



Разболелось горло или тяжело дышать? Беспокоит кишечник или мучает боль в пояснице? Целительные рецепты на основе спирта и уксуса — вот решение проблем со здоровьем. В качестве лекарства уксус использовали еще в Древнем Китае и Риме. Великий греческий врачеватель Гиппократ практиковал лечение спиртовыми настойками на основе ягод и трав.

Современные исследования подтвердили, что древние врачи были абсолютно правы, используя эти простые и доступные компоненты для лечения и профилактики заболеваний.

Ангина, фарингит, ОРВИ, аритмия, анемия, гипертония, варикозное расширение вен, желчно-каменная болезнь, экзема, угревая сыпь, ногтевой грибок, псориаз, боли в суставах, ревматизм, артриты и артрозы — спирт и уксус вылечат эти и другие болезни, без удара по кошельку, организму и побочных эффектов.

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8881-2



9 786171 288812

СПИРТ И УКСУС ЛЕЧАТ



СПИРТ И УКСУС ЛЕЧАТ





СПИРТ И УКСУС ЛЕЧАТ



УДК 615.89
С72



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

Издательство не несет ответственности за возможные
последствия выполнения приведенных рекомендаций.
Книга не может заменить консультации
квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

ISBN 978-617-12-8881-2

- © Depositphotos.com / eskaylim;
yelenayemchuk, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

Уксус

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА УКСУСА

В медицине уксус как лечебное средство использовали с давних времен. Уксус применялся врачевателями во многих древних государствах — в Китае, Вавилоне, Греции и Риме. Изначально уксусом называли перебродивший алкогольный фруктовый напиток — вино, которое при использовании разбавляли водой и при необходимости подслащивали медом.

Вероятно, впервые уксус был получен из вина. В те времена его готовили так: бутылку с вином оставляли открытой на две-три недели, после чего вино превращалось в уксус. Древние лекари использовали уксус для профилактики и лечения инфекционных заболеваний, также это средство отлично помогало для заживления любых видов ран, ожогов, язв, пролежней и прочих воспалений кожи.

Со временем уксус начали использовать не только в медицине, но и в кулинарии. Поэтому виноделы принялись экспериментировать и изобретать все новые и новые рецепты уксуса. Оказалось, что уксус можно приготовить из красного и белого вина, из мадеры, портвейна, хереса, спирта и солодового сусла. Уксус производили из плодово-ягодного сырья — из клубники,

малины, алычи, фиников. Чтобы увеличить целебную силу уксуса, в напиток добавляли растения, например чабрец, кардамон, эстрагон, кинзу, анис.

В уксусе присутствуют минеральные вещества: железо, кальций, магний, фосфор, фтор, кремний, а также необходимые для организма витамины В, С, Е. Количество ценных веществ в уксусе варьируется в зависимости от вида исходного сырья, используемого для его приготовления.

В 100 мл натурального уксуса содержится: вода — 94,8 г; углеводы — 0,04 г; макроэлементы: кальций — 6 мг, калий — 2 мг, магний — 1 мг, натрий — 2 мг, фосфор — 4 мг; микроэлементы: железо — 30 мкг, марганец — 55 мкг, медь — 6 мкг, селен — 0,5 мкг, цинк — 10 мкг.

Благодаря уникальному составу целебные свойства уксуса широки: он помогает справиться с желудочно-кишечными и простудными заболеваниями, артритом, мигренью, маститом, «отложением солей», улучшает свертываемость крови, восстанавливает менструальный цикл, рекомендуется людям, имеющим проблемы с сердцем.

Уксус может навредить только в случае регулярного употребления в пищу большого количества этого продукта. Из-за высокого содержания природных кислот уксус может нанести существенный вред людям, страдающим некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Врачи рекомендуют исключить из рациона уксус больным, страдающим гастритом, гепатитом, а также панкреатитом. Кроме того, не стоит употреблять в пищу уксус при язве желудка и кишечника, при энтерите и холецистите. Также лечение уксусом следует аккуратно применять аллергикам и астматикам. В любом случае перед использованием какого-либо рецепта из данной

книги необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, который должен учесть индивидуальные особенности своего пациента и порекомендовать правильную дозировку лекарства. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением!

