

Лекуване без лекарства

Поля Димитрова



На корицата:

Скъпи приятели, пред вас е поредното издание на първата книга на толкова популярната ни вече поредица „Лекуване без лекарства“. Научете за алтернативните на лекарствата методи на лечение и бъдете здрави и енергични.

Случвало ли ви се е след напрегнат работен ден да се отпуснете в гореща вана за релаксация? Мазали ли сте с оцет ухапаното от пчела място? Знаете ли, че ароматът на маточината „укротява“ сърцебиенето, а етеричното масло от розмарин гони менструалните болки? Киснали ли сте при простуда краката си в гореща вода с разтворена в нея морска сол? Ако отговорите с „да“, значи сте използвали някои от проверените през годините природни методи за лечение, за които се разказва в тази книга.

ЛЕКУВАНЕ С ВИНО БАЗЕДОВА БОЛЕСТ

- В 5-литров буркан или дамаджана се слагат 70 дребни зелени орехчета и се заливат с 1 л ракия първак. След 7 дена се добавят 2 л чисто домашно вино и 2 кг захар. Съдът се затваря добре и 40 дена се държи на хладно и тъмно. След този срок лекът е готов за употреба.

Пие се 3 пъти дневно след хранене по 1 супена лъжица. Трябва да се приемат 2 дози.

- 1,5 л бяло вино, 60 костилки от маслини и 8 глави лук, почистен от люспите, но с мустачките, се варят на тих огън, докато течността остане почти наполовина. Прецежда се. Пие се сутрин по 1 ракиена чашка на гладно.

КЪРВЯЩИ ВЕНЦИ

- В 100 мл чисто вино се добавя 1 супена лъжица стипца и се слага на печката да заври. Болният да се жабури 4-5 пъти дневно.

- Равно количество кори от дъб, дрян и дюля, взети от по-млади клончета, се сваряват във вино до кипване. Добавя се стипца на върха на ножа. След изстиване сместа се прецежда. Всяка сутрин болният се жабури с нея.

ВЪЗПАЛИТЕЛНИ ПРОЦЕСИ

- В 500 мл домашно червено вино се вари на тих огън с 2 супени лъжици бял равнец. След сваляне от огъня се сипва 1 супена лъжица захар. Пие се по 1 супена лъжица на всеки 1 час.

АБЦЕС

- Резен бял хляб без кората се потапя във вино. Отцежда се и се поставя на болното място. Щом позасъхне се топи отново и процедурата се повтаря.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПРОСТАТАТА

- В 1 литър бяло вино се накисват 10 глави счуқан чесън. След 3 часа настойката е готова. Дозата е за 2 дена.

АНЕМИЯ

• В 500 мл врящо вино се запарват 1 чаена лъжичка корени от дилианка. След 1 час се прецеждат. Пие се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка 15 минути преди хранене.

• 800 мл домашно червено вино, 400 г пчелен мед и 200 г почистени от бодлите и смлени на машинката за мелене на месо листа от алое се варят 20 минути на водна баня. След изстиване течността се прецежда, като се изстиска през марля. Съхранява се на тъмно и студено. Приема се по следния начин: първите 2 дена по 1 супена лъжица само сутрин, след това 2 дена по 1 супена лъжица сутрин и на обяд и 3 дена 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

• За апетит и усилване на организма при анемия и след боледуване да се пие 3 пъти дневно 15-20 минути преди хранене по 2 супени лъжици отлежало червено домашно вино.

• В 3 л вино се слага 3 кг мед. 3 дена подред се разбърква по няколко пъти. Пие се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка 30 минути преди хранене.

ГЛАВОБОЛИЕ

• Да се натрошат цветовете от бъз във вино и след 15 минути да се наложат върху челото.

•

МИГРЕНА

• В 300 мл бяло вино се варят 3 минути от завирането 3 листа индрише и 3 листа здравец. След изстиване се пие 3 пъти на ден по 1 ракиена чашка.

КАШЛИЦА

• В 1 л старо домашно вино се разтваря 1/2 чаена чаша мед. Пие се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица преди хранене.

БРОНХИТ

• В 1 л домашно вино и 1 л гроздова ракия се слагат 30 малки зелени орехчета с изрязани капачета. Киснат 1 месец и се прецеждат. Приема се 3 пъти дневно по 1 ракиена чашка 30 минути преди хранене.

ШУМ В УШИТЕ

• С 500 мл отлежало вино се заливат 300 г трици, 100 г градинска ружа и 50 г бял пелин, добре счукани. Всичко се вари на тих огън 6-7 минути. Прецежда се след изстиване. Правят се лапи, които вечер се налагат на ушите. Лечението е продължително, но при упоритост се постига сигурен успех.

УВРЕДЕН СЛУХ

• На тих огън се вари самобайка и болният стои над врящата билка така, че парата да влиза в ушите му - първо в едното, после в другото. Процедурите се правят в продължение на 15 вечери. Швейцарският народен лечител Йохан Кюнцле уверява, че резултатите от това лечение са удивителни.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ОЧИТЕ

• Среда от бял хляб се потапя в чисто домашно вино и с нея вечер се налагат очите. Прави се и лека превръзка.

ЗА СВЕЖ ДЪХ

• В 500 мл червено вино се накисват 2 пълни супени лъжици мента. Държи се на тъмно и хладно 1 седмица и се прецежда. Няколко пъти дневно с течността се прави гаргара.

ПРИ БОЛКИ В ГЪРЛОТО И ЗА ЛЕК СЪН

• В 400 мл врящо вино се запарва 1 чаена лъжичка плод от анасон. Кисне 1 час и се прецежда. Пие се по 1 кафена чашка 4 пъти дневно 20 минути преди хранене. Запарката се употребява с успех и при бронхит, простуда, хълцане.

Вместо плодчета може да се употреби прах от смлени корени на растението.

ВОДНЯНКА

• В стъклена бутилка с широко гърло се слага 1 чаена чаша ситно нарязан розмарин и се залива с отлежало бяло вино. След 12 часа може да се използва. Има и успокояващо действие.

АРТРИТИ, АРТРОЗИ

• В 1 л домашно червено вино се накисват 200 г настъргани корени от бряст. Киснат 24 часа и настойката се прецежда. Пие се по 1 ракиена чашка сутрин на гладно. **ЛЕКУВАНЕ С РАКИЯ**

БРОНХИТ

• Прави се настойка от 500 мл ракия, 10 счукани карамфил-чета, 10 г счукана дъвка от аптеката, 5 г боров терпентин и 5 г нишадър. След 8 дена се прецежда. Пие се сутрин и на гладно по 1 супена лъжица 30 минути преди хранене.

ПРОСТУДА

• 30 г камфор се разтваря в 500 мл силна ракия. На лягане с тази смес се разтрива цялото тяло на болния, който след това изпива 1 чаена чаша липов или бъзов чай с мед и се завива добре с вълнени одеяла, за да се изпоти.

ЯЗВА

• В 1 л гроздова ракия се накисват 4 супени лъжици цветове от жълт кантарион. Държи се на слънце и след седмица се прецежда. От настойката се пие 3 пъти дневно по 1 ракиена чашка преди хранене. Добре е сутрин на гладно да се изпива по 1 супена лъжица зехтин.

• В 1,5 л гроздова ракия се накисват ситно нарязани 50 г камшик и 50 г жълт кантарион. След 2 седмици ракията се прецежда и към нея се прибавят 500 г мед и 250 мл зехтин. Пие се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 30 минути преди хранене.

КИСЕЛИНИ В СТОМАХА

• В 500 мл силна ракия се накисват 150 г боровинки, за предпочитане изсушени. Настойката се оставя 10 дена на слънце. Пие се по 1 ракиена чашка при нужда.

НЕРВЕН СТОМАХ

• Разбъркват се 1 л силна домашна ракия, 1 л зехтин, 1 кг мед и 1 чаена лъжичка дъвка от аптеката. Всичко се разбърква с миксер. След всяко ядене се взема по 2 супени лъжици.

ХРОНИЧНО ВЪЗПАЛЕНИ СЛИВИЦИ

• В 500 мл домашна ракия-първак се слагат 250 г мед и на върха на ножа нишадър. Затопля се и с топлинката смес няколко пъти дневно се прави гаргара.

ПОДАГРА

• В 500 мл ракия се разтваря 10 г камфор. Разбива се добре. Вечер се прави компрес на болезненото място. Сменя се 4-5 пъти.

ДИСКОПАТИЯ

• Настъргва се 1/2 чаена чаша домашен сапун и се смесва с 1 супена лъжица силна ракия, 1 супена лъжица олио и 1 белтък. Всичко се размесва много добре. Сместа се налага на болното място, покрива се с хартия и се увива с вълнен шал. Държи се поне 2 дена.

РЕВМАТИЗЪМ И ШИПОВЕ

• В силна ракия се накисват листа от репей. След 24 часа се изваждат и се налагат върху болезнените места, предварително плътно намазани със свинска мас. Превързват се с вълнен шал. Лечението трае 1 седмица. След кратка почивка се повтаря.

• В 500 мл ракия-първак се накисват 15 ситно нарязани с корите диви кестени, 2 глави нарязан чесън и 10 листа от лян. Настойката се държи на слънце 40 дена. С нея се мажат болните места.

След мазане ръцете се измиват добре - ЛЯНЪТ Е ОТРОВЕН!

• В 1 л силна ракия се накисват 120 прецъфтели кокичета. Настойката се държи 40 дена на хладно и тъмно. След това лекът за разтривката е готов. Добре е след нея болният да се намаже с мехлем от 1 супена лъжица сол, 150 г свинска мас, 1 супена лъжица нафталин и 1 супена лъжица салицил, разбити много добре. След намазване до зачервяване болезнените места се завързват с вълнен шал.

• Към 200 мл силна ракия се прибавят 25 листа от лян, 1 по-голям лист от фикус, 1 настъргана средно голяма глава лук, 100 мл олио, 4-5 счукани таблетки хинин и 100 г счукана и пресята морска сол. Добре разбърканата смес се държи в бутилка 10-15 дена на слънце. С прецедения извлек се мажат болните места.

• В 1 л домашна ракия се накисват счуканите с дървено чукче венечни листа на слънчогледова пита. След 40 дена държана на слънце ракията се прецежда и с масаж се втрива в болезнените места. Помага и при ревматизъм.

• В 500 мл силна ракия се накисват 4 големи цвята от кестен. След 20 дена ракията се прецежда. С нея с масажиране и втриване се мажат шиповете.

• Еднолитрова бутилка се пълни със смлени диви кестени и се долива със силна ракия. Държи се на слънце 30 дена. С извлека се прави компрес, с който се преспива. Помага и за лекуване на болни стави.

• 60 нарязани диви кестена и 30 аспирина се заливат с 1 л ракия-първак. След 1 месец извлекът е готов за лечение. С него се мажат болезнените места. При болест на Бехтерев е добре да се втрива в целия гръбначен стълб.

БОЛНИ СТАВИ И СХВАНАТ КРЪСТ

- 40 листа от хрян се нарязват ситно и се заливат с 500 мл силна ракия. След 10 дена извлекът се прецежда. Мазането с него облекчава болките при шипове, ставни заболявания и ревматизъм.

- В много силна ракия се накисват настъргани 3 корена хрян и 1 голяма глава целина. Добре запушеният съд се заравя в земята. След 48 часа се изважда и течността се прецежда. Болните места се намазват обилно със свинска мас и след това им се прави съгреваещ компрес с напръскано с лека парче вълнен плат. Процедурата се прави през вечер. Помага при шипове и стомашни заболявания.

- 30 цвята от глухарче се накисват в 500 мл силна ракия. Държат се 10 дена на слънце. С прецедената настойка се мажат с втриване и масажирание болните места.

- Редят се счукани кестени и 40 скилидки чесън така, че равномерно да се напълни до половината еднолитров буркан. Допълва се с газ за горене. Държи се 40 дена на тъмно. Болните места се мажат чрез продължително втриване до попиване на извлека в кожата. Мазането се прави през вечер. **Не се препоръчва при болни вени.**

ГРЪДНА ЖАБА

- Всяка сутрин на гладно да се изпива смес от 50 мл зехтин и 25 мл чиста ракия.

ПРИ БЕЗПЛОДИЕ

- Разбъркват се и се разбиват добре 300 мл чиста ракия, 300 мл зехтин, 300 г захар и по Юг черен пипер, дъвка от аптеката, счукани карамфилчета и канела. Всяка вечер двамата съпрузи да вземат по 1 супена лъжица от сместа.

СИНУЗИТ

- В силна ракия с прибавен в нея нишадър се топят памучни тампони и вечер се слагат в ноздрите.

ГНОЯСЪЛ НОКЪТ

- В 100 мл ракия се разтваря 1 супена лъжица дървесна пепел. Възварява се. Болният пръст се топи в горещия колкото може да понесе разтвор. Прави се 4-5 пъти дневно до облекчаване.

ЗЪБОБОЛ

- В силна ракия се накисва тютюн (от цигари или сигно нарязани тютюневи листа). След 30 минути лекът е готов. С капкомер няколко пъти дневно се капе в кухината на зъба.

ЛЕКУВАНЕ СЪС СОЛ

Солта в народните рецепти се препоръчва най-вече при шипове и простудни заболявания.

ГЛАВОБОЛИЕ

- 3-4 по-големи глави лук се счукват и се смесват с 1 супена лъжица сол и 100 мл зехтин. Сместа се сипва в двойна марля и се налага върху челото и слепоочията. Компресът леко се превързва.

- Няколко глави лук се счукват заедно с 1 супена лъжица морска сол. Сложени в двойна марля се налагат в областта на малкия мозък.

- 1 пълна супена лъжица сол се разтваря в 100 мл вода. Правят се компреси на челото.

МИГРЕНА

- В 2 л вода се слагат шепа орехови листа и 1 /2 чаена чаша морска сол. Вари се докато водата остане 1 литър. Към отварата се прибавя топла вода в количество да покрие глезените. Краката се плискат до коленете. Банята трае 30 минути, след което краката, без да се подсушават, се обвиват с памучен плат и леко се бинтоват. Превръзката се държи цяла нощ. Лечението се провежда само вечер преди лягане и трае 10 дена.

ШИПОВЕ

- 300 г морска сол се вари в 300 мл вода. В разтвора се топи вълнен плат и с него се трие мястото на шиповете.

След енергично масажирание с мокрото парче плат бо- лното място се подсушава със суха кърпа, след което шиповете се намазват обилно със соления разтвор, покриват се със сух вълнен шал, върху който се слага хартия и се бинтоват. Преспива се с компреса. Лечението се провежда 10 вечери последователно. При стари шипове след 2 седмици се повтаря. Рецептата дава добри резултати.

- Изпича се 1 непълна чаена чаша морска сол и към нея се добавя 1 прясно яйце. Сместа се разстила върху хартия и се прави съгриващ компрес. Лечението трае 8 вечери без прекъсване.

- 1 кг морска сол се разделя на 4 части. Всяка четвъртинка се изпича, топла се разбърква с 1 жълтък и се налага върху петата на единия крак. На следващата вечер се налага на другия крак (пак с топлата лапа). Компресът се прави само на петите, независимо къде са шиповете, до пълното отшумяване на болката.

- При шипове в кръста или на стъпалата 1 супена лъжица сол се разбърква с жълтъка на 1 прясно яйце до получаване на каша. Прави се компрес на стъпалата или кръста, които предварително се намазват с растително масло. Наложените места се превързват леко с вълнен шал. Лечението трае 15 дена без прекъсване.

- Прави се лапа от 2 разбити жълтъка и сол и се налага на болните места. Покрива се с памучен, после с вълнен плат и накрая с найлон. Лечението се провежда всяка вечер до облекчаване на болките.

- Стриват се 5 препълнени супени лъжици морска сол и се разбъркват много добре с 1 и 1/2 супени лъжици свинска мас, 4 супени лъжици чист пчелен мед и 4 равни супени лъжици настърган домашен сапун. Болното място се намазва плътно с мехлема и се превързва. Превързката се държи 3 дена, след което се сваля. След 2 дена почивка лечението се повтаря.

- Шиповете в коленете и петите вечер се намазват с мед и обилно се поръсват със стрита на прах морска сол. Прави се съгреваещ компрес и се преспива с него.

- Прави се лапа от 2 супени лъжици сол, 2 счукани глави чесън и 2 чаени чаши домашна свинска мас. Сместа се изсипва в марля и се налага върху намазаната с мазнина пета. Държи се 4 часа, ако се почувства парене се сваля по-рано. Лечението трае не повече от седмица и е много ефикасно.

- Парче марля или памучен плат се потапя в разбит белтък, посипва се обилно със сол и се слага на болезненото място. Обвива се с хартия и вълнен плат. Престоява няколко часа. Компресът помага и при болки в краката.

- Счуква се 1 необелена скилидка чесън с пресята морска сол и 1 белтък. Добре разбитата смес се разстила върху найлон, слага се на петата, превързва се и се обува чорап, за да не падне. Лапата се държи 2 часа. Повтаря се 3 дена подред.

При шипове в краката народната медицина препоръчва бани с морска сол.

- Сгорещява се вода и в нея се пуска морска сол. Всяка вечер в продължение на 40 дена краката се киснат в горещата вода. На следващата вечер се затопля същата вода. Лечението трае 40 дена. **Не се препоръчва при разширени вени.**

- Кипват се 5 л вода, 1 кг морска сол и 6-7 супени лъжици смрадлика. След като течността стане поносимо гореща, се прецежда и в отварата се киснат краката в продължение на 30 минути. След това в кожата се втрива мехлем

от промита свинска мас и сода бикарбонат в съотношение 2 към 1. Болезненото място се намазва с йод и се завързва с кърпа. Лекува не само шипове, а също така артрит и ревматизъм.

