

Лимон и имбирь лечат

Имбирем и лимоном лечились задолго до появления аптечных микстур, пенициллина и антибиотиков. И даже спустя тысячелетия, когда медицина стремительно ушла вперед, лечебными свойствами этих природных лекарств продолжают пользоваться. Лимон и имбирь, вместе или по отдельности, действительно способны победить немало болезней, с минимальным списком побочных эффектов и максимальной пользой для иммунитета.

Ангина, простуда, гайморит, колит, геморрой, запоры, эндокринные заболевания и нарушения обмена веществ, цистит, панкреатит, сердечная недостаточность, гипертония, атеросклероз, артрит, подагра, ревматизм, мигрени, депрессия, бессонница, заболевания мужской и женской репродуктивной системы, лишай, герпес, диатез, прыщи и угри, конъюнктивит, трофические язвы — как вылечить эти и многие другие болезни с помощью всего двух простых составляющих? Не стоит сразу спешить в аптеку. Приобретите обычные лимон и корень имбиря — проверенные временем помощники в профилактике и лечении множества недугов, укреплении организма и улучшении самочувствия.



ЛИМОН И ИМБИРЬ ЛЕЧАТ





ЛИМОН И ИМБИРЬ ЛЕЧАТ





Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
2021

ISBN 978-617-12-8532-3 (epub)

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

Электронная версия создана по изданию:



УДК 615.89
Л58

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

Дизайнер обложки Юлия Дзекунова

ISBN 978-617-12-8325-1

© Depositphotos.com / egal, sereznij, обложка, 2021
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

Целебные свойства лимона

Полезный и вкусный лимон популярен во всем мире. Сложно назвать заболевание, при лечении которого он не был бы эффективен.

Лимон принадлежит к семейству цитрусовых. Цитрусовыми называют небольшие вечнозеленые растения с цельными кожистыми листьями и черешками. Плоды цитрусовых состоят из разросшихся волосков, покрывающих внутренние стенки завязи и напитанных соком. Растения содержат эфирные масла, поэтому они очень ароматны.

Родиной лимона считают тропики и субтропики Индии и Юго-Восточной Азии, где природа создала для него идеальные условия. Там это полезное деревце приносит плоды 2—3 раза в год. Сейчас лимоны распространились по всему миру. Цитрусовые хорошо растут в Центральной и Северной Америке, а также в Средиземноморье.

Полезные свойства лимона были известны еще 3000 лет назад в Древнем Китае, где уже в далекие времена любили пить чай с лимоном, заметив, что этот напиток отлично восстанавливает силы, бодрит и утоляет жажду. Китайцы называли этот фрукт «лимунгом», что переводится как «лечебный плод».

Восточные лекари древности быстро подметили уникальные свойства лимона: этот фрукт был полезен для заживления ран и при заболеваниях дыхательной системы, улучшал состояние при рвоте, лихорадке и поносе, лечил при змеином укусе. Чудодейственную силу лимона ценили и в Древнем Египте. Один из древнеегипетских фараонов Микерин, правивший в 2514—2486 гг. до н. э., был любителем напитка, щедро приправленного лимоном, и прожил долгую жизнь, возможно, благодаря его целебным свойствам.

О целебных свойствах лимона писали многие целители древности — древнеримский медик и хирург Гален, древнегреческий целитель Гиппократ, врач с Востока Авиценна. Они отмечали, что напиток с лимоном помогает при мигренях, головокружениях, лечит горло и выводит хмель, но приводит к болям в суставах и слабит желудок.

В Средние века врачи использовали лимонный сок как глистогонное и мочегонное средство.

В XVIII веке было открыто еще одно чудодейственное свойство лимона. Оказалось, что цитрусовые спасают от цинги.

Благодаря богатому содержанию витаминов и минеральных элементов лимон является незаменимым профилактическим и лечебным средством.

Лимон способствует:

- заживлению открытых ран;
- лечению артрита;
- прекращению действия ядов;
- лечению анемии;
- стабилизации кровяного давления;
- борьбе с глистами;
- понижению жара;
- очищению крови;
- подавлению рвотного рефлекса;
- прекращению зуда;
- лечению ревматизма, подагры;
- снижению сахара;
- укреплению капилляров и восстановлению вен;
- активизации лейкоцитов в системе защиты организма;
- улучшению секреции желудка, печени и поджелудочной железы.

Список болезней, лечение которых лимон может значительно ускорить, огромен:

- инфекционные заболевания;
- болезни органов пищеварения;
- болезни крови и кровеносной системы;
- болезни нервной системы;
- болезни эндокринной системы;
- болезни органов дыхания;
- болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани;
- болезни мочеполовой системы;
- травмы, отравления;
- онкология.

