

Лучшие лекарства не продаются в аптеках, не стоят баснословных денег и не имеют побочных действий. Эти средства есть в каждом доме. С давних пор чеснок широко используют для лечения различных заболеваний. А тыква — полезная основа вкусных блюд, настоящий овощ-целитель, кладезь витаминов и минералов. Употребление этих овощей оказывает не только хороший лечебный эффект, но и является отличной профилактикой заболеваний.

- Целебные свойства чеснока и тыквы
- Лечение различных заболеваний
- Очищение организма от паразитов
- Укрепление иммунитета

ТЫКВА И ЧЕСНОК — ВЕРНЫЕ СПУТНИКИ  
ВАШЕГО КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-6887-6



9 786171 268876

ТЫКВА И ЧЕСНОК

Лекарства от всех болезней



# ТЫКВА И ЧЕСНОК

Лекарства от всех болезней





# ТЫКВА И ЧЕСНОК

*Лекарства от всех болезней*



УДК 615.89  
Т93



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 *Вячеслав Вшивкин*

Популярне видання

**Гарбуз і часник —  
ліки від усіх хвороб**  
(російською мовою)

*Укладач КУЗЬМИНА Ольга*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Супрунюк*

Підписано до друку 02.10.2019.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 15,96.  
Наклад 5000 пр. Зам. №

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

Віддруковано з готових діагностивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

Популярное издание

**Тыква и чеснок —  
лекарства от всех болезней**

*Составитель КУЗЬМИНА Ольга*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. В. Супрунюк*

Подписано в печать 02.10.2019.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Literaturna». Усл. печ. л. 15,96.  
Тираж 5000 экз. Зак. №

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

Отпечатано с готовых диагностивів  
на ЧП «ЮНІСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

ISBN 978-617-12-6887-6

- © Depositphotos.com / belchonock, fahrwasser, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

## ПОЛЬЗА ТЫКВЫ И ЧЕСНОКА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Тыква появилась в наших широтах из Южной Америки, где она культивируется более 8000 лет. И уже в древности были известны и высоко ценились ее целебные свойства. Чеснок также был известен с давних пор, его возделывали древние египтяне, ассирийцы, античные греки, римляне и другие народы. Он был в почете у египетских строителей пирамид, римских легионеров и гладиаторов. И уже в те времена его применяли как лечебное средство — например, в письменных источниках Древнего Египта перечислены 22 лекарственных препарата, созданных на основе чеснока. Широко использовали чеснок и легендарные врачи древности — Авиценна и Гиппократ.

Современная наука установила, что вещества, входящие в состав чеснока, оказывают противомаларийное, противогрибковое, противоглистное, антисептическое, противовирусное и противовоспалительное действие, способствуют очищению организма от токсинов. Главное действующее вещество чеснока — аллицин — природный враг бактерий. Аллицин высвобождается из клеток растения при их механическом разрушении, то есть при измельчении чеснока. Это вещество активно борется как с грамположительными, так и грамотрицательными бактериями, а также с возбудителями грибковых заболеваний. Причем его действие сохраняется и в крови, и в желудочном соке.

В луковичах и листьях чеснока содержатся витамины С, В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>3</sub> (ниацин), В<sub>2</sub> (рибофлавин) и др., а также калий, кальций, железо, цинк, марганец, селен.

Тыква богата микроэлементами (медь, цинк), витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, Е, в ее мякоти содержится каротина больше, чем в моркови.

Тыква и чеснок широко используются для лечения и профилактики многих заболеваний, и прежде всего простудных. Конечно, съев кусочек тыквы или дольку чеснока, мы

не сможем сразу же предотвратить грипп, как по маagicной волшебной палочке, но содержащиеся в этих овощах полезные вещества способны значительно укрепить естественную защиту организма. Каждое из таких веществ необходимо для поддержания определенных функций иммунной системы. Витамин А помогает организму противостоять проникновению инфекций и вирусов. Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) необходим для выработки антител к возбудителям болезни. Витамин С препятствует развитию сезонных простудных заболеваний, а витамин Е борется с бактериальными и грибковыми инфекциями.

Приятным «бонусом» является то, что тыква очень популярна у диетологов: в 100 г пюре из свежей тыквы содержится всего 50 калорий, много клетчатки и двойная суточная норма витаминов А и С. Концентрация питательных веществ и малое количество калорий способствуют оздоровлению и снижению веса. Другими словами, тыква — это отличный продукт для похудения, употреблять который можно практически без ограничения, чего нельзя сказать, например, о картофеле или рисе. Высокое содержание клетчатки в мякоти тыквы вызывает чувство насыщения, позволяет контролировать аппетит и способствует очищению организма.

Польза чеснока для похудения не столь очевидна, но тоже весьма значительна. Он помогает нормализовать уровень сахара в крови, благодаря чему у человека исчезает желание непременно съесть что-нибудь сладкое. Чеснок также борется с «плохим» холестерином и восстанавливает нормальный жировой обмен в организме.

Огромна польза данных овощей и для работы сердечно-сосудистой системы. Цинк, которым так богаты семечки тыквы, поддерживает тонус сердца и сосудов, а калий оказывает положительное влияние на кровяное давление. Чеснок препятствует образованию тромбов, нормализует уровень холесте-

рина, благодаря чему широко используется для профилактики атеросклероза и гипертонии.

Мякоть тыквы ценится как мочегонное средство, регулирующее работу почек, ее рекомендуется употреблять при пиелонефритах, острых и хронических циститах и прочих заболеваниях почек и мочевыводящих путей. А вот чеснок из-за своего раздражающего действия на слизистую официальная медицина не советует применять при заболеваниях почек, хотя народная медицина (например, китайская) использует его достаточно активно.

