

Календарь подскажет, как с помощью рецептов народной медицины и несложных физических упражнений укрепить здоровье, справиться с болезнями и повысить иммунитет. Применение тех или иных лекарственных средств в зависимости от времени года поможет вам уберечься от многих сезонных недугов.

В книге вы найдете:

- Рецепты народных лекарственных средств
- Советы по заготовке травяных сборов
- Комплексы физических упражнений

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2467-9



9 785991 024679

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-5247-2



9 789661 452472

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ-ЦЕЛИТЕЛЬ



НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ- ЦЕЛИТЕЛЬ



Народные средства от болезней
Профилактика заболеваний
Советы на каждый день

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ- ЦЕЛИТЕЛЬ



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2013

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.59
Н28



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Владимир Гладкий*

ISBN 978-966-14-5247-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2467-9 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Klanneke, Natallia Khlapushyna, chiffa, обложка, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2013



ВВЕДЕНИЕ

Жизнь на Земле так или иначе связана с движением нашей планеты вокруг Солнца. Чередование холодной и теплой погоды, интенсивность света и солнечного ветра обусловили как облик земного шара, так и само существование человека. Еще медики древности подметили связь болезней с календарным циклом. Во время сезонной перестройки организм становится наиболее уязвимым, и определенное время года может спровоцировать те или иные заболевания.

Болезней, которыми страдает человек, к сожалению, очень много. Часть из них вызывает лишь легкое расстройство здоровья, часть очень опасна для жизни. Но даже самые здоровые люди порой вынуждены обращаться к врачам, и каким бы крепким ни родился человек, от неприятных неожиданностей он, увы, не застрахован.

Секреты лечения болезней с помощью лекарственных растений дошли к нам из глубины веков. Еще в Древнем Египте применялись те же травы, цветки, корни, которыми мы пользуемся сейчас: зверобой, алоэ, мята, подорожник и многие другие. Выдающийся средневековый врач Авиценна (Абу Али ибн Сина) в труде «Канон врачебной науки», созданном им в начале XI века, описывал лекарственные свойства около 900 растений. Правда, наука до сих пор углубленно изучила не более 500 из них, а в официальной медицине разрешено использование лишь около 230 видов.

Народные способы лечения широко применяются по сегодняшний день. Ведь растительные клетки более близки клеткам нашего организма, нежели синтетические препараты. Лекарственные растения, как правило, не вызывают аллергии и привыкания, хорошо переносятся, действуют мягче и в ряде случаев дают хороший стойкий



эффект, особенно при хронических заболеваниях. Но при этом следует твердо уяснить: для успешного излечения важен прежде всего точный диагноз. И, кроме случаев самых простых травм и недугов, вам самостоятельно вряд ли удастся его поставить. Поэтому не стоит забывать дорогу в поликлинику. К тому же в сложных случаях средства народной медицины можно применять лишь в дополнение к аптечным препаратам, правильно подобрать которые должен врач.

Зато если вы хорошо разбираетесь в лекарственных травах, то не только будете благополучно лечить себя и своих близких, но и сможете пополнить семейный бюджет. Ведь заготовка лекарственных растений — довольно прибыльное занятие, к тому же связанное с пребыванием на свежем воздухе и определенной физической нагрузкой.

Положительную роль последней в гармоничном и здоровом развитии человека трудно переоценить. С другой стороны, чрезмерное увлечение силовыми упражнениями полезно далеко не всем. И поскольку данная книга посвящена методам сохранения и восстановления здоровья, вашему вниманию предлагаются лишь комплексы лечебной физкультуры. Освоив их, вы сможете более правильно управлять своим телом, избавиться от неприятных ощущений и на долгие годы сохраните осанку, цветущий вид, бодрость духа и выносливость.

Надеемся, что наш календарь станет вашим верным другом и помощником. Будьте здоровы!





ЗИМА

Зимой происходит значительное снижение всех процессов жизнедеятельности, снижение жизненной активности, скорости обмена веществ, работоспособности, быстроты реакций. В связи с этим нагрузки, как умственные, так и физические, приходится предельно сокращать. Максимальный спад активности организма выпадает на середину февраля. С другой стороны, большое количество энергии тратится на поддержание постоянной температуры тела, на укрепление иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям. Именно зимой мы чаще всего болеем всерьез или страдаем от легких, но частых недомоганий. Например, о ежегодных эпидемиях гриппа всем известно с детских лет. Его вирус легче всего распространяется при низких температурах. Впрочем, кроме гриппа и ОРЗ, зимой обостряются и сердечно-сосудистые заболевания. В этот период их регистрируют на 50 % чаще, чем в другие времена года. Среди причин такого роста — холод и сокращение светового дня. Они же лишают нас и гормона счастья — серотонина. От этого мы становимся вялыми, рассеянными, теряем работоспособность. Хроническая апатия и усталость одолевают нас еще с осени, когда начинает не хватать солнечного света. Особенно подвержены зимней депрессии жители северных районов.