СЛИВИЦИ- ГНОЙНИ И ВЪЗПАЛЕНИ

- 1 шепа морска сол се вари в 1 л вода до стопяване на солта. Прецежда се през марля. Сутрин и вечер се прави гаргара в продължение на 1 месец.

ПРОСТУДА

- 1 шепа морска сол се разтваря в поносимо гореща вода. Краката се киснат вечер преди лягане. През това време непрекъснато се долива гореща вода. Краката се избърсват и се обуват във вълнени чорапи, с които се спи. Да се направи няколко вечери подред.

СИНУЗИТ

- Няколко пъти дневно да се поема през носа и изхвърля през устата топла солена вода.

ЛЕКУВАНЕ СЪС СЯРА

БОЛКИ В СТОМАХА

- Вземат се равни части медицинска сяра, сода бикарбонат и захар. Размесват се добре. Сварява се отвара от жълт кантарион 3 пъти дневно 2 часа преди хранене се пие по 1/2 чаена лъжичка от сместа със 100 мл отвара от кантарион.

ЕКЗЕМА

- 1 пакетче сяра на прах от аптеката се размесва с 1 кг свинска мас, 1 ампула витамин А и тубичка боров вазелин. На болните места се прави топла баня със смрадлика. Без да се избърсват, като изсъхнат се намазват с мехлема. Местата се покриват с марля, върху нея се слага чиста хартия и се прави отново баня със смрадлика. Бинтова се, за да не се замърси. Тази процедура се прави веднъж седмично в продължение на 1 месец.

ХЕМОРОИДИ

- Смесват се 3 чаени лъжички медицинска сяра и 1 супена лъжица мед. Всяка сутрин се изяжда по 1 чаена лъжичка от сместа.

ДИСКОПАТИЯ

- Смесват се добре 1 супена лъжица медицинска сяра, 1 супена лъжица захар, 3 супени лъжици

пресято царевично брашно и 3 изпечени и счукан глави лук. Ушива се платнена торбичка, достатъчно голяма за да обхване болното място и се напълва с приготвената смес. Налага се, превързва се с вълнен шал. Лечението трае 6 дена. При нужда се повтаря след 1 ден почивка.

ШИПОВЕ НА ВРАТА

- Счуква се 1 глава чесън, разстила се върху парче памучен или ленен плат и се поръсва с медицинска сяра. Завързва се добре на петата и се обува вълнен чорап. Държи се не повече от час. Петата се намазва със свинска мас. Лечението продължава седмица, като лапата се сменя - първо на едната, следващата вечер на другата пета.

БОЛНИ СТАВИ, РЕВМАТИЗЪМ, АРТРИТ, ШИПОВЕ

- Към 1 глава счукан лук се прибавя 1 чаена лъжичка медицинска сяра. След хубаво разбъркване се прави съгреваещ компрес на болезнените места. Държи се 2 часа, след което болният се намазва с мазнина.

ПОЛИАРТРИТ

- Вечер краката и ръцете се измиват добре и още влажни се поръсват обилно с медицинска сяра. Слагат се ръкавици и чорапи и така се преспива. Повтаря се 5 вечери подред.

БЕЗАПЕТИТИЕ

- 2/3 части чист пчелен мед и 1/3 част медицинска сяра се смесват добре и всяка сутрин се приема по 1 чаена лъжичка от лека

ЛЕКУВАНЕ С ТЕБЕШИРЕН И КОСТЕН ПРАХ

Себастиан Кнайп препоръчва лекуването с тебеширен прах за деца, боледували от рахит, хора със слаба конструкция на скелета и страдащи от анемия и алергия.

- 2 пъти дневно по 1/4 чаена лъжичка тебеширен прах, разтворен във вода или просто поръсен в храна, се поема заедно с нея. Кнайп твърди, че това лечение дава превъзходни резултати.

БРАДАВИЦИ, КОЖНИ ОБРИВИ

- Натриват се с мед и се поръсват с тебеширен прах.

Костният прах бива черен, бял и сив. Черният се получава, когато кост от току що заклано животно се държи на силен огън, докато се превърне на въглен и след това се счуква.

Белият прах се получава, когато костта се гори, докато побелее като гасена вар.

При сивия прах се смесват равни части черен и бял прах и няколко ситно нарязани зърна от бял тамян. Да се внимава при приемане на праха. Тамянът да не опира до зъбите, защото предизвиква почерняването им.

Костните прахове имат забележително тонизиращо действие след тежко боледуване и отпадналост на организма. Приемат се по същия начин като тебеширения прах.

ЛЕКУВАНЕ С ЖИТНИ ТРИЦИ

- Пшеничени или ръжени трици се слагат във вода (2 л вода, 1 непълна чаена чаша трици) и се варят на тих огън 30 минути. Прибавя се 200 г пчелен мед и се варят още 5 минути. Пие се 2 пъти дневно, по 1/2 чаена чаша. Съхранява се на студено. Тонизира организма (**след боледуване**).

- Сварени във вино, триците помагат за изчистване на **изриви по главата** (с течността болният да се облива всеки ден).

- Подсладената с мед тричева вода лекува **болки в гърлото, ларингити, фарингити и кашлица**. Пие се затоплена.

- **Цирей и пъпки** могат да се излекуват, ако се налагат с компреси от топли трици, залети с оцет.

- При **болни бъбреци** е добре да се вземат 3 пъти дневно преди хранене по 1 супена лъжица препечени трици, разбъркани със същото количество мед.

- При **възпален далак** е добре 1 чаена чаша трици да се попарят с малко гореща вода и още топли да се наложат върху далака. Лечението продължава до оздравяване.

- Житни трици се сваряват на гъста каша. Увиват се в ленена или памучна кърпа и умерено топли се налагат върху подутите **лимфни възли**. Бинтоват се и се завиват с вълнено шалче. Компресът се прави 3-4 пъти дневно, като при нужда триците се затоплят. Лечението трае 5-6 дена - до спадане на подутите възли, като триците се сменят всеки ден с нови. Могат да бъдат заменени със сварен ориз.

ЛЕКУВАНЕ СЪС СТИПЦА

Стипца на прах или разтворена във вода действа стягащо, спира кръвта при порязване, почиства гнойни рани. Тя е изпитано народно средство и за лекуване на кървящи венци.

ВЪЗПАЛЕНИ ВЕНЦИ

• Смесват се 1 супена лъжица стипца, 1 супена лъжица нишадър и 120 мл ракия-първак. 1 чаена лъжичка разтворена в 1 чаена чаша вода смес служи за жабурене през няколко часа.

ЗЪБОБОЛ

• Стипцата помага до получаване на помощ от зъболекаря - напълнете кухнята на зъба със стипца и я запушете с восък.

ИЗПОТЯВАНЕ НА КРАКАТА

• Краката се измиват, подсушават и посипват с леко препечена стипца.

ЛЕКУВАНЕ СЪС СВИНСКА МАС

Свинската мас, предимно несолена или промита в 9 води, намира голямо приложение в нашата народна медицина. Предлагаме ви по-характерни изпитани рецепти:

БОЛКИ В КРАКАТА

• Смесват се 400 г мас и 40 г синапено брашно (хардал). На болното място се поставят кърпи, потопени във вряла вода и добре отцедени. След хубаво затопляне се прави разтривка и болните места се налагат със сместа. Превързват се и се увиват с вълнен шал.

СХВАЩАНЕ НА КРАК

• 100 г свинска мас и 1 супена лъжица добре счукана и пресята морска сол се разбъркват и със сместа се намазва целия крак, като същевременно се масажират.

ДИСКОПАТИЯ

• Начуква се до омекване лист от прясна зелка, намазва се с 1 супена лъжица несолена свинска мас, поръсва се със захар и се налага върху болезненото място. Превързва се с вълнен шал.

АБЦЕС

• 250 г свинска мас, 100 г восък, 200 г боров вазелин, 250 г краве масло, 80 г чамеакъз и 20 г тамян се стопяват без да им се позволи да заврат в емайлиран съд. Сместа, още топла, се налага върху абцеса и се превързва. Превързката се прави сутрин и вечер.

ИЗГАРЯНЕ

• Стопява се свинска мас и още топла се намазва върху изгореното място. След изстиване се намазва отново.

• Равни количества кисело мляко и несолена прясна свинска мас се разбъркват и с получената смес се маже изгореното. Не се превързва.

• Прясна свинска мас се смесва с 1 жълтък и изгореното място се маже с получената смес.

• Свинска мас се промива най-малко в 9 води и с нея се маже изгореното. Не се превързва.

ТУБЕРКУЛОЗА

• Като сигурен лек се препоръчва изяждането всяка сутрин на гладно по 1 супена лъжица свинска мас. Лечението трае 3 месеца.

ПРОСТУДА

• 100 г свинска мас се смесва с 4 счукани таблетки хинин и 10 счукани аспирина. След разбъркване се добавя 1 супена лъжица спирт. Отново се разбърква на гъст крем. С него вечер след разтривка се маже цялото тяло, като сместа се втрива чрез масажиране.

СИЛНА ПРОСТУДА

• Цялото тяло на болния се обтрива с добре разбита смес от 2 равни супени лъжици свинска мас, 1 кафена чашка мастика, 1 чаена лъжичка сода бикарбонат и 1 чаена лъжичка счукана и пресята морска сол.

ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА

• И тук маста може да помогне. Нужни са и 3 глави счукан чесън. Стъпалата на краката се намазват обилно с мас и отгоре се поставя марля, пълна със счукания чесън. Прави се превързка, за да не се размести и се обуват чорапи. След 7-8 минути превързката се сваля.

Ако температурата не е спаднала достатъчно, лечението се повтаря, като отново стъпалата се мажат с мас. Маста предпазва кожата от изгаряне.

СУХА КАШЛИЦА

• Смесват се 1 супена лъжица промита свинска мас, 1 супена лъжица синапено брашно, 1 супена лъжица мед, 1 смлян лимон, 1 супена лъжица ръжено кафе, 1 супена лъжица ситно нарязани листа от индрише и 1 глава настърган лук. 3 пъти дневно 20 минути преди хранене се изяжда по 1 супена лъжица от сместа.

ПРОДЪЛЖИТЕЛНА КАШЛИЦА

• 1 и 1/2 чаени лъжички свинска мас се затопля с 1 кафена чашка прясно мляко. Пие се 1 път дневно. Лечението продължава 5-6 дена.

БРОНХИТ

• 3 супени лъжици прясна несолена свинска мас се промива в 9 води, добавят се 1 супена лъжица мед и 2 зърна медицинска дъвка, счукана на прах. Всичко се разбърква добре. Дозата е за 1 ден. Разпределя се за 3 приема.

• 1 супена лъжица мас се вари, като се бърка непрекъснато. Прибавят се 3 супени лъжици чист пчелен мед. Разпределя се за 3 дена, по 1 прием на ден. При продължителна употреба бронхитът изчезва напълно.

• Равни количества свинска мас и мед се разбъркват, добавя се 1 супена лъжица морска сол. Добре разбърканата смес се разстила върху ленена или памучна кърпа и се налага върху гърдите на болния. Покрива се с хартия и се облича вълнена дреха. Така се преспива.

• Равни количества свинска мас, мед, смлени орехови ядки и коняк се разбиват добре с миксер. 3 пъти дневно преди хранене се приема по 1 супена лъжица.

ПНЕВМОНИЯ

• 1 кг коприва се изпържва със свинска мас и се разстила върху хартия. Налага се върху гърдите на болния. Държи се 2 часа и се сваля. Гърдите се почистват и се покриват със затоплен памук за не по-малко от 6-7 часа.

ПОДСИЧАНЕ

• Смесват се равни количества свинска мас и нишесте. Със сместа се мажат подсечените места.

ГЪБИЧКИ

• Настъргва се кора от бъз заедно със зеленото под кората. Смесва се със свинска мас. Засегнатите места се мажат до оздравяване.

КОСОПАД

• 500 г свинска мас се изпържват с около 250 г счукани и ситно нарязани стъбла от коноп. След изстиването на сместа с нея се маже главата, като енергично се втрива в корените на косата.

ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА КОСАТА

• Преди всяко измиване косата се намазва с бучка мас колкото орех, като маста се втрива в корените на косата. Слага се хартия и найлон и главата се завързва с кърпа. След 30-40 минути може да се измие, но е по-добре да постои повече. Косата се подхранва, заздравява и добива блясък.

СЪРБЕЖ ПО КОЖАТА

• Смесват се равни количества свинска мас и сода бикарбонат и се мажат раздразнените места.

ЛЕКУВАНЕ С МЕДИЦИНСКА ДЪВКА

В рецептите на нашите народни лечители често присъства медицинска дъвка. Предлагаме ви някои популярни рецепти.

ЗАДУХ

• Смесват се 20 г медицинска дъвка и 5 г бял тамян, 14 листа от индрише и 3 лимона смлени с кората. Всичко се разбърква в 500 г мед, най-добре акациев. Приема се 3 пъти дневно по 3 чаени лъжички. **Да не се допира до зъбите! Почерняват от тамяна!**

1 Разбиват се добре 500 г течен мед и 1 пакетче краве масло. Към сместа се добавят 30 леко препечени и смлени заедно с 50 г медицинска дъвка прасковени костилки. 3 пъти дневно 30 минути преди хранене да се изяжда по 1 супена лъжица от лекарството.

• Смилат се 2 чаени лъжички медицинска дъвка и се разбърква със 7 супени лъжици мед и 3 нарязани глави лук. Всичко се залива с 250 мл вода и се вари докато водата остане наполовина. След изстиване се прецежда и се прибавя 250 г добре разбито краве масло. Приема се сутрин и вечер на гладно по 1 чаена лъжичка.

• 2 супени лъжици добре промита свинска мас, 1 супена лъжица мед и 5 зърна счукана или смляна медицинска дъвка се размесват добре. Дозата е за 1 ден. Разпределя се на 4 приема преди хранене.

• 1 пакетче медицинска дъвка, 1 пакетче тамян и 2 зърна колофон се счукват в хаван. Гърдите на болния се намазват със свинска мас. Сместа се изсипва в марля или тензук, който се прегъва и се слага върху гърдите на болния с притискане, така че да залепне. Държи се докато сама падне. Ако болният не може да изтърпи, отлепва се със спирт.

СЪРДЕЧНИ СМУЩЕНИЯ

• Към 2 супени лъжици мед се прибавят 4-5 зърна смляна медицинска дъвка и 100 г почистени и смлени семки от бяла тиква. Всичко се разбърква много добре. Приема се по 1 супена лъжица сутрин и вечер преди хранене.

ГЛАВОБОЛИЕ

• Равни количества медицинска дъвка и суха счукана иглика се варят в 1 л вода 10 минути на тих огън. Пие се по 1 кафена чашка 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

ГНОЙНИ РАНИ

• Сгорещават се без да се оставят да заврат 20 г медицинска дъвка, 6 г счукана айваджива, 10 г восък, 10 г бял тамян и 6 супени лъжици зехтин. Сместа се бърка непрекъснато до разтопяване на различните съставки. Промитата с разтвор от смрадлика рана се намазва с мехлема, покрива се с марля и се превързва.

НАПУКАНИ РЪЦЕ И ПЕТИ

• Равни количества зехтин, мед, медицинска дъвка и пчелен восък се варят на водна баня до сгъстяване. Бърка се непрекъснато до получаването на гладък мехлем

ЛЕКУВАНЕ С ОЦЕТ

Оцетът е мощно лечебно средство, при това винаги ни е под ръка. Познат от древността, той има незаменими лечебни свойства.

При виене на свят, сърцебиене и главоболие ще ни помогне оцетният компрес. При възпаление на дробовите и припадък - натриването с оцет. При болки в гърлото - гаргара с подкиселена с оцет вода. При сляп цирей - компрес с вода и оцет. Лишеите и старческите петна изчезват след мазане с оцет (за предпочитане - ябълков). При ревматични и ставни болки болните места трябва да се накиснат в гореща вода и оцет или просто да се натрият с оцет.

За вътрешно приемане се ползва само ябълков оцет, който е натурална органична съставка на ябълката, съдържа ябълчена киселина и е изключително полезен за здравето на хората, докато оцетът, получен от ферментацията на вино, съдържа 3 до 9 процента оцетна киселина и малко винена киселина. Доказано е, че оцетната киселина е една от причините за заболяване от язвен колит и цироза на черния дроб, предизвиква анемия, разрушава червените кръвни клетки и нарушава храносмилателните процеси.

Ябълковият оцет е удивително антисептично средство. Човешкият живот се определя от състоянието на кръвта. Естествен систематичен процес е обновяването на кръвта на всеки 28 дена и ако този цикъл е нарушен, нарушава се и здравето. Тук изключително голям ефект се получава от суровите зеленчукови сокове и плодовете и от ябълковия оцет с добро качество.

Преди да пристъпим към конкретните рецепти, нека да поясним **КАК ВСЕКИ МОЖЕ ДА СИ ПРИГОТВИ САМ ПЪЛНОЦЕНЕН И ДОБРОКАЧЕСТВЕН ЯБЪЛКОВ ОЦЕТ.**

Измиваме ябълките и без да ги белим ги смиламе с машинка за мелене на месо или ги настъргваме. Слагаме получената каша в подходящ съд, притискаме с капак и оставяме на топло да ферментира. След приключване на ферментацията прецеждаме и наливаме течността в стъклен съд. Това все още не е оцет. Едва след 15-20 дена се получава 100-процентов оцет.

ПОДУВАНЕ И БОЛКИ ВЪВ ВРАТНИТЕ ЖИЛИ

• Смесват се добре 100 мл ябълков оцет, 6-7 глави счукан чесън и 150 г свинска мас. Със сместа се правят лапи до оздравяване.