Свежие семечки тыквы очень ценят урологи, сексопатологи и андрологи за высокое содержание в них цинка, который так необходим мужскому организму. Пригоршня очищенных тыквенных семечек на 80—100 % удовлетворяет суточную потребность взрослого мужчины в цинке. По концентрации данного микроэлемента этот доступный и привычный продукт уступает лишь устрицам. Цинк нужен для синтеза мужского полового гормона тестостерона и для предотвращения его трансформации в женский половой гормон эстроген. Он активизирует выработку спермы, улучшает качество семенной жидкости и увеличивает ее объем. В сочетании с лиганами (вещества, которые тоже входят в состав тыквенных семечек) цинк препятствует развитию аденомы предстательной железы.

Тыквенные семечки являются отличной альтернативой популярным аптечным препаратам для улучшения эректильной функции мужского детородного органа — благодаря наличию в их составе L-аргинина, аминокислоты, необходимой для синтеза оксида азота, приводящего к расширению кровеносных сосудов. Кроме того, тыквенные семечки являются хорошим источником витамина Е, который способствует повышению подвижности сперматозоидов («токоферол» в переводе с греческого — тот, который приносит потомство). Эту же функцию выполняет и бета-каротин, которым так богата мякоть тыквы.

Чеснок тоже очень полезен для мужчин. Исследования подтверждают, что регулярное употребление чеснока в пищу снижает вероятность рака предстательной железы в два раза. Кроме того, чеснок обладает антибактериальными свойствами и борется с возбудителями инфекционных заболеваний, которые часто становятся причиной мужского бесплодия. Чеснок улучшает кровообращение и тем самым способствует повышению потенции. Однако вместе с тем некоторые ученые предупреждают, что свежий чеснок снижает уровень мужского гормона тестостерона (сушеный чеснок такими свойствами не обладает).

Тыква широко применяется в дерматологии и косметологии, поскольку является отличным источником бета-каротина, из которого синтезируется очень ценный и незаменимый для кожи ретинол. Ретинол поддерживает и восстанавливает ткани эпителия, составляющие кожный и слизистый покровы. Если коже не хватает ретинола, она стареет, становится тусклой, на ней появляются трещины, а слизистая оболочка при нехватке этого вещества плохо справляется со своими барьерными функциями, в результате чего ослабляется естественная защита организма и снижается способность противостоять инфекциям. При любых повреждениях кожных покровов (раны, ожоги, прыщи и т. п.) ретинол повышает выработку коллагена и способствует быстрому заживлению ран, а рубцы делаются менее заметными. С лечебной целью рекомендуется употреблять тыкву в свежем виде, делать компрессы для кожи и применять полоскания для слизистой.

Чеснок также успешно борется со многими заболеваниями кожи. Благодаря своим фунгицидным и антибактериальным свойствам он помогает при лишае, себорее, различных высыпаниях на коже, акне и тому подобных проблемах. Чеснок стимулирует кровообращение и тем самым ускоряет про-

цесс регенерации кожи. Кроме того, он подсушивает ранки и не дает им мокнуть и гноиться. Препараты чеснока используются в косметологии для улучшения роста волос. Раздражающее действие чеснока активно используется при борьбе с мозолями и бородавками.

Тыква и чеснок — действительно уникальные продукты, простые и доступные, подаренные нам природой для укрепления нашего здоровья. Тыква не только радует нас своей яркой цветовой палитрой, красивыми формами и приятным вкусом, но и имеет в своем составе L-триптофан — незаметную аминокислоту, которая участвует в выработке нейромедиатора серотонина, так называемого «гормона счастья». L-триптофан помогает преодолеть депрессию и бессонницу, избавиться от чувства страха и напряжения, справиться с предменструальным синдромом. Регулярное поступление в организм этой аминокислоты поддерживает высокий уровень положительных эмоций, дарит ощущение радости и счастья, а также способствует повышению физической активности, концентрации внимания и улучшению памяти.

Людьям, которые много путешествуют и часто меняют часовую пояс, рекомендуется употреблять больше тыквы, чтобы быстро и легко адаптироваться на новом месте, наладить режим сна.

Помогают блюда из тыквы и тем, кто решил бороться с алкогольной зависимостью. В комплексе с другими средствами тыква уменьшает проявления абстинентного синдрома при отказе от алкоголя и подавляет остаточные психопатологические симптомы.

Тыква является гораздо лучшим источником L-триптофана, чем лекарственные препараты и другие триптофан-содержащие продукты, поскольку в ее состав входит большое количество углеводов и витамин В<sub>5</sub>, необходимые для того, чтобы эта аминокислота полностью усваивалась организмом.

В конце хотелось бы заметить, что мнения специалистов по поводу влияния тыквы и чеснока на пищеварение расходятся. Действительно, тыква богата клетчаткой, которая необходима для правильной работы кишечника, и пектинами, которые положительно влияют на пищеварение. А чеснок убивает болезнетворные бактерии и снижает вероятность желудочно-кишечных расстройств. **Но у некоторых людей употребление тыквы и чеснока, особенно в сыром виде, может провоцировать нежелательные последствия для пищеварения:** метеоризм, кишечные колики, вздутие, дискомфорт в области живота. Людям, страдающим гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, желательнее избегать употребления этих продуктов, особенно в момент обострения болезни. Чеснок противопоказан в период после операций, так как увеличивает риск кровотечения.

И самое главное, помните: прежде чем применять любые рецепты народной медицины, следует получить консультацию врача, особенно если речь идет о хронических заболеваниях. Лекарственные травы, рекомендуемые в рецептах, приобретайте в аптеках. Не подвергайте себя ненужному риску, не используйте непроверенные растения! Кроме того, помните, что любые травы и продукты могут вызывать аллергию. Прием новых средств начинайте с минимальных доз. Учитывайте, что чрезмерное употребление тыквы может привести к избытку бета-каротина в организме и вызвать пожелтение кожи. Увлечение чесноком, особенно натощак, и его длительное разжевывание могут спровоцировать ожог слизистой, нарушить баланс микрофлоры в кишечнике, стать причиной диареи, а также анемии.