В 100 г мякоти плода лимона содержатся:

- белки — 0,6—1,2 %;

- жиры — 0,3—0,8 %;
- углеводы — 8,5 %;
- клетчатка — 0,3—0,9 %;
- органические кислоты (лимонная и яблочная) — 6—8 %.

Лимоны содержат такие микроэлементы: кальций (26—27 мг/100 г), фосфор (22—26 мг/100 г), железо (0,3—½ мг/100 г), натрий (≈1 мг/100 г), калий (до 235 мг/100 г).

В 100 г мякоти плода лимона содержатся такие витамины:

- витамин С — 40—85 мг;
- бета-каротин — 0,4 мг;
- витамин В — 10,04 мг;
- витамин В₂ — 0,2 мг;
- витамин В₃ — 0,2 мг;
- витамин Р — 0,1—0,3 мг.

В кожуре лимонов содержатся:

- клетчатка — 4,6 %;
- сахара — до 6,2 %;
- органические кислоты — 0,29 %;
- витамины: В₁ — 0,05 мг/100 г; В₂ — 0,02 мг/100 г; Р — 1,27 мг/100 г; С — до 140 мг/100 г; каротин — 0,03 мг/100 г;
- пектиновые вещества — не более 7 %;
- минеральные соли — не более 0,68 %;
- эфирные масла — не более 0,6 %.

Целебная сила лимонов заключается в лимонной кислоте. Однако следует строго контролировать дозировку, поскольку при чрезмерном употреблении лимонной кислоты она может навредить организму.

Правило 1 и самое главное. Приступать к лечению лимонной кислотой можно лишь после обязательной консультации с лечащим врачом!

Правило 2. После употребления лимонного сока необходимо прополоскать ротовую полость, так как кислота разрушительно воздействует на эмаль зубов.

Правило 3. Лимонный сок запрещается пить людям, страдающим повышенной кислотностью, гастритом или язвой желудка. Лимонная кислота усугубит заболевания, поскольку она раздражает слизистую оболочку желудка.

Правило 4. Лечение лимоном следует тщательно контролировать тем, у кого наблюдаются болезни печени, поджелудочной железы и желчного пузыря. Лечебные препараты с лимоном можно применять только в период ремиссии.

Правило 5. При серьезном нервном возбуждении противопоказано лечение лимонным соком, так как он усиливает возбуждательные процессы в коре головного мозга.

Правило 6. Лимонный сок не рекомендуется применять при нарушениях микрофлоры желудка или гипервитаминозе, так как лимонная кислота убивает бактерии — и вредные, и полезные.

Правило 7. Не допускается лечение лимонным соком при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью.

Правило 8. Запрещено использовать лимонный сок при лечении воспалительных заболеваний десен и стоматитах.

Правило 9. При лечении порезов, ожогов, покраснений следует применять лимонный сок очень осторожно. Чувствительная кожа может прореагировать на лимонную кислоту негативно, появятся жжение, покраснение или зуд. В таком случае следует немедленно прекратить лечение и обратиться к дерматологу.

Правило 10. Запрещено применять для лечения препараты с лимонным соком людям, которые склонны к аллергическим реакциям на цитрусовые.

Правило 11. При лечении лимоном важно строго соблюдать рекомендованную дозировку, подробно ознакомиться с действием лимона и обязательно получить консультацию у врача.

Для изготовления лекарственных средств следует использовать тяжелые, крепкие лимоны ярко-желтого цвета, с маслянистой и упругой кожицей. Нужно отказаться от сморщенных, дряблых лимонов с мягкой или, напротив, грубой толстой кожицей, так как они могут быть перезрелыми или гнилыми.

Зеленые и недозревшие лимоны также лучше не применять в медицинских целях, поскольку они не так полезны, как спелые

фрукты.

Лимон в народной медицине

Болезни органов дыхания

Ангина

- 1 ст. л. ягод ежевики или малины, $\frac{1}{2}$ лимона

Ягоды ежевики или малины залить 300 мл кипятка. Настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане полчаса. Охладить 10 минут. Процедить. Выжать сок лимона. Добавить сок лимона в жидкость.

Пить теплым.

* * *

- 1 ч. л. сахара, 1 лимон

Вскипятить и слегка остудить стакан воды. Выжать сок лимона. Добавить в теплую воду сахар и лимонный сок. Перемешать.

Принимать каждые 2 часа.