ЗЪБОБОЛ

• Смесват се 50 мл чист ябълков оцет, 5 г стипца, 3 г нишадър и 10 г сол. Всичко се вари около 10 минути. Употребява се за жабурене.

БОЛКИ В ГЪРЛОТО

• През час се прави гаргара със затоплен и леко разреден, а може и неразреден ябълков оцет.

СИНУЗИТ

• 6-7 листа бръшлян се варят в 100 мл ябълков оцет докато оцетът остане наполовина. Захлупената отвара стои на студено цяла нощ. На сутринта се прецежда и налива в шише. Съхранява се на тъмно и хладно. Вечер преди лягане се поставят по 1-2 капки в ноздрите.

КРЪВОТЕЧЕНИЕ ОТ НОСА И КЪРВЯЩИ ХЕМОРОИДИ

• Да се вземат 1 път дневно, а при нужда до 3 пъти дневно 2 чаени лъжички ябълков оцет в 1 чаена чаша вода.

РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

- Сутрин и вечер да се натриват леко около 5 минути с памуче, потопено в ябълков оцет. Успоредно с това да се изпиват 2 чаени лъжички ябълков оцет, разтворен в 1/2 чаена чаша вода.
- Накисват се лозови листа в ябълков оцет. След 2 часа се изваждат и се налагат върху разширените вени. Превързват се. Така се ношува.

БОЛКИ В МУСКУЛИТЕ

3 50 мл ябълков оцет се смесва с 300 мл чист зехтин. 3 пъти дневно цялото тяло се разтрива със сместа.

НАТЪРТВАНЕ

• Хляб се потопява в ябълков оцет и се превързва на засегнатото място. Сменя се 2-3 пъти дневно.

ИЗКЪЛЧВАНЕ

- Да се прави компрес с ябълков оцет, като се държи цяла нощ.

НАВЕХВАНЕ

• Разбъркват се добре 2 супени лъжици ябълков оцет, 2 супени лъжици отвара от ким, 1 чаена лъжичка терпентин и 1 жълтък. Плътено се намазва болното място и се превързва с ленена кърпа.

МАЛАРИЯ

• Смесват се по 100 мл ракия от 45 градуса и 50 мл чист ябълков оцет. Пие се по 1 кафена чашка 20 минути преди хранене. Употребява се 4-5 дена.

ШИПОВЕ

• Накисва се черен хляб в ябълков оцет и се прави съгреваещ компрес. Лежи се няколко часа. След сваляне на компреса болното място се завива с вълнен шал.

• 100 мл ябълков оцет се смесва със 100 мл 90-градусов спирт и 1 пакетче бял тамян. След 10 дена се взима парче непрана вълна, поръсва се със сместа, слага се на болното място и се превързва с найлон (или хартия) и вълнено шалче.

• 15 г бял тамян се държи в 250 мл ябълков оцет до пълно разтопяване. Чрез силно втриване и масажиране със сместа се мажат болните места. 2 пъти дневно след хранене да се пие смес от 1 супена лъжица ябълков оцет и 1 супена лъжица мед, разтворени във вода.

ЛОШО ХРАНОСМИЛАНЕ

• 1 чаена лъжичка ябълков оцет се разтваря в 1 чаена чаша газирана вода. Пие се след всяко ядене до подобряване на състоянието.

УХАПВАНЕ ОТ НАСЕКОМО

- Компрес с ябълков оцет веднага спира болката и отокът спада.

НАПРЕГНАТОСТ И СТРАХ

• Всяка сутрин след ставане от леглото е добре да се изпива смес от 2 чаени лъжички ябълков оцет и 1 чаена чаша чай от трънки (1 супена лъжица трънки се запарват в 200 мл кипяща вода). Лечението продължава 20 дни.

ФИЗИЧЕСКО И УМСТВЕНО НАТОВАРВАНЕ

• 2-3 пъти дневно да се пие смес от 1 супена лъжица ябълков оцет и 100 мл вода. Същото помага при главоболие и високо кръвно налягане. Може да се добавят и 1-2 чаени лъжички мед.

ЕКЗЕМА

• Лекува се успешно, ако болното място се кисне вечер преди лягане в чист ябълков оцет в продължение на 30-40 минути. След няколко дена екземата се изчиства.

НАПУКАНИ ПЕТИ

• Вечер да се направи компрес с напоен в ябълков оцет памук, да се покрие с найлон и да се обуе чорап. Повтаря се 2-3 пъти, докато мъртвата кожа се излющи. Пукнатините се загубват и кожата на петите става гладка и мека.

И ОЩЕ:

• Алое, киснато 1 ден в ябълков оцет, е изключително полезен лек. Нормализира кръвното налягане, помага за лечението на гастрит и захарен диабет. Запазва черния дроб, нормализира отделянето на стомашен сок. Има благотворно действие при изгаряне, астма, хроничен бронхит, кожни болести. Забавя стареенето на кожата, помага за бързото затваряне на рани, спира косопада.

НАСТОЙКАТА СЕ ПРИГОТВЯ ТАКА:

200 г добре очистени от бодлите листа се наризват на ситни парченца и се поставят в тъмна

бутилка. Заливат се с ябълков оцет (около 250мл). След 1 ден настойката е готова. Пие се веднъж дневно. 2 супени лъжици настойка от алое се разрежда с вода в съотношение 1 към 5.

ЛЕКУВАНЕ С ЧЕРЕН ПИПЕР

Черният пипер в народната медицина намира приложение главно за загарване при простуда. Предлагаме няколко рецепти.

- Стрива се вино със смлян или счукан черен пипер. Болният го изпива горещо, ляга веднага и се завива, за да се изпоти.

СИЛНА КАШЛИЦА

- Смесват се 25 г счукан черен пипер, 100 г чист мед, 50 г смляно ленено семе и 1 настъргано индийско орехче. Пие се по 1 чаена лъжичка сутрин и вечер преди хранене.

БОДЕЖИ

- Вечер преди лягане болезнените места се разтриват и мажат със смес от 500 мл силен винен оцет, 20 глави счукан чесън и 100 г черен пипер.

- В 100 мл ракия се сипват 100 мл зехтин, 4 г камфор на прах, 4 счукани карамфилчета и 5 счукани зърна черен пипер. Сместа се държи на тъмно и хладно 24 часа. Сутрин на гладно се изпива 1 чаена чаша топла вода, а 10 минути след нея - 1 ракиена чашка от сместа.

БРОНХОПНЕВМОНИЯ

- Меко памучно парче плат се напръсква с ракия и се поръсва със смлян черен пипер. Налага се върху гърдите на болния, покрива се с хартия и се завързва с вълнен шал или болният облича вълнена дреха, достатъчно стегната, за да задържи компреса, но да не го притеснява.

Да не се слага в областта на сърцето!

СИНУЗИТ

- Счукват се или се смилат 20 зърна черен пипер. Поръсват се равномерно върху парче марля, която след това се сгъва 4 пъти, поръсва се добре със силна ракия и се поставя на челото (**Да се пазят очите!**). Превързва се с вълнено парче плат. Добре е болният да преспи с превръзката. Сутринта компресът се сменя, но челото се превързва с леко вълнено шалче и с него се стои няколко часа. Лечението се провежда 5-6 дена, но само вечер. Желателно е болният да не излиза.

ГЛАВОБОЛИЕ

- Откъсва се парче квас и се измесва с 1 препълнена чаена лъжичка смлян черен пипер. Налага се на вратните жили. След 1 час се сменя и мястото, където е бил квасът, се намазва с мазнина.

ЛЕКУВАНЕ С ТАМЯН

ОБИКНОВЕН ТАМЯН

БОЛКИ В БЪБРЕЦИТЕ

1 Пие се отвара от овес -1 винена чаша овес се залива с 1 л вода. Вари се докато водата остане наполовина. Взима се 1 зърно тамян и се изпива наведнъж - 250 мл овесена отвара и тамяна. Пие се в продължение на 9 дена - сутрин и вечер.

ПНЕВМОНИЯ

- От 1 чаена чаша брашно, 1 жълтък и половин чаена чаша прясно мляко се замесва питка и се поръсва със ситно счукан тамян. Поставя се на болната страна и добре се завързва с вълнена кърпа. Щом мястото се зачерви се сваля. Прави се няколко вечери подред. Помага и при плеврит.

БЯЛ ТАМЯН

ШИПОВЕ

- 1 равна супена лъжица сварен боб се разбърква добре с 6-7 зърна бял тамян. Болните места се мажат вечер, завиват се с вълнена кърпа и така се преспива. Сутрин се почиства и измива.

АСТМАТИЧЕН БРОНХИТ

- Издълбават се 3 ябълки. Във всяка се слага по 1 зърно бял тамян, захлупва се с отрязаното парче и се пече във фурната. Сутрин, обед и вечер се изяжда по 1 ябълка 30 минути преди хранене. Лечението трае 5 дена без прекъсване.

Да се помни, че когато тамянът се приема вътрешно, не трябва да се допира до зъбите, защото те почерняват от него!

СИЛНА ПРОСТУДА

- Непрана вълна се поръсва с 1 супена лъжица винен оцет и 1 пакетче бял тамян. Слага се на гърдите на болния. Помага и при възпаление на белите дробове и затруднено дишане.

ШИПОВЕ

2 2 пакетчета бял тамян (счукал или смлян) се сипва в 2 супени лъжици ябълков оцет. Сместа се слага върху парче вълнен плат и се поставя върху шипа. Преспива се с компреса.

- В 2 л ябълков оцет се добавят 2 пакетчета сода бикарбонат и 10 пакетчета смлян бял тамян. В продължение на 30 дена всяка вечер се прави компрес на болното място. Лечението е ефикасно и при плексит.

- В 1 чаена чаша пчелен мед се разбъркват 5-6 стрити зърна бял тамян. Вечер сместа се налага на болното място и се превързва с вълнен шал.

- 1 пакетче бял тамян се стрива и се смесва с 3 белтъка и 1 чаена чаша ракия-първак. Разстила се върху плат и се налага на болното място. Покрива се с найлон и се превързва.

- 2 пакетчета бял тамян се счукват и се заливат с 1 чаена чаша медицински спирт. Разбъркват се много добре. В продължение поне на 2 седмици всяка вечер се прави компрес на болното място.

ВЪЗПАЛЕНИ БЪБРЕЦИ

- Разтопяват се без да завират 25 г бял тамян, 25 г пчелен восък, 40 г медицинска дъвка и 100 мл зехтин. След изстиване на сместа се правят ситни като царевични зърна топчета. 3 пъти дневно 20 минути преди хранене се изяжда по 1 топче.

- 1 пакетче бял тамян и 1 пакетче медицинска дъвка се смилат на прах. 21 смокини се разцепват и поръсват с праха. Лечението трае 20 дена - всеки ден 20 минути преди хранене 3 пъти дневно болният трябва да изяжда по 1 смокиня.

ЛЕКУВАНЕ С НИШАДЪР (АМОНИЕВ ХЛОРИД)

Намира широко приложение в народната медицина.

Предлагаме някои най-популярни рецепти:

АСТМА

- 1 супена лъжица мед се разбърква с 1 г нишадър. Приема се сутрин на гладно.

АТЕРОСКЛЕРОЗА

1 г нишадър се изсипва в 1 винена чаша вода. Пие се 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

ЗАЧЕРВЕНИ ИЛИ ГНОЙНИ СЛИВИЦИ

- Поръсват се с нишадър.

- Прави се гаргара с ракия, в която е разтворен малко нишадър.

ВОДЕН ПЛЕВРИТ

- Втасало тесто се посипва с нишадър, намазва се с мед и се налага върху гърдите. Прави се 3 вечери подред - слага се нощем и се сваля на сутринта.

ТРУДНО УРИНИРАНЕ

1 ябълка се почиства от семките. Във вътрешността ѝ се слага 1/4 чаена лъжичка нишадър. Запича се във фурната до стопяване на нишадъра и се изяжда 30 минути преди закуска. Лечението се повтаря в продължение на 4-5 дена.

ХРЕМА

Няколко пъти дневно да се смърква през носа нишадър.

ЦИРЕИ

1 добре узряла смокиня се разрязва, обилно се посипва с нишадър и се превързва върху цирея.

УХАПВАНЕ ОТ ПАЯК, ОСА, СТЪРШЕЛ

Прави се компрес с разтворен във вода нишадър.

1 чаена лъжичка нишадър се разтваря в оцет или ракия. Правят се компреси до спадане на отока.

ЛЕКУВАНЕ СЪС САЛИЦИЛ

ПРОСТУДА, БОЛКИ В ТЯЛОТО

- В 500 г газ се настъргват 20 диви кестена. Добавя се 1 супена лъжица салицил. Сместа се държи на слънце 20 дена. Използва се за разтривка.

ШИПОВЕ

- В 250 мл силна ракия се разтварят 2 супени лъжици салицил. С разтвора се правят компреси на болните места.

ШИПОВЕ В ПЕТАТА

- Сварява се 1 по-голям картоф и без да се бели се намачква. Пюрето се поръсва със салицилов

спирт. Петата се намазва с мазнина и се налага с пюрето. Покрива се с найлон и се обува вълнен чорап.

ГЪБИЧКИ

- 5 г салицил се разбъркват добре с по 20 г глицерин и спирт. Със сместа се мажат болните места.
- Смесват се равни количества салицил и домашен оцет и със сместа се мажат болните места.

МАЗОЛИ

• Приготвя се мехлем от равни количества салицилова и млечна киселина (10 процента) и вазелин. Прави се

баня на краката с гореща солена вода и след това мазолите се натриват със сместа. Процедурата се повтаря няколко пъти, докато мазолите се размекнат и могат да се открият.

• На водна баня се сварява мехлем от 5 г салицил, 10 г восък и 1 супена лъжица свинска мас. Налага се с марличка върху мазола и се превързва. След неколкочестна употреба на марличката се прави гореща баня с вода, в която е разтворена сода бикарбонат и мазолът се отстранява. Мястото се намазва с някаква мазнина.

ЛЕКУВАНЕ СЪС СОДА БИКАРБОНАТ

ГАДЕНЕ, ПОВРЪЩАНЕ

• В 1/2 чаена чаша вода се разтваря 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. Изцежда се малко лимон и се изпива наведнъж.

РАЗСТРОЙСТВО

• 1/2 чаена лъжичка сода бикарбонат се разтваря в 1 чаена лъжичка домашен оцет и се изпива наведнъж.

ЗАХАРЕН ДИАБЕТ

• В 250 г кисело мляко се разтваря 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. Изяжда се сутринта на гладно.

ИЗГАРЯНЕ

• Изгореното място веднага се поръсва обилно със сода бикарбонат. Не се превързва, но се пази от замърсяване.

РАЗТЕГНАТО СУХОЖИЛИЕ

• Прави се компрес с гореща отвара от бъзова кора и разтворена в нея 1 супена лъжица сода бикарбонат.

АРТРИТИ

• 1 филия бял хляб се потопява в ябълков оцет и се посипва със сода бикарбонат. Налага се върху ръцете, покрива се с хартия и ръцете се завиват с вълнен шал.

ЗЪБОБОЛ

• В] чаена чаша вода се разтваря 1 супена лъжица сода бикарбонат. Прави се често жабурене.

АКНЕ

• В половин паста за зъби се изцежда сока на 1 лимон. Добавя се 1/4 чаена лъжичка сода бикарбонат. Бърка се до получаване на гладка смес. Вечер с нея се намазват пъпките.

ЕКЗЕМА

• В 3 чаени чаши вода се разтваря 2 супени лъжици сода бикарбонат. Прави се баня на ръцете. След банята се оставят да засъхнат и се намазват със зехтин.

СИНУЗИТ

• В 500 мл гореща вода се слагат 1/2 чаена лъжичка камфоров спирт, 1 чаена лъжичка сода бикарбонат, стрък босилек и стрък мента. Болният се навежда над съда с врящия разтвор и диша 2-3 минути, децата - 2 минути. **Внимание! Да не се прилага при алергично болни!**

СУХА КАШЛИЦА И ЗА ОТХРАЧВАНЕ

• Разбъркват се добре 1 супена лъжица краве масло, 1 супена лъжица чист пчелен мед и 2 и 1/2 чаени лъжички сода бикарбонат. Сутрин на гладно се приема по 1 супена лъжица от сместа.

• Вечер да се вдишват парите на вряща мента, плодове от шипка, лайка, мед и сода бикарбонат.

ПРОСТУДА И СИЛНА КАШЛИЦА

• Парче плат се намазва с мед, поръсва се със сода бикарбонат и синапено брашно и се налага на гърдите. Превързва се и се преспива с компреса.

ПНЕВМОНИЯ

• Стопяват се 1 супена лъжица мед, 1 супена лъжица овча лой, 1 чаена лъжичка прополис и 1

чаена лъжичка сода бикарбонат. Сместа се разстила на парче плат и още топла се налага върху гърдите на болния. Покрива се с хартия и болният облича вълнена дреха. Преспива се с компреса.

- Надупчва се с игла хартия, намазва се със свинска мас, поръсва се със сода бикарбонат и се слага върху гърдите на болния. След 4-5 часа се сваля.

ЗАДУХ

- С топла вода, щипка сол, брашно и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат се замесва тесто. Разточва се на кора, намазва се с мед, поръсва се с нишадър и се налага върху гърдите на болния. Успокоява дишането веднага.

ШИПОВЕ

- Върху мокър вълнен плат се посипва обилно сода бикарбонат. Прави се съгреваещ компрес на шиповете и се спи с него.

- Настъргва се домашен сапун и се стопява. Към него се прибавя същото количество сода бикарбонат. Сместа се разстила върху парче плат и се налага върху болезненото място. Завързва се с вълнен шал. Лечението продължава 1 седмица.