При использовании рецептов народной медицины тщательно наблюдайте за своим состоянием и в случае малейшего ухудшения немедленно прекратите прием средств.

Берегите себя и будьте здоровы!

# Заболевания органов желудочно-кишечного тракта

---

---

*Свежие чеснок и тыква противопоказаны лицам, страдающим гастритами, повышенной кислотностью желудка, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако используемые в народной медицине отвары и настои могут принести помощь. Прежде чем начинать лечение, проконсультируйтесь с врачом.*

## ГАСТРИТ

Литровую емкость наполовину наполнить измельченным чесноком. Залить доверху спиртом или водкой. Емкость закупорить, дать настояться в темном месте несколько дней. Принимать при гастрите и колите по 20—40 капель, растворяя их в 50 мл молока или фруктового сока.

\*\*\*

Залить 2 ст. л. тертого чеснока 100 мл спирта. Дать настояться в прохладном темном месте 10 дней, периодически встряхивая, затем процедить. Пить за 10 минут до еды по 20 капель, размешав в теплой воде. Принимать 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. Повторный курс проводить после 10-дневного перерыва.

\*\*\*

Измельчить в кашу 40 г чеснока, залить 100 мл спирта или водки. Дать настояться 10 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая, затем процедить. Пить за 10 минут до еды по 20 капель, запивая настоем листьев березы (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Принимать 3 раза в день. Курс приема — 3 недели, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс.

\*\*\*

При гастрите с нулевой кислотностью можно принимать чесночный настой. Для его приготовления 10 г измельченного чеснока залить 100 мл теплой кипяченой воды, дать настояться сутки, процедить. Принимать до еды по 50 мл 2 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

\*\*\*

При гастрите с пониженной кислотностью можно принимать чесночное масло. Для его приготовления 2 головки чеснока очистить, растереть, положить в пол-литровую банку и залить нерафинированным растительным маслом, не доливая до края банки 2 см. Оставить на сутки в холодильнике. Затем влить сок 2 лимонов и тщательно перемешать. Дать настояться неделю в темном прохладном месте. Аккуратно слить настоянное масло в другую емкость. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев. Затем сделать перерыв на 1 месяц и продолжить курс.

\*\*\*

При хроническом гастрите готовить на завтрак овсяную кашу с чесноком и лимонным соком. 1 стакан измельченных овсяных хлопьев залить 300 мл кипятка, добавить половину измельченного зубчика чеснока, варить в течение 5 минут. Добавить

400 мл молока и варить еще 5 минут. Немного остудить, влить сок  $\frac{1}{2}$  лимона, хорошо перемешать, можно подсолить по вкусу. Принимать вместо завтрака в течение 10—14 дней.

\*\*\*

Можно готовить также рисовую кашу с чесноком. Промыть 200 г риса, залить 500 мл кипятка и варить в течение 15—20 минут. Добавить 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, перемешать и снять с огня. Принимать как обволакивающую кашу на завтрак каждое утро в течение 12—14 дней.

\*\*\*

Залить  $\frac{1}{2}$  стакана отрубей 1,5 стакана кипятка, добавить очищенную головку чеснока. Варить, пока масса не загустеет, а чеснок не станет мягким. Отжать жидкость. Полученную горячую кашу выложить на марлевую салфетку, распределить слоем толщиной в палец. Сверху накрыть другой салфеткой. Делать горячие примочки на область желудка. Примочку держать 2 часа, наложив как можно позже после приема пищи.

\*\*\*

При повышенной кислотности желудочного сока рекомендуется пить тыквенный сок с медом. В  $\frac{1}{4}$  стакана свежевыжатого тыквенного сока добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. меда, перемешать (не нагревать!). Выпить всю порцию натощак за 1 час до еды. Принимать средство 3 раза в день.

\*\*\*

При повышенной кислотности желудочного сока рекомендуется пить морковно-тыквенный сок. Соединить  $\frac{2}{3}$  стакана свежевыжатого морковного сока и  $\frac{1}{3}$  стакана свежевыжатого тыквенного сока. Выпить всю порцию натощак перед едой. Принимать средство 1 раз в день.

## ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

*При язвенной болезни рекомендуется соблюдать специальную диету и исключить чеснок из рациона. Однако в некоторых случаях его прием может быть полезен.*

При язве двенадцатиперстной кишки целебное воздействие оказывает кисель, приготовленный из проросшего овса. Овес надо перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. После этого их нужно промыть, просушить, а затем смолоть. Полученную муку развести небольшим количеством холодной воды, тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Затем влить кипяток, довести до кипения и проварить 1—2 минуты. Снять с огня, дать настояться около 20 минут, процедить и пить свежим. Овсяный кисель нельзя готовить заранее и хранить какое-то время. В процессе лечения ежедневно (лучше на ужин) съедать одно блюдо с вареной или запеченной тыквой.

\*\*\*

При язвенной болезни принимать по 1 зубчику чеснока 1 раз в день перед едой. Лучше всего употреблять чеснок вместе с первым блюдом. Для этого чеснок нужно мелко нарезать и добавить в теплый суп. Благодаря этому пища лучше усваивается и улучшается самочувствие.

\*\*\*

При умеренных болях в желудке иногда помогает настой чеснока. Растереть 2 зубчика чеснока с  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли, залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение часа, пока не остынет до комнатной температуры. Принимать по  $\frac{1}{3}$  ста-

кана 3 раза в день. Курс приема — 3 дня. Затем сделать перерыв на 3 дня и повторить курс.