* * *

- 4—5 лимонов

Лимоны вымыть, очистить от кожуры и выжать сок в керамическую или стеклянную посуду. Разбавить лимонный сок таким же объемом воды.

Принимать вместо воды, когда больному необходимо обильное питье.

* * *

- 100 мл лимонного сока, 100 г меда

Лимонный сок соединить с медом и хорошо перемешать. Смесь слегка нагреть. Помешивать деревянной ложкой до получения однородной консистенции.

Полоскать горло в течение 3—5 минут 4 раза в день.

* * *

- 2—3 лимона, 1 ст. л. меда

Выжать сок из лимонов. Осторожно подогреть сок на медленном огне, не доводя до кипения. Добавить в горячую смесь 1 ст. л. меда, продолжать варить, пока мед не растворится. Процедить отвар. Остудить до комнатной температуры.

Принимать теплым по 2 ст. л., предварительно 2 минуты пополоскав им горло. В течение часа после приема отвара ничего не есть и не пить.

* * *

- Лимон, мед

Отрезать дольку лимона толщиной 1 см, растолочь ее в стакане, добавить 2 ч. л. меда и размешать. Через 10 минут добавить полстакана кипяченой воды комнатной температуры. Размешать и процедить.

Половину полученной смеси выпить, а половину использовать для полоскания. Повторять несколько раз в течение дня. Каждый раз следует готовить свежую смесь. После применения смеси воздержаться от еды и питья в течение 30 минут.

* * *

- Лимон

Выжать из лимона сок, смешать со стаканом кипяченой воды комнатной температуры.

Полоскать горло несколько раз в день.

* * *

- 1 лимон, 3 ст. л. меда, 3 стакана настойки календулы

Отжать сок из лимона и развести в нем мед. Смешать лимонно-медовую смесь с настойкой календулы.

Смесь нанести на ватную палочку и смазывать горло несколько раз в день.

* * *

- 1 лимон, 4 ч. л. меда, ¼ ч. л. поваренной соли

Лимон выжать в стакан теплой кипяченой воды. В лимонный сок добавить мед и соль. Размешать.

Медленно выпить треть раствора. Повторять еще 2 раза в течение дня.

* * *

• $\frac{1}{2}$ лимона, свекла

Свеклу натереть на мелкой терке и отжать 100 мл сока. Отжать сок из половины лимона. Смешать свекольный и лимонный соки. Добавить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры.

Полоскать горло 5—6 раз в день.

* * *

• 2 лимона, 50 мл сока алоэ, 200 г ядер грецких орехов, 150 г меда

Выжать сок из лимонов. Измельчить ядра грецких орехов. Соединить и перемешать лимонный сок, сок алоэ, орехи и мед.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Кашель

• 2 лимона, 300 г меда, $\frac{1}{2}$ л пива

Лимоны разрезать и удалить семена. Лимоны пропустить через мясорубку. Смешать лимонную смесь с медом и пивом. Варить на водяной бане 30 минут.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

• 1 лимон, 1 луковица, 150 г меда

Лимон вымыть, разрезать на четыре части, удалить семена и пропустить через мясорубку. Небольшую луковицу очистить, натереть на мелкой терке. Смешать лук с лимоном. Добавить мед. Тщательно перемешать.

Принимать по 20—30 г каждые 4 часа в течение 2 недель.

* * *

• 4—5 лимонов, 6 зубчиков чеснока

Лимоны вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и вместе с кожурой пропустить через мясорубку. Очистить, вымыть и измельчить 4—6 зубчиков чеснока. Соединить лимон и чеснок. Залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настой перелить

в стеклянную емкость, закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место на 5 дней. На шестой день настой процедить.

Принимать до полного исчезновения кашля по 2 ст. л. 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

* * *

• 100 мл лимонного сока, 50 г корня хрена

Натереть хрен. Соединить хрен с лимонным соком.

Принимать в теплом виде по 5 ч. л. несколько раз в день.

* * *

• 2 лимона, 200 г меда, 2 листика алоэ

Из лимонов выжать сок. Листики алоэ мелко нарезать. Сок смешать с медом и алоэ, залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Все перемешать. Поставить в теплое место на 2—3 часа.

Рекомендуется принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

* * *

• 2 лимона, корень хрена

Из лимонов выжать сок. Хрен натереть, смешать с лимонным соком.

Смесь хранить в холодильнике. Перед применением смесь надо немного нагреть.

Принимать по 1 ч. л. во время приступов кашля до прекращения болезни.

* * *

• Свежевыкопанный корень хрена, 3 лимона

Корень хрена натереть на терке, заполнить им $\frac{1}{4}$ стакана. Отжать в стакан сок 3 лимонов. Перемешать и хранить в холодильнике.

Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. л. дважды в течение суток: утром и вечером. После приема смеси нельзя ничего пить в течение 30—40 минут.

* * *

• 1 лимон, 2 ст. л. очищенного медицинского глицерина, 1 стакан меда

Неочищенный лимон проварить в небольшом количестве воды на медленном огне 10 минут. Достать лимон из воды, остудить, разрезать на две половинки и из каждой отжать сок в стакан. Добавить

в лимонный сок 2 ст. л. глицерина. Смесь хорошо перемешать. Добавить в смесь мед и еще раз хорошо перемешать.

Принимать в течение 5 дней по 1 ч. л. 4 раза в день.

* * *

- 10 лимонов, 2 стакана сока моркови, 2 стакана сока свеклы, 2 стакана сока черной редьки, 2 стакана сока клюквы, 1 стакан сока алоэ, 200 г спирта, 500 г меда, 500 г сахара

Неочищенные лимоны разрезать и удалить семена, пропустить через мясорубку. Смешать лимоны со спиртом, медом и сахаром. Добавить в полученную смесь свекольный, морковный, клюквенный соки и соки из черной редьки и алоэ. Перемешать. Перелить полученную смесь в стеклянную емкость. Настаивать в течение 20 дней в темном месте. Периодически помешивать деревянной ложкой. Смесь процедить.

Принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды строго по часам.

* * *

- 1 ч. л. тертого имбиря, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ч. л. меда

Соединить в одной емкости натертый имбирь, лимонный сок и мед. Залить смесь 2 стаканами кипятка. Настоять смесь полчаса, затем процедить.

Принимать напиток в течение дня не спеша, небольшими глотками.

* * *

- 2 головки чеснока, 5 лимонов

Чеснок очистить и натереть на терке. Неочищенные лимоны разрезать и удалить семена, пропустить через мясорубку.

Чесночную и лимонную смеси смешать и залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить и отжать.

Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день за 20 минут до еды.

* * *

- 1 кг чеснока, 24 лимона

Чеснок очистить и измельчить в блендере. Неочищенные лимоны разрезать и удалить семена, пропустить через соковыжималку.

400 г чесночной смеси залить лимонным соком. Перемешать. Перелить в стеклянную емкость. Накрыть марлей. Настаивать 24 дня, периодически помешивая.

Размешать 1 ст. л. настоявшейся смеси в ½ стакана воды и пить на ночь. Курс лечения — 20 дней.

* * *

• 1 лимон, 2 ст. л. очищенного глицерина, 1 ст. л. меда

Лимон варить на медленном огне 10 минут. Разрезать лимон и выжать сок. В лимонный сок добавить глицерин. Тщательно размешать. Добавить мед. Смесь хранить в прохладном месте, перед употреблением взбалтывать.

При слабом кашле принимать по 1 ч. л. на ночь. При сильном кашле принимать по 1 ч. л. смеси утром натощак, до обеда и после ужина. При ночном кашле разрешается принять 1 ч. л. смеси.

* * *

• 1 лимон, 5 луковиц, 7 ст. л. меда

Пропустить лимон через мясорубку. Мелко нарезать лук. Соединить лимонную кашицу, нарезанный лук и мед, тщательно перемешать все ингредиенты.

Принимать по 2—3 ч. л. 3—4 раза в день в течение 10—14 дней.

* * *

• 1 ч. л. свежесвыжатого лимонного сока, 100 г пчелиного воска, 50 г меда, 5 капель мятного масла

Воск растопить на водяной бане, добавить лимонный сок, мед и мятное масло. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Снять с огня, остудить и слепить небольшие конфетки.

* * *

• 2 лимона, 1 головка чеснока, 300 г сахарного песка, ½ л пива

Чеснок очистить и измельчить. Лимоны с кожурой без косточек перемолоть в мясорубке. Смешать лимон, чеснок и сахар. Залить пивом. Варить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Особенно рекомендуется для лечения острого бронхита.

* * *

- 3 лимона, 10 грецких орехов, 300 мл сока алоэ возрастом от 3 до 5 лет (перед срезанием листьев растение не поливать неделю), 300 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 250 мл кагора

Неочищенные лимоны разрезать и удалить семена, пропустить через мясорубку. Орехи очистить и измельчить. Листья алоэ измельчить и отжать сок.

Смешать все компоненты смеси.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

- 2 лимона, 300 мл сока алоэ, 300 г меда, 2 яичных белка, бутылка коньяка

Из лимонов выжать сок. Смешать все ингредиенты, указанные в рецепте. Настаивать 10 дней в темном месте.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день после еды. Рекомендуется при лечении хронического бронхита.