Одна из самых распространенных зимних неприятностей — травмы. На скользком льду не избежать падений, а вот чем закончатся эти падения, зависит от состояния вашего организма. Так что нелишним будет прием препаратов, укрепляющих хрящевую и костную ткань.



Еще один традиционный бич зимы — это череда праздников от Рождества до Масленицы с невообразимым пищевым изобилием. В холодное время наш предусмотрительный организм и без того старается накопить жирок на черный день, а беспрерывные застолья с обильными возлияниями приводят к тому, что потом приходится бороться с лишним весом. Желательно отказаться от лифта и эскалатора, хотя бы часть пути на работу и с работы проходить пешком. Во время рабочего дня хорошо бы найти 15 минут для разминки, а в обеденное время выйти на прогулку.

1 ЯНВАРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

Общеукрепляющее средство. 2 ст. ложки сухих ягод рябины обыкновенной положить в термос и залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день как общеукрепляющее и витаминное средство. К рябине можно добавить по 1 ст. ложке сушеных ягод и сушеных листьев черной смородины. Рябину можно заваривать и с шиповником в равных пропорциях. Рябиновый чай лечит почки, улучшает работу пищеварительного тракта, оберегает печень.

☞ Лечебная гимнастика ☞

Первое утро нового года зачастую выдается непростым. Возможно, после пробуждения вы чувствуете себя уставшим, затем вас целый день мучает сонливость? В этом случае вам поможет специальная гимнастика, которую следует проводить каждое утро, еще лежа в постели. Вскоре вы почувствуете себя моложе и гораздо бодрее.

Итак, находясь в постели, нужно сладко потянуться и расслабиться. Начнем с упражнения, помогающего справиться с головными болями и головокружениями. Следует положить ладонь правой руки на лоб так, чтобы мизинец находился прямо над бровью. Поверх правой ладони расположить левую и двигать ими вместе по лбу справа налево. Выполнить 15—20 раз до наступления облегчения.



2 ЯНВАРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

Для отрезвления пьяных издавна применяют напитки, содержащие желток сырого яйца, томатный соус или перец. Вот рецепт одного из них: нужно ополоснуть широкую рюмку растительным маслом, чтобы образовалась пленка; положить в рюмку 1 желток, 2 ч. ложки томатного соуса, 2 щепотки перца, посолить, можно добавить по нескольку капель перцовки и лимонного сока.

На следующий день после праздничного застолья, а также при метеоризме и затрудненном пищеварении очень полезен луковый суп.

☞ Лечебная гимнастика ☞

Упражнение способствует избавлению от излишков жира, устраняет застой желчи и крови, помогает излечить многие заболевания желудка, кишечника и печени, а также активизирует движение лимфы. В положении лежа на спине надо начать активно втягивать живот, стараясь максимально «притянуть» его к позвоночнику. Движение повторить 20 раз. Можно добиться большего эффекта, если повторять его еще и в течение дня.

3 ЯНВАРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

Общеукрепляющее средство. 100 г сухого зерна пшеницы перебрать, промыть в теплой кипяченой воде, ополоснуть холодной водой и рассыпать на смоченном махровом полотенце в затемненном месте так, чтобы вторым концом полотенца можно было прикрыть пшеницу. Проращивать сутки или более, пока ростки не достигнут размера 1 мм (но не более 1,1 мм). После этого тщательно промыть их, сменив трижды воду, и есть, хорошо пережевывая, как общеукрепляющее средство. Если вам трудно жевать зерно, растолките его в фарфоровой ступке. Кофемолкой пользоваться не рекомендуется, потому что пшеничные зачатки при перемалывании перегреваются. Нельзя также заливать зерно крутым кипятком.



☞ Лекарственные запасы ☞

Травы и листья лекарственных растений обычно собирают в период бутонизации или начального цветения. Цветки и соцветия — в начале распускания или в фазе полного цветения (в зависимости от вида растения). Почки — весной, когда они набухли, но не начали распускаться (март—апрель). Плоды и семена — вполне созревшими, целыми, сочными. Заготовку лучше проводить утром или вечером. Листья, почки, цветки, плоды осторожно укладывают в просторные сумки или корзины. Сорванные растения нельзя мять, сжимать, утрамбовывать, потому что повреждения, которые возникают при этом, приводят к быстрому исчезновению полезных веществ. Нельзя собирать лекарственное сырье в крупных городах и загрязненных местах — на железнодорожных насыпях, особенно в районе станций, вдоль автомобильных дорог, у промпредприятий и т. п.