Некоторые виды уксуса способны заменить горы таблеток.

Исключительная польза натурального уксуса, приготовленного из любого природного сырья, заключается в его химическом составе.

Уксус, приготовленный на основе незрелых ягод винограда, алычи или абрикосов, называется **«сирко»**. Он помогает при лечении заболеваний ротовой полости, например стоматитов, тонзиллитов и фарингитов, а также при болях в суставах и мышцах, применяется для повышения аппетита, для лечения сахарного диабета и гипертонической болезни, анемии, хронического гастрита и колита.

Винный уксус, приготовленный из красного или белого вина, обладает отхаркивающим свойством, поэтому его применяют для лечения заболеваний органов дыхания, особенно при любом виде кашля. Также винный уксус помогает при упадке сил и истощении нервной системы.

В итальянской провинции Модена испокон веков производят изысканный **бальзамический уксус**. Для создания этого уксуса используется виноград сортов «ламбуско», «требьяно» и «анчелотта», выращенный в определенных климатических условиях и на определенном грунте. Готовится этот уксус чуть ли не 25 лет. Бальзамический уксус очень полезен для человеческого организма. Он способствует снижению уровня холестерина в крови, похудению, помогает избавиться от угревой сыпи, оказывает сахароснижающее действие, улучшает пищеварение, нормализует давление, предотвращает развитие

сердечно-сосудистых заболеваний, а также используется для лечения ран. Вместе с тем бальзамический уксус надо принимать в меру, поскольку при употреблении большого количества он может вызывать расстройство желудка, раздражение горла и слизистой оболочки пищевода.

Травник Александр Кородецкий вывел рецепт полезнейшего уксуса, который производится на основе целебного растения каллизии душистой, или золотого уса. Этот уксус легко можно приготовить в домашних условиях: растение золотой ус измельчают и заливают яблочным уксусом. «Золотой» уксус отлично справляется с радикулитом и остеохондрозом, а также с варикозным расширением вен.

Ежевичный и малиновый уксусы помогают снизить высокую температуру, способствуют лечению простуды и гриппа, снимают головную боль.

Облепиховый уксус способствует быстрому заживлению ран, порезов, ожогов и язв.

Черничный уксус используется для лечения глазных заболеваний, он усиливает остроту зрения и снимает усталость глаз.

В **брусничном уксусе** содержится бензойная кислота, поэтому он обладает антисептическими свойствами и используется для заживления ран, ожогов и т. п.

Калиновый уксус положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, усиливает сокращение сердечной мышцы и способствует ее нормальной работе.

Самым полезным фруктовым уксусом считается **яблочный уксус**, который известен с давних времен и является одним из самых популярных народных средств для лечения и профилактики различных болезней. В яблочном уксусе содержится много важнейших минеральных

веществ и микроэлементов, таких как калий, натрий, кальций, фосфор, медь, железо, кремний, фтор и др. В состав яблочного уксуса входят органические кислоты — уксусная, пропионовая, молочная и лимонная, ферменты и аминокислоты, а также витамины А, В, В₁, В₂, С, D, Е, Р и провитамин бета-каротин.

Натуральный яблочный уксус получают в результате ферментации яблочного сока, а затем уксуснокислого брожения. Яблочный уксус ценен тем, что в нем содержится больше, чем в свежих яблоках, яблочной кислоты, необходимой организму для оздоровления сосудов, улучшения пищеварения, восстановления клеток кожи, образования эритроцитов.

Яблочный уксус способен принести реальную пользу лишь в том случае, если он получен из натурального сырья, то есть из яблок. Чтобы гарантировать успешное лечение, необходимо научиться собственноручно готовить яблочный уксус. В Интернете можно найти множество рецептов его приготовления, и это не очень сложная процедура.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

* * *

☞ *200 мл яблочного уксуса, 200 мл воды*

Рекомендуется при болях в горле.

Смешать яблочный уксус и теплую кипяченую воду.

Полоскать горло каждый час по 5—7 минут.