- Смесват се 1 супена лъжица сода бикарбонат, 1 супена лъжица салицил и 1 супена лъжица свинска мас. Вечер шиповете се мажат с получената смес.

- Към 1 супена лъжица свинска мас се прибавят 1 глава счукан чесън, 2 супени лъжици счукана морска сол и 1 супена лъжица сода бикарбонат. Добре разбитата смес се разделя на две и се завързва на петите (независимо къде са шиповете). Щом започне да пари, превръзката се сменя и петите се почистват. Лечението продължава 7 поредни вечери.

- 5 пакетчета сода бикарбонат се заливат със силна домашна гроздова ракия до получаването на каша, която се разстила върху вълнен плат и се налага на шиповете. Покрива се с хартия и се завързва с вълнен шал. Преспива се с компреса. На сутринта мястото се почиства, намазва се с мед и отново се превързва. Повтаря се в продължение на 10 вечери без прекъсване.

ШИПОВЕ, РЕВМАТИЗЪМ ИЛИ БОЛКИ В КРАКАТА ОТ ДРУГ ПРОИЗХОД

- 4 пакетчета сода бикарбонат се разтварят в 5 л вода и водата се сгорещава до поносимост. В продължение на 1 месец (преди всяка употреба се затопля) в нея вечер се правят бани на краката. След подсушаване се обуват вълнени чорапи.

При разширени вени не се правят горещи бани!

ШИПОВЕ НА РЪЦЕТЕ ИЛИ КРАКАТА

- Кръгче от нарязан лимон се потапя само от едната страна в сода бикарбонат. Постава се на болното място и се завързва. Превръзката се държи 3 часа и през това време болният е на легло. Лечението трае 10 дена и през това време болното място не се мие, а само се изтрива.

СТАВНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

- Разбъркват се добре по 1 супена лъжица свинска мас, салицил, сода бикарбонат и негасена вар. Оставят се да престоят едно денонощие. Прави се топла баня на болните места, след което се намазват с получения мехлем и се покриват с леко счукан (за да омекне) лист от прясна зелка. Прави се превръзка с вълнен шал и така се преспива.

- Към 2 настъргани картофа се прибавят 1 чаена лъжичка сол и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. Разбърква се и се налага върху болните места. Лечението се прилага 1 месец и при нужда след почивка от 20 дена се повтаря.

- Пресява се 1 кг пепел от дъб и към нея се прибавят 400 г сода бикарбонат, 150 г газ и 75 мл оцет. Сместа се загрява на слаб огън. Болезнените места се намазват с олио и след това се налагат с разстлания на ленено или памучно парче плат лек. Покрива се с хартия, завързва се с вълнен плат и след 2 часа компресът се сменя. Мястото се почиства и превързва с вълнен шал. Лечението се провежда до свършването на лекарството.

ЛЕКУВАНЕ С ДЪРВЕСНА ПЕПЕЛ

Най добра за лечение е пепелта от липово дърво, но свое място в народната медицина намират и пепелта от върба, дъб, бор, лозови пръчки.

Дървесната пепел се приема най-лесно с прясно мляко и малко захар.

Употребява се при хранителни отравяния, киселини в стомаха, болки в черния дроб, главоболие, нервни заболявания.

Предлагаме няколко лесни за изпълнение и според източниците ефикасни рецепти:

РЕВМАТИЗЪМ И АРТРИТ

- Дървесна пепел се разтваря в гореща вода, В получената луга се киснат болните места

ЛУМБАГО

• 3 супени лъжици пресята пепел от изгорени лозови пръчки се смесва с 4 глави счукан чесън и 4 супени лъжици несолена свинска мас. Получената смес се разстила върху парче памучен плат и се налага на болното място, предварително избърсано със силна ракия. Държи се не повече от 2-2 и половина часа. Покрива се с хартия и се превързва с вълнен шал. Лечението се провежда 3 вечери подред. След 20 дена се повтаря.

ОТОЦИ ПО КРАКАТА

• Изгарят се лозови пръчки. 2 супени лъжици пресята пепел се вари в 500 мл вода на тих огън 20 минути. След изстиване на сместа се пие по 1 ракиена чашка 4 пъти дневно след хранене.

АСТМА

• 2 чаени лъжички пресята дървесна пенел и 1 кг обелена и нарязана на дребни парченца тиква се варят на тих огън в 1 л вода докато тиквата стане на каша. 3 пъти дневно 30 минути преди хранене се изяжда по 1 супена лъжица от кашата. Освен за лечение на астма се употребява и за успокояване на дишането.

ЗАХАРЕН ДИАБЕТ

• Гореща пепел от бор се угасява с вода. След утаяването ѝ се отделят 60 г и се прибавят към 60 г настъргана лой и 60 г силна ракия. Всичко се разбива много добре. Приема се по 1 чаена лъжичка след хранене.

РАЗСТРОЙСТВО И ДИЗЕНТЕРИЯ

• Пепел от върба е ефикасно средство при стомашни разстройства. 1 чаена лъжичка пепел се смесва със 150 мл прясна студена вода. Пие се 3 пъти дневно след хранене.

• Стрива се на прах въглен от липа. 3 пъти дневно преди хранене се приема по 1 чаена лъжичка разтворен в 1/2 чаена чаша прясно мляко.

УПОРИТО ГЛАВОБОЛИЕ

• Възваряват се 7-8 л вода заедно с 8 супени лъжици дървесна пепел и 500 г морска сол. Щом водата поизстине болният да кисне краката си до коленете в нея.

Не се препоръчва при болести на вените!

НЕВРОЗА

• Въглени от изгорени липови клонки се счукват и пресяват. 1 супена лъжица от праха се смесва с мед. 3 пъти дневно 30 минути преди хранене се взема по 1 чаена лъжичка смес заедно с 1 чаена чаша липов чай.

УВЕЛИЧЕН ДАЛАК

• Пресява се 100 г пепел от изгорени лозови пръчки и се залива с 1 л вода. След утаяването се пие по 1 ракиена чашка сутрин на гладно.

ЕПИЛЕПСИЯ И ВИЕНЕ НА СВЯТ

• Въглени от липово или върбово дърво се стриват на прах и се пресяват. Приема се 3 пъти дневно преди хранене по 1 чаена лъжичка прах заедно с 1 чаена чаша вода. Лечението продължава 2 месеца.

ОТРАВЯНЕ

• Пресява се пепел от липа или върба. 5-6 пъти дневно се приема по 1 чаена лъжичка прах с 1/2 чаена чаша прясно мляко.

ЗЪБОБОЛ

• В 500 мл вода се сипва 1 супена лъжица дървесна пепел, възварява се и се оставя да се утаи. След охлаждане течността служи за жабурене. Успокоява болката.

ГНОЙНИ РАНИ

• Изгаря се папур и пепелта му се пържи в свинска мас. Промитата със смрадлика рана се намазва плътно с мехлема и се превързва.

ГНОЙНИ МИРИШЕЦИ РАНИ

• Липови или върбови въглени се счукват на прах и се пресяват. Прахът почиства и отстранява тежката миризма. Същият прах разтворен във вода спира повръщането.

ПЪРХОТ

• Взема се 5-6 супени лъжици пепел от лозови пръчки и се залива със 100 мл спирт или силна ракия. Със сместа се маже главата до почистване на пърхота.

ЛЕКУВАНЕ СЪС ЗЕХТИН БРОНХИАЛНА АСТМА

- Смесват се 300 мл зехтин, 300 мл прясно изцеден сок от лимони и 2 г твърд камфор. Сместа се налива в тъмна бутилка и се държи на хладно. Преди употреба се разклаща. 3 пъти дневно 30 минути преди хранене се пие по 1 малка ракиена чашка. Изпиват се 4-5 дози. Лечебният ефект е по-добър, ако се направят и 10 пъти вендузи - по 1 път седмично в еднакъв час.

- Приготвя се 250 мл пепелява вода, като се изгаря чиста дървесина от дъб - кората и сърцевината. 1 равна супена лъжица от пепелта се разбърква с 1 и 1/2 чаени чаши вода и се вари 1 минута. След утаяването се прецежда през 4-5-пластова марля. Към водата се прибавят 250 г чист пчелен мед, най-добре майски и 250 мл зехтин. Сместа се разбива добре и се налива в стъклена бутилка. Държи се на тъмно и хладно. Приема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно преди хранене. По време на лечението не се вземат никакви лекарства. При нужда се повтаря след седмица. Сместа прочиства невероятно добре дробовете.

- Смесват се 100 мл зехтин, 100 г пчелен мед, 100 мл мастика и 1 малко парче настърган хрян. Приема се само сутрин по 1 супена лъжица.

БОЛКИ В ДАЛАКА

- Смесват се 30 мл зехтин, 150 мл вино, 1 чаена лъжичка нишадър и 2 чаени лъжички захар. Изпива се сутрин 1 час преди закуска. Дозата е за един прием. Пие се 2 месеца без прекъсване.

- Смесват се 200 мл зехтин, 10 г нишадър и 800 мл вино.

3 пъти дневно се пие по 100 мл от течността 1 час преди хранене.

ГАСТРИТ И ЯЗВА

- В продължение на 2 седмици всяка сутрин на гладно да се пие по 1 супена лъжица зехтин и след това да се изяжда филийка хляб. След 20 дена лечението се повтаря.

- Запечатват се в буркан 250 г маслини и 250 мл чист зехтин. Държат се 20 дена на топло до печка или на слънце. Маслините се изваждат, а зехтинът се пие по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

- 100 г жълт кантарион се нарязва много ситно и се залива с 500 мл зехтин. Държи се на топло 20 дена и се прецежда. Пие се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА СЪРЦЕТО

- Изчистват се 200 г тиквени семки, без да се пекат. До златисто се изпича 200 г ориз. Двете съставки се смесват с 200 мл зехтин и 200 г мед. От добре разбърканата смес се взема 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка 30 минути преди хранене.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЖЛЪЧКАТА

- Всяка сутрин на гладно да се взема по 1 супена лъжица зехтин с 1/2 чаена чаша топло мляко или вода. Веднага след това - прясно изцедения сок на 1 лимон.

ХРОНИЧЕН ЗАПЕК

- Всяка сутрин да се взема по 1 чаена лъжичка зехтин 20 минути преди хранене.

- 3 супени лъжици босилек се заливат с 200 мл зехтин. Държи се 20 дена на слънце. 20 капки от извлека се смесват с 1 чаена лъжичка мед. Приема се 3 пъти дневно преди хранене.

ИЗГАРЯНЕ

- Изгорените места да се мажат леко със зехтин. Изгореното заздравява много бързо, ако се маже с извлек от жълт кантарион, киснат в зехтин поне 20 дена на слънце. Същият извлек, а и чист зехтин помагат и при слънчеви изгаряния.

- При рани от изгаряне помагат и компреси с извлек от бял равнец със зехтин. Приготвя се по същия начин, както с жълтия кантарион.

БОЛКИ В УХОТО

- 1/4 чаена лъжичка зехтин се затопля и се сипва в ушния канал, като се проверява маслото да не е много горещо. Слага се памуче в ухото и се завива с топъл шал.

УВРЕДЕН СЛУХ

- По 1 шепа от билките седефче, лайка и кантарион се стриват, смесват и се заливат със зехтин. Сместа се държи 40 дена на слънце. Прецежда се през двойна марля. От извлека се капе 3 пъти дневно по 2 капки в течение на 1 месец.

- Цветовете от бял крем се накисват в зехтин. Държат се 20 дена на слънце и се прецеждат през марля. При болки в ушите се капват по няколко капки.

Внимание! При пукнатото тъпанче да не се прилагат посочените тук рецепти!

РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

• Приготвя се мехлем от дъбова кора, орехови листа, риган и зехтин. Билките се редят в тенджерата (не повече от 3/4 от обема на тенджерата) и се заливат със зехтин. Вари се на водна баня на слаб огън 2 часа. След изстиване се прецежда. Течността се хвърля, а сгъстената маса се втрива леко в разширените вени.

ЗА ДА СЕ ИЗБЕГНАТ РАЗШИРЕНИ ВЕНИ И РАЗТЯГАНИЯ НА КОЖАТА ПРИ БРЕМЕННОСТ

• По време на бременността, а и след раждането да се масажират леко със зехтин гърдите, стомаха и бедрата, а също така и краката отдолу нагоре.

СУХА КОЖА

• Стоплят се заедно на водна баня 2 супени лъжици зехтин и 2 супени лъжици ланолин. Дръпват се от огъня и се разбиват непрекъснато до изстиване на сместа. Съхранява се в добре затворен буркан. Всяка вечер се маже люещата се и суха кожа на ръцете и стъпалата.

НАПУКАНИ УСТНИ

• Минават бързо, ако се мажат със зехтин.

ЕКЗЕМА

• Цвят от жълт равнец се сгива и се залива със зехтин. Държи се на слънце най-малко 20 дена. Лекува екзема. На болните места се прави лапа от сместа.

УХАПВАНЕ ОТ ОСИ И ПЧЕЛИ

• Намазването със зехтин обезболява и предотвратява образуването на отоци.

ОТРАВЯНЕ

• При леко хранително отравяне първо трябва да се предизвика повръщане, а след това да се изпият 2 супени лъжици зехтин.

ЛЕКУВАНЕ С КАНЕЛА

БРОНХИТ

• 1 пакетче канела, 1 пакетче смлян или счукан карамфил, 35 дребни зелени орехчета и 500 г мед се слагат в шише и се заливат с 1 л силна домашна ракия. Шишето се заравя в земята. След 2 месеца се изважда, ракията се прецежда и се пие по 1 супена лъжица 4 пъти дневно преди хранене.

• В 5 супени лъжици пчелен мед се разбърква 1 супена лъжица канела. Дозата е за 1 ден. Разпределя се на 4 приема.

БРОНХОПНЕВМОНИЯ

• 1 пакетче канела, 1 пакетче препечен и смлян или счукан карамфил, 3 смлени месести лимона, 250 г мед и 250 г краве масло се разбиват много добре. Приема се по 1 супена лъжица 4 пъти дневно след хранене.

ХИПЕРТОНИЯ

• 1 супена лъжица канела се разбива в 1/2 чаена чаша вода. Пие се 1 път дневно в продължение на 20 дена. **Кръвното налягане да се мери редовно по време на лечението!**

• Много добре се разбъркват 1 чаена чаша пудра захар, 1 чаена чаша смлени орехови ядки и 3 пакетчета канела. Приема се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица от сместа 15 минути преди хранене.

ОБИЛНА МЕНСТРУАЦИЯ

• 1 супена лъжица канела се вари на слаб огън 20 минути в 500 мл вода. Пие се сутрин и вечер по 1 ракиена чашка 20 минути преди хранене.

ЛЕКУВАНЕ С МЕДЕНИ ПРОДУКТИ

Медолечението е само част от апитерапията - лечение с пчелни продукти. Целебните качества на меда са познати и използвани от дълбока древност. „Жива храна“ са го наричали траките. Медът се усвоява много лесно от човешкия организъм и му доставя енергия и разнообразни биологичноактивни и хранителни вещества. Микроелементите в него са почти в същото съотношение, както в човешката кръв: витамини В1, В2, В12, В6, ензими, флавоноиди, флавоноиди, ароматни съединения, фитохормони, органични киселини - млечна, лимонова, ябълчна, оскалова, декстрин, азотисти съединения - общо 435 вещества, всяко от които има животворно въздействие. Отреждат на меда изключително важна роля за правилната функция на почти всички органи и системи в човешкото тяло.

Всеки вид мед има специфични лечебни свойства: мед от машерка - усилва

храносмилането, лавандулов - помага при кашлина и болно гърло, липов - облекчава стомашните болки, предотвратява пристъпите при мигрена, има силно изразено лечебно действие и при простудни заболявания, катарни на дихателните пътища, туберкулоза, бронхиална астма, нервна възбуда, елхов - чудодейно лечебно средство при заболявания на дихателните пътища, акациев - има успокояващо и укрепващо действие, от див кестен - повишава кръвното налягане, от питомен кестен - мед със силно изразени противомикробни свойства, помага при стомашно-чревни и бъбречни заболявания, а също и при болести на простата, ментов мед - има болкоуспокояващо, кръвоспиращо, тонизиращо действие, слънчогледов мед - дава добър ефект при бронхити и стомашни заболявания.

Медът бива още: Полски - със силно изразено противомикробно действие. Лекува болести на дихателните пътища. Ливаден - с подчертани лечебни свойства при бъбречни, белодробни и чревни заболявания. Балкански мед - с ефективни хранителни лечебни качества, особено при заболявания на дихателните пътища и алергии.

Преди повече от 100 години в творбата си „Нещо по българската народна медицина“ Цани Гинчев описва използването на пчелния мед от народните лечители при различни вътрешни и кожни заболявания. Като доставя редица лесно усвоими калории, медът е прекрасна храна за възстановяване след болест и за деца, и за хора с отслабнала поради една или друга причина имунна система. Бременни жени, яли редовно мед, раждат по-здрави и развити умствено деца. Медът е и ефикасно средство против повръщане при бременност.

Редовното приемане на мед - 1 чаена лъжичка 1 час преди закуска, 1 чаена лъжичка 2 часа след обяда и 1 чаена лъжичка след вечеря нормализира кръвното налягане, регулира храносмилането, намалява стомашните киселини. При възпаление на стомашната лигавица и червата медът се усвоява по-добре, разтворен в малко топла вода.

Пчелните продукти - мед, пчелно млечице, цветен прашец, прополис, пчелна отрова и восък засилват организма и човек почти не боледува.