4 ЯНВАРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

При мигрени болит половина головы, тошнит, невозможно открыть глаза и взглянуть на свет. Если в это время одна сторона головы становится красной, то на нее нужно положить холодные примочки, а ноги опустить в горячую воду. Если же часть головы побелела (кровь отлила), то к этому месту необходимо прикладывать горячие примочки. Лежать надо в темной комнате, избегая шума. Если цвет лица не изменился, полезно обвязать голову горячим полотенцем, захватывая виски, на которые следует положить по ломтику свежего лимона.

При мигрени следует массировать голову обеими руками, начиная со лба и направляясь к затылку; вдыхать смесь камфорного и нашатырного спирта, взятых в равных частях; принимать 2 раза в день на сахаре по 5—15 капель очищенного скипидара; вдыхать пары воды с разведенным в ней уксусом (1:1); принимать утром и вечером по 0,1—0,2 г мумие, разведенного в молоке с медом.

☞ Лечебная гимнастика ☞

Упражнение помогает успокоить нервную систему, служит профилактикой многих заболеваний глаз, а также способствует улуч-



шению зрения. Вам необходимо согнуть большие пальцы рук и начать массировать легкими движениями глазные яблоки. Упражнение повторять 15 раз.

5 ЯНВАРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

Общеукрепляющее средство. Взять в равных частях (например, по 200 г) топленое свиное сало, мед, сливочное масло и какао. Все сложить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, постоянно помешивая ложкой, чтобы не пригорело. Когда смесь закипит, снять с огня и оставить для охлаждения. Затем переложить ее в стеклянную банку, закрыть плотно крышкой и хранить в прохладном месте. 1 ч. ложку смеси растворить в стакане горячего молока и выпить за 1—2 часа до еды. Принимать 3 раза в день при малокровии, начальной стадии туберкулеза легких, а также как укрепляющее средство после перенесенных истощающих заболеваний.

☞ Лекарственные запасы ☞

Кору молодых деревьев (не более 3—4-летнего возраста), кустарников, веток, не покрытых лишайниками, наростами, в лекарственных целях заготавливают в апреле—мае, в южных районах — с конца марта. Но просто срезать кору с дерева нельзя. Ножом делают несколько кольцевых надразов до древесины на расстоянии 20—30 см друг от друга и соединяют их 1—3 продольными надрезами. Полосы коры отслаивают, немного не доводя до нижнего поперечного надреза, и оставляют на ветвях в виде лент для вяления, а затем снимают и сушат.

6 ЯНВАРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

Переохлаждение представляет зимой большую опасность. Особенно от гипотермии страдают пожилые люди, которым сложнее приспособиться к холодной погоде. Организм отдает больше тепла, чем вырабатывает, и это может привести к смертельному исходу даже при сравнительно теплой погоде. Плохую услугу при этом может оказать алкоголь, создающий иллюзию согревания при его приеме,



поддерживать поясницу — стойка на лопатках 20 секунд. В это время выполнять движения «велосипед», «ножницы», а также сгибать и выпрямлять колени. Затем ноги плавно согнуть в тазобедренных суставах, опуская колени к голове, пальцами ног пытаться коснуться пола за головой; руки выпрямить и упираться ими в пол. Удерживать позу 20 секунд. Медленно перейти в стойку на лопатках, затем — в положение сидя и лежа, в котором находиться 15—20 секунд, максимально расслабляясь. Повторить 2—3 раза. Упражнение также полезно при заболеваниях мочеполовой системы, вялости кишечника, так как способствует оттоку крови из полости малого таза и от ног.

30 ДЕКАБРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

Для лечения ожогов желтки сваренных вкрутую яиц пережарить до тех пор, пока не получится черная мазь. Если такую мазь наносить на обожженные места, то они заживают не по дням, а по часам.

100 г свежего несоленого сливочного масла хорошо смешать с 2 свежими куриными яйцами. Такая мазь вылечивает даже большие ожоги, если ее наложить на обожженное место и перевязать. Засохшую мазь следует периодически заменять свежей.

☞ Лечебная гимнастика ☞

Упражнение для всех отделов позвоночника. Исходное положение — сидя, правую ногу согнуть в колене и поставить за колено выпрямленной левой ноги. Прогнуться, повернуть туловище вправо, упираясь в пол правой рукой, левую перенести через правое колено и, держась за левое, опереться локтем в правое бедро. Голову повернуть максимально вправо, подбородком коснуться правого плеча. Удерживать позу 15 секунд. Повторить 3 раза в каждую сторону. Упражнение требует большого напряжения, поэтому дыхание во время его выполнения затруднено. Между повторениями следует расслабиться и 3—4 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, затем нормализовать дыхание.



31 ДЕКАБРЯ

☞ Рецепты народной медицины ☞

Чтобы быстро не захмелеть, перед выпивкой полезно съесть по 6 г семян капусты белокочанной или 5 ядер горького миндаля.