* * *

☞ *2 ст. л. семян пажитника, 1 л воды, 2 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при воспалении гортани.

Семена пажитника залить водой, довести до кипения и кипятить 30 минут на маленьком огне. Отвар необходимо остудить, процедить и добавить яблочный уксус.

Полоскать отваром горло 3—4 раза в день.

* * *

☞ *1 ч. л. чайного уксуса, 1 ч. л. черной чайной заварки, 2 ч. л. сахара, 1 стакан воды*

Рекомендуется при болях в горле.

Залить чайную заварку кипятком, добавить сахар, размешать и долить уксус.

Теплый напиток принимать 5—6 раз в день по одной чашке за раз.

* * *

☞ *¼ стакана меда, ¼ стакана яблочного уксуса*

Рекомендуется при болях в горле.

Смешать мед с уксусом.

Принимать по 1 ч. л. смеси каждые 3—4 часа.

* * *

☞ *¼ стакана воды, ¼ стакана яблочного уксуса, 2 ч. л. меда, ½ ч. л. перца чили*

Рекомендуется при болях в горле.

Соединить все ингредиенты, указанные в рецепте, и перемешать.

Принимать по 1 ч. л. каждые 2—3 часа.

* * *

☞ *1 ст. л. лепестков роз, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при ангине, остром респираторном заболевании и фарингите.

Лепестки роз залить водой и довести до кипения. Настаивать 1 час и процедить, затем добавить яблочный уксус.

Полоскать горло 3—4 раза в день.

* * *

∞ *1 ч. л. винного уксуса, 1 стакан воды*

Рекомендуется при болях в горле.

Воду вскипятить и остудить до комнатной температуры. Добавить в воду уксус.

Полоскать горло 3—4 раза в день.

* * *

∞ *1 стакан свекольного сока, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при болях в горле.

Сок свеклы соединить с уксусом.

Полоскать горло 5—6 раз в день.

* * *

∞ *Свекла средних размеров, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при болях в горле.

Свеклу очистить и сварить. Свекольный отвар охладить и процедить. В 1 стакан отвара добавить уксус.

Полоскать горло 5—6 раз в день.

* * *

∞ *2 ч. л. голубой глины, 2 ст. л. яблочного уксуса, 2 стакана воды*

Рекомендуется при болях в горле.

В воду добавить уксус, а затем голубую глину, тщательно перемешать.

Полоскать раствором горло и пить каждый час по несколько глотков.

* * *

∞ *1 ч. л. плодов аниса, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 стакан воды*

Рекомендуется для лечения кашля, при потере голоса и ангине.

Плоды аниса залить кипятком, настаивать 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

∞ *10 цветков ноготков, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при болях в горле.

Цветки ноготков залить одним стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить. Добавить уксус.

Полоскать горло 3—4 раза в день.

* * *

∞ *2 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. соли, 1 стакан воды*

Рекомендуется при болях в горле.

Смешать яблочный уксус и порошок поваренной соли, размешать с теплой водой.

Полоскать горло каждые 2—3 часа.

* * *

∞ *1 ст. л. сухих листьев лопуха большого, 1 стакан воды, 1 ч. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Листья лопуха большого измельчить и залить кипятком. Перелить в стеклянную емкость и плотно закрыть крышкой. Настаивать на кипящей водяной бане 15 минут. Остудить и процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло 4—6 раз в день. Также можно использовать как жаропонижающее средство: принимать по 1 ст. л. 4—6 раз в день после еды.

* * *

☞ *1 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы чистотела, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, мед по вкусу*

Рекомендуется при флегмонозной ангине, а также при полипах в носу.

Цветки ромашки аптечной и траву чистотела измельчить и перемешать. Залить одним стаканом кипятка. Настаивать 6 часов в теплом месте. Процедить. Добавить яблочный уксус и мед по вкусу.

Теплой смесью полоскать горло несколько раз в сутки.

* * *

☞ *100 г сухих плодов черники, 0,5 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при болях в горле.

Чернику залить водой и кипятить 30 минут. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло каждые 2—3 часа.

* * *

☞ *1 ст. л. семян льна, 1 яблоко, 300 мл воды, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при ларингите и ангине.

