

ПРИРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ ОТ 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Проверенные доступные средства помогут сохранить и вернуть здоровье! В книге собрана настоящая «золотая дюжина» природных лекарей: яблочный уксус, перекись водорода, соль, сода, свекла, тыква, лук, чеснок, орехи, имбирь, алоэ и золотой ус. Простые и эффективные средства нетрадиционной медицины, доступные для домашнего применения и опробованные миллионами людей, помогут укрепить защитные силы организма и заставят недуги отступить!

- Лечение заболеваний пищеварительной системы
- Излечение от болезней сердца и крови
- Избавление от головной и зубной боли
- Облегчение симптомов простуды
- Снятие болей при артрите и ревматизме
- Устранение проблем с кожей
- Исцеление от глазных болезней

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3537-8



9 785991 035378

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0443-0



9 786171 1204430

ПРИРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ ОТ 1000 БОЛЕЗНЕЙ



ПРИРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ ОТ 1000 БОЛЕЗНЕЙ

Яблочный уксус ● соль ● перекись водорода
сода ● золотой ус ● алоэ ● имбирь ● тыква
свекла ● лук ● чеснок ● орехи

ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ!



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

**ПРИРОДНЫЕ
ЦЕЛИТЕЛИ
ОТ 1000 БОЛЕЗНЕЙ**



ПРИРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ ОТ 1000 БОЛЕЗНЕЙ



ХАРЬКОВ **КЛУБ**
БЕЛГОРОД **СЕМЕЙНОГО**
2016 **ДОСУГА**

УДК 615.89
ББК 53.59
П75



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 Сорудейкина*

Популярне видання

Популярное издание

**Природні цілителі
від 1000 хвороб**
(російською мовою)

**Природные целители
от 1000 болезней**

Укладач РЕУТОВ Сергій

Составитель РЕУТОВ Сергей

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *О. М. Шелест*
Художній редактор *Ю. А. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. В. Супронон*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *О. Н. Шелест*
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. В. Супронон*

Підписано до друку 21.01.2016.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «CharterITC». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 15000 пр. Зам. №

Подписано в печать 21.01.2016.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «CharterITC». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 15000 экз. Зак. №

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

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано
у ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Віддруковано
у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-0443-0 (Україна)
ISBN 978-5-9910-3537-8 (Росія)

- © DepositPhotos.com / Dionisvera, elenathewise, digital, 2002Lubava1981, gabes1976, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Новое — это хорошо забытое старое. С этим трудно не согласиться, особенно если речь идет о методах нетрадиционной и народной медицины. Ведь передаваться из поколения в поколения могут только рецепты, оказывающие максимальный положительный результат.

Периодически мы сталкиваемся с «новыми» открытиями — панацей называют то яблочный уксус, то соду, то перекись водорода, то скипидар... Оздоровительный эффект каждого из этих веществ известен давно, они активно используются в народной медицине, несмотря на то что нет научных объяснений тому, как они действуют. Однако они действуют! А разве не это самое главное? Можно возразить, что не обоснованный с научной точки зрения способ лечения влечет неизвестные последствия. Но с другой стороны — средства народной медицины, хорошо зарекомендовавшим себя и потому активно используемым, не одно столетие. И все это время больные выздоравливали, живя долгой счастливую жизнь и не испытывая мук от неведомых хворей, «приключившихся» с ними в результате лечения этими самыми «народными средствами». Разве не это важнейшее доказательство?

В предлагаемой книге собрана настоящая «золотая дюжина» природных лекарей: яблочный уксус, перекись водорода, соль, сода, свекла, тыква, лук, чеснок, орехи, имбирь, алоэ и золотой ус. Все они не один раз доказывали свою эффективность, выдержали непростую проверку временем и еще более непростую «проверку цивилизацией» и теперь широко и уверенно используются для победы над самыми различными недугами.

