки на окне, затем неделю в темном прохладном месте. Процедить отжав растительное сырье. Принимать по 1 ч.л за полчаса до завтрака и 1 ч.л. перед сном.

Крапивные семена стимулируют сексуальное влечение, если их употреблять вместе с портвейном или вином из натурального винограда. Аналогичное действие оказывают ошпаренные кипятком листья, употребленные с луком и яйцами.

Варить: 5 ст. л. измельченных крапивных семян с 0,5 л портвейна или вина 5 минут. Принимать по 50 мл на ночь.

Для нормализации половой функции – приготовить порошок из семян крапивы, смешать его с молотым черным перцем. Разбить в рюмку сырое куриное яйцо, добавить на кончике чайной ложки смесь, перемешать и принимать в течение 5 дней за полчаса до завтрака. Полезно от перхоти и выпадения волос.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** не стоит лечиться крапивой в случае беременности, при тромбозах, повышенной свертываемости крови, угрозе инфаркта.

## Лопух

В составе лопуха – витамины А,В,С, ЕК, Р и минеральные соли магния, железа, калия, кальция, цинка, фосфора, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, дубильные вещества которые известны благодаря своим противовоспалительным свойствам, эфирные масла, которые выступают естественными иммуномодуляторами, а также полисахариды инулина, которые очищают организм человека от шлаков и токсинов.

Если у вас проблемы с пищеварением, корень лопуха поможет исправить ситуацию. Отвар из его корня поможет при лечении гастрита и даже язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержащиеся в отваре слизистые вещества обволакивают желудочно-кишечный тракт, тем самым защищая органы от негативного воздействия извне.

Настой корня используют при дисбактериозе кишечника и для нормализации стула. При запорах помогут семена лопуха. Одну столовую ложку семян залейте стаканом холодной кипяченой воды и настаивайте в течение 7 часов в прохладном месте. Пить настой по полстакана в день.

Лопух может помочь при проблемах с опорно-двигательным аппаратом, с помощью его можно регулировать водно-солевой обмен. Он выводит излишне накопившиеся соли в суставах, используется при ревматизме и полиартрите. Благодаря живительной силе растения снижается порог воспалительных процессов в суставах, проходит мышечное напряжение и отечность. Настой из корня лопуха способствует уменьшению болей в суставах. Аналогичными свойствами обладает комплекс «Милона-б» в составе которого помимо лопуха есть корни девясила, одуванчика и сабельника.

Сок из свежих листьев лопуха поможет и при заболеваниях печени. Сок на вкус будет горьковатым. Измельчите на мясорубке молодые листья лопуха и пейте по одной столовой ложке перед едой 7 дней. Затем сделайте перерыв и повторите курс еще неделю.

Помимо этого отвар из лопуха можно использовать как мочегонное очистительное средство, которое стимулирует работу печени и нормализует желчевыводящие пути. Для этой цели подойдет фитокурс «Милона-10», который предназначен для лечения острых и хронических гепатитов, цирроза и хронических заболеваний печени. Препарат содержит 7 лекарственных трав: бессмертник, корни одуванчика, лопуха, аира, девясила, солодки, кукуруза (столбики с рыльцами).

Лопух-уникальное растение, которое отлично помогает при кожных заболеваниях. Благодаря своим антибактериальным и противовоспалительным свойствам, отваром можно вылечить угревую сыпь и гнойнички. Примочки также помогут при аллергических реакциях, ссадинах и порезах. Сыпь и покраснение кожи быстро пройдут после компресса из лопуха. Залить 2—3 ст. ложки корня лопуха кипяченым растительным маслом (4 ст. ложки) настоять смесь в течение двух дней. После нагрейте отвар на водяной бане и процедите.

Репейное масло обладает удивительными лечебными свойствами. Его применяют для укрепления волос. Масло помогает избавиться от перхоти, выпадения волос, его используют в качестве восстанавливающих масок для головы. Отваром корня лопуха можно вылечить и жирные волосы. Необходимо заварить корень лопуха литром воды и полоскать полученным отваром голову дважды в неделю.

Если добавить в репейное масло календулу и хмель, получится отличное средство для питания и восстановления функций волосных луковиц. Цветки календулы предотвращают развитие дерматозов, которые ведут к выпадению волос, а хмель останавливает процесс облысения.

Репейное масло хорошо сочетается с чередой, крапивой, экстрактом хвоща. Череда обладает успокаивающим и смягчающим действием, крапива питает и укрепляет волосы.

Листья следует собирать в фазе цветения растения. Сушить в прохладном темном месте. Корни набирают живительную силу в конце сентября. Для сбора годятся только молодые и сильные корни. Когда выкопаете корневище, очистите от земли, промойте и сушите в течение на открытом воздухе.