Простуда

- 1 лимон, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. малинового варенья, 2 ст. л. водки или коньяка

Выжать сок из лимона. Смешать все компоненты.

Пить перед сном маленькими глотками.

* * *

- 1 лимон, 1 банан, 1 стакан белого сухого вина

Выжать сок из лимона. Банан размять в пюре. Смешать все ингредиенты, указанные в рецепте.

Смесь довести до кипения и варить 1—2 минуты.

Принимать в горячем виде.

* * *

- 1 лимон, 1 ст. л. меда, 2 свежих куриных яйца

Выжать сок из лимона. Смешать все ингредиенты, указанные в рецепте. Тщательно перемешать. Добавить стакан прохладной кипяченой воды и вновь хорошо перемешать.

Пить мелкими глотками по 2—3 ст. л. в течение дня каждый час.

* * *

- 2 лимона, 100 г меда

Выжать сок из лимонов. Смешать лимонный сок с медом. Добавить 3 стакана кипяченой прохладной воды.

Пить вместо воды в течение дня.

* * *

• 3 лимона, 3 крупные головки чеснока

Чеснок и лимон пропустить через мясорубку. Залить полученную смесь 1,5 л кипятка и плотно закрыть крышкой. Поставить в теплое место. Настаивать сутки. Процедить.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

• 1/2 лимона, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. меда

Выжать сок из лимона. Добавить в сок имбирь и мед. Перемешать. Залить 2 стаканами кипятка. Настаивать полчаса. Процедить.

Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

* * *

• 2 лимона, по 1 стакану грецких орехов, изюма, чернослива, кураги, меда и измельченного листа алоэ

Алоэ (возрастом 3—4 года, неделю не поливать, обрезать его нижние листья и положить в холодильник на неделю) измельчить ножом.

Орехи мелко нарубить. Изюм, чернослив, курагу промыть, сложить в емкость, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на два часа, затем мелко нарезать. Лимоны вымыть, вынуть косточки, перемолоть на мясорубке. Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ч. л. утром за 30 минут до еды.

* * *

• 1 лимон, 2 бутылки красного вина, 30 г коры корицы, мед по вкусу, немного гвоздики, кардамон

Кору корицы крупно измельчить, залить 500 мл кипящей воды, настаивать сутки, процедить. Настой смешать с вином, добавить мед, пряности, ломтики лимона, очищенного от кожицы. Кипятить на слабом огне 2—3 минуты.

Пить горячим не более стакана за прием. Сразу после приема напитка лечь в постель, хорошенько укутаться и пропотеть.

Профилактика гриппа и ОРВИ

- 2 лимона, по 1 кг моркови и яблок, 500 г кураги, 300 г изюма, 5 ст. л. меда

Натереть морковь и яблоки на мелкой терке, курагу мелко нарезать. Лимоны пропустить через мясорубку. Смешать все ингредиенты. Заправить смесь медом и хорошо перемешать.

Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день в период эпидемии гриппа.

* * *

- 2 лимона, 100 г меда, 4 стакана настоя шиповника

Из лимонов выжать сок. Смешать лимонный сок с медом и настоем шиповника.

Пить вместо воды.

* * *

- 50 г корня хрена, 50 г сахара, $\frac{1}{2}$ лимона

Хрен натереть на мелкой терке, добавить сахар. Оставить в теплом месте на 10—12 часов. Выжать сок из лимона. Добавить сок в смесь. Процедить и отжать.

Принимать по 20 мл каждый час в течение суток.

* * *

- 2 лимона, 300 г сахара, 300 мл виноградного вина

Лимоны вымыть, разрезать, удалить семена и пропустить через мясорубку. Полученную лимонную кашу перемешать с сахаром, добавить виноградное вино. Варить на водяной бане на слабом огне полчаса, периодически помешивая.

Принимать горячим по 20 г перед едой 4—5 раз в день.

* * *

- 1 лимон, 100 г липового меда

Выжать сок из лимона. Соединить лимонный сок, мед и 1 л кипяченой воды.

Принимать в течение дня.

* * *

- 100 мл лимонного и клюквенного сока, 200 мл минеральной воды

Смешать лимонный сок, клюквенный сок и минеральную воду.

Принимать настой как профилактическое средство в период эпидемии гриппа.