Однако следует помнить: перед применением какого-либо рецепта из данной книги (впрочем, как и любого лекарства, приобретенного в аптеке) необходима консультация лечащего врача.

От всего сердца желаем вам здоровья и мечтаем о том, чтобы в данной книге вам были интересны только рецепты красоты.



ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

СВОЙСТВА И ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА

Яблочный уксус — это замечательное средство, ускоряющее процесс выздоровления, повышающее эффективность медикаментозных препаратов и укрепляющее иммунитет. Применяется для восстановления организма после того, как кризис заболевания миновал, и профилактики новых обострений заболевания. Лечение будет не только эффективным, но и совершенно безвредным.



ПРИМЕЧАНИЕ!

При хронических и острых заболеваниях внутренних органов, перед тем как принимать яблочный уксус, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Наиболее известное свойство яблочного уксуса — выведение шлаков из организма. Помимо этого, он способствует синтезу пищеварительных ферментов в организме и стимулирует выделение желудочного сока.

Яблочный уксус нормализует кислотно-щелочной баланс в организме, быстро восстанавливает силы человека, ослабленного после болезни или в результате перенесенного стресса. Яблочный уксус особенно полезен страдающим недостаточной секреторной функцией желудка и нарушениями обменных процессов. Яблочная кислота нейтрализует щелочную реакцию в организме. В результате образуется гликоген, повышающий работоспособность.

Благодаря содержанию аминокислот и витаминов яблочный уксус обладает противовоспалительными и обезболивающими свойствами, которые снижают давление, устраняют приступы мигрени, раздражительности, уменьшают отеки и боли при артрите, ангине, насморке, нормализуют флору кишечника, заживляют раны и других поражения кожи,

благодаря содержанию аминокислот и витаминов яблочный уксус обладает противовоспалительными и обезболивающими свойствами, которые снижают давление, устраняют приступы мигрени, раздражительности, уменьшают отеки и боли при артрите, ангине, насморке, нормализуют флору кишечника, заживляют раны и других поражения кожи,

благодаря содержанию аминокислот и витаминов яблочный уксус обладает противовоспалительными и обезболивающими свойствами, которые снижают давление, устраняют приступы мигрени, раздражительности, уменьшают отеки и боли при артрите, ангине, насморке, нормализуют флору кишечника, заживляют раны и других поражения кожи,



а также повышают иммунитет. Кроме того, яблочный уксус повышает свертываемость крови и улучшает кровообращение. Благодаря содержащемуся в уксусе калию при ежедневном употреблении разбавленного яблочного уксуса нормализуется состояние нервной системы.

Отдельно стоит сказать и о роли яблочного уксуса в профилактике и лечении дисбактериоза: попадая в кишечник, уксус уничтожает вредные бактерии и грибки, создавая благоприятные условия для развития полезной микрофлоры. В результате расщепления жиров и белков яблочный уксус уменьшает нагрузку на пищеварительную систему при приеме мясной пищи.

Яблочный уксус является природным антибиотиком, поэтому его лечебный прием способствует выздоровлению при различных болезнях и профилактике инфекционных заболеваний.

МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Калий — отвечает за здоровье сердца и мышц. В сочетании с магнием он укрепляет нервы, восстанавливает энергию, придает силу мышцам, спасает от бессонницы и головных болей. Яблочный уксус не только богат калием — он способен связывать с ним такие минеральные элементы, как фосфор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, фтор, кремний, содержащиеся в продуктах питания. В результате нормализуется минеральный обмен, что необходимо при лечении аллергических заболеваний, бронхиальной астмы и невралгии тройничного нерва, и происходит общее оздоровление организма.

Пектин — снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии и пр. Благоприятное действие пектин оказывает на работу желудочно-кишечного тракта при отравлениях.

Витамин E, или *токоферолы*, — сильный антиоксидант, который нейтрализует негативное влияние свободных радикалов на организм.