## Орешки кедровые

**ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ.** Употребляют мед с измельченными ядрами кедровых орехов.

**ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ.** Используют сливки из кедровых орехов. Также это лекарство помогает в лечении язвы желудка, нервных расстройств и при лечении почек.

**ПРИ ГЕМОРРОЕ.** Знахари рекомендуют лечиться настоем, приготовленным из шелухи кедровых орехов.

**ПРИ РАССТРОЙСТВЕ СЛУХА.** Пьют настойку скорлупы кедровых орехов на водке.

**ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗАХ.** Народная медицина советует использовать настойку на ореховой скорлупе. Также это лекарство помогает при артритах и заболеваниях крови.

**ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ.** Принимают настойку ядер орехов с медом в легком вине. Эффективно лекарство в борьбе с желчекаменной и мочекаменной болезнью.

**ПРИ СЛАБОЙ ЛАКТАЦИИ.** Пьют молоко и сливки из кедровых орехов. Кедровые орехи обеспечивают полноценное здоровье как будущей мамы так и ее ребенка.

**ПРИ ЭКЗЕМАХ.** Употребляют как можно больше кедрового масла и самих кедровых орехов. Это же лекарство помогает при фурункулезе и раке кожи.

При заболеваниях лимфы и крови. Включают в рацион не только кедровые орехи, но и кедровое молоко, а также ореховые сливки.

Для лечения нарушений обмена веществ готовят настойку на водке: орешки вымыть, высушить на полотенце, размять вместе со скорлупой, залить водкой на 4—5 см. Настаивать неделю в темном прохладном месте, процедить и принимать в течение двух месяцев по 1 стол. л 3 р/д.

Полезные свойства кедровых орехов помогают вылечить от бронхита: стакан кедровых ядрышек смешать со стаканом песка, залить 0,5 л водки. Поставить в темное место на 2 недели, каждый день взбалтывать настойку. Принимать по 1 ч. ложке 3 р/д.

**ПРИ ПОДАГРЕ:** для растворения отложения солей приготовить из орехов кедра настойку. Принимать по 1 ст. л. в день.

Отвар из скорлупы оказывает вяжущее, обезболивающее и противовоспалительное действие, показан при расстройствах желудка, кишечника, обострении холецистита. Полоскания помогают справиться с заболеваниями ротовой полости, отваром протирают покровы в случае лишая, экземы, нагноения.

**ПРИ РАДИКУЛИТЕ:** Полстакана толченой скорлупы, добавить 0,5 л водки, настоять месяц, процедить принимать натошак 30 мл за час до еды.

**КЕДРОВОЕ МАСЛО,** получаемое из ядрышек, замечательно усваивается, используется при лечении различных заболеваний. У масла нет противопоказаний, за исключением беременности, оно не вызывает аллергии. Свойства масла как общеукрепляющее действие, помогает быстрее справиться с усталостью, переутомлением, повышает работоспособность, устраняет нарушение жирового обмена, снижает интоксикацию организма.

В случае заболеваний внутренних органов масло принимают по 1 ч.л за час до еды.

Кедровые орешки полезные при варикозном расширении вен. Масло наносится массажными движениями вдоль вен 2 раза в день.

Маслом кедра смазывают места ожогов, обморожений, чрезмерно сухую кожу. Применяется при дерматите, диатезе, крапивнице, для лечения пролежней, эрозий, трофических язв.

Свойства кедрового масла, употребляемого по 1 ч.л. в день полезны для предотвращения облысения, устранения повышенной ломкости волос и ногтей. Улучшается кровообращение и тонус мышц, устраняется венозный застой в конечностях.

Кедровые орешки и масло насыщают ткани кислородом, омолаживают организм.

Энергетическая ценность (100 г) – 674 ккал, ежедневная норма – по 20—40 г.

Можно приготовить кедровый эликсир, полезный при всех видах воспалений внутренних органов. Несколько часов вымачивать половину стакана кедровых орехов в небольшом количестве воды. Затем взбить миксером, добвив воды до двух стаканов. Процедить. Этот настой можно пить по несколько раз в день. Его добавляют в каши, в чай, которые приобретают нежный ореховый вкус. Являясь естественным пищевым продуктом кедровый орех не имеет противопоказаний к употреблению как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях.

## **Полынь**

Полынь – это сильнейшее средство дано для быстрого приведения больных в порядок.

Лечение полыню очищает тело от всяких вредных организмов, находящихся в нем (это разного рода простейшие-трихомонады, хламиды, герпес, кандиды, лямблии, эхинококковая инфекция), излечивает бессонницу, нервные болезни и восстанавливает обмен веществ, в результате чего исчезает ожирение и лишний вес.



## **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.