* * *

- 1 лимон, 2—3 зубчика чеснока, 2 листика золотого уса, 30 г меда

Лимон вымыть, разрезать, удалить семена и натереть на терке. Зубчики чеснока измельчить. Из листиков золотого уса выжать сок. Смешать лимонную кашицу, измельченный чеснок, сок из листиков золотого уса и мед. Залить 700—800 мл кипяченой воды. Перемешать и настаивать в темном прохладном месте в течение 3 дней, после чего процедить.

Принимать настой как профилактическое средство в период эпидемии гриппа ежедневно по 20—30 мл натощак.

* * *

- 1 лимон, 4 зубчика чеснока, 150 г меда

Лимон разрезать, удалить семена и пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Чеснок натереть на мелкой терке. Измельченные лимон и чеснок перемешать и добавить мед.

Принимать смесь утром перед едой по 10 г в течение 10—12 дней.

* * *

- 2 лимона, 300 г клюквы, 150 г чеснока, 50 мл сока алоэ, 250 г меда

Клюкву, чеснок, лимон с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку. В полученную кашицу добавить сок алоэ и мед, тщательно перемешать.

Рекомендуется принимать смесь по 20 г 2 раза в день в течение 3—4 недель.

* * *

- $\frac{1}{2}$ лимона, 100 г меда, 20 г плодов шиповника, 20 г плодов смородины, 20 г листьев брусники

Плоды шиповника, смородины и листья брусники смешать, залить 400 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 3—4 минут, затем настаивать в течение 30—40 минут. Из лимона выжать сок. Настой процедить, добавить сок лимона и мед, перемешать.

Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Гайморит

- 50 мл лимонного сока

Лимонный сок разбавить 500 мл кипяченой воды.

Промывать раствором носоглотку 2—3 раза в день, втягивая носом жидкость из широкой посуды.

* * *

- 2 ч. л. сока лимона, 2 ч. л. сока репчатого лука, 2 ч. л. сока каланхоэ, 2 ч. л. сока алоэ, 10 г меда

Смешать все ингредиенты. Смесь нанести на ватный тампон и заложить в каждую ноздрю на 20—30 минут. Процедуру рекомендуется повторять ежедневно в течение 3—4 недель до полного выздоровления.

* * *

- 2—3 лимона, корень хрена

Корень хрена тщательно вымыть, очистить и натереть на терке. Отмерить $\frac{1}{3}$ стакана натертого хрена. Выжать сок из лимонов. Смешать тертый корень хрена с лимонным соком.

Принимать ежедневно по $\frac{1}{2}$ ч. л. утром через 20—25 минут после еды. Лечение рекомендуется проводить 2 раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни.

Болезни органов пищеварения

Гастриты с повышенной кислотностью

- 50 мл лимонного сока, 50 мл воды

Лимонный сок смешать с водой.

Принимать ежедневно в течение 2 недель.

* * *

- Смесь цвета липы, семян льна, листьев мяты перечной, семян фенхеля, сок лимона и мед по вкусу

Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания.

Процедить. Добавить сок лимона и мед.

Принимать по 50 мл 2 раза в день, пока не станет легче.

* * *

- 20 г плодов рябины красной, 20 г цветков рябины красной, 10 г корня аира, сок лимона и мед по вкусу

Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом холодной воды. Настаивать час.

Довести до кипения, охладить, процедить, добавить сок лимона и мед.

Пить в теплом виде по ½ стакана 2—3 раза в день перед едой.

* * *

- 100 мл сока лимона, 100 мл сока каланхоэ, 100 г меда, 100 мл водки

Смешать сок лимона, сок каланхоэ, мед, водку. Настаивать в темном прохладном месте 45 дней, периодически встряхивая содержимое.

Принимать по 1 ст. л. утром за 1 час до завтрака.

* * *

- Цветки ромашки аптечной, тысячелистника, календулы, корни алтея, сок лимона и мед по вкусу

Смешать равные части цветков ромашки аптечной, тысячелистника, календулы, корней алтея. Залить 3 ст. л. смеси ½ л кипятка. Укутать и поставить на час в теплое место. Процедить. Добавить сок лимона и мед.

Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Гастрит острый

- 3 ч. л. сушеных измельченных листьев подорожника, сок лимона и мед по вкусу

Листья подорожника залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 6—8 часов. Процедить, добавить сок лимона и мед.

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

* * *

- 250 г меда, 10 г цетрарии исландской, сок лимона по вкусу

Смешать мед и цетрарию исландскую. Залить 2 л воды. Оставить на сутки. Варить, пока не выпарится наполовину. Процедить, добавить сок лимона.

Принимать утром натоцак 2 ст. л., затем в течение дня по 1 ст. л. каждый час.