Яблоко очистить. Яблочную кожуру и семена льна сложить в эмалированную посуду, залить водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Довести до кипения и кипятить 10 минут. Процедить. Добавить мед и яблочный уксус.

Принимать теплым по 100 мл 3 раза в день за 5—10 минут до еды.

* * *

∞ *Пригоршня иглол сосны, вода, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется как противовоспалительное и отхаркивающее средство.

Сосновые иглы залить водой в соотношении 1:10. Поставить на средний огонь, довести до кипения и кипятить 30 минут. Настаивать 4 часа. Процедить и добавить яблочный уксус.

Полоскать горло или принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

* * *

∞ *1 ст. л. цветков бузины черной, 0,5 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при болях в горле.

Цветки бузины черной залить водой и кипятить 10 минут. Процедить и добавить яблочный уксус.

Полоскать горло каждые 2—3 часа.

* * *

∞ *150 г сухих измельченных листьев грецкого ореха, 50 г листьев ежевики, 50 г листьев земляники, 1 л воды, 2 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при ангине и ринофарингите.

Листья грецкого ореха, ежевики и земляники измельчить и перемешать. 100 г полученной травяной смеси залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. Настаивать в теплом месте 20 минут, процедить, добавить яблочный уксус.

Полоскать горло 4—5 раз в день как можно более горячим сбором.

* * *

∞ *2 ст. л. измельченного корня алтея, 500 мл холодной воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Корень алтея залить водой. Поставить на огонь. Довести до кипения и кипятить 5 минут. Настаивать в теплом месте 2 часа, процедить. Добавить яблочный уксус.

Теплым отваром полоскать горло 4—5 раз в день.

* * *

∞ *1 ст. л. измельченной коры дуба, 500 мл воды, 2 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Измельченную кору дуба залить кипятком, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Варить 30 минут. Настаивать в теплом месте 2 часа. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Теплым отваром полоскать горло 3—5 раз в день по 5—10 минут.

* * *

∞ *2 ст. л. сухой травы зверобоя, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Траву зверобоя измельчить и залить кипятком. Настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить, процедить и добавить яблочный уксус.

Настоем полоскать рот и горло 3—5 раз в день по 7—10 минут.

* * *

∞ *50 г сухих листьев земляники (или малины), 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите и ангине.

Листья земляники измельчить и залить холодной водой. Настаивать 12 часов. Затем поставить на огонь и довести до кипения. Варить на слабом огне 15 минут. Снова настаивать в теплом месте 4—6 часов. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло каждые 2 часа по 10 минут. После каждого полоскания выпить 1 ст. л. отвара.

* * *

∞ *1 ст. л. сухих цветочных корзинок ромашки аптечной, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при ангине, а также при кашле, бронхите, пневмонии.

Цветочные корзинки ромашки аптечной залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Отвар можно применять в виде компресса.

* * *

∞ *1 ст. л. цветков липы, 2 стакана воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при воспалительных процессах горла, ангине.

Цветки липы залить кипятком и поставить на небольшой огонь. Варить на слабом огне 30 минут, емкость прикрыть крышкой. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло 3—5 раз в день по 5—7 минут.

* * *

∞ *1 ст. л. сухих цветков календулы, 1 стакан воды, 1 ч. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при фолликулярной ангине.

Сухие цветки календулы измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло каждые 2—3 часа по 5—10 минут.

* * *

∞ *100 мл свежеевыжатого морковного сока, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Морковный сок смешать с яблочным уксусом и разбавить кипяченой водой в пропорции 1:1.

Теплым соком полоскать горло 3—5 раз в день по 5—7 минут.

* * *

∞ *1 ст. л. сухих листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при ангине.

Листья мать-и-мачехи измельчить и залить кипятком. Варить на водяной бане 30 минут. Остудить и процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло 3—4 раза в день по 5—10 минут.