\*\*\*

Для профилактики язвы народные целители советуют съедать 1 луковицу и 1 зубчик чеснока в день.

\*\*\*

Хорошим средством от язвы желудка является капустный сок. Лучшего эффекта можно достичь, если смешать его с чесночным соком. В  $\frac{1}{2}$  стакана свежесжатого капустного сока добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. чесночного сока. Выпить всю порцию натощак перед едой. Принимать средство 2 раза в день.

\*\*\*

Приготовить отвар сельдерея с чесноком. Положить в сотейник 1 ст. л. измельченного корня сельдерея, добавить 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, залить 1 стаканом кипятка. Томить на водяной бане под крышкой 20—30 минут, процедить. Принимать по 3 ст. л. отвара перед едой 3 раза в день.

\*\*\*

Приготовить картофельный отвар с чесноком. 2 картофелины среднего размера очистить, тщательно вымыть, нарезать, положить в эмалированную кастрюлю. Добавить 2 очищенных зубчика чеснока, влить 1 л воды (соли не добавлять) и варить до полного размягчения овощей. Полученный отвар процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану отвара 3 раза в день. Курс приема — не менее 1 недели. Каждый день готовить свежий отвар!

\*\*\*

Свежий сок картофеля нормализует кислотность желудочного сока (так как тормозит секрецию пищеварительных желез),

поэтому эффективен при язвенной болезни. В  $\frac{1}{2}$  стакана свежесжатого картофельного сока добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. настоя чеснока (1 ч. л. измельченного чеснока на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, дать настояться). Выпить всю порцию полученного картофельного сока за 30—40 минут до еды. Готовить перед употреблением, принимать средство 2 раза в день. Оно улучшает пищеварение и нормализует функцию кишечника. Курс приема — 2—3 недели.

\*\*\*

При гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимать теплый тыквенный сок с медом. В 1 стакане свежесжатого тыквенного сока растворить 20—30 г меда, слегка подогреть на водяной бане до теплого состояния. Выпить всю порцию за 1,5—2 часа до еды или через 3 часа после еды. Готовить и принимать средство 3 раза в день.

## ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Чеснок повышает аппетит, поэтому рекомендуется добавлять его в блюда в свежем виде.

\*\*\*

Запах чеснока также повышает аппетит. Можно класть разрезанный зубчик на стол во время каждого приема пищи.

\*\*\*

Смесь свежесжатого тыквенного и апельсинового сока стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение и повышает аппетит. Смешивать соки нужно в равных пропорциях. Пить не спеша, небольшими глотками, до 1 л смеси соков в день при отсутствии противопоказаний к соколению.

\*\*\*

Смешать 100 мл свежесжатого тыквенного сока и 50 мл сока из кислого винограда. Выпить всю порцию за 20—30 минут до обеда. Средство тонизирует желудок, улучшает аппетит и помогает при анорексии.

\*\*\*

Смешать в равных пропорциях свежесжатый тыквенный и яблочный сок. Пить на голодный желудок, перед едой, по ½—1 стакану. Средство улучшает пищеварение, способствует расщеплению белков в желудке.

### **ДИСБАКТЕРИОЗ И ДРУГИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА**

Чеснок — проверенное средство при дисбактериозе кишечника. Нужно съедать по 1 зубчику чеснока, запивая простоквашей, за 1 час до приема пищи. После ужина, перед сном, рекомендуется съесть 2 зубчика чеснока, запивая простоквашей, кефиром, ряженкой или натуральным йогуртом.

\*\*\*

Ежедневно проглатывать по целому зубчику чеснока, не разжевывая. Утром это нужно делать за 1 час до завтрака, а вечером — через несколько часов после ужина. Для усиления эффекта чеснок можно запивать кефиром или любым другим кисломолочным продуктом. Курс приема — 2 недели. Средство не рекомендуется применять при заболеваниях почек, при наличии эрозий и язв на слизистой желудка и кишечника.

\*\*\*

Вскипятить 1 л молока, остудить. Добавить кусочки черствого ржаного хлеба (можно горбушку), накрыть посуду марлей и поставить в теплое место на сутки. Когда молоко превратится

в простоквашу, добавить горсть сухариков, натертых чесноком. Хранить в холодильнике. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Приготовить чесночную настойку на водке: 100 г чеснока очистить, истолочь, залить 500 мл водки, выдержать в плотно закрытой посуде 2 недели при температуре 30 °С. Пить по 15—20 капель 2—3 раза в день, размешав в теплой воде.

\*\*\*

Приготовить чесночную настойку на вине: 4—5 зубчиков чеснока очистить, измельчить, залить 1 стаканом вина, дать настояться в течение 3 часов, затем процедить. Принимать по 1 ч. л. за 15 минут до еды 3 раза в день.

\*\*\*

Приготовить чесночную настойку на яблочном уксусе: 2 зубчика чеснока измельчить, залить 100 мл натурального яблочного уксуса, дать настояться 3 дня, процедить. Принимать средство по 1 ч. л., размешав в  $\frac{1}{2}$  стакана воды, перед приемом пищи.

\*\*\*

Головку чеснока очистить, измельчить. Залить холодным растительным маслом, превышающим по объему количество чеснока в 4 раза. Дать настояться в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 1 ч. л. за 20 минут до еды 2 раза в день.