- За чудодейните свойства на *пчелното млечице* все още се спори, но е доказано, че го понижава холестерола и по количество на витамин B5 многократно надминава бирената мая. Играе важна роля при клетъчната обмяна на веществата и в дейността на главния мозък, бъбреците, храносмилателната система, съня, усилва естествената защита на организма. Този силен стимулатор лекува злокачествена анемия и възстановява функциите на жлезите с вътрешна секреция.

- *Цветният прашец* е изключително силна белтъчна храна, която съдържа елементи, необходими за нормалното съществуване не само на растенията, но и на животинските организми. В 1 кг цветен прашец се съдържат толкова дневни дози рутин (витамин P), които могат да предпазят няколко десетки души от кръвоизлив в мозъка.

За нормалната дейност на нервната система важна роля играе съдържащият се в пращеца аневрин.

Поленъг (цветният прашец) стимулира апетита, улеснява храносмилането, подобрява тонуса, помага срещу умората, рахита, косопата, усилва растежа.

- *Прополисът*, наречен пчелен клей, се състои от растителни смоли, балсами, восък, етерични масла, желязо, микроелементи - мед, цинк, манган, кобалт, примесени с цветен прашец, флавоноиди, секрет от слюнчените жлези на пчелите.

В народната медицина се използва като биостимулатор, повишава физическата издръжливост и премахва умората.

Благодарение на своите антивирусни, антитоксични и противовъзпалителни свойства прополисът намира все по-широко приложение. Да не се пренебрегват и качествата му на стимулатор за възстановяването на тъканите при изгаряния, измръзване, огнестрелни и следоперативни рани. Прополисът заздравява лигавицата на устната кухина, действа благотворно при болести на венците. Мехлем от прополис предпазва от рентгеново или друг вид облъчване.

- *Пчелната отрова* се използва за лекуване на бронхиална астма, радикулит, артрит, ревматизъм, хипертония, атеросклероза за облекчаване на болките при ревматизъм, артрит и ишиас.

- Лечебните свойства на *восъка* са признати още от древността. От пчелен восък и сега се приготвят пластири и мехлеми. Восъкът намира приложение в козметиката, тъй като прави кожата

нежна и гладка.

Неправилно се е наложило схващането, че пчелният мед с годините става по-добър. Неограничен срок на годност медът може да има само при правилното му съхраняване.

Качествата на меда се запазват непроменени при ниски температури, в сухи и чисти помещения. Медът не трябва да се държи в едно помещение заедно с продукти, излъчващи силна миризма, защото поглъща ароматите.

Внимание!

Медът е противопоказан при диабет и затлъстяване!

МЕДОЛЕЧЕНИЕ

БОЛЕСТИ НА ДИХАТЕЛНА СИСТЕМА АСТМА

- Всяка сутрин да се приема 1 супена лъжица мед, разбъркан с 1 г нишадър.
- Редовно да се пие чай от живовлек и мед.
- Издълбават се 2 репи и се напълват с мед. След разтопяването му течността се изпива за 1 ден.

Лечението се прилага в продължение на 1 седмица.

БРОНХИАЛНА АСТМА

• Изпичат се като кафе зърна на бакла. Счукват се или се смилат и се пресяват. 6 супени лъжици от праха се разбъркват добре в 500 г мед. От сместа се приема 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка 30 минути преди хранене. Лечението продължава до пълното оздравяване.

- Редовно да се пие чай от живовлек с мед.

• В 1 л вода се сваряват 4-5 глави лук с люспите. Врат 15 минути на тих огън. В 100 мл от прецедената течност се разтваря 100 г чист пчелен мед. Изпива се на 2 пъти - сутрин и вечер, 30 минути преди хранене.

• Всяка сутрин да се прави жабурене с 1 супена лъжица олио в продължение на 10 минути, след което олиото се изплюва, устата се изплаква добре и се изядва 1 супена лъжица чист пчелен мед. Помага и при болна жлъчка, сърдечна аритмия, нервност.

• 1 кг чесън се обелва от люспите и се слага в 2 сухи буркана. Бурканите се доливат с вода и се варят 2 часа. Сокът се прецежда и се разбърква с 1 кг мед. 3 пъти дневно 20 минути преди хранене се приема по 1 супена лъжица от сместа.

• На една малка жълта тиква се срязва капак и тиквата се пълни с мед без да се почиства от вътрешността. 3-4 пъти на ден се изядва по 1 супена лъжица от тиквата.

БРОНХИТ

• Смесват се добре 200 г чист пчелен мед, разтопен на водна баня, 100 г тахан, 100 г небет-шекер, 60 мл ракия, 30 г синапено брашно. 3 пъти дневно 30 минути преди хранене се приема по 1 чаена лъжичка от сместа.

• В 250 г мед се разбъркват 1 супена лъжица счукани орехи и 1 чаена лъжичка нишадър. Приема се по 1 супена лъжица на гладно сутрин до излекуване.

• В 1 кг мед се прибавят 70 г тахан и 1 чаена лъжичка пречистена сяра (от аптеката). Разбъркват се добре и от сместа се взема по 1 чаена лъжичка 3 пъти на ден 20 минути преди хранене. Лечението продължава най-малко 20 дена.

• В 500 мл вода се слага 1/2 чаена лъжичка дюлево семе (без да се счуква). Вари се на тих огън 20 минути и в отварата се прибавят 1 супена лъжица натрошени сухи листа от подбел. След 1 час течността се прецежда и в нея се разтваря 50 г мед. Болният пие 4 пъти дневно по 75 мл от течността.

- **За отхрачване:** В 500 мл вряща вода се вари на тих огън

7 минути 1 препълнена супена лъжица сух пчелник. След изстиване отварата се прецежда и в нея се разтварят 3 супени лъжици мед. Приема се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка 20 минути преди хранене.

• 2 супени лъжици корени от лечебна ружа се заливат с 500 мл студена вода. След 8 часа извлекът се прецежда и в него се разтварят 3 равни супени лъжици мед. Пие се по 1 кафена чашка през 3 часа на денонощието.

• На водна баня се разтопява 500 г мед. Към него се прибавят по 50 г канела, настъргано индийско орехче и счукан карамфил. От добре разбърканата смес се взема по 1 чаена лъжичка 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

ПНЕВМОНИИ

• 1 кг пчелен мед се разбърква добре с 300 г ситно нарязан мента. Приема се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

- Много ситно се натрошават 100 г сухи листа от подбел. Препича се 60 г брашно. Пресетите подбел и брашно се разбъркват с 500 г мед и 300 г краве масло. От сместа се приема 4 пъти на ден по 1 супена лъжица след хранене.

- Настъргва се около 1 кг лук и се прецежда през тензук. Към течността се прибавя 150 г мед. Слага се в бурканче, затваря се и се съхранява на студено. 3 пъти дневно 20 минути преди хранене се приема по 1 супена лъжица добре разбъркана и затоплена смес.

- В 200 г мед се разбъркват (добре счукани) 1 индийско орехче, 20 г черен пипер и 50 г ленено семе. Приема се по 1 чаена лъжичка сутрин преди хранене.

- 1 счукана скилидка чесън се разбърква с 1 кафена чашка мед. Приема се по 1 чаена лъжичка 4 пъти дневно 1 час след хранене.

ПЛЕВРИТИ

- В 600 мл червено вино се слагат 300 г настърган лук и 200 г мед, разтворен на водна баня. Сместа се държи на топло 4 дена. Пие се 3 пъти дневно по 1 ракиена чашка преди хранене.

- В 800 г чист мед, разтворен на водна баня, се слагат 100 г ленено брашно, 20 г смлян анасон и 30 г смлян исиот. Всичко се разбърква много добре. Приема се 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка 15-20 минути преди хранене.

- Разбъркват се добре 1 измит и настърган с кората лимон, 1 чаена лъжичка смляно ленено семе, 2 супени лъжици домашна свинска мас, промита в няколко води и 500 г мед, разтопен на водна баня. Взема се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

- Сокът от 1 лимон се разбърква в 3 супени лъжици мед. Сместа се изпива топла наведнъж.

- 3 пъти дневно се взема по 1 чаена лъжичка сок от червен лук, смесен с 1 чаена лъжичка мед.

ТУБЕРКУЛОЗА

- Смесват се добре 1 кг мед, 1 чаена чаша копривено семе и 1 чаена чаша счукани орехови ядки. Приема се по 1 супена лъжица 4 пъти дневно. Сместа се употребява продължително време.

- Пресяват се добре счукани жълт кантарион, червен кантарион, бял равнец и подбел (по равни части). Разбъркват се в 500 г разтопен на водна баня мед. Приема се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица.

- В 800 мл вода се варят 20 минути 4 супени лъжици много ситно нарязани корени от живовлек. Докато отварата е на огъня се прибавят и 4 супени лъжици листа от живовлек. Вари се още 7 минути на тих огън. След изстиване отварата се прецежда и се подсладва с 500 г чист мед. Приема се 20 минути преди хранене 4 пъти дневно по 1 кафена чашка.

- Смилат се 200 г листа от алое. Прибавят се 200 мл червено домашно вино, а още по-добре малага и 200 г мед. Всичко се вари 1 час на водна баня на слаб огън. След изстиване се прецежда. Приема се 20 минути преди хранене 3 пъти дневно по 1 супена лъжица.

- Всяка сутрин на гладно да се изяжда по 2-3 чаени лъжички разтопен на водна баня мед, разбъркан наполовина с краве масло.

- Сварява се сироп от 30 г борови връхчета и 600 г вода. Вари се докато течността остане 500 мл. Прибавят се 100 г небет шекер, 50 г нишадър и 200 г мед. Приема се 3 пъти дневно по 2 супени лъжици 20 минути преди хранене.

ОЧНИ БОЛЕСТИ ПЕРДЕ НА ОЧИТЕ

- Медена баня: Преварява се 250 г вода и в нея се разтваря 1 чаена лъжичка мед. Окото се потапя в чашка за промиване на очи. Банята трае 1 минута и се прави 2 пъти дневно - сутрин и вечер.

Добре е същевременно да се пие отвара от 400 г вода и по 1 супена лъжица живовлек и очанка. Билките се заливат с кипяща вода и се варят на тих огън 10 минути. Пие се по 1 винена чаша 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

- 50 г мед се разтваря в 150 мл хладка преварена вода. Всяка вечер в очите се капват по 2 капки меден разтвор. Процедурата се прави до оздравяване.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ОЧИТЕ

- 1 супена лъжица мед се разтваря на водна баня. Капва се по 1 капка от външната страна на окото.

БОЛЕСТИ НА НОСОГЛЪТКАТА

ХРЕМА

- 1 чаена лъжичка мед се смесва с 3 чаени лъжички сок от захарно цвекло. Капят се по 5-6 капки в ноздра 4 пъти дневно.

СИНУЗИТ

• Захаросан мед колкото грахово зърно се слага в ноздрите. На челото се прави компрес от ракия. **Да се пазят очите!** Прави се сутрин и вечер. Болният да лежи 30 минути.

- Да се промива носът със слаб меден разтвор.
- В 500 мл кипяща вода се прибавят 1 супена лъжица лайка, 1 чаена лъжичка мед и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. Болният диша изпаренията десетина минути. На главата се поставя кърпа.

БОЛНИ СЛИВИЦИ

• Настъргва се 1 глава лук. Сокът се прецежда през марля, добавя се 1 чаена лъжичка мед и сместа се затопля.

3 пъти дневно се пие по 1 супена лъжица затоплена течност.

• 2 супени лъжици олио, 2 супени лъжици мед и 2 супени лъжици ракия се възваряват. Пие се по 1 чаена лъжичка топла смес 5-6 пъти дневно.

• Разбърква се 1 разбит жълтък с 1 супена лъжица разтопен на водна баня мед. Изпива се наведнъж преди хранене.

• 250 г мед и 500 мл ракия се стоплят на огън. С течността се прави гаргара и се пие по малко.

ЛАРИНГИТ

• 2 чаени лъжички мед, кората на 1 ябълка и 2 чаени лъжички ленено семе се варят 10 минути на тих огън в 300 мл вода. Течността се прецежда и се разпределя за 3 приема. Пие се 20 минути преди хранене.

• Варят се 1 супена лъжица мед и половин лимон с кората. Изпива се топло наведнъж.

• Разбиват се много хубаво 1 супена лъжица прясно краве масло, 1 супена лъжица чист мед, 1 жълтък от прясно яйце и сокът от 1 лимон. Приема се по 1 чаена лъжичка 4 пъти дневно 15-20 минути преди хранене.

• В 500 мл вода се варят 15 минути на тих огън 1/2 чаена чаша семена от анасон. Отварата се прецежда и в нея се прибавя 1/4 чаена чаша мед. Кипва се отново. Добавя се 1 чаена лъжичка коняк. Приема се по 1 супена лъжица на половин час.

ГРИП

• В 500 г кипяща вода се варят 5 минути на тих огън по 1 супена лъжица бъзов цвят, подбел и липов цвят. Добавя се 4 супени лъжици мед. Болният пие от сиропа по 2 супени лъжици 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

• Профилактично по време грипна епидемия да се пие дневно по 3-4 чаени чаши топъл чай от борови връхчета или шипки добре подсладен с мед.

• Докато трае заболяването 3 пъти дневно се приема мед, разбъркан с равни количества счукан чесън и билков оцет.

• Да се пие топло мляко, подсладено с 1 чаена лъжичка мед.

• В 400 мл кипяща вода се запарва 1 супена лъжица риган. Кисне 1 час и се прецежда. Добавя се мед до получаването на рядък сироп. Пие се по 1 кафена чашка 3-4 пъти дневно преди хранене. През нощта няколко пъти да се изядва по 1 равна чаена лъжичка разтопен на водна баня мед.

• Преди лягане да се изпива смес от 1 супена лъжица ракия-първак, 1 супена лъжица мед и 1 счукан аспирин.

• На водна баня се варят 3 супени лъжици мед. След 10 минути се добавя 1 супена лъжица счукан и пресят синап. Болният пие от сместа 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка. Лекът помага и за отхрачване.

• 50 г борови връхчета се киснат 12 часа в 150 мл ракия, след което към сместа се прибавят 1 литър вряща вода, 500 г небет шекер и 500 г пчелен мед. Всичко се вари на водна баня до сгъстяването на сиропа. Приема се сутрин и вечер по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

РАНИЧКА В УСТАТА

• В 200 мл преварена вода се разтваря 1 супена лъжица мед. Устата се жабури преди и след хранене. Лечението продължава до оздравяване.

СТОМАШНИ БОЛЕСТИ СТОМАШНИ БОЛКИ

• В 1 кг мед се разбъркват 100 г счукан чесън и 250 г орехови ядки. Всичко се вари на водна баня 30 минути. Приема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно.

• Смесват се 500 г мед, 400 мл зехтин, 5 супени лъжици стрит на прах и пресят кантарион. Всичко се разбърква много добре. Приема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 30 минути преди хранене.

ГАСТРИТ

» При гастрит с намалена киселинност да се пие мед разтворен в студена вода.

• При гастрит с увеличена киселинност да се пие чай от кантарион (жълт или черен) подсладен с мед.

КОЛИТ

• Смесват се 250 г мед, 250 мл зехтин и 1 пакетче медицинска дъвка (счукана). От сместа се приема 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 30 минути преди хранене.

• В 250 г мед се прибавя пресият прах от 5 сухи стрити листа живовляк (независимо широколистен или теснолистен). Приема се 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка 20 минути преди хранене.

• Разбъркват се 200 мл зехтин, сокът от 2 лимона и 500 г разтопен на водна баня мед. Приема се по 1 супена лъжица сутрин 30 минути преди хранене.

• В 1 л гроздова ракия се накисват 50 г жълт кантарион (цвят и листа) и 30 г камшик (цвят и листа). След 20 дена (държи се на слънце) течността се прецежда и към нея се прибавят 500 г мед и 300 мл зехтин. Пие се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно преди хранене.

• С машинката за мелене на месо се смилат 250 г зелени листа от живовлек и се разбъркват добре в 500 г мед. Болният приема 3 пъти дневно по 1 супена лъжица от сместа 30 минути преди хранене.

• Стрива се и се пресява 100 г леко затоплено във фурната червено подъбиче. Болният изяжда 3 пъти дневно 30 минути преди хранене добре размесени 1 чаена лъжичка мед и 1 чаена лъжичка прах от подъбичето.

• В 1 л кипяща вода се варят 10 минути на тих огън по 200 г хвоц, пача трева, цикория и живовлек и по 40 г жълт кантарион и невен. След изстиване отварата се прецежда и към нея се прибавят 2 супени лъжици мед. Пие се 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

При лечението на стомашните заболявания с мед трябва да се знае, че обикновено дневната доза за приемане е от 100 до 120 г, разделен на 3-4 порции, като продължителността на лечението е от 20 дена до 2 месеца според препоръката на лекуващия лекар. Добре е медът да се разтваря в минерална вода и да се пие 30 минути до 2 часа преди хранене и 3 часа след хранене.

ХРОНИЧЕН ЗАПЕК

• Смесват се 250 г мармалад от сини сливи, 2 супени лъжици мед, 20 г леко препечени, стрити и пресети шушулки майчин лист и по 50 г смлени смокини и стафида. Приема се по 2 супени лъжици сутрин 20 минути преди закуска.

ХЕМОРОИДИ

• Медът се взема вътрешно като разхлабващо средство, а външно се употребява за обилно намазване, след което се поставя няколко пъти прегънатата марля върху болното място.

• 200 г мед се смесва добре с 3 супени лъжици счукани семена от копър. Приема се по 1 супена лъжица сутрин 20 минути преди хранене.

• Разбъркват се добре 1 супена лъжица мед и 3 чаени лъжички пречистена сяра (от аптеката). Приема се по 1 чаена лъжичка сутрин 20 минути преди хранене.