* * *

∞ *1 ст. л. сухой травы чабреца, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Траву чабреца измельчить, залить кипятком и поставить на небольшой огонь. Варить на слабом огне

10 минут, прикрыв емкость крышкой. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *2 ст. л. цветков или ягод калины, 2 стакана воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Цветки или ягоды калины залить горячей водой и закрыть крышкой. Поставить на средний огонь и довести до кипения. Кипятить на небольшом огне 8—10 минут. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *1 зубчик чеснока, 1 стакан воды, 1 ч. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при ангине.

Чеснок измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *1 ст. л. сухих листьев шалфея, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 стакан воды*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Сухие листья шалфея измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день. Настой можно пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

* * *

∞ *1 ст. л. сухой травы с цветками тысячелистника, 1 стакан воды, 1 ч. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Траву с цветками тысячелистника измельчить, залить кипятком и закрыть крышкой. Варить на кипящей водяной бане 15 минут. Остудить. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *Луковица, 500 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. меда*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Лук мелко нарезать и залить кипятком. Поставить на средний огонь и варить 5 минут. Настаивать в теплом месте 2 часа. Процедить. Добавить яблочный уксус и мед.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *10 г плодов можжевельника обыкновенного, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Плоды можжевельника обыкновенного залить горячей водой. Варить на водяной бане 15 минут. Остудить. Процедить. Добавить кипяченую воду, чтобы довести объем до исходного. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *2 ч. л. плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Плоды фенхеля обыкновенного залить кипятком. Настаивать в теплом месте 10 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус. Перемешать.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *10 г чесночного масла, 20—25 капель лукового сока, 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при лечении ангины, а также при гриппе, пневмонии, насморке и кашле.

Чесночное масло, яблочный уксус и луковый сок добавив в воду комнатной температуры, перемешать.

Принимать раствор теплым по одному стакану каждые 4 часа, после этого закапать в каждую ноздрю по 10—15 капель.

* * *

∞ *10 лавровых листьев, 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Измельчить лавровые листья и залить кипятком. Поставить емкость на небольшой огонь, довести до кипения и прокипятить несколько минут. Остудить. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ *2 ст. л. коры веток грецкого ореха, 2 ст. л. коры дуба, 250 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Кору молодых веток грецкого ореха и дуба измельчить и перемешать. 1 ст. л. полученного сбора залить кипятком. Поставить емкость на небольшой огонь, закрыть

крышкой, довести до кипения и прокипятить 7 минут. Настаивать в теплом месте 40 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Отвар разделить на три равные части. Принимать за 30 минут до еды.

* * *

☞ *2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 200 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется для лечения ларингита.

Траву фиалки трехцветной и череды трехраздельной измельчить и перемешать. Залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Применять для ингаляций 3—4 раза в день.

* * *

☞ *1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 200 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется для лечения ларингита.

Цветки бузины черной, липы и ромашки аптечной измельчить и перемешать. 20 г сбора залить кипятком. Настаивать 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций.

* * *

☞ *10 г листьев шалфея, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при фарингите и воспалении глотки.

Листья шалфея измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций. Длительность одной ингаляции — 5 минут. В течение дня проводить 5—7 ингаляций.

* * *

☞ *10 г листьев эвкалипта, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при фарингите и воспалении глотки.

Листья эвкалипта измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций. Длительность одной ингаляции — 5 минут. В течение дня проводить 5—7 ингаляций.

* * *

☞ *10 г цветков ромашки аптечной, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при фарингите и воспалении глотки.

Цветки ромашки аптечной измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций. Длительность одной ингаляции — 5 минут. В течение дня проводить 5—7 ингаляций.

* * *

☞ *10 г цветков календулы, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при фарингите и воспалении глотки.

Цветки календулы измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций. Длительность одной ингаляции — 5 минут. В течение дня проводить 5—7 ингаляций.

* * *

∞ 2 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. цветков пиона лекарственного, 600 мл воды, 3 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется для лечения ларингита.

Листья крапивы и цветки пиона лекарственного измельчить и залить кипятком. Настаивать 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

∞ 1 ст. л. сухих листьев мать-и-мачехи, 400 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при ларингите и фарингите.

Сухие листья мать-и-мачехи измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день.

* * *

∞ 10 г почек сосны, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при фарингите и воспалении глотки.

