

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА В БОРЬБЕ ПРОТИВ 100 БОЛЕЗНЕЙ

З Д О Р О В Ь Е
И Д О Л Г О Л Е Т И Е

Составитель Николаева Ю. Н.



РИПОД
КЛАССИК

УДК 615.89
ББК 28.5
Н30

Составитель Ю. Н. Николаева

Н30 Народные средства в борьбе против 100 болезней.
Здоровье и долголетие / [сост. Ю. Н. Николаева]. –
М. : РИПОЛ классик. – 192 с. – (Природный защит-
ник).

ISBN 978-5-386-03464-1

На сегодняшний день существует бесчисленное множе-
ство способов лечения различных заболеваний при помощи
даров природы. И эффективность такой натуротерапии не вы-
зывает 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 лю-
дей, уже ощутивших наступление болезни. Все приводимые
составы можно и даже нужно применять в качестве профи-
лактических средств для предотвращения того или иного за-
болевания. Ведь предотвратить заболевание гораздо проще,
чем лечить уже крепко занявшую свои позиции болезнь.

**УДК 615.89
ББК 28.5**

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

ISBN 978-5-386-03464-1

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2011

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 природ-

ные 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 вовсе 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 по-

резанные 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 хо-

лодильник 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 водой 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, спир-

товых, 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). Количество лечебных веществ в мазах 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, укутав, 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.