СЪРДЕЧНО СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ БОЛКИ В СЪРДЕЧНАТА ОБЛАСТ

• Смилат се 20 ядки от сладък бадем, 4 лимона с кората, но без семките и 20 листа индрише с дръжките. Всичко се разбърква много добре с 500 г мед, като се добавят 1 супена лъжица канела и 1 шишенце от 25 мл глогова тинктура. Приема се 3 пъти дневно 1 час след хранене по 1 супена лъжица.

• В 500 г мед се добавят 500 г краве масло, 40 счукани в дървено хаванче ядки от бадеми и 1 пакетче медицинска дъвка. От добре разбърканата смес се изяжда по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 1 час след хранене.

• В 500 г мед се разбъркват 2 супени лъжици копривено семе и 30 счукани в дървен хаван ядки от праскови. Приема се по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене само сутрин.

• Два пъти дневно се изяждат по 3 счукани ядки от праскови, разбъркани с мед.

СЪРДЕЧНА СЛАБОСТ

• Смилат се 4 лимона с корите без семките, 25 листа от индрише и 25 ядки от кайсии. Всичко се разбърква в 500 г мед. Приема се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

• Настъргва се 1 кг червен лук и се размесва с 250 г мед и 250 г счукан небет шекер. Приема се по 1 супена лъжица сутрин и вечер.

• Разбъркват се 5 супени лъжици мед, 50 счукани в дървен хаван орехи и 3 супени лъжици бирена мая. От сместа се приема 3 пъти дневно по 1 супена лъжица преди хранене.

СЪРДЕЧНА НЕВРОЗА

• Смесват се 80 г диланка, 50 г слез, 50 г пелин, 60 т маточина, 100 г корени от коприва, 60 г исландски лишей, 40 г подбел, 30 г зайча сянка (**Да не се добавя при остро бъбречно заболяване!**) и 50 г медицинска дъвка. 5 супени лъжици добре разбъркана смес се вари 15 минути на тих огън в 1 л кипяща вода. Отварата се прецежда и се пие по 1 кафена чашка (с прибавяне на 1 чаена лъжичка мед) 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

• Вари се мармалад от 1 кг мед и плод от бязак. Яде се по 1 чаена лъжичка 3 пъти дневно след хранене.

• Прави се запарка от 2 супени лъжици глог (цвят и листа) и 400 мл кипяща вода. След 2 часа се прецежда. Прибавят се 2 супени лъжици мед. Пие се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка преди хранене.

• В 500 мл кипяща вода се слагат 1 супена лъжица цвят от глог и 1 супена лъжица цвят от магарешки бодил. Вари се 5 минути на тих огън, кисне 1 час и се прецежда. В отварата се прибавят 2 супени лъжица мед. Пие се по 80 мл

3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

УЧЕСТЕН СЪРДЕЧЕН РИТЪМ (ТАХИКАРДИЯ)

• Смесват се по 50 г бъзов цвят, исландски лишей, глог и чубрица. В 600 мл кипяща вода се слагат 3 супени лъжици от сместа, 3 счукани зърна карамфил и 3 листа от лимон. Вари се на тих огън 15 минути и се прибавят 3 супени лъжици мед. След изстиване отварата се прецежда. Пие се по 80 мл 3 пъти дневно 30 минути преди хранене.

• 1 чаена лъжичка мед се разтваря в 1/2 чаена чаша вода, прибавят се 20 капки валерианова тинктура, 20 капки глогова тинктура, 20 капки розова вода и 10 капки ментова тинктура. Приемат се на гладно по 20 капки 30 минути преди хранене.

ЗАБАВЕНА СЪРДЕЧНА ДЕЙНОСТ (БРАДИКАРДИЯ)

• В 1 л вода на водна баня се варят 4 нарязани с корите лимона и 250 г мед. След сваряване на лимоните се добавят 500 г смлени орехи и 300 г сусамов тахан. От сместа се приема по 1 супена лъжица 3 пъти дневно след хранене.

БЕЛОДРОБНО СЪРЦЕ

• На водна баня се вари 1 час сироп от 200 г алое (листа, почистени от бодлите и смлени на машинката за мелене на месо), 200 мл домагано червено вино, 200 г мед и 15 зърна карамфил. След изстиване сместа се прецежда през тензух или марля, прегънатата на 3-4 ката. Приемат се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 20 минути преди хранене. Сиропът се съхранява на студено и тъмно.

ХИПЕРТОНИЯ

• Най-подходящи за лечение са лавандуловият и ментовият мед. Приемат се по 20-30 г 3 пъти дневно преди хранене.

• Смесват се 1 чаена чаша мед и 1 чаена чаша сок от салатно (червено) цвекло. 4 пъти дневно 20 минути преди хранене се приема по 1 супена лъжица.

• Разбъркват се равни количества мед и стрита чубрица. Приемат се 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка от сместа.

• Прави се смес от 20 листа здравец, 20 листа индрише, 20 счукани сладки бадема, 40 счукани орехови ядки, 4 смлени лимона без семките, по 12 г валерианова (без етер) и глогова тинктура и 1 супена лъжица канела. Всичко се разбърква добре в 500 г чист мед. Приемат се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

• Счукват се 10 ядки от орех и 5 почистени глави чесън. Прибавят се 5 равни супени лъжици мед. Добре разбърканата смес се съхранява на тъмно. Приемат се по 1 чаена лъжичка 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

• Към 100 г мед се прибавят по 1 супена лъжица стрита мащерка и 1 супена лъжица стрита чубрица. Приемат се 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка 20 минути преди хранене.

• В 1/2 чаена чаша мед се разбъркват добре 10 счукани или смлени ореха и 5 глави счукан чесън. Лекът се съхранява на студено. Приемат се по 1 чаена лъжичка 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

• Половин малко бурканче (от бебешко пюре) мед се допълва с чист ябълков оцет. От добре разбърканата смес се приема по 1 супена лъжица 3 пъти дневно.

• В 50 г мед се разбъркват 20 смлени листа индрише с дръжките. Приемат се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 15 минути преди хранене.

• 1 чаена чаша сок от лук се смесва с 1 чаена чаша мед. Лекът се държи в хладилник. Приемат се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно.

ХИПОТОНИЯ (НИСКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ)

• Смесват се равни количества бял равнец, храдински чай, върбинка, листа и цвят от жълт кантарион и босилек, листа от бяла бреза, стръкове от камшик и 80 г зайча сянка. 3 супени лъжици от билковата смес се варят 10 минути в 500 мл кипяща вода. След изстиване отварата се прецежда и към нея се добавят 3 супени лъжици чист мед. Сиропът се пие по 1 кафена чашка 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

АТЕРОСКЛЕРОЗА

• Смесват се равни количества прясно изцеден сок от лук и мед. Приема се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица от сместа.

• Издълбава се една по-едра ряпа и се пълни с мед. След 7-8 часа лекът е готов. Приема се по 2 супени лъжици сутрин и вечер. Помага още при кашлица и камъни в бъбреците.

• В 500 мл вряща вода се запарват 2 супени лъжици цвят от глог. След 1 час запарката се прецежда и в нея се добавя 2 супени лъжици мед. Приема се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка 15 минути преди хранене.

• Равни количества сок от ябълка и разтопен на водна баня мед се разбъркват много добре. Пие се 3 пъти дневно по 1 ракиена чашка 15 минути преди хранене.

РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

• Поразените места се намазват с мед и се покриват с пресни листа от орех. Слага се лек бинт, за да не се разместят листата. Спи се с превръзката, на сутринта медът се измива. Лечението продължава една седмица.

• Парче ленен или памучен плат се намазва с мед и се налага върху болното място. Покрива се с хартия и леко се превръзва. Два дена компресът се подновява на 3 часа. След това лечението продължава, като компресът се прави преди лягане. Спи се с него.

Рецептата дава добър ефект и при тромбофлебит.

БОЛЕСТИ НА КРЪВТА АНЕМИЯ

• Разбъркват се добре сокът от 6 лимона, 200 мл зехтин и 500 г мед. Приема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 20 минути преди хранене,

• В продължение на 1 месец сутрин и към 16 часа болният да изяде по 1 супена лъжица добре разбити краве масло, мед и копривено брашно, залети с 1 чаена чаша вряло прясно мляко.

• В 4 л вода се варят докато водата остане наполовина по 4 супени лъжици пшеница, ръж, ечемик, овес и просо. Течността се прецежда, подсладва се на вкус с мед и се подквасва със селска квас, както се подквасва кисело мляко. Щом започне да пуска мехурчета лекът е готов. Пие се вместо вода и по всяко време.

БОЛЕСТИ НА НЕРВНАТА СИСТЕМА

БЕЗСЪНИЕ

• В дървено хаванче се счукват 20 ситно нарязани листа от индрише. Смесват се с 250 г мед. Приема се по 1 супена лъжица 2 пъти дневно с някакъв чай.

• Една счукана в дървено хаванче глава лук се разбърква с 1 супена лъжица мед и се изяде след хранене вечер. Лечението продължава един месец.

• Една супена лъжица мед се разтваря в 1 чаена чаша вода. Изпива се преди лягане. Веднага се разтваря отново

1 супена лъжица мед в 1 чаена чаша вода и се изпива на ставане сутрин.

• Преди лягане да се изпива по 1 чаена чаша топло прясно мляко с разтворена в него 1 супена лъжица мед.

• Преди лягане да се изпива 1 чаена чаша чай от маточина с разтворена в него 1 чаена лъжичка мед.

За чая: 1 чаена лъжичка маточина се залива с 1 чаена чаша кипяща вода. След изстиване се прецежда.

НЕВРОЗА

• Да се взема по 100 г мед дневно по следната схема: 30 г 30 минути преди закуска, 40 г 30 минути преди обед, 30 г

2 часа след вечеря. Медът да се разтваря в 1 чаена чаша топла вода. Лечението продължава до пълното излекуване.

БОЛЕСТИ НА ОПОРНОДВИГАТЕЛНИЯ АПАРАТ ШИПОВЕ

- Приготвя се мехлем от 4 супени лъжици морска сол, 3 супени лъжици настърган домашен сапун, 3 супени лъжици мед и 1 супена лъжица свинска мас. Болното място се намазва и превързва. Превръзката се сваля след 2 дена. Почива се 2 дена и лечението продължава по същия начин.

- Ленен или памучен плат се намазва с мед и се поръсва обилно със силен тютюн. Болнените места се превързват. Платът се покрива с хартия и се превързва с вълнен шал. Преспива се с компреса. Лечението се провежда 10 вечери без прекъсване. Помага и при артритни и ревматични заболявания.

- Няколко тютюневи листа се намазват с мед и се слагат върху болезненото място. Държат се до изсъхване. След почистване процедурата се повтаря,

Внимание! Да не се прилага при шипове на врата!

- Тютюнев лист се намазва с мед и се поръсва със сярата. Залепва се върху шипа. Прави се съгреваещ компрес и се преспива с него. Сутринта мястото се почиства и измива с топла вода. Лечението продължава 20 дена като се прави през ден.

- Опаковата страна на лист от репей се намазва с мед и се държи върху шипа до изсъхване. След това се слага свеж лист. Лечението продължава 2 седмици.

- Върху шипа се поставя намазан с мед орехов лист и се превързва. Преспива се с него. Лечението продължава 10 дена.

АРТРИТ

- Разбъркват се 1 бурканче (от детско пюре) мед и 50 г сярата. Получената смес се втрива в болезнените места. Прави се лека превръзка, с която се преспива.

- В 1 супена лъжица ябълков оцет се разтваря 1 супена лъжица мед и се изпива.

РЕВМАТИЗЪМ

- Болният се разтрива със смес от 1 и 1/2 чаени чаши прясно изцеден сок от черна ряпа, 1 чаена чаша мед, 1/2 чаена чаша силна ракия и 1 равна супена лъжица счукана морска сол.

- Листа от тютюн (може и сухи) се намазват с мед, слагат се върху ходилата и се превързват. Обува се чорап, за да не падне превръзката през нощта. Лечението се прилага 5 нощи без прекъсване.

- В продължение на седмица всяка вечер болезнените места се намазват с мед, посипват се със счукана морска сол, покриват се с парче ленен или памучен плат, върху него се поставя хартия и се прави превръзка с вълнен шал.

- В ракия-първак се накъсват по-едри тютюневи листа. Киснат 6 часа, изваждат се, намазват се с мед, поръсват се с черен пипер и се налагат на болезнените места.

- Настъргва се хрян, разбърква се с малко мед. Болният се разтрива със сместа. Лекът помага и при подагра и артрит.

- В 500 мл вода се варят 15 минути на слаб огън стрък бял пелин и стрък бял равнец. След изстиване отварата се прецежда. Добавя се 2 супени лъжици мед. Приема се по 1 кафена чашка 3 пъти дневно преди хранене.

БЪБРЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И БОЛЕСТИ НА ПРОСТАТАТА

БЪБРЕЧНО ВЪЗПАЛЕНИЕ

- В 2 л вода се слагат 100 г семе от пъпеш, 100 г плодове от шипка, 30 костилки от череши и 200 г мед. Вари се 30 минути на слаб огън. След изстиване се прецежда и се прибавя 100 мл ракия. Пие се по 1 кафена чашка 3 пъти дневно 2 часа преди хранене.

ПЯСЪК И КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ

- В 3 л вряща вода се сипва 3 супени лъжици ленено брашно. Вари се 10 минути и след изстиване се прецежда. Добавят се сокът от 2 лимона и 3 супени лъжици мед. Приема се 3 пъти дневно 20 минути преди хранене по 1 винена чаша. Лечението продължава най-малко 3 месеца.

- Счукват се 40 плодчета от хвойна и добре се разбъркват с 1 кг мед. Болният изяжда сутрин и вечер по 1 супена лъжица от сместа.

Внимание! Лечението да не се прилага повече от 10 дена! Лекът да не се употребява от бременни жени и от болни с хронично възпаление на бъбреците!

- Смесват се 500 г мед и 20 г рафинирана сярата. Болният приема 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка от сместа 1 час след хранене

- Приготвя се отвара от 4 дребно нарязани с кората лимони, 150 г корени от магданоз и 1 л вода.

Вари се на тих огън в продължение на 20 минути. Към прецедената отвара се прибавят 500 мл зехтин и 100 г мед. 3 пъти дневно 20 минути преди хранене се пие по 1 кафена чашка от сместа.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПРОСТАТАТА

- Една чаена чаша борови връхчета се слагат в 500 г мед. След един месец лекът е готов. Приема се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

- Изсушен жълт кантарион се стрива и пресява през сито. Смесват се равни количества мед и кантарион. Яде се 3 пъти дневно по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

- Прави се смес от 100 г счукани семена от пълпеш и 3-4 счукани ядки от праскови, по 30 г мечо грозде, липов цвят, маточина, плодове от шипка и корени от коприва. Всичко се запарва в 500 мл вряща вода. Кисне 1 час и се прецежда. Към запарката се прибавя 200 г разтопен на водна баня мед. Пие се 3 пъти дневно по 1 винена чаша 20 минути преди хранене.

- Смесват се 200 г смлени тиквени семки, 200 г изпечен до златисто и счукан ориз, 200 г чист мед и 200 мл зехтин. Приема се 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка 20 минути преди хранене.

- Настъргва се 1 кг червен лук и се смесва с 250 г мед. Сутрин и вечер се изяжда по 1 супена лъжица 20 минути преди хранене.

НЕВОЛНО НОЩНО НАПИКАВАНЕ

- В 1/2 чаена чаша мед се разбъркват много добре 10 чаени лъжички препечено семе от пълпеш и 10 чаени лъжички препечено семе от метла. От сместа се изяжда 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка 20 минути преди хранене.

- Препичат се до кафяво черупки на кокоши яйца (измити предварително). Смилат се. 2 супени лъжици прах от яйцата се вари 5 минути на тих огън. След изстиването се прибавят изцеденият сок от 2 лимона и 3 супени лъжици мед. Изпива се за 1 ден на няколко приема.

- Счукват се 2 аспирина и се разбъркват с 2 супени лъжици мед. Сместа се разстила равномерно върху парче плат и се налага на кръста.

ЧЕРНОДРОБНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ПОДУВАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ

- Смесват се по 50 г бяла ружа и лайка, 100 г слез и по 30 г хмел и гориче. Варят се на тих огън 30 минути в 500 мл вода. Към получената каша се прибавят 2 супени лъжици мед. Сместа се налага върху черния дроб.

- Зелени орехчета с големина на лешник се поставят в съд и се разполагат на пласт, върху тях - пласт мед, отново орехчета. Най-горният пласт трябва да бъде от мед. След като орехчетата пуснат сока си, лекът може да се употребява - 3 пъти дневно се приема по 1 супена лъжица 30 минути преди хранене. Има добър лечебен ефект и при атеросклероза.

ЖЪЛТЕНИЦА

- Сутрин и вечер да се пие 1 супена лъжица мед, разтворен в 1 чаена чаша ябълков сок.

ЧЕРНОДРОБНА ЦИРОЗА

- Да се направи смес от 500 г мед, 250 мл зехтин и 250 мл прясно изцеден сок от лимони. Приема се 3 пъти дневно

2 часа след хранене по 1 супена лъжица.

Внимание! При чернодробни заболявания е добре медът да се приема разтворен в минерална вода. Той е не само лечебно, но и профилактично средство срещу чернодробни болести.

ЖЛЪЧНИ БОЛЕСТИ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЖЛЪЧКАТА

- Изцежда се сокът на 5 кг лимони и се разбърква в 1,5 кг мед. Приема се 4 пъти дневно по 2 пълни чаени лъжички 30 минути преди хранене.