* * *

- 15 г плодов можжевельника, по 3 г листьев и корней крапивы двудомной, 250 г меда, лимонный сок по вкусу

Плоды можжевельника смешать с листьями и корнями крапивы двудомной. Залить 2 л воды, добавить мед, оставить на сутки. Потом варить 2,5 часа, охладить, процедить, добавить сок лимона.

Настойку принимать теплой: утром натоцак 2 ст. л., днем 1 ст. л. и 2 ст. л. после ужина.

* * *

- 3 ст. л. сушеной измельченной травы зопника клубненосного, сок лимона и мед по вкусу

Зопник клубненосный залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, настоять 5—6 часов в теплом месте. Процедить. Добавить сок лимона и мед.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды.

Гастриты с пониженной кислотностью

- 300 мл сока лимона, 500 г меда, 500 мл сока подорожника

Смешать мед с соком лимона и подорожника. Варить на медленном огне 20 минут. Охладить.

Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.

* * *

- 1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сушеницы топяной

1 ст. л. сушеницы топяной залить стаканом кипятка, прокипятить 15 минут, дать отстояться 45 минут, профильтровать. Добавить в настой сок лимона и мед.

Принимать по 1—2 ст. л. за 30 минут до еды.

* * *

- 1 лимон, 3 ст. л. сахара

Лимон очистить от корки, нарезать кружочками и хорошо размять с сахаром. Положить лимон с сахаром в стакан и залить кипятком.

Тщательно размешать до полного растворения сахара и выпить.

Принимать такую смесь утром, натощак, в течение 2 месяцев.

* * *

- 2 лимона, 2 головки чеснока, 2 стакана нерафинированного растительного масла

Чеснок очистить, растереть, сложить в банку и залить растительным маслом. Настаивать сутки. Из лимонов выжать сок. Добавить в смесь лимонный сок. Настаивать неделю в темном прохладном месте.

Чесночное масло принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца. Сделать перерыв на месяц.

В случае необходимости повторить лечение до полного выздоровления.

Гельминтозы

- Лимон

Лимон нарезать кружочками, добавить стакан воды и кипятить 5 минут.

Принимать натощак.

* * *

- Свежая кожура лимона

Утром натощак, за 1 час до еды, пережевывать 20 г свежей кожуры лимона в течение 10 минут, затем проглотить.

* * *

- 1 лимон, 1 ч. л. меда

Кожуру, мякоть и зернышки лимона тщательно измельчить. Залить стаканом воды. Добавить мед. Настаивать 2 часа. Процедить и отжать. Принимать перед сном.

* * *

• 3 зерна лимона

Размять в порошок зерна лимона и проглотить. Запить теплой водой. Употреблять 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

• 3 зерна лимона, 1 ч. л. меда

Зерна лимона измельчить, добавить мед. Принимать каждое утро натощак.

Геморрой

• 1 ст. л. сушеной измельченной травы горца почечуйного, лимонный сок и мед по вкусу

Горец почечуйный залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по ½ стакана 3—4 раза в день до еды.

* * *

• 2 ст. л. сушеных измельченных листьев тысячелистника, лимонный сок и мед по вкусу

Листья тысячелистника залить 1 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, добавить сок лимона и мед.

Пить вместо чая.

* * *

• 5 ч. л. сушеных измельченных корней репешка обыкновенного, лимонный сок и мед по вкусу

Измельченные корни репешка залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по ½ стакана за 30 минут до еды.

* * *

- 200 мл сока лимона, 200 г меда

Лимонный сок и мед варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30—40 минут. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

- 1 ст. л. сушеных измельченных корней подмаренника, лимонный сок и мед по вкусу

Подмаренник залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать настой в горячем виде до 3 стаканов в день.

Запоры

- Сок $\frac{1}{2}$ лимона

Лимонный сок развести в стакане теплой кипяченой воды.

Пить натощак утром, а также вечером перед сном.

* * *

- 1 стакан спелых ягод черной бузины, 1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. меда

Ягоды черной бузины залить 1 л холодной воды. Кипятить на медленном огне 5 минут. Остудить, процедить и добавить в настой по 1 ст. л. сока лимона и меда.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день как слабительное средство.

* * *

- 100 г белой репы, 50 мл сока лимона

Натереть репу, отжать сок, добавить сок лимона.

Выпить утром натощак, за один раз.

* * *

- 200 мл сока лимона, 200 мл сока хрена

Смешать сок хрена и лимона.

Принимать по 1 ст. л. натощак рано утром или вечером перед сном.