Чтобы избежать отравления алкоголем, добиться быстрого отрезвления, надо надавить на печень указательным пальцем 50 раз. Кстати, это и профилактика цирроза печени, который, как правило, является следствием алкоголизма. Эта несложная методика лечения поможет человеку без нотаций, упреков и унижений прервать тягу к спиртному, устранить слабость, апатию, неуверенность в себе.

И будьте осторожны: если выйти на свежий воздух в холодное время в полупьяном состоянии, можно еще сильнее опьянеть, вплоть до потери сознания.

☞ Лечебная гимнастика ☞

Упражнение для повышения мозгового кровообращения и умственной активности. Исходное положение — сидя. Выполнить медленное круговое движение головой сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 3—4 раза. Сделать самомассаж затылочной части головы и шеи в направлении сверху вниз (к плечам): вначале легкое поглаживание, затем круговое поглаживание подушечками пальцев, опять легкое поглаживание, растирание и снова поглаживание (10—15 секунд).

Повернуть голову вправо, напрячь мышцы шеи и спины — вдох. Удерживать позу 3 секунды. Вернуться в исходное положение — медленный выдох, расслабить мышцы шеи и спины (4 секунды). Повторить 4—6 раз.





ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Во время приготовления лекарственных средств народной медицины и их приема могут возникнуть трудности с отмериванием определенных доз жидкостей, лекарственных трав, продуктов и т. п. Приведенные ниже сведения помогут вам не ошибиться.

1 ч. ложка «без горки»—«с горкой» при нормальной влажности воздуха в помещении содержит (г): воды — 5; молока — 5; растительного масла — 5; меда — 10; сахара, сухарей молотых — 5—7; соли, пищевой соды — 7—10; муки, какао, молотого кофе — 4—5; риса — 5—8; сухой лекарственной травы — 2—3. В приведенных выше рецептах чайная или столовая ложка, как правило, обозначает полную ложку — «с горкой».

1 ст. ложка (7×4 см) «без горки»—«с горкой» вмещает (г): воды, уксуса — 18; молока — 20; растительного масла — 17; меда — 25; сахара — 20—25; соли — 25—30; муки, какао, кофе — 10—15; риса — 15—20; молотых орехов, желатина — 10—15; сухой травы — 5—10; пшеничных и овсяных отрубей — 6—12; свежей травы (измельченный лист) — 10—15.

1 дес. ложка содержит (г): воды — 12; молока — 12; сахара — 10—15; соли — 14—20; муки — 7—12; риса — 12—17; молотых орехов — 8—12; сухой травы, чая — 4—6; сырой травы — 8—10.

1 стакан «до риски»—«до края» при нормальной влажности воздуха в помещении содержит (г): воды — 200—250; сахара — 200—250; соли — 290—320; муки — 140—150; риса — 210—230; манки — 200—220; толченых орехов — 140—150. 1 стакан «с горкой» вмещает: 11 ст. ложек крупы; 10 ст. ложек сахара или соли.

В рецептах данной книги подразумевается, что стакан содержит 200 мл жидкости.

Объем одной капли в среднем составляет: воды или водного раствора — 0,04—0,05 мл; спирта или спиртового раствора — 0,02 мл.

В 1 мл содержится 20 капель воды / 40 капель спирта.

В 1 ч. ложке содержится 50 капель воды / 100 капель спирта.



СОДЕРЖАНИЕ

ЗИМА

5

ВЕСНА

48

ЛЕТО

101

ОСЕНЬ

158

ЗИМА

212

Популярне видання

Народний календар-цілитель

(російською мовою)

Укладач **БОГОЯВЛЕНСЬКИЙ Сергій**

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *О. В. Ледовська*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *М. С. Жубр*
Коректор *О. О. Сквирчинська*

Підписано до друку 25.04.2013. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 12,6. Наклад 100 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у державному видавництві «Преса України»
03047, м. Київ, просп. Перемоги, 50

Популярное издание

Народный календарь-целитель

Составитель **БОГОЯВЛЕНСКИЙ Сергій**

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *А. В. Ледовская*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *М. С. Жубр*
Корректор *Е. А. Сквирчинская*

Подписано в печать 25.04.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 12,6. Тираж 100 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в государственном издательстве «Пресса Украины»
03047, г. Киев, пр. Победы, 50

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

«Клуб Семейного Досуга»»

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, пр. Московский, 10-Б, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksm@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.

69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

Одесское

подразделение

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб». а/я 84. Харьков. 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб». а/я 4. Белгород. 308961

Н28 **Народный** календарь-целитель / сост. Сергей Богоявлен-
ский. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ;
Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»,
2013. — 240 с.

ISBN 978-966-14-5247-2 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2467-9 (Россия)

УДК 615.8
ББК 53.59