БОЛКИ В ЖЛЪЧКАТА

- Сварява се чай от джоджен (в 500 мл вряща вода се слагат 2 равни супени лъжици билка). След прецеждане се подсладва с 4 равни чаени лъжички мед. На всеки 15 минути на болния се дава да пие по 1 кафена чашка чай.

ПЯСЪК И КАМЪНИ В ЖЛЪЧКАТА

- Сварява се отвара от 3 луковици от бял крем и 500 мл вода. Вари се докато водата остане наполовина. Течността се прецежда през марля с изстискване и към нея се добавят сокът от 1 лимон и 300 г мед. Вари се на водна баня още 10 минути. От получения сироп болният пие по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

- Да се изпива 3 пъти дневно 1 час преди хранене 200 мл минерална вода (хисарска, горнобанска,

княжевска или меричлерска) с разтворен в нея 1 чаена лъжичка мед. Водата да бъде леко затоплена.

- Да се смесят добре 250 г мед, 250 мл лимонов сок и 250 мл зехтин. Да се приема 3 пъти дневно по 50 г 20 минути преди хранене.

БОЛЕСТИ НА ДАЛАКА ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ДАЛАКА

- Към 500 г мед се прибавят смлени 4 лимона без семките, 20 листа от индрише с дръжките, 20 ядки от кайсии,

1 супена лъжица канела, по 12 г валерианова и глогова тинктура. Болният приема 3 пъти дневно по 1 супена лъжица от сместа 2 часа след ядене.

При подуване на далака се използва същата рецепта. Добре е да се употреби и следната смес:

- 2 супени лъжици зехтин, 2 супени лъжици мед и 150 мл червено домашно вино. Приема се 20 минути преди хранене. Дозата е за 2 дена.

ГИНЕКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ВАГИНАЛНИ ГЪБИЧКИ

- Прави се смес от 1 супена лъжица мед и 1 чаена лъжичка сода бикарбонат. В сместа се потопява тампон от памук, завързан с конец, за да се извади по-лесно (конецът остава навън). Тампонът се слага дълбоко във влагалището. Спи се с него и на сутринта се издърпва. Правят се по 2 промивки дневно с отвара от топла лайка. Лечението продължава 2 седмици. Задължително е бельото да се изпарва и глади.

- Сутрин и вечер да се правят промивки с разтвор от дестилирана вода и чист пчелен мед.

- Кристален мед колкото орех се завързва в марля и се поставя във влагалището (краищата на марлята да бъдат навън). Слага се вечер, сутрин тампонът се изважда.

КОЖНИ БОЛЕСТИ

- При екземи, напукани пети, варикозни вени - намазване с мед и превързване на болезнените места.

- Прави се каша от типово брашно и мед. Кашата се нанася равномерно върху марля и се поставя върху болните места. Това лечение помага и при гнойни и трудно заздравяващи рани. В този случай се подменя 2 пъти дневно.

ТРУДНО ЗАЗДРАВЯВАЩИ РАНИ

- Раната се намазва със смес от 50 г мед и 20 г витамин А. Превързва се.

- Раната се промива с меден разтвор.

ГНОЕН АБЦЕС

- Прави се медена баня 2 пъти дневно с продължителност 20 минути.

- Меси се питка от 1 супена лъжица мед, малко вода и брашно колкото поеме. Слага се върху абцеса и се превързва.

ИЗГАРЯНЕ

- Маже се с благ мехлем: 50 г мед, 50 г медицинска дъвка и 100 г промита многократно свинска мас се варят на водна баня до получаването на гладък мехлем. Маже се и се превързва.

МАЗОЛИ И БРАДАВИЦИ

- Добре се разбъркват 50 г мед, 50 г бадемово масло и 1 г салицил. Със сместа се мажат мазолите или брадавиците.

КЪРМЕНЕ

ЗА ПОВЕЧЕ МЛЯКО ПРИ КЪРМАЧКИТЕ

- Разбъркват се 250 г чист пчелен мед, 300 г счукани семена от анасон и 30 г счукани семена от копър. Приема се по 1 чаена лъжичка 3 пъти дневно преди хранене.

НАПУКАНИ ГЪРДИ НА КЪРМАЧКИ

- В 200 мл прясно мляко се варят 10 минути на тих огън 1 супена лъжица мед и 1 супена лъжица ленено семе. В precedentния разтвор се топи марля и се налага върху гърдата. Компресът се сменя 2-3 пъти.

ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

- Меден еликсир: В 500 мл вода се сипва 1 супена лъжица мед. Вари се на водна баня 10 минути. Пие се по 1 чаена чаша след хранене.

ПОВЯХНАЛА И НАБРЪЧКАНА КОЖА

- Към 1 настъргана ябълка се добавят 3-4 капки зехтин и 1 чаена лъжичка мед. Сместа се нанася върху лицето и шията. След 15-20 минути маската се сменя и кожата се почиства и измива.

- Леко се разбива 1 жълтък и към него се прибавят 1 чаена лъжичка мед и няколко капки розова

вода. Маската се нанася върху лицето и шията. След 20 минути се измива.

ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА КОСАТА

- 4 супени лъжици сок от прясно настърган лук се смесва с 1 супена лъжица мед и 1 жълтък. Получената смес се втрива в корените на косата. След 1-2 часа косата се измива.

КАКВО ОЩЕ МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ С МЕД

В заключение предлагаме няколко рецепти за лечебно вино, медено масло и медени сиропи, практикувани и препоръчвани от народната медицина при боледуване, отслабване на организма, изтощение след прекарана болест и дори при алкохолизъм.

МЕДЕНИ ВИНА

8 В 25 л мека вода се разтваря 9 кг мед. След като започне да кипи разтворът се вари 1 час на слаб огън и още горещ се налива в добре измит съд, който е поне с 5 л по-голям от сложената в него смес. Добавят се корите на 3 лимона, 8 карамфилчета, 40 г канела и квас от дрожди за сладки вина. Виното се оставя да ферментира. След около 2 месеца е готово и се налива в дамаджани, които трябва да бъдат пълни до горе.

- Разбъркват се 1 кг мед, 1 л бяло вино и 400 г смлени листа от столетник. Сместа се държи 40 дена на тъмно и хладно, като често се разклаща. Прецежда се и се съхранява в хладилник. Първоначално се пие по 1 чаена лъжичка 3 пъти дневно 20 минути преди храна. След 10 дена приеманата доза се увеличава на 1 супена лъжица. Преди пиене разтворът се разклаща добре.

- Нарязват се 2 портокала, 2 лимона, 1 индийско орехче се настъргва, към сместа се добавя 1 чаена лъжичка канела. Всичко се залива с 2 л сухо вино, прибавя се 200 г мед и сместа се вари на водна баня на тих огън 10 минути. Пие се затоплена 3 пъти дневно по 1 кафена чашка.

- 2 кг мед и 3 л вино се разбъркват и се оставят на хладно 3 дена. Пие се по 1 кафена чашка 3 пъти дневно 15 минути преди хранене.

МЕДЕНО МАСЛО

- 600 г мед и 400 г прясно краве масло се загряват до 40 градуса, като сместа се бърка непрекъснато. Приема се

3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка. Съхранява се в хладилник.

Меденото масло е изключително полезно, особено за децата.

КРЕМОВЕ ЗА УСИЛВАНЕ

- По 200 г смлени орехи и бадеми, 200 г прясно краве масло и 200 г мед, врял 10 минути на водна баня, се разбъркват и съхраняват на тъмно и хладно място. Приема се 3-4 пъти дневно по 3 чаени лъжички след хранене.

- 500 г мед, 500 г прясно краве масло и 500 г сметана се разбъркват добре и се съхраняват на студено. Приема се

4 пъти дневно по 1 супена лъжица след хранене.

- 1 чаена чаша топло прясно мляко, 2 чаени чаши тахан халва, 2 чаени лъжички мед, 1 супена лъжица зехтин и смлените ядки на 5 ореха се затоплят на слаб огън, като на сместа не се позволява да заври. Бърка се непрекъснато. Да се изпива веднага след приготвянето. Приема се един път дневно.

ЗА ИЗТРЕЗНЯВАНЕ

- На пиян човек е добре да се даде 125 г мед на 2 пъти през 30 минути.

УСИЛВАЩИ МЕДЕНИ БОНБОНЧЕТА

- 1 кг мед, 200 г шипково брашно и 100 г суха бирена мая се замесват на гъсто тесто и от него се оформят бонбончета. Овалват се в пудра захар, за да не се слепват. Съхраняват се в кутия на хладно място. Приемат се по 2 бонбончета 20 минути след хранене.

ЛЕКУВАНЕ С ПРОПОЛИС

Основният източник на прополиса са смолите на някои дървета - круша, череша, бор, ела, смърч, които пчелите разлагат със слюнка.

Химическият състав са растителни смоли, етерични масла, восък, желязо, микроелементи, манган, мед, цинк и други.

Идентифицирани са 75 вещества, от които най-важна е групата на флавоноидите, притежаваща силно изразен фармакологичен и биологичен ефект.

Флавоноидите му влияят укрепващо на капилярните стени, като намаляват тяхната чупливост. Вътрешно приеман, прополисът стимулира имунната защита на организма. Доказано е, че потиска

развитието на туморните и раковите клетки. Служи за дезинфекция на рани, като едновременно ускорява процеса на зарастването. Прополисът лекува някои видове херпес, грип, възпаления на венците, езика, лигавицата на устната кухина, гърлото, сливиците. Обогаденият с прополис мед се препоръчва при язви и туберкулоза.

Добри резултати са получени при лекуване на невродермит, придружен със сърбеж, наранявания, инфектирани и труднозарастващи рани, изгаряния, гинекологични заболявания, тромбоза. Установено е, че прополисът има защитно действие спрямо йонизиращите лъчения.

И едно от най-важните му качества - липсва му каквато и да било токсичност, дори е установено антиоксидантното му действие. Съчетаното лечение с прополис и антибиотици повишава ефекта им. Например антимикробната активност на пеницилина, стрептомицина, тетрациклина и прочие става неколкостратно по-висока. Не са редки случаите, когато пчелният клей оказва лечебно действие там, където други средства не са повлияли на заболяването. Важно предимство на прополисовите препарати е и това, че дълго време те не губят антимикробните и лечебните си свойства.

СПИРТЕН ЕКСТРАКТ ОТ ПРОПОЛИС

• 30 г прополис се нарязва на малки късчета и се залива със 100 г 95-процентов спирт. Държи се на тъмно 4-5 денонощия в добре затворено шише на стайна температура, филтрира се. Има неограничена трайност. Добре е често да се разклаща.

ПРОПОЛИСОВА ВОДА

• След получаване на спиртния екстракт остатъците от прополиса се употребяват за прополисова вода. Те се заливат с дестилирана вода -10г прополис на 200 мл вода. Разбъркват се и след 30 минути се прецежда през марля на два пласта. Разтворът се загрява на водна баня, като непрекъснато се бърка. След 12 часа се филтрира. Няма голяма трайност.

ЛЕКОВЕ ОТ ПРОПОЛИС

Рецептите са за възрастни!

АНГИНА, ФАРИНГИТ

- Да се прави гаргара с прополисова вода.
- Болният да смуче 3 пъти дневно късче от прополис, **да пази зъбите обаче**, защото прополисът полепва по тях и после трудно се отстранява.
- Няколко пъти дневно гърлото да се намазва със спиртен екстракт от прополис.

БРОНХИТ И ТРАХЕОБРОНХИТ

- Болният да пие 3 пъти дневно преди хранене по 1 чаена чаша топло прясно мляко с разтворени в него 35-40 капки спиртен екстракт от прополис.
- Дъвче се по 15 минути дневно късче прополис и същото количество медицинска дъвка.

БРОНХИАЛНА АСТМА

- Повтаря се лечението както при бронхит.
- 3 пъти дневно да се приема по 2 супени лъжици воден екстракт от прополис.
- 40 г прополис се държи 40 дена в 100 мл медицински спирт. После се смесва с 500 г мед и 500 мл вино. Пие се по 1 супена лъжица сутрин и вечер.

ТУБЕРКУЛОЗА

- 3 пъти дневно 1 час преди хранене болният да взема по 3 чаени лъжички прополисово масло.
- Разтопява се 1 кг краве масло. След като изстине към него се прибавя 140 г настърган прополис. Загрява се на водна баня, като се бърка непрекъснато. Горещата смес се прекарва през марля и се сипва в буркан. Съхранява се на тъмно и студено място.

Лечението с прополисово масло трае поне 6 месеца.

- 3 пъти дневно 30 минути преди хранене болният да пие по 35 капки спиртен прополисов екстракт, капнат върху бучка захар.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЛИГАВИЦАТА НА УСТНАТА КУХИНА

- Болният да дъвче натурален прополис (да се пазят зъбите да не полепне).
- Редовно да се прави гаргара с прополисова вода.

СИНУЗИТ (ОСТЪР И ХРОНИЧЕН)

- 3 пъти дневно в ноздрите се капват по 5 капки спиртно-маслена емулсия от прополис, която се приготвя, като се смесят равни части спиртен екстракт от прополис, глицерин, слънчогледово масло и витамин А.

- Ноздрите се намазват отвътре с **прополисов мехлем**, който се приготвя така: На водна баня се загрява 5 г екстракт от прополис. Постепенно се добавя 10 г ланолин. След получаването на гладка

смес, като бъркането продължава, се слага и 80 г вазелин. Мехлемът се съхранява на тъмно и студено.

КОЖНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ЕКЗЕМА

- Болното място се намазва с прополисов мехлем (виж горната рецепта), покрива се с восъчна хартия и се превързва. Превързката се подновява на 2 дена.

- Успоредно с външното лечение болният приема 4 пъти дневно по 2 супени лъжици воден екстракт от прополис.

НЕВРОДЕРМИТ

- Болезненото място се намазва с лек пласт **ексграционен прополисов мехлем** и се превързва. Превързката се подновява всеки ден. Мехлемът се приготвя така: На водна баня се загрява 80 г слънчогледово масло или промита в няколко води свинска мас, ланолин или вазелин. След като се загрее добре, се добавя 20 г счукан или настърган прополис. Бърка се непрекъснато 20 минути. Като поизстине се прекарва през два пласта марля и се пресипва в бурканче.

ХЕРПЕС

- Няколко пъти дневно херпесът се намазва с мехлем от прополис.

- Няколко пъти дневно болезненото място се почиства със спиртен екстракт от прополис.

АКНЕ (МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ)

Да се съчетае външно и вътрешно лечение.

- Пъпките се мажат със спиртен екстракт от прополис.

- Вътрешно 3 пъти дневно 30 минути преди хранене болният приема по 40 капки спиртен екстракт от прополис в 1/2 чаена чаша топло мляко.

ИЗГАРЯНИЯ И ТРУДНО ЗАРАСТВАЩИ РАНИ

- Приготвя се екстракт от 15 г прополис, 15 г восък, 1 кафена чашка зехтин, 2 пакетчета дъвка. Зехтинът, восъкът и дъвката се варят на водна баня на тих огън. След стопяване на дъвката и восъка се добавя настърганият или ситно нарязан прополис. Сместа се бърка непрекъснато до пълното стопяване на съставките. Прецежда се през два пласта марля и се пресилва в бурканче.

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ГАСТРИТ

- 3 пъти дневно 2 часа преди хранене да се приема 30 капки спиртен екстракт от прополис в 1 супена лъжица прясно мляко.

ЯЗВИ НА СТОМАХА И ДВНАДЕСЕТОПРЪСТНИКА

- 3 пъти дневно да се приема по 1 чаена лъжичка прополисово масло преди хранене.

- 3 пъти дневно 30 минути преди хранене да се приемат 30 капки спиртен екстракт от прополис в 1 супена лъжица зехтин.

При продължително лечение концентрацията на прополиса задължително трябва да бъде пониска - 5 г прополис в 100 мл спирт.

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА БЪБРЕЦИТЕ И ПИКОЧНИТЕ ПЪТИЩА

УНИВЕРСАЛНИ РЕЦЕПТИ

- 3 пъти дневно 1 час преди хранене болният да изпива по

2 супени лъжици воден екстракт от прополис.

- Юг настърган или нарязан прополис се залива със 100 мл студена вода. Вари се 40 минути на тих огън на водна баня. Остава се настрана. Още 10 г прополис се варят в 100 мл вода 10 минути на тих огън. Получената течност се добавя към първата. Съхранява се в стъклено шише на тъмно. Има трайност не повече от 10 дена.

ХРОНИЧЕН ПРОСТАТИТ

- 3 пъти дневно болният да приема по 2 супени лъжици воден екстракт от прополис.

- Или вместо това 3 пъти дневно да се приемат 35 капки спиртен екстракт в 1 супена лъжица вода.

ДИСКОПАТИЯ И РАДИКУЛИТ

- Преди лягане болезнените места да се мажат с мехлем от прополис.

ГИНЕКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ РАНИЧКА НА ШИЙКАТА НА МАТКАТА

- Прави се тампон, напоен във воден разтвор на прополис.

Тампонът се слага дълбоко във влагалището, завързан с конец, за да се издърпа по-лесно. Процедурата се повтаря два пъти дневно до пълно оздравяване.

- Сутрин и вечер се правят промивки с воден екстракт от прополис.

ЛЕКУВАНЕ С ПЧЕЛНО МЛЕЧИЦЕ

Пчелното млечице е гъста белезникава течност с характерна миризма и възкисел вкус. Съдържа белтъчини, мазнини, въглехидрати, витамини от групата В, всички аминокиселини, на които всъщност се дължи голямата му биологична активност.

В натурален вид се съхранява в затворен стъклен съд при ниски температури, без достъп на светлина.