\*\*\*

Зубчики чеснока очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить на застеленный поддон и сушить на свежем воздухе в тени на протяжении 1—2 недель. Сушеный чеснок растереть в порошок. Добавить немного медицинского желатина и меда, чтобы получилась густая масса. Скатать из этой

массы маленькие шарики — пилюли. Принимать по 1 шарик за 20 минут до еды 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

\*\*\*

Для лечения дисбактериоза полезно употреблять чесночное масло. Головку чеснока средних размеров очистить и истолочь в кашицу. Положить в стеклянную банку, залить 200 мл растительного масла и дать настояться в холодильнике 10 часов. За 30 минут до еды смешивать 1 ч. л. масла с таким же количеством лимонного сока и выпивать. Принимать средство 3 раза в день. Курс приема — 1—2 месяца, затем сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

\*\*\*

Смешать 1 ст. л. очищенных семечек тыквы, 1 ст. л. очищенных семечек подсолнечника и 1 ст. л. измельченных ядрышек грецких орехов. Смесь перемолоть в кофемолке в порошок. 1 ст. л. порошка залить  $\frac{1}{2}$  стакана кипяченой воды комнатной температуры, добавить  $\frac{1}{3}$  ч. л. натурального яблочного уксуса, перемешать и выпить. Принимать средство 2 раза в день — утром и вечером — на протяжении 3 недель.

## ДИАРЕЯ

При инфекционных заболеваниях желудка и кишечника, желудочных и кишечных коликах рекомендуется употреблять по 2—3 зубчика свежего чеснока ежедневно.

\*\*\*

Приготовить чесночно-луковую настойку на вине: измельчить 1 крупную луковицу и 2 зубчика чеснока, залить 300 мл белого сухого вина, дать настояться 5 дней в холодильнике. Добавить 100 г меда, дать настояться еще 3 дня, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

\*\*\*

В 1 стакан кислого молока (но не простокваши) добавить измельченный зубчик чеснока и 1 ч. л. молотого черного перца, тщательно перемешать. Выпить залпом.

\*\*\*

При поносе проглотить 4—5 горошин черного перца и разжевать 1 зубчик чеснока.

\*\*\*

Для нормализации работы кишечника есть в течение дня зелень чеснока.

\*\*\*

В путешествии для профилактики диареи нужно при каждом приеме пищи съедать по 1 зубчику чеснока.

\*\*\*

При сильном поносе поможет рисовый отвар с чесноком. Для его приготовления 1 ст. л. риса залить 1 стаканом кипятка, варить 20 минут, жидкость слить. Когда слитый отвар остынет до комнатной температуры, добавить мелко нарезанный зубчик чеснока. Выпить средство в один прием.

\*\*\*

Заварить 1 ст. л. зверобоя 1 стаканом кипятка. Дать настояться 30 минут, процедить. Разжевать  $\frac{1}{2}$  зубчика чеснока и запить отваром.

\*\*\*

Промыть 3 ст. л. зерен ячменя, залить 500 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 4—6 часов, чтобы зерна разбухли. Затем проварить 10 минут, снять с огня, добавить 2 измель-

ченных зубчика чеснока, укутать, оставить на час-полтора, процедить. При желудочно-кишечных заболеваниях и частых поносах пить по 50 мл 3—4 раза в день.

\*\*\*

Приготовить чесночную настойку на водке: измельчить 100 г чеснока, залить 200 мл водки, дать настояться в темном месте при комнатной температуре 1 месяц, периодически встряхивая. Затем процедить и нагреть смесь на водяной бане, чтобы спирт частично испарился. При расстройстве желудка принимать по 1 ст. л. в день после еды.

\*\*\*

Приготовить чесночный порошок. Чеснок очистить, мелко нарезать, разложить сушиться в тени. Когда высохнет, смолоть в порошок. Принимать порошок на кончике ножа 2 раза в день после еды.

\*\*\*

В  $\frac{1}{2}$  стакана свежавыжатого тыквенного сока добавить 1 ч. л. картофельного крахмала, перемешать. Можно нагреть и сварить кисель. Выпить всю порцию. Готовить и принимать средство 3—4 раза в день.

## ЗАПОР

На ужин обязательно употреблять салат из овощей (тыква, сельдерей, капуста, морковь, свекла), заправленный маслом. Перед сном пить по  $\frac{1}{2}$  стакана свежавыжатого тыквенного сока.

\*\*\*

Избавиться от запоров помогут свежавыжатые соки: тыквенный, свекольный, морковный, капустный. Кроме того, они обогащают организм витаминами.

\*\*\*

При запорах и заболеваниях кишечника ежедневно пить по 1 стакану тыквенно-абрикосового сока. Для его приготовления смешать свежесжатые соки в равных пропорциях.

\*\*\*

Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана свежесжатого тыквенного сока 2 раза в день — на завтрак и ужин. В обед выпить 1 стакан воды с 1 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда.

\*\*\*

В 1 л яблочно-тыквенного сока растворить 80—100 г меда. Принимать до приема пищи по 1 стакану 3 раза в день.

\*\*\*

Смешать 100 мл свежесжатого сока моркови и 100 мл сока свеклы. Добавить сок, выжатый из 2 зубчиков чеснока. Выпить перед сном.

\*\*\*

Смешать по 50 мл сока шпината, свеклы, тыквы и сельдерея. Добавить сок, выжатый из 2 зубчиков чеснока. Выпить в течение дня.

\*\*\*

Чеснок не является слабительным средством, однако способен усиливать перистальтику кишечника. Поскольку причина запоров часто кроется в слабом пищеварении или нарушении желудочно-кишечной микрофлоры, чеснок может быть полезен при этом недуге. Как правило, проводят 3-дневный курс лечения свежим чесноком: каждый день нужно съедать по 5 зубчиков. Измельченный чеснок можно смешивать с водой, молоком, морковным или тыквенным соком, добавлять

в приготовленные блюда. Через 3 дня уменьшить дозу: употреблять по 1 зубчику в день в течение 2 месяцев.

