

СОБЕРИ БИБЛИОТЕЧКУ ЗДОРОВЬЯ



№ 1 (39), 2024 г.



Народные ЛЕКАРСТВА и СНАДОБЬЯ

16+

Не сбиваться с ритма

**При первых
признаках
насморка**

**Чтобы избежать
запоров**

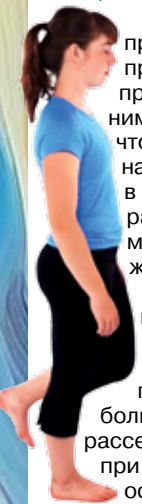
**Поднимается
давление?**

**Много ли соли
нам надо?**

Добавьте чаю вкуса



Упражнение, замедляющее старение мозга



Руки у вас должны быть расслаблены и направлены вниз вдоль тела, одну ногу нужно приподнять, в данном положении вы должны провести несколько минут. Все это делают с одним условием — нельзя открывать глаза. Потому что зрение вам помогает поймать равновесие, и нам надо сделать так чтобы оно не включалось в работу. Это помогает мозгу восстанавливать равновесие и баланс отдельно от зрения и поймать баланс во внутренних органах, чтобы держать равновесие всего тела.

Так как в подошвах наших стоп проходят важные каналы шести важнейших внутренних органов, то, пытаясь удерживать равновесие на одной ноге, вы тренируете каналы, при этом вы можете даже испытывать некую боль. Это упражнение помогает избавиться от рассеянности, оказывает положительный эффект при гипертонии, сахарном диабете, радикулите, остеохондрозе и других заболеваниях. Оказывает положительный эффект на мозжечок при его атро-



Предлагаю универсальное средство для лечения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени. Смешайте и измельчите в кофемолке равные части следующих растений: корень одуванчика, корень аира, плоды шиповника, цветки бессмертника и цветки календулы. Принимайте этот порошок на кончике ножа 3 раза в день во время еды.

С. Казюк, г. Мозырь

Восстановление микрофлоры кишечника

✧ **Подорожник с корнем аира** — отличный способ восстановить флору кишечника. 2 ч. ложки смеси лекарственных трав заливают 200 мл кипятка и настаивают полчаса, после чего принимают по 50 мл за полчаса перед каждым приемом пищи, курс — 10 дней.

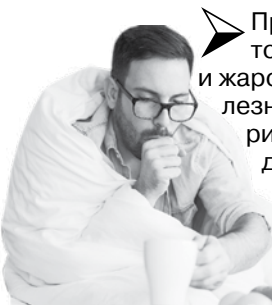


✧ Восстановление микрофлоры кишечника после антибиотиков **брагой**. Это самый что ни на есть народный рецепт. В пол-литра теплой воды добавляют по 1 ст. ложке меда и сахара и примерно 2 г дрожжей. Все тщательно перемешивают и оставляют бродить на пару часов в теплом месте. Дольше не стоит, иначе получится хмельная брага. Выпить следует сразу все за раз залпом. Выпивать по времени ровно между приемами пищи 2 кружки в день. Этим средством вы сразу поселяете в кишечник бродильные микроорганизмы, тем самым восстанавливаете его нормальную работу.



Сломали руку? Вязание на спицах, после того как сняли гипс, поможет сделать ее послушной.

Дополнение к лечению при пневмонии



➤ При пневмонии в качестве потогонного, антитоксического и жаропонижающего средства полезно использовать рис: 1 стакан риса залить 7 стаканами воды, добавить 1 ст. ложку мяты, прокипятить, смешать с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука и принимать отвар по 1/3 чашки каждые 2 часа.

➤ Перемешать по 1 части травы медуницы, подорожника, шалфея и 1/2 части полыни. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить, добавить к отвару 2 ст. ложки меда и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды как отхаркивающее.



В яблочко



Яблочный напиток успокоит нервы и станет хорошим помощником в борьбе со стрессом. 3 неочищенных вымытых яблока среднего размера мелко нарежьте, залейте 1 литром кипяченой воды и варите на небольшом огне в течение 10 минут. Затем настаивайте чай 30 минут и пейте с медом или сахаром.

ПОЛЕЗНАЯ КАША

Вот уже на протяжении 20 лет каждый день на завтрак я ем кашу, которую не нужно варить, но при этом она помогает отлично чувствовать себя. Благодаря этому завтраку налаживается работа желудочно-кишечного тракта, выводятся все токсины, уходит лишний вес, а я чувствую себя на 10 лет моложе. Советую попробовать кашу по моему рецепту.

Вечером взять стакан любого кисломолочного напитка (ряженку, варенец или кефир). Добавить в него 3-4 ч. ложки геркулеса. Затем в зависимости от того, что вам больше нравится, положить 1 ч. ложку малинового варенья или меда, или корицы, или куркумы (или всего понемногу по вкусу). Поставить на ночь в холодильник. Утром слегка подогреть кашу в микроволновке или в посуде с горячей водой до комнатной температуры. И можно есть.

Н. Горлатова, г. Псков.