Бета-каротин, или *провитамин A*, — стимулирует иммунную систему и является отличным профилактическим средством при сердечно-сосудистых заболеваниях, предупреждает развитие катаракты и онкологических заболеваний.

Магний — обладает антиспастическим и сосудорасширяющим свойством, стимулирует двигательную активность кишечника и желчного пузыря, участвует в обмене фосфора, способствует снижению кровяного давления. Особенно полезен магний женщинам во время климактерического синдрома.

Фосфор — укрепляет кости и зубы, регулирует энергетический обмен в организме.



Сера — необходима для синтеза и функционирования белков. Особенно активна ее роль в синтезе белков соединительной ткани: стенок сосудов, кожи и волос. Вместе с витаминами группы В сера участвует в обмене веществ. Вместе с фосфором влияет на нормальное функционирование нервной системы.

Витамин В₁ — необходим для энергоснабжения организма. При достаточном количестве витамина В₁ улучшается сжигание сахаров, основных источников энергии.

Витамин В₂ — улучшает энергоснабжение организма и поддерживает здоровье кожи.

Витамин В₆ — играет важную роль в построении и расщеплении белков, а также принимает участие в метаболизме.

Витамин В₁₂ — необходим для образования красных кровяных телец и благоприятно влияет на нервную систему.



Приготовление яблочного уксуса в домашних условиях

Для приготовления подойдут очень зрелые (даже перезрелые) яблоки или падалища. Лучше, если это яблоки из собственного сада.

Яблоки хорошо вымыть, очень мелко нарезать или раздавить в ступке. Массу положить в эмалированную кастрюлю, добавить сахарный песок в расчете на 1 кг яблок сладких сортов — 50 г сахара, если яблоки кислые — 100 г сахара. Залить массу горячей, но не кипящей водой (около 70 °С). Вода должна быть выше уровня яблок на 3—4 см. Поставить кастрюлю в теплое место, но не на солнце. Перемешивать массу не реже двух раз в день, чтобы не подсыхала сверху. Через две недели жидкость процедить через марлю, сложенную в 2—3 слоя, и перелить в большие банки для брожения, так чтобы до верха оставалось 5—7 см, так как во время брожения жидкость будет подниматься. Оставить еще на две недели. Уксус готов.

Готовый уксус осторожно перелить в бутылки, не взбалтывая и сохраняя осадок на дне банки. Этот осадок можно процедить через несколько слоев марли и долить в бутылки. Бутылки хорошо закупорить (лучше залить парафином) и хранить в темном месте при комнатной температуре.



Приготовление яблочного уксуса по Д. С. Джарвису

Уксус, приготовленный по рецепту Д. С. Джарвиса, является богатейшим источником калия. Этот способ приготовления более длительный, но полученный уксус отвечает самым высоким требованиям качества.



Отобрать спелые или перезрелые яблоки, хорошо вымыть и удалить червивые и гнилые места. Натереть на крупной терке яблоки вместе с кожурой и сердцевинной или пропустить через мясорубку. Массу положить в большую стеклянную банку, глиняный горшок или эмалированную кастрюлю и залить теплой кипяченой водой в пропорции 1:1. На каждый литр смеси добавить 100 г меда (мед восстанавливает дефицит калия), 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба для ускорения процесса брожения яблочного сока.

Посуду со смесью прикрыть салфеткой. Поставить в темное и теплое место (с температурой около 30 °С), подальше от солнечных лучей. Держать около 10 дней, перемешивая смесь три раза в день деревянной ложкой. После этого жидкость процедить через марлю. Перелить в бутылку с широким горлышком и взвесить, отняв вес емкости. Затем на каждый литр жидкости добавить еще 50—100 г меда (или сахара) и хорошо перемешать. Сосуд закрыть марлей, сложенной в несколько слоев, и хранить в тепле для продолжения процесса брожения.

Процесс брожения очень длительный. Емкости должны выстоять в течение 40—50 дней. Когда уксус станет прозрачным, процесс брожения закончился. Жидкость еще раз процедить через марлю и разлить по бутылкам.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАК ЦЕЛИТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Атеросклероз

Атеросклероз — заболевание сосудов, обусловленное сужением артерий и недостаточностью кровообращения. От того, какой сосуд страдает, зависит кровоснабжение того органа, который находится к нему ближе всего. Так, атеросклероз коронарных артерий сердца приводит к сердечным заболеваниям. Самые распространенные осложнения атеросклероза — сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.



Рецепт от Б. В. Болотова № 1

1 ст. ложку измельченных корней валерианы положить в эмалированную кастрюлю или стеклянную банку, залить стаканом яблочного



уксуса, накрыть сосуд крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Принимать 3—4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в 0,25 стакана воды.



Рецепт от Б. В. Болотова № 2

50 г чеснока измельчить и залить 0,5 стакана яблочного уксуса. Накрыть сосуд крышкой и поставить в теплое место. Настаивать в течение 3 суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Принимать по 8—10 капель в 1 ст. ложке холодной воды 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели, затем перерыв на неделю, и курс лечения можно повторить.

Гипертония

Гипертония — это повышение артериального давления, зависящее не от естественных реакций организма (испуг, стресс), а вызванное его органическими нарушениями: сбоями в работе систем, отвечающих за регуляцию давления крови.



Рецепт от Б. В. Болотова

20 г створок фасоли поместить в эмалированную кастрюлю или стеклянную бутылку и залить ее 500 мл яблочного уксуса. Поставить в темное место, настаивать не менее 3 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Пить 3 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в 0,25 стакана воды.

Гипотония

Гипотония, или артериальная гипотензия, — это стойкое снижение уровня кровяного давления, не соответствующего возрастной норме.



Рецепт от Б. В. Болотова

4 ст. ложки листьев татарника поместить в эмалированную кастрюлю или стеклянную банку, залить стаканом яблочного уксуса, закрыть



крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Пить по 1 ч. ложке, разведенной в 0,25 стакана воды, 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. При необходимости через неделю повторить.

Варикозное расширение вен

Симптомы болезни — тяжесть в ногах, усталость, утомление или боль. Набухшие вены на икроножных мышцах. Если вы сидите или стоите продолжительное время, симптомы могут усилиться.



Рецепт № 1

Протирать голени неразведенным яблочным уксусом перед сном и утром сразу же после пробуждения, а также после ванны или душа. Не следует вытирать уксус — он должен высохнуть сам. Эта процедура заметно снижает боли и предотвращает дальнейшее развитие болезни.



Рецепт № 2

Наполнить ванну холодной водой (до колен), добавить 2 л яблочного уксуса и подержать ноги в этом растворе 2—3 мин. Затем, не вытирая ног, надеть хлопчатобумажные носки, а на них — толстые носки и лечь так, чтобы ноги были приподняты.



Рецепт № 3

Смочить ткань в чистом яблочном уксусе, слегка отжать и обернуть ею голени. Поверх наложить сухое махровое полотенце. В течение 30 мин ноги должны быть приподняты. Обертывание повторять утром и вечером. Курс лечения — 6 недель.



Внутреннее применение яблочного уксуса

Вместе с наружным применением рекомендуется ежедневно принимать по стакану разведенного с водой яблочного уксуса (1 ст. ложка на



1 стакан воды). В запущенных случаях можно пить яблочный уксус 2 раза в день.

Тромбофлебит

Тромбофлебит — это заболевание сосудов вен, в которых образуются сгустки крови — тромбы. Оно может развиваться как на фоне варикозной болезни, так и вне ее. Образовавшиеся в венах сгустки крови вызывают их воспаление — флебит.

Признаки тромбофлебита поверхностных вен: краснота по ходу вены, отечность, уплотнение и болезненность. Признаки тромбофлебита глубоких вен определить непросто: основным симптом этого заболевания — отек, но не там, где проходит больная вена. Так, при тромбозе подколенной вены отекает стопа, бедренной — стопа и голень, подвздошной вены и нижней полой вены — вся конечность. Заболевание сопровождается тянущая, ноющая боль, которая усиливается в вертикальном положении тела.

При тромбофлебите используется неразведенный яблочный уксус. Ежедневное смачивание уксусом пораженных участков в течение длительного времени дает хороший устойчивый результат.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Нарушения работы нервной системы — бессонница, повышенная нервная возбудимость, тики, — как правило, возникают после перенесенного стресса, при недосыпании, постоянном раздражении, конфликтах с окружающими.

Для нормализации сна и избавления от бессонницы необходимо ежедневно перед сном принимать по 2—3 ч. ложки следующей смеси: 3 ч. ложки яблочного уксуса смешать с 1 ч. ложкой меда.



Рецепт

К 500 мл яблочного уксуса добавить 3 ст. ложки измельченной травы пуштыника, закрыть сосуд крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 12 ч. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Принимать вечером, за 2 ч до сна, по 3 ч. ложки настоя, разбавленного в стакане теплой воды с 1 ст. ложкой меда.





Рецепт от бессонницы и повышенной нервной возбудимости

Смешать 1 ч. ложку меда с 3 ч. ложками яблочного уксуса. Принимать перед сном 2 ч. ложки этой смеси. Если проснетесь ночью, примите еще 2 ч. ложки смеси.

Нервный тик, спазмы

Развиваются в результате дефицита магния и кальция, а также нарушения общего кровообращения.



Рецепт

Пить по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1—2 ч. ложками меда 1—3 раза в день в течение 1—2 месяцев. Яблочный уксус оказывает спазмолитическое действие, компенсирует недостаток микроэлементов и активизирует кровоток.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Артрит — воспаление суставов различного происхождения, при котором поражаются внутренние оболочки сустава, суставной хрящ, капсула и другие элементы. К артритам относятся ревматоидные воспаления, подагра, остеоартрит, туберкулез и др. Признаки артрита — опухоль сустава, местное повышение температуры, покраснение, боль и ограничение в движениях.

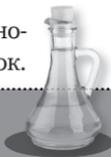
Артроз — прогрессирующее заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором вместе с воспалительным процессом происходит дистрофия ткани. Артрозы чаще всего поражают суставы кистей рук, позвоночника (остеохондроз), тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

Подагра — заболевание суставов, обусловленное отложением солей мочевой кислоты. Чаще подагрой страдают мужчины после 40 лет. В основном поражает суставы пальцев кистей и стоп. Признаки подагры — внезапная и интенсивная боль, покраснение и ощущение жара в суставе.



Мазь для суставов

Взбить 1 желток куриного яйца, 1 ч. ложку скипидара и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Тщательно перемешать и хранить в холодильнике не более суток.



Втирать мазь в больной сустав, мягко массируя. Процедуру проводить по мере необходимости, можно несколько раз в день, лучше на ночь. Наутро воспаление должно пройти.



Лепешка с яблочным уксусом

Соединить 2 ст. ложки меда, 0,5 стакана ржаной муки и 2 ч. ложки сахарной пудры. Растереть до образования густой однородной массы. Массу завернуть в плотную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев.

Лепешку в марле приложить к больному суставу на всю ночь, закрепить ее с помощью бинта. Наутро лепешку снять, а кожу под ней осторожно протереть неразбавленным яблочным уксусом.



Рецепт № 1

1 ст. ложку уксуса развести в 1 стакане воды и добавить 1 ч. ложку светлого меда. Принимать первые 2 месяца по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Затем сократить прием до 1 стакана в день утром натощак. Принимать еще месяц.



Рецепт № 2

Для устранения острой боли в суставах рекомендуется в течение дня каждый час принимать по 1 стакану слабого раствора яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды).



Рецепт № 3

К 1 стакану свежевыжатого томатного сока добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса и размешать.

Принимать 1 раз в день за 1 ч до еды в течение недели.



Рецепт лечения артрита от Б. В. Болотова

3 ст. ложки сухих цветов каштана залить 500 мл яблочного уксуса, закрыть сосуд крышкой. Поставить в темное теплое место. Настаивать 2 дня. Процедить.



Принимать по 1 ч. ложке, разбавленной в 0,5 стакана воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делать примочки на больной сустав. Средство снимает воспаление и уменьшает боль. Можно просто протирать сустав марлей, смоченной в настое. Делать это нужно как можно чаще — до 10 раз в день и обязательно на ночь. Курс лечения длится до тех пор, пока не наступит выздоровление.



Рецепт лечения ревматоидного артрита от Б. В. Болотова

К 500 мл яблочного уксуса добавить 0,5 стакана измельченного стебля и корней сабельника болотного. Накрывать сосуд крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее 2 дней. Процедить.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 0,5 стакана воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делать примочки на больные суставы.



Наружное средство при любых суставных болях

Смесь из 1 желтка, 1 ч. ложки скипидара и 1 ст. ложки яблочного уксуса хорошо взбить. Втирать смесь в кожу больного сустава, пока боль не исчезнет.



Рецепт лечения подагры от Б. В. Болотова

К 500 мл яблочного уксуса добавить 1 стакан свежих или 0,5 стакана сухих брусничных листочков. Накрывать сосуд крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение суток. Принимать по 1 ч. ложке, разбавленной в 0,5 стакана воды, 3 раза в день. Неразбавленным настоем протирать больные места.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

При легких простудных заболеваниях и вирусных инфекциях без повышенной температуры рекомендуется ежедневное употребление следующего раствора: 2 ч. ложки яблочного уксуса развести в стакане воды с добавлением 1 ч. ложки меда. Этот раствор пить 1—2 раза в день независимо от приема пищи.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС	6
Свойства и действующие вещества	6
Минеральный состав яблочного уксуса	7
Использование как целительного средства	9
Красота и здоровье	39
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА	45
Свойства и действующие вещества	45
Действие перекиси водорода на организм	46
Использование как целительного средства	49
СОЛЬ	75
Свойства и действующие вещества	75
Противопоказания к применению соли	76
Использование как целительного средства	78
Красота и здоровье	96
СОДА	103
Свойства и действующие вещества	103
Кислотно-щелочной баланс организма	103
Использование как целительного средства	105
Красота и здоровье	114
СВЕКЛА	119
Свойства и действующие вещества	119
Использование как целительного средства	121
Красота и здоровье	134
ТЫКВА	136
Свойства и действующие вещества	136
Химический состав	136
Использование как целительного средства	139
Красота и здоровье	157

ЛУК	166
Свойства и действующие вещества	166
Использование как целительного средства	170
Красота и здоровье	186
ЧЕСНОК	193
Свойства и действующие вещества	193
Использование как целительного средства	194
Красота и здоровье	209
ОРЕХИ	221
Грецкий орех	221
Химический состав	221
Целебные свойства грецкого ореха	223
Мускатный орех	226
Фундук	227
Фундук — источник минералов	227
Арахис	228
Миндаль	230
Фисташки	232
Красота и здоровье	233
ИМБИРЬ	236
Свойства и действующие вещества	236
Целебные свойства имбирного корня	237
Красота и здоровье	267
АЛОЭ	276
Свойства и действующие вещества	276
Приготовление сока алоэ в домашних условиях	277
Использование как целительного средства	278
Красота и здоровье	294
ЗОЛОТОЙ УС	297
Свойства и действующие вещества	297
Использование как целительного средства	300
Красота и здоровье	313
Вместо заключения. Готовим правильно препараты из лекарственных растений	316