Почки сосны измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций. Длительность одной ингаляции — 5 минут. В течение дня проводить 5—7 ингаляций.

* * *

∞ 1 ст. л. цветков цмина песчаного, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев малины, 200 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется для лечения фарингита.

Цветки цмина песчаного, траву хвоща полевого и листья малины измельчить и перемешать. 1 ст. л. полученного сбора залить кипятком. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций. Длительность одной ингаляции — 5 минут. В течение дня проводить 2—3 ингаляции.

* * *

∞ 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. травы вероники, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 200 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется для лечения фарингита.

Цветки бузины черной, траву вероники и листья мяты перечной измельчить и перемешать. 1 ст. л. полученного сбора залить кипятком. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настой применять для ингаляций. Длительность одной ингаляции — 5 минут. В течение дня проводить 2—3 ингаляции.

* * *

∞ 3—4 ст. л. травы репешка аптечного, 500 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется для лечения фарингита.

Траву репешка аптечного измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

☞ *3—4 ст. л. травы репешка аптечного, 3—4 ст. л. цветков ромашки аптечной, 500 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется для лечения фарингита.

Траву репешка аптечного и цветки ромашки аптечной измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

☞ *250 мл воды, 3—4 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

В воду добавить уксус. Смочить в уксусной воде ватный тампон и положить его на 5 минут на покрасневший нос. Повторять процедуру несколько раз в день.

* * *

☞ *1 ст. л. шалфея лекарственного, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется для лечения фарингита.

Шалфей лекарственный измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

☞ *40 г травы лапчатки серебристой, 1 л воды, 3 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Траву лапчатки серебристой залить кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Использовать теплым для компрессов на горло. Компресс менять каждые 20 минут в течение дня.

* * *

☞ 20 г листьев ежевики, 10 г цветков календулы, 20 г цветков акации белой, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при тонзиллите, фарингите, ангине.

Листья ежевики, цветки календулы и акации белой измельчить и перемешать. Залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Выпить теплым в 3—4 приема в течение дня. Также можно данным настоем полоскать горло несколько раз в день.

* * *

☞ 2 ст. л. сухих листьев манжетки обыкновенной, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Сухие листья манжетки обыкновенной измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 4 часа. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Теплым настоем промывать нос 4—6 раз в день.

* * *

☞ 1 стакан меда белой акации, ½ стакана яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Смешать мед с яблочным уксусом. Хранить в холодильнике.

Принимать по 2—3 ч. л., запивая водой, 3—4 раза в день до еды.

* * *

∞ 2 ч. л. сухих корневищ с корнями осоки, 2 стакана воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Корневища с корнями осоки измельчить и залить холодной кипяченой водой. Настаивать в теплом месте 8 часов. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2—4 раза в день за 15 минут до еды.

* * *

∞ 30 г корневищ с корнями осоки, $3\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Корневища с корнями осоки залить водой. Поставить емкость на небольшой огонь, закрыть крышкой, довести до кипения и кипятить, пока не останется примерно 2 стакана отвара. Настаивать в теплом месте 2 часа. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

∞ 10 ст. л. цветущих верхушек пижмы, 10 л воды, 0,5 л яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Цветущие верхушки пижмы залить водой. Поставить емкость на небольшой огонь, закрыть крышкой, довести до кипения и варить 30 минут. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Полученным отваром вымыть голову и тщательно промыть носовую полость. Процедуру проводить на ночь, перед сном.

* * *

∞ *1 ст. л. сухой травы зверобоя, 500 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Траву зверобоя измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 2—3 часа. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Теплым настоем промывать носовую полость 2—3 раза в день.

* * *

∞ *5 ст. л. измельченного хрена, 1 ст. л. измельченной редьки черной, 500 мл яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Смешать хрен и черную редьку. Залить яблочным уксусом. Переложить смесь в стеклянную емкость и плотно закрыть крышкой. Настаивать 10 дней.

Смазывать нос снаружи и внутри ваткой, смоченной в этой жидкости, 3 раза в день.