Ива при тонзиллите

Возьмите 2 ст. ложки коры ивы и залейте их 0,5 л кипятка. Прокипятите в течение 5 минут и дайте настояться. Полощите этим отваром горло по 3-4 раза в день.



ЧИСТИМ КРОВЬ безопасными способами

1. Лимонно-медовый напиток очищает весь организм в целом: кровь, лимфу, желудочно-кишечный тракт и кожу, повышает иммунитет.

РЕЦЕПТ: на стакан минеральной воды (можно взять простую, немного подогретую) — 1 ст. ложка меда и сок 1 лимона. Для профилактики надо пить его один раз в день, утром.

2. Один из мощнейших растительных чистильщиков крови — подмаренник настоящий. Он помогает даже при запущенных формах фурункулеза, хотя это заболевание трудно поддается лечению. При угрях тем более.

РЕЦЕПТ: 2-3 ст. ложки травы надо настаивать 1-2 часа в пол-литра кипятка, пить 3-5 раз в день до еды.

3. Корни лопуха в виде настоя принимают также в основном в связи с высыпаниями на коже. Еще это хорошее средство для профилактики рака. Особенно полезны корни лопуха собранные в мае — в них максимальное количество полезных веществ.

РЕЦЕПТ: 3 ст. ложки корня заварите 2 стаканами кипятка и пейте по 3-4 раза в день до еды, можно с медом.

4. Для очищения крови важна клюква, ведь она воздействует на почки — главный фильтр организма, через который в сутки проходит по двести литров крови.

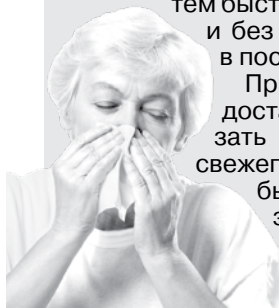
РЕЦЕПТ: клюквенный морс в каждой семье делают по-разному, но обычно заливают стакан раздавленной клюквы литром горячей воды, сахар — по вкусу.

5. Чудесный сбор можно сделать, если взять в равных частях эхинацею, корни лопуха, мяту, крапиву и клевер. Не только чистит кровь, но и улучшает работу желудочно-кишечного тракта, поднимает иммунитет и улучшает цвет лица.

РЕЦЕПТ: заварите 1 ложку сбора стаканом кипятка, и пейте 3 раза в день до еды месяца.

☒ **При первых признаках насморка** наверх помогут контрастные ножные ванны. Ноги сначала парят в горячей воде, затем быстро обливают холодной водой и без промедления укладываются в постель.

При начинающемся насморке достаточно 2-3 раза в день смазывать слизистую носа соком от свежего листа каланхоэ, и насморк быстро прекратится. Можно закапывать сок каланхоэ по 3-5 капель в каждую ноздрю.



Много ли соли нам надо?

За день человеческий организм может вывести 7 г соли. Излишки же откладываются в почках, суставах и т. д. Соли выводятся не только через почки, большая часть — через кожу. Именно поэтому нужно чаще принимать душ.

Чтобы ограничить употребление соли и не чувствовать пресный вкус пищи, употребляйте лук и чеснок, сдабривайте еду кислотой — соком лимона, квашеной капустой, кислыми ягодами. При гипертонии количество суточной нормы соли ограничьте до 5 г.

Диетическая селедка

Сельдь относится к жирным сортам рыб, а потому полезна для тех, кто хочет иметь хорошие, гибкие сосуды без отложений холестерина. Но соль, которая содержится в бочковой или баночной сельди, сводит на нет всю ее пользу. Особенно избыток соли вреден гипертоникам. Сельдь в таком случае надо вымачивать перед употреблением.

Перед приготовлением диетической селедки свежемороженую рыбу потрошат и режут на кусочки. Далее надо приготовить рассол. Вскипятите в 1 л воды любимые специи (лавр, укроп, кориандр и т. д. по вкусу) с 1 ст. ложкой соли без верха. Остудите рассол и залейте им сельдь. Через сутки рыбу можно есть без вреда для здоровья.

Воспаление плевры (плеврит) имеет довольно ярко выраженные симптомы: боль в боку, усиливающаяся при глубоком вдохе или кашле, повышение температуры, потливость (преимущественно по ночам), озноб, слабость. Лечат болезнь обычно в стационарных условиях, а на восстановительном этапе — дома с комплексным применением средств научной и народной медицины.

ПОМОЩЬ ПРИ ПЛЕВРИТЕ

Для уменьшения боли в грудной клетке эффективно использование наружных средств в виде компрессов или втираний в кожу мазей, содержащих растительные добавки. Известны такие народные методы лечения плеврита:



6 ст. ложек листьев лавра и 1 ст. ложку плодов можжевельника обыкновенного растереть в порошок, смешать с 50 г несоленого сливочного масла и втирать в грудину на ночь.



Смешать очищенные и измельченные корнеплоды репы и мякоть яблок в равных соотношениях, выдержать в духовке до размягчения, 3 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипяченого молока, томить на малом огне 10 минут. Непроцеженный отвар принимать по 1-2 ст. ложки 4-6 раз в день.



300 г измельченного репчатого лука залить 600 г белого вина, добавить 100 г жидкого меда, настоять 7 дней, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.