\*\*\*

В течение недели пить сок сельдерея с чесноком. 1 зубчик чеснока пропустить через пресс, перемешать с  $\frac{1}{2}$  стакана свежавыжатого сока сельдерея (лучше из стеблей). Дать настояться 1 час, процедить. Пить по 3—4 ст. л. через 1 час после еды 3 раза в день. Курс приема — 1 неделя. Затем сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

\*\*\*

Ежедневно делать теплые чесночно-травяные клизмы. Очистить 10 зубчиков чеснока, залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 минут, процедить. Измельчить 1 ч. л. сушеных цветков ромашки и 1 ч. л. травы шалфея, залить 1 стаканом кипятка, проварить 2 минуты, остудить до комнатной температуры, процедить. Смешать чесночный и травяной отвар, выдержать под крышкой около 1 часа. Клизмы делать в первой половине дня.

\*\*\*

Делать теплые чесночные клизмы. Очистить и измельчить головку чеснока, залить 500 мл холодной воды, довести до кипения и проварить 10 минут. Остудить до комнатной температуры, процедить. Разбавить отвар теплой водой до объема 1 л. Делать клизмы 1—2 раза в неделю. Продолжать не более 3 недель.

\*\*\*

Делать микроклизмы с тыквенным маслом. Растворить 1 ч. л. тыквенного масла в 50—70 мл теплой кипяченой воды. Применять по необходимости, не более 4 дней подряд.

\*\*\*

Приготовить чесночное масло. Растолочь 2 головки очищенного чеснока, положить в стеклянную банку, залить 2 стаканами нерафинированного растительного масла. Через сутки добавить сок 2 лимонов, хорошо перемешать. Дать настояться 7—8 дней в темном прохладном месте, процедить. Принимать по 1 ч. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс приема — 1 месяц. Затем сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс. Лечение нужно проводить до полного выздоровления.

\*\*\*

Принимать тыквенное масло по 1—2 ч. л. за 1 час до еды 3 раза в день.

\*\*\*

Тщательно перемешать 1 ст. л. тыквенного масла с 1 ст. л. меда. Смесь залить  $\frac{3}{4}$  стакана воды, перемешать. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа.

\*\*\*

При запорах полезно употреблять отварную тыкву с медом или тыквенную кашу. Для ее приготовления понадобится 500 г тыквы, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. меда, 50 г сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана воды и соль. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кусочками и припустить со сливочным маслом. Затем влить воду, всыпать крупу, добавить мед, немного соли и варить до готовности. Готовую кашу заправить сливочным маслом, добавить еще меда по вкусу.

\*\*\*

Смешать очищенные семечки тыквы и семена льна в равных (по весу) частях. Истолочь, тщательно перемешать. Принимать на голодный желудок (до еды) по 5 г полученного

средства, запивая достаточным количеством жидкости, 2 раза в день. Для очищения кишечника необходимо принимать средство в течение 2 недель.

\*\*\*

В 1 стакане простокваши перемешать 1 ст. л. ржаных отрубей и 1 ч. л. молотых семечек тыквы. Дать настояться 10—15 минут. Выпить перед сном. Для очищения кишечника и нормализации стула необходимо принимать средство в течение 3—4 недель.

\*\*\*

Измельчить и смешать 10 г очищенных семечек тыквы, 3 г цветков тыквы, 15 г чернослива без косточек. Залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой, дать настояться 30 минут, затем процедить. Выпить перед сном. Для очищения кишечника и нормализации стула необходимо принимать средство в течение 2—3 недель.

\*\*\*

Залить 2 ст. л. отрубей 1 стаканом кипятка, проварить 5—10 минут, охладить и добавить 1—2 ст. л. меда. Смесь принимать утром натощак или вечером перед сном. В меню включить блюда из тыквы.

\*\*\*

На ужин съесть блюдо из тыквы. Развести в 1 стакане теплого молока 15 г засахаренного меда. Выпить перед сном.

\*\*\*

Приготовить витаминную смесь. Пропустить через мясорубку 100 г кураги, 100 г изюма и 100 г очищенного от косточек чернослива, добавить 100 г меда, хорошо перемешать.

Смесь хранить в холодильнике. Для активизации опорожнительной функции кишечника принимать по 1 ч. л. смеси вечером, запивая 1 стаканом свежевыжатого тыквенного сока.

\*\*\*

Смешать 100 г протертой отварной свеклы, 2 ст. л. меда и 2 ст. л. тыквенного масла, разделить на две части. Одну часть принять натощак, запив  $\frac{1}{2}$  стакана холодной воды, вторую — перед сном, также запивая холодной водой.

## МЕТЕОРИЗМ

Приготовить чесночный порошок. Чеснок очистить, мелко нарезать, разложить тонким слоем на марле и высушить в тени. Сушеный чеснок смолоть в порошок, положить в плотно закрывающуюся банку. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по  $\frac{1}{4}$  ч. л. после еды 2 раза в день.

\*\*\*

Пропустить через мясорубку 4 кг очищенного корня сельдерея, 400 г корня хрена, 100 г чеснока, 4 лимона без косточек. Смесь положить в трехлитровую банку и поставить в темное прохладное место на 10 дней, периодически перемешивать. Слить жидкость, отжать остаток. Добавить в полученный сок 500 г меда. Принимать по 1 ст. л. за 10—15 минут до еды 2—3 раза в день.

\*\*\*

Для нормализации работы кишечника есть в течение дня отваренный чеснок. Жидкость, в которой он варился, выпить.

\*\*\*

В 1 стакане свежевыжатого тыквенного сока перемешать 2 ч. л. яблочного уксуса и мед по вкусу. Приготовленный напиток выпить за 15—20 минут до еды, не спеша, небольшо-

ми глотками. Средство препятствует процессам брожения и уменьшает газообразование в кишечнике.

\*\*\*

Смешать в равных частях молотый имбирь, измельченные зерна кардамона и семена фенхеля. Залить 1 ч. л. смеси 1 стаканом кипятка, добавить  $\frac{1}{2}$  измельченного зубчика чеснока. Дать настояться под крышкой 10 минут. Выпить в один прием после еды.