* * *

∞ *1 ст. л. травы мяты перечной, 2 стакана воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, мед по вкусу*

Рекомендуется при насморке.

Траву мяты перечной залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Принимать в горячем виде по 1/2 стакана, подсластив медом по вкусу. Также этим настоем можно промывать нос.

* * *

∞ *1 ст. л. травы первоцвета, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Траву первоцвета залить кипятком. Поставить емкость на небольшой огонь, закрыть крышкой, довести до кипения и варить 10 минут. Настаивать 10 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Выпить горячим мелкими глотками за один прием.

* * *

∞ *6 ст. л. травы репейника аптечного, 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Траву репейника аптечного измельчить и залить водой. Поставить емкость на небольшой огонь, закрыть крышкой, довести до кипения и прокипятить 5 минут. Настаивать в теплом месте 4 часа. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Теплым настоем промывать носовую полость 2 раза в день.

* * *

∞ *50 г сосновых почек, 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, малиновое варенье по вкусу*

Рекомендуется при насморке.

Сосновые почки измельчить и залить кипятком. Поставить емкость на небольшой огонь, закрыть крышкой, довести до кипения и прокипятить 10 минут. Настаивать в теплом месте 3 часа. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Пить при насморке 5—6 раз в день, добавляя малиновое варенье.

* * *

∞ *1 ч. л. сухих листьев эвкалипта, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Сухие листья эвкалипта измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 40 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Выпить в течение дня мелкими глотками. Курс лечения — 10 дней, сделать перерыв на 12 дней и повторить курс.

* * *

∞ *35—40 г сухих листьев эвкалипта, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Сухие листья эвкалипта измельчить и залить кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настоем промывать нос.

* * *

∞ *20 г цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Цветки ромашки аптечной залить крутым кипятком. Настаивать в теплом месте 4—6 часов. Процедить. Добавить яблочный уксус.

С настоем делать ингаляции один раз в день перед сном. Длительность процедуры: 3—5 минут — для детей, 7—10 минут — для взрослых. Курс лечения — 7—10 дней.

* * *

∞ *1 ч. л. ягод можжевельника обыкновенного, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Ягоды можжевельника обыкновенного залить крутым кипятком. Не закрывая крышкой, варить на ки-

пящей водяной бане 10 минут. Процедить. Добавить яблочный уксус.

Настоем промывать пазухи носа несколько раз в день.

* * *

☞ *1 ст. л. сухой измельченной коры калины, 150 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, мед по вкусу*

Рекомендуется при насморке.

Сухую измельченную кору калины залить крутым кипятком. Закрыв крышкой, варить на кипящей водяной бане 6—7 минут. Остудить. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус и мед по вкусу.

Принимать по 2 ст. л. теплого настоя 5—6 раз в течение дня.

* * *

☞ *1 ч. л. сухой измельченной кожуры плодов граната, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Сухую измельченную кожуру плодов граната залить крутым кипятком. Не закрывая крышкой, варить на кипящей водяной бане 10—15 минут. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

* * *

☞ *1 ст. л. измельченных листьев ивы белой, 4 ст. л. измельченных листьев черной смородины, $\frac{1}{2}$ ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Соединить и перемешать листья ивы белой, черной смородины и траву зверобоя. Залить крутым кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Добавить яблочный уксус.

Принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана днем за 30 минут до обеда и вечером за 2 часа до сна.

* * *

∞ *1 ст. л. измельченной травы пустырника, $1\frac{1}{2}$ ст. л. цветков боярышника, $\frac{1}{2}$ ст. л. измельченных листьев мяты, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Соединить и перемешать траву пустырника, цветки боярышника, листья мяты. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить крутым кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

* * *

∞ *3 ст. л. измельченных цветков гречихи посевной, $\frac{1}{2}$ ст. л. измельченных листьев мяты перечной, $\frac{1}{4}$ ст. л. измельченной травы чистотела большого, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Рекомендуется при насморке.

Соединить и перемешать цветки гречихи посевной, листья мяты перечной, траву чистотела большого. 1 ч. л. полученного травяного сбора залить крутым кипятком. Настаивать в теплом месте 1 час. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

∞ 1 ст. л. измельченной кожуры плодов граната, $1\frac{1}{2}$ ст. л. измельченной коры ивы белой, $\frac{1}{2}$ ст. л. коры дуба, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса
Рекомендуется при насморке.

Соединить и перемешать кожуру плодов граната, кору ивы белой и дуба. 1 ст. л. полученного травяного сбора залить крутым кипятком. Настаивать в теплом месте 30 минут. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

∞ 2 ст. л. сухой травы медуницы, $1\frac{1}{2}$ ст. л. сухих листьев мяты, $\frac{1}{2}$ ст. л. сухой травы чистотела, 150 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Измельчить траву медуницы и чистотела, листья мяты. Соединить и перемешать. 1 ч. л. полученного травяного сбора залить крутым кипятком. Настаивать в теплом месте 4 часа. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус.

Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

∞ 3 ст. л. ягод смородины черной, 2 ст. л. ягод малины лесной, $1\frac{1}{2}$ ст. л. ягод рябины черноплодной, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Соединить и перемешать ягоды черной смородины, лесной малины и черноплодной рябины. 1 ст. л. с верхом ягодной смеси залить крутым кипятком. Варить на кипящей водяной бане 10 минут. Настаивать в теплом месте 40 минут. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана один раз в день за 15 минут до еды.

* * *

∞ 2 ст. л. измельченных цветков календулы, $1\frac{1}{2}$ ст. л. измельченных цветков калины, $\frac{1}{2}$ ст. л. измельченных цветков и побегов цикория, 1 стакан воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Соединить и перемешать цветки календулы и калины, цветки и побеги цикория. 1 ст. л. полученного травяного сбора залить крутым кипятком. Настаивать в теплом месте 40 минут. Процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Добавить яблочный уксус.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

* * *

∞ 2 ст. л. измельченных сухих цветков рябины обыкновенной, $\frac{1}{2}$ ст. л. измельченных сухих листьев мать-и-мачехи, $\frac{1}{2}$ ст. л. измельченной сухой травы первоцвета весеннего, 150 мл воды, 1 ст. л. яблочного уксуса

Рекомендуется при насморке.

Соединить и перемешать цветки рябины обыкновенной, листья мать-и-мачехи и траву первоцвета весеннего. 1 ч. л. полученного травяного сбора залить крутым

СОДЕРЖАНИЕ

УКСУС	3
Лечебные свойства уксуса	3
<i>Болезни органов дыхания</i>	7
<i>Болезни сердца, крови и кроветворных органов</i>	72
<i>Болезни органов пищеварения</i>	96
<i>Болезни желчного пузыря, желчевыводящих путей и поджелудочной железы</i>	103
<i>Болезни печени</i>	109
<i>Болезни кожи</i>	120
<i>Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани</i>	140
<i>Болезни эндокринной системы</i>	149
<i>Болезни мочеполовой системы</i>	160
<i>Болезни женских половых и тазовых органов</i>	169
<i>Болезни мужских половых органов</i>	182
<i>Инфекционные и паразитарные болезни</i>	188
<i>Травмы и другие последствия воздействия внешних причин</i>	192
СПИРТ	195
Лечебные свойства спирта	195
<i>Болезни органов дыхания</i>	198
<i>Болезни сердца, крови и кроветворных органов</i>	217
<i>Болезни органов пищеварения</i>	235
<i>Болезни желчного пузыря, желчевыводящих путей и поджелудочной железы</i>	250
<i>Болезни кожи</i>	254
<i>Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани</i>	263
<i>Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ</i>	279
<i>Травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин</i>	285
<i>Психические расстройства и расстройства поведения</i>	294
Литература	302

Популярне видання

Спирт та укус лікують

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *В. О. Трубчанинов*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. Б. Брусенцова-Журенко*

Підписано до друку 27.04.2021. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 15,96. Наклад 2500 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24. E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

Спирт и укус лечат

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *В. А. Трубчанинов*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *М. Б. Брусенцова-Журенко*

Подписано в печать 27.04.2021. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Literaturna». Усл. печ. л. 15,96. Тираж 2500 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга». Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24. E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57