* * *

- 1 лимон, 1 желток сырого яйца, 200 мл апельсинового сока

Сок лимона и желток размешать с апельсиновым соком.
Выпить на ночь.

* * *

- *3 ст. л. соцветий клевера лугового, лимонный сок и мед по вкусу*

Соцветия клевера лугового залить стаканом кипятка. Кипятить 5 минут, охладить, процедить, добавить сок лимона и мед.
Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* * *

- *1 ч. л. сока лимона, 5—6 фиников*

Финики залить стаканом воды, варить 10—15 минут, охладить, процедить, добавить сок лимона.
Выпить не спеша утром натощак и вечером перед сном.

Колит

- *Цедра $\frac{1}{2}$ лимона, 1 стакан риса, 2 стакана воды*

Залить рис кипятком и варить до готовности. Измельчить цедру лимона, натерев на терке. Перед снятием риса с огня добавить цедру. Рис не промывать.

Принимать рис с лимонной цедрой вместо завтрака в течение 2 недель.

* * *

- *50 мл сока лимона, 50 г меда, 3 ст. л. сушеных измельченных цветков ромашки лекарственной*

Цветки ромашки залить 750 мл крутого кипятка и перелить в термос. Настаивать пару часов. Процедить, добавить сок лимона и мед.

Выпить за 3—4 приема в течение дня. Курс лечения 1—1,5 месяца. После 2-недельного перерыва курс можно повторить.

* * *

- *200 г полыни горькой, 200 г шалфея лекарственного, сок лимона и мед по вкусу.*

Смешать листья полыни горькой и шалфея лекарственного. Залить 1 ст. л. смеси стаканом крутого кипятка, настоять 30—40 минут, процедить. Добавить сок лимона и мед.

Принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа.

* * *

- 100 мл сока лимона, 100 г меда, 2 л свежеприготовленного яблочного сока

Соединить указанные ингредиенты.

Принимать по стакану 3—4 раза в день до еды в течение 1—1,5 месяцев. В течение года провести 3—4 таких курса лечения.

* * *

- 8 ст. л. сушеных ягод черники, 4 стакана кагора, сок лимона и мед по вкусу

Ягоды черники проварить в закрытой посуде на слабом огне в 2 стаканах воды 20 минут. Добавить вино, кипятить 10 минут. Охладить, процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

* * *

- 20 г сушеных плодов барбариса, сок лимона и мед по вкусу

Барбарис залить 2 стаканами горячей воды. Варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут. Процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по ½ стакана 3 раза в день перед едой.

* * *

- 80—100 г сушеных корок арбуза, сок лимона и мед по вкусу

Корки арбуза залить 3 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить 45 минут. Процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по ½ стакана 4—6 раз в день.

* * *

- 2 ст. л. листьев земляники лесной, сок лимона и мед по вкусу

Листья земляники залить 2 стаканами кипятка, настоять в теплом месте 2—3 часа, процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

* * *

- 2 ст. л. семян лопуха, сок лимона и мед по вкусу

Семена лопуха залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут. Процедить, добавить сок лимона и мед.

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

* * *

• 2 ч. л. сушеной измельченной травы льнянки обыкновенной, сок лимона и мед по вкусу

Льнянку залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут. Процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

• 50 мл сока лимона, 100 г меда, 1 л яблочного сока

Соединить мед, лимонный и яблочный сок.

Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день в течение 1—1,5 месяцев. В течение года провести 3—4 таких курса.

* * *

• 4 ст. л. меда, 1 ст. л. перги, 2 ст. л. сока лимона

Мед, пергу и лимонный сок соединить, добавить 3 стакана воды. Настаивать в течение трех дней.

Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану перед едой. Курс лечения — 1—1,5 месяца.

* * *

• 1 ч. л. золототысячника, 1 ч. л. листьев шалфея, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. тысячелистника, сок лимона и мед по вкусу

Смешать травы и залить 2 стаканами кипятка. Когда настой остынет, процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать при обострении колита по 1 ст. л. 7—8 раз в день.

* * *

• 3 ст. л. сушеной измельченной травы зверобоя, сок лимона и мед по вкусу

Зверобой залить 3 стаканами кипятка. Настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут. Процедить, добавить сок лимона и мед.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- *Стакан свежих измельченных листьев подорожника, сок лимона и мед по вкусу*
Измельченные листья подорожника залить 2 стаканами кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить, добавить сок лимона и мед. Принимать по ¼ стакана несколько раз в день за 30 минут до еды.

* * *

- *1 ст. л. цветков ромашки аптечной, сок лимона и мед по вкусу*

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