\*\*\*

На кусочек сахара-рафинада капнуть 4—7 капель укропного или анисового масла и 1 каплю чесночного сока. Сразу же съесть.

## **ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА**

Для лечения хронического колита рекомендуется принимать настойку горца змеинового с чесноком. Для ее приготовления 100 г сушеных измельченных корневищ горца змеинового залить 1,5 л красного сухого виноградного вина. Дать настояться в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивать. Затем прогреть на водяной бане в закрытой посуде 10 минут. Дать настояться, укутав, в течение 1 часа, процедить. Добавить 100 г измельченного чеснока, дать настояться в темном прохладном месте еще 2 недели, процедить. Принимать средство по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—5 раз в день. Курс лечения — 1 неделя.

\*\*\*

Для лечения колитов, сопровождающихся газообразованием, рекомендуется принимать чесночно-спиртовую настойку. Для ее приготовления 350 г измельченного чеснока залить 600 мл спирта (60—70 %), дать настояться в темном месте 3 недели, периодически взбалтывать. Процедить. Принимать

по 25 капель, растворив в  $\frac{1}{3}$  стакана воды, 3 раза в день. Курс лечения — 20—25 дней. При необходимости повторить курс через 1 месяц.

\*\*\*

Приготовить чесночно-спиртовую настойку. Измельчить 300 г чеснока, положить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой, оставить на 30 минут. Затем залить спиртом (96 %) в двукратном объеме, дать настояться при комнатной температуре 5—6 часов. Осторожно слить  $\frac{3}{4}$  спирта, оставив в емкости  $\frac{1}{4}$  часть настойки. Залить свежим спиртом, дать настояться 2 часа, процедить и отжать сырье. Соединить обе спиртовые настойки, добавить 150 г сахара и пару капель мятного масла, перемешать. Принимать по 1 ч. л. за 20 минут до еды 3 раза в день. Хранить настойку в прохладном темном месте.

\*\*\*

Приготовить настойку чеснока на яблочном уксусе. Головку чеснока измельчить, залить 1 л натурального яблочного уксуса. Дать настояться в темном прохладном месте в течение 1—2 месяцев, периодически встряхивать. Принимать утром натощак по 1 ст. л., растворив в  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

\*\*\*

При запорах и заболеваниях кишечника ежедневно выпивать по стакану тыквенно-абрикосового сока. Для его приготовления смешать соки в равных пропорциях.

\*\*\*

Для лечения хронического энтероколита пить тыквенно-яблочный сок с медом. Смешать 300 мл свежесжатого тыквенного сока и 700 мл яблочного сока. Добавить 100 г меда, перемешать до его растворения. Пить до еды по 1 стакану

3—4 раза в день. Курс лечения — 1—1,5 месяца. В течение года рекомендуется провести 3—4 таких курса.

\*\*\*

При колите принимать тыквенное масло по 1—2 ч. л. за 1 час до еды 3 раза в день.

\*\*\*

Принимать по 1 ч. л. чесночного сока, разбавив в  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 1 раз в день.

\*\*\*

При колитах и энтероколитах полезно употреблять по 3—4 зубчика чеснока 2 раза в день.

\*\*\*

Утром натощак положить в рот небольшой зубчик чеснока, раскусить пополам, держать во рту 5 минут, затем проглотить. При необходимости можно запить небольшим количеством воды. Перед сном процедуру повторить. Проводить в течение 1 недели.

\*\*\*

При хроническом энтероколите утром натощак раскусить небольшой зубчик чеснока, подержать во рту 5 минут, затем проглотить. Запить небольшим количеством отвара ромашки (1 ст. л. цветков на 1 стакан кипятка). Перед сном процедуру повторить. Продолжать в течение 1 недели.

\*\*\*

Отварить 250 г очищенного картофеля с 10 зубчиками чеснока, размять в пюре. Съесть эту порцию в течение дня. Продолжать в течение 1 недели.

# Заболевания печени и желчевыводящих протоков

---

---

*При болезнях печени важно придерживаться диеты, богатой витамином К. Этот витамин способствует выработке в печени факторов свертывания крови и повышению энергетического потенциала клеток. Витамином К богаты такие продукты: тыква, шпинат, щавель, капуста, томаты, морковь, рябина, шиповник, растительное масло, а также печень (говяжья, куриная, тресковая). Прием свежего чеснока и лука в больших количествах не рекомендуется.*

## ГЕПАТИТ

При хроническом гепатите и после перенесенного заболевания важно есть много овощей и фруктов, которые нужны для нормальной работы печени, кишечника, желчного пузыря. В рацион надо включить тыкву, томаты, цветную и обычную капусту, свеклу, морковь, кабачки, сухофрукты.

\*\*\*

При заболеваниях печени рекомендуется принимать смесь соков: яблочный сок — 100 мл, дынный сок — 50 мл, тыквенный сок — 50 мл, лимонный сок — 10—15 мл. Такую смесь полезно также принимать при малокровии и авитаминозе.

\*\*\*

Ежедневно на область печени накладывать лекарственные компрессы с соком тыквы.

\*\*\*

Приготовить витаминную смесь. 4 тщательно вымытых лимона и 3 очищенные головки чеснока пропустить через мясорубку, добавить 1 кг меда и 200 мл растительного масла, перемешать деревянной ложкой. Дать настояться в холодильнике 3 дня. В дальнейшем хранить в холодильнике. Перед приемом перемешивать. Принимать по 1 ст. л. за 30—40 минут до еды 3 раза в день.

\*\*\*

Приготовить сбор: измельчить и соединить 2 ст. л. корня девясила высокого, 2 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. цветков пижмы, 1 ст. л. золототысячника. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, дать настояться под крышкой 30 минут. Одновременно залить измельченный зубчик чеснока 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, дать настояться 30 минут. Процедить оба настоя. В настой трав добавить 1 ст. л. настоя чеснока. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана за 30 минут до еды. Средство улучшает обменные процессы в печени, обладает антигепатоксическим и желчегонным эффектом.