Лечебното му действие върху човешкия организъм е голямо, тъй като съдържащите се в него основни вещества са жизнено необходими за изграждането и съществуването на организма. Пчелното млечице подобрява общия тонус, увеличава количеството на хемоглобина в кръвта, подобрява обмяната на веществата, влияе положително върху храненето на сърцето. Намира успешно приложение при лекуване на хипертония и хипотония, атеросклероза, коронарна недостатъчност, болестта на Бюржер, заболявания на централната нервна система, очни болести, бронхиална астма, анемия, възпалителни ставни заболявания, трудно зарастващи рани, нарушена лактация при кърмачки.

Внимание! Да не се употребява при Адисонова болест, остри инфекциозни заболявания и заболявания на надбъбречните жлези!

Млечицето се приема вътрешно в натурален вид, по 180-200 мг наведнъж сутрин на гладно или разделено на два приема - сутрин и на обяд. Взето вечер, може да доведе до безсъние. Лечението се провежда два пъти годишно с продължителност два месеца.

ДОСТЪПЕН НАЧИН НА ПРИЕМАНЕ

- Правят се таблетки от 5 г глюкоза, 20 мг пчелно млечице и 2 капки загрят мед. Приемат се по 3 таблетки дневно, сложени под езика.

- 1 г пчелно млечице се разбърква в 100 г мед. Дневно се взема по 1/2 чаена лъжичка.

АНЕМИЯ

- Сутрин 2 часа преди хранене се приема 150-180 мг в натурален вид. Може да се раздели на 2 приема - сутрин и на обяд.

БРОНХИАЛНА АСТМА

- Болният взема по 80-100 мг натурално или консервирано в мед млечице на 1 или 2 пъти 1 час преди хранене.

РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ И РЕВМАТИЧЕН ПОЛИАРТРИТ

- 120 мг (при тежки случаи до 500 мг) пчелно млечице се взема сутрин или разделено на 2 приема сутрин и на обяд 2 часа преди хранене.

БОЛЕСТИ НА ОБМЯНАТА НА ВЕЩЕСТВАТА

- 100 до 200 мг пчелно млечице се разделя на 2 приема и се взема сутрин и на обяд 1 час преди хранене.

СЪРДЕЧНО СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

МИОКАРДИТ

- 3 пъти дневно 1 час преди хранене се взема по 10 мг натурално или консервирано в мед пчелно млечице.

СТЕНОКАРДИЯ

- 4 пъти дневно се слагат под езика таблетки от 20 мг пчелно млечице.

ХИПЕРТОНИЯ И хипотония

- 120 мг пчелно млечице се разделя на 2 приема за деня - сутрин и на обяд 1 час преди хранене.

АТЕРОСКЛЕРОЗА

- 300 мг пчелно млечице се разделя на 2 приема дневно - сутрин и на обяд 1 час преди хранене.

СЛЕД ПРЕКАРАН ИНФАРКТ

- В продължение на 10 дена се приемат по 10 мг пчелно млечице, следващите 10 дена по 20 мг, после още 10 дена по 30 мг. Следващия месец дозите се приемат в обратен ред. Пчелното млечице се взема 1 час преди хранене.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА БЪБРЕЦИТЕ

- Дневната доза пчелно млечице е 100 мг. Тя се разделя на 2 приема - сутрин и на обяд, 1 час преди хранене.

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ЦЕНТРАЛНАТА НЕРВНА СИСТЕМА

- 40 до 60 мг пчелно млечице се разделя на 2 приема дневно - сутрин и на обяд. Приемат се 1 час

преди хранене. В тежки случаи дозата може да се увеличи.

КОЖНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

- Болезненото място се намазва с натурално или консервирано в мед пчелно млечице.

Внимание! Лечението с пчелно млечице трае 2 месеца и се провежда 2 пъти годишно. Препоръчва се да се прилага в ранна пролет и ранна есен! Лечението става под наблюдението на лекар апитерапевт!

ЛЕКУВАНЕ С ПЧЕЛЕН ПРАШЕЦ

Пчелният прашец е съставен от мъжки полови клетки на цъфтящи растения, обогатен от пчелите със секрети от слюнчените им жлези.

Подходящ е за лекуване на чернодробни заболявания, атеросклероза, липедимия (увеличаване на мазнините). При продължително лечение подобрява състоянието на болни от аденом на простатата и простатит, депресивни състояния и хроничен алкохолизъм. Ефикасно средство за общо укрепване на организма.

Съхранява се на тъмно и хладно място. Може да се смеси с мед в съотношение 2 към 1.

ЗА ОБЩО УКРЕПВАНЕ

- Усилена доза: 30 г пчелен прашец дневно, средна доза - 20 г и поддържаща доза - Юг, прие сутрин и вечер 30 минути преди хранене.

Пчелният прашец смесен с мед се взема по 2 чаени лъжички сутрин и вечер.

ПОЛОВА СЛАБОСТ

• 100 г пчелен прашец се разбърква добре с 500 г мед. Взема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 30 минути преди хранене. Добре е заедно с приемането на пчелния прашец под езика да се сложи и пчелно млечице с големина на бобено зърно.

НЕВРОЗА

- Всяка сутрин 1 час преди закуска да се взема по 1 чаена лъжичка цветен прашец.

ПЪРХОТ

• В корените на добре измитата коса се втрива смес от цветен прашец и пчелно млечице. След 1 час косата се изплаква с вода, в която е разтворен 1 чаена лъжичка цветен прашец.

ЛЕКУВАНЕ С ПЧЕЛЕН ВОСЪК

Образува се във восъчните жлези на пчелите. Чистият восък се познава по това, че при продължително стоене се покрива със сивкав, белезникав прах.

Благодарение на съдържащите се в него етерични масла и витамини восъкът намира широко приложение при лекуване на рани и екземи, изгаряния, простудни и ревматични заболявания.

Част от активните вещества на восъка се резорбират от кожата. От друга страна, той извлича през кожата от тъканите токсични и разпадни продукти. При простудни и възпалителни заболявания на мускули, нерви, сухожилия (лумбаго, неврит, тендовагинит) се прилага топлолечение с восък.

Восъкът е основа на лечебни свещички, пластири, мехлеми, кремове.

Намира широко приложение и в козметиката.

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА

ТОПЪЛ ВЪЗЕЛ

- Всеки ден се взема по 1 супена лъжица вощина. Ядат се много орехи.

СТУДЕН ВЪЗЕЛ

- Редовно се консумират восък и мед.

ГАНГРЕНА

• Стопяват се восък, овча лой, борова смола (може да се замени с медицинска дъвка). Преди сваляне от огъня се прибавя 1/2 супена лъжица захар. С precedentната гореща смес се залива парче памучен плат. Преди да се сложи на промитото с кислородна вода болно място восъчният пластир леко се затопля. Лечението продължава с месеци, но е ефикасно. Пластирът се сменя на всеки 24 часа.

ОТОЦИ

• Смесват се равни части непочистен восък, взет от медена пита, стрит на прах сух пелин и домашна ракия-първак. Сместа се слага върху отока. Лечението се прилага до оздравяване.

ВОСЪЧНИ ПЛАСТИРИ

Разтопява се на водна баня восък и в него се потапя парче памучен плат. Остава се да изсъхне, след което се навива на руло. От пластира се реже парче, колкото е необходимо, затопля се и се слага върху болното място. Върху него се поставят парче мушам и вълнен плат. Лечение с восъчен пластир се прилага при **неврит, тендовагинит, лумбаго, ставни заболявания**. Пластирът се държи най-малко

12 часа.

ВОСЪЧНА ПИТКА

Восъкът се разтопява на водна баня и се излива в плосък съд. Още топъл, се отделя от съда, оформя се като питка и се слага върху болното място. Покрива се с мушама или найлон и се превързва с вълнен шал. Държи се 20-25 минути.

КОЖНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

ЛИШЕИ

• На водна баня се затопля 100 г восък. Прибавят се 40 г брезови пъпки или същото количество невен. Бърка се непрекъснато докато заври и се оставя да изстине. Разрежда се с 50 мл зехтин. С мехлема се мажат засегнатите места чрез втриване в кожата.

РАНИ

• На водна баня се сварява мехлем от равни части восък и бяло брашно. Мехлемът се слага върху добре почистената рана и болното място се превързва.

БРАДАВИЦИ И МАЗОЛИ

• На водна баня се възваряват 50 г восък и 30 г прополис. След разтопяването им се добавя сокът от 1 лимон. В горещата смес се потапя парченце памучен плат и леко охладено се слага върху брадавицата или мазола. След 3-4 дена кракът се накисва в гореща вода и мазолът се изстъргва.

НАПУКАНИ РЪЦЕ И ПЕТИ

• На водна баня се разтопяват до завиране равни количества восък, зехтин и дъвка (медицинска). С получения мехлем се мажат засегнатите места.

ЗА ПОЧИСТВАНЕ НА ЛИЦЕТО

• На водна баня се разтопяват 50 г восък, 70 г мед, 20 г бадемово масло. Получената смес се нанася топла върху лицето и след 30 минути се измива.

МУМИЙО - ЦЕЛЕБНИЯТ БАЛСАМ НА ДРЕВНОСТТА

Съставът на мумийото е сложен. Химиците наброяват в него 25-30 микроелемента. Тази чудодейна смола стимулира по биологичен път минералната обмяна на организма. Под неговото въздействие се повишава съдържанието на калий, калций и фосфор, важни строителни материали за образуването на костен мозък и костна тъкан. Биологичноактивните му вещества разширяват кръвоносните съдове, което е важно при лечение на хипертония, атеросклероза, инфаркт на миокарда, главоболие и някои заболявания, свързани с нарушената обмяна на веществата. Като мощен биостимулатор мумийото заселва всички биологични процеси, увеличава количеството на червените кръвни телца, повишава хемоглобина, което от своя страна подпомага кръвоснабдяването и активизира всички жизнени процеси. Доказано е, че в състава му влизат гъбички, подобни на пеницилина, които му придават бактерицидни свойства и са надеждно средство при лечението на редица инфекциозни заболявания: дизентерия, ангина, костна туберкулоза, гъбични заболявания, някои видове екземи. Благодарение на големия брой микроелементи мумийото ускорява регенерирането на тъканите и се ползва с успех при лечението на счупвания, натъртвания, изгаряния, рани, измръзване.

Изключително много са болестите, лекувани от този мощен биостимулатор - мигрена, невралгия, световъртеж, кръвотечение от носа, кръвохрачене, сърдечна аритмия, бронхиална астма, стомашно-чревни, бъбречни и чернодробни заболявания, тромбофлебит, гнойни процеси в ушите, ухапвания от насекоми, лъчева болест. Доказано е, че той е надеждно средство и при лечение на захарен диабет.

Трябва да се изтъкне фактът, че мумийото не оказва никакво токсично въздействие върху организма. В зависимост от болестта, то се използва вътрешно под формата на хапчета и разтвори и външно за компреси във вид на течен екстракт или на мехлем.

За произхода на мумийото има различни хипотези, но нито една не е доказана категорично. Разпространено е в Кавказ, Сибир и Средна Азия до 3 000 м надморска височина. Смолата, изтичаща от скалната цепнатина е различна по цвят - сребристойяла, небесносиня, чернокафява, кехлибарена, червена. „Скална сълза“ я наричат местните хора.

Тази смола съдържа мед, силиций, желязо, кобалт, сребро, кислород, въглерод, водород, бисмут - едва ли не половината Менделеева таблица. За употребата на мумийото няма противопоказания. Усложнения и странични явления при приемането му не са наблюдавани.

Висококачественото мумийо мигновено се разтваря в топла вода без никаква утайка. Препаратът, продаван по пазарите, обикновено се получава на кипяща водна баня и качеството му не е гарантирано, затова е добре да се гърси по аптеките.

Курсът на лечение с мумийо е 10 дена. През следващите 5 дена се прекъсва, след което продължава в същите дози нови 10 дена. След 3 курса по 10 дена се прави прекъсване от 3 месеца и лечението може да бъде повторено.

Внимание! При употреба на мумийо е абсолютно забранено приемането на алкохол!

ЗА УКРЕПВАНЕ НА ОРГАНИЗМА

• 2 г мумийо се разтваря в 10 супени лъжици топла преварена вода. Пие се на гладно 10 дена. Следващите 10 дена разтвореното мумийо се пие по същия начин, но още 2 г се разтварят в 6 чаени лъжички мед и сместа се приема 3-4 часа след вечеря. Прекъсва се 10 дена и след тях следва приемане на вода и меден разтвор. След пауза от нови 10 дена лечението се повтаря. За да се получи траен и пълнен ефект са необходими 4 пълни курса.

БОЛКИ В СТОМАХА

• За курс на лечение са необходими 15 г мумийо.

1 г мумийо се пие 3 пъти дневно преди хранене. Продължителност на лечението е 15 дена.

КОЛИТ

• 1 до 5 г на нощ веднъж в денонощието.

Да се пази диета!

ЯЗВА НА СТОМАХА И ДВНАДЕСЕТОПРЪСТНИКА

• По 2-3 г 3 пъти дневно 30 минути преди хранене.

При провеждане на курса да се пази нужната диета!

БОЛКИ В СЪРЦЕТО

• Приема се по 2 г веднъж дневно преди хранене. Взема се 10 дена, прекъсва се 5 дена и се повтаря.

РАДИКУЛИТ

• 1 г мумийо се смесва със 7 г сяра на прах от аптеката. Сместа се втрива в болните места.

РЕВМАТИЗЪМ

• В течение на 10 дена се взема по 2 г разтворено мумийо.

БОЛКИ В БЪБРЕЦИТЕ ИЛИ ЧЕРНИЯ ДРОБ

• В 3 л вряла вода се разтваря 3 г мумийо. Взема се по 1 чаена чаша 3 пъти дневно 30 минути преди хранене. Желателно е да се приема със сок от захарно цвекло. Взема се 10 дена, прекъсва се 5 дена, повтаря се.

ЦИСТИТ

3 Разтваря се в топла вода до цвят на кафе. Пие се на 3 приема 30 минути преди хранене.

ОТОЦИ И РАНИ

• Веднъж дневно се правят студени компреси с воден разтвор - 100 мл вода и 2-3 г мумийо. Може да се приема и вътрешно по 2 г във воден разтвор.

АРТРИТ

• В 100 г разтопен на водна баня мед се слага 5 г мумийо. Със сместа се мажат болезнените места.

ГЛАВОБОЛИЕ И ХРЕМА

• Смесват се 1 г мумийо и 10 мл вряла вода. 3 пъти дневно от сместа се капва в носа.

АНГИНА

• 3 г мумийо се слага под езика до пълното му разтопяване. Да се смучи, като в същото време се хапва мед или шоколад.

ПОЛИПИ В НОСА

• 10г мумийо се разтваря в 5 супени лъжици вода. Капе се в носа по няколко пъти дневно.

БРОНХИТ

• В устата се слага 2-3 г сухо мумийо и се държи до пълно разтопяване (да се взема на гладно или 3 часа след хранене). Лечебният курс трае 10 дена, 5 дена се почива и се повтаря.

БРОНХИАЛНА АСТМА

• 2-3 г мумийо се смесва с течен мед в съотношение 1 към 20. Пие се сутрин на гладно и вечер преди лягане. Дозата е за 2 приема. Лечението трае 25 дена. Почива се 10 дена и се повтаря. За излекуване са необходими 3 лечебни курса.

• В отвара от сладник (сладун, ликвириция) се разтваря 5 г мумийо. Пие се по 200 мл веднъж дневно.

ЗАХАРЕН ДИАБЕТ

• Взема се 2 г мумийо 3 пъти дневно - сутрин преди ядене, обяд, вечер преди заспиване. Приема се 10 дена, прекъсва се 5 дена. Трябва да се изкарат 3-4 курса.

ХИПЕРТОНИЯ

• Еднократно през нощта се взимат по 2 грама. Приема се 10 дена, 5 дена се прекъсва. Облекчава заболяването, но не може да доведе до пълно излекуване.

ПАРАДОНТОЗА

• 2 г мумийо се разтваря в 100 мл вода. С течността се плакне устата.

КАМЪНИ В ЖЛЪЧКАТА

• 1 г мумийо се разтваря в 1 л вода. Пие се 3 пъти дневно по 1 чаена чаша.

СЧУПВАНЕ

• 3 пъти дневно под езика се слага по 1 г сухо мумийо. Да се придружава с изпиването на големи количества прясно мляко.

УНИВЕРСАЛНА РЕЦЕПТА

10 г мумийо се разтваря в 130 мл вода. Пие се в продължение на 10 дена първоначално по 10 капки, като всеки ден се слага по една капка повече. През втората десетдневка се пие всеки ден по 1/2 чаена лъжичка. През третите 10 дена - по 1 чаена лъжичка. Следва прекъсване от 4 до 6 месеца.

ЛЕКУВАНЕ С ШВЕДСКА ГОРЧИВКА

За шведската горчивка у нас се заговори неотдавна, след като беше преведена книгата на Мария Требен „Здраве от аптеката на Господ“. Требен казва, че рецептата за това универсално лекарство е намерена след злополучната смърт на 104-годишния свършено здрав и жизнен д-р Самет и твърди, че лекът има невероятна, едва ли не чудодейна сила и цери без изключение всички заболявания.

Д-р Фриц Гайер е на мнение, че горчивката е създадена през XVII век от шведския лекар Урбан Хиерне. Известна е **малка и голяма шведска горчивка**.

В състава на малката влизат билките алое, мира, шафран, майчин лист, камфор, корени от ревен, куркума, мента, териак венециан, корени от стеблена решетка, корени от ангелика.

Голямата шведска горчивка освен това съдържа корен от тинтява, корен от планински очеболец, миризