

Очень важно позаботиться о своем здоровье в «золотом возрасте».

На полке представлена литература о лекарственных растениях и методах лечения с помощью народной медицины.

*"Нам от болезней всех полезней..."*



### Народные средства от простуды

- много теплого питья в течение дня с лимоном, черной смородиной...
- потребление продуктов с витамином С
- горячий чай с малиной на ночь для повышенного потоотделения
- прогревание стоп горчицей

### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧИСТОТЕЛА

Перечень состояний, для которых существуют эффективные рецепты:

- Воспаление слизистой оболочки верхних дыхательных путей
- Воспаление слизистой оболочки среднего уха
- Воспаление слизистой оболочки носоглотки
- Воспаление слизистой оболочки глотки
- Воспаление слизистой оболочки желудка
- Воспаление слизистой оболочки кишечника
- Воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря
- Воспаление слизистой оболочки влагалища
- Воспаление слизистой оболочки шейки матки
- Воспаление слизистой оболочки матки
- Воспаление слизистой оболочки яичников
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух носа
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух гайморовых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух этmoidальных
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух клиновидных
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух лобных
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых верхних
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых нижних
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых средних
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых задних
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых передних
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых задних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых передних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых средних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых нижних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых верхних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых задних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых передних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых средних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых нижних боковых
- Воспаление слизистой оболочки придаточных пазух решетчатых верхних боковых

### Лечим грипп и простуду народными средствами

Лечение настоем

Целебный напиток

Мед и горчица

Настой на сухих плодах шиповника

Лук и чеснок

Народный рецепт (лимонный сок)

### Лучшие рецепты народной медицины

# АЛЛЕРГИЯ

Питание

Лекарственные растения

Здоровые продукты

Книга для тех, кто ценит свое здоровье!

Здесь Вы найдете простые рецепты, которые можно использовать для лечения и профилактики различных заболеваний.



## Народные средства от простуды



- много теплого питья в течение дня с лимоном, черной смородиной...
- потребление продуктов с витамином С
- горячий чай с малиной на ночь для повышенного потоотделения
- прогревание стоп горчицей

# Лечим грипп и простуду народными средствами



## Лечение малиной

Для лечения гриппа и простуды подходят малиновое варенье (лучше всего, конечно, свежие плоды малины, растертые с сахаром), а также сухие плоды малины, листья и ветки растения. Чай с малиновым вареньем нужно готовить из расчета: 2-3 чайные ложки варенья на кружку воды. Напиток из сухих плодов малины готовят так: столовую ложку плодов малины заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 10-15 минут. Напиток из малины не только снижает температуру, но еще и прекрасно утоляет жажду.



## Цветки липы

Цветки липы известны как хорошее средство, позволяющее устранить боль в горле и смягчить кашель. Липовый чай готовят из расчета: 2 чайные ложки липового цвета на кружку воды.



## Мед и прополис

Мед и прополис необычайно богаты разнообразными биологически активными веществами, витаминами и минералами. Также отмечено выраженное противомикробное действие меда и прополиса. При гриппе и простуде рекомендуется пить чай с небольшим количеством меда, а при ангине – рассасывать во рту небольшое количество прополиса (до полного растворения).



## Напиток из сушеных плодов шиповника

Предлагаем рецепт приготовления напитка из шиповника: настой готовят из расчета: 5 столовых ложек измельченных сухих плодов шиповника на 1 литр кипятка. После приготовления смеси дают настояться (лучше всего в термосе) 8-12 часов. Теплый настой пьют по несколько стаканов в день или всякий раз, когда возникает жажда.



## Лук и чеснок

Лук и чеснок также можно применять для лечения гриппа и простуды. В период эпидемии гриппа рекомендуется ежедневно съедать небольшую луковицу или несколько зубчиков чеснока. Лук и чеснок содержат природные растительные антибиотики.



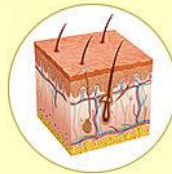
## Черная редька (зимняя редька)

Для получения сока можно выскоблить небольшое углубление в редьке средних размеров, а в полученную полость положить 1-2 чайные ложки меда. Через некоторое время мед растворится в обильно выступившем соке. Полученную жидкость (весьма приятную на вкус) можно пить по 1 столовой ложке несколько раз в день. Сок черной редьки можно получить и отжав через марлю натертый корнеплод редьки.

# ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧИСТОТЕЛА

**ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ СУЩЕСТВУЮТ  
ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ:**

**Кожа** — экзема, нейродермит,  
различные дерматиты,  
папилломы и даже рак



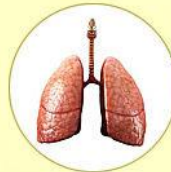
**Желудок и кишечник** —  
гастрит,  
гастродуоденит, язвы  
желудка и  
двенадцатиперстной  
кишки, дисбактериоз  
кишечника, геморрой,  
трещины, полипоз и  
опухоли прямой кишки



**Печень и  
желчевыводящие  
пути** — холангит,  
холецистит, гепатиты



**Легкие и бронхи** —  
бронхиальная астма,  
коклюш, хроническое  
обструктивное заболевание  
легких



**Уши, горло и нос** — папилломатоз гортани,  
серные пробки в ушах, отиты, гланды,  
аденоиды и острый насморк из-за аллергии  
или инфекции



**Глаза и зрение** — катаракта и глаукома