\*\*\*

Для оздоровления печени после перенесенного гепатита или курса лечения сильнодействующими медицинскими препаратами, для избавления от печеночных отеков применяют следующее средство. Взять тыкву (около 5 кг), тщательно вымыть при помощи щетки. Мякоть для рецепта не использовать (ее можно применить в пищу). Измельчить в мясорубке

тыквенную кожуру вместе с семенами и сердцевиной. В получившуюся массу добавить 2,5 кг меда. Хорошо перемешать. Дать настояться 10 дней, перемешивать каждые сутки по 2 раза. На 11-й день отжать сок через марлю. Пить сок по 50 мл за полчаса до еды 3 раза в день. Продолжать прием 20 дней.

\*\*\*

Принимать по 1 ч. л. тыквенного масла за 1 час до еды 3—4 раза в день. Продолжать в течение 1—2 недель.

\*\*\*

В острый период вирусного гепатита параллельно с лечением, назначенным врачом, и после консультации с ним можно пить для дезинтоксикации теплые настои трав, обладающих способностью выводить токсины из организма. Измельчить и смешать в равных частях траву расторопши пятнистой, семена льна, плоды шиповника. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, дать настояться в термосе в течение ночи, процедить, добавить по вкусу мед. Пить до еды по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день. Также в течение дня выпивать 2 ч. л. тыквенного масла — одну утром и одну вечером.

\*\*\*

Отвар из зерен овса способствует восстановлению клеток печени. стакан чистых сушеных зерен смолоть в порошок, просеять через сито, положить в эмалированную посуду и залить 1 л крутого кипятка. Добавить щепотку соли и 2 ст. л. меда. Перемешать, довести до кипения и томить на слабом огне в течение 5 минут. Остудить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана после еды 3 раза в день. Средство оказывает желчегонное действие. Также в течение дня выпить 2 ч. л. тыквенного масла — одну утром и одну вечером.

\*\*\*

Приготовить сбор: цветки ромашки — 2 части, лист подорожника — 2 части, плоды шиповника — 1 часть, череда трехраздельная — 2 части, лен обыкновенный — 3 части. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, дать настояться в термосе 2 часа. Процедить, добавить мед по вкусу. Принимать до еды по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день. Есть блюда из тыквы.

### **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

Рекомендуется принимать смесь соков: яблочный сок — 100 мл, дынный сок — 50 мл, тыквенный сок — 50 мл, лимонный сок — 10—15 мл. Такую смесь полезно также принимать при малокровии и авитаминозах.

\*\*\*

В 1 стакане свежесжатого тыквенного сока перемешать  $\frac{1}{2}$  ч. л. натурального яблочного уксуса. Пить по 1—1,5 стакана перед сном.

\*\*\*

Из белокочанной капусты выжать сок. В 1 стакан сока добавить 1 измельченный зубчик чеснока. Выпить в 3 приема в течение дня.

\*\*\*

При дискинезии желчных путей ежедневно съедать натощак по 1 зубчику чеснока.

\*\*\*

Ежедневно утром натощак принимать следующее желчегонное средство. Пропустить через мясорубку 1 лимон и 3 зубчика чеснока, добавить 3 ст. л. меда, тщательно перемешать. Готовое средство хранить в холодильнике.

\*\*\*

Приготовить настойку чеснока на винном или яблочном уксусе. Очистить и измельчить 3 зубчика чеснока, залить 3—4 стаканами натурального винного уксуса (можно заменить натуральным яблочным уксусом). Дать настояться 2 недели, процедить. Пить за 20 минут до еды по 1 ч. л., разведя в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды.

\*\*\*

Приготовить мятный настой. 1 ст. л. сушеных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, дать настояться под крышкой 10—15 минут, добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. натурального яблочного уксуса и 1 ч. л. меда. На завтрак съесть 150 г запеченной тыквы, запить приготовленным мятным настоем. Готовить и пить мятный настой после каждого приема пищи.

\*\*\*

Залить 1 ч. л. измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, дать настояться 20 минут. Процедить, добавить  $\frac{1}{2}$  ч. л. натурального яблочного уксуса. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день. В течение дня съесть 300 г тыквы — запеченной, отварной или приготовленной на пару.

\*\*\*

При дискинезии желчного пузыря полезно применять контрастное по вкусу лечебное средство — горькое и сладкое. Каждый день съедать по 4—5 ч. л. меда, разделив их на несколько приемов. Также в течение дня полоскать рот горьким отваром корня одуванчика (1 ст. л. корня на 1 стакан воды, проварить 5 минут, остудить до комнатной температуры). На ночь выпить стакан свежевыжатого тыквенного сока. Если острая стадия болезни миновала, полоскания следует проводить 1—2 раза в неделю.

## СОДЕРЖАНИЕ

Польза тыквы и чеснока для организма.....	3
Заболевания органов желудочно-кишечного тракта.....	9
Заболевания печени и желчевыводящих протоков.....	28
Заболевания мочевыводящих путей.....	45
Заболевания сердца и сосудов.....	69
Заболевания крови.....	111
Нарушение обмена веществ и эндокринные заболевания....	113
Заболевания лор-органов и органов дыхания.....	127
Заболевания глаз.....	214
Заболевания зубов и десен.....	217
Заболевания суставов.....	224
Заболевания нервной системы.....	239
Кожные заболевания и повреждения кожных покровов.....	250
Заболевания мужской половой системы.....	276
Заболевания женской половой системы.....	285
Очищение организма от паразитов.....	290
Общее очищение организма.....	297
Общее укрепление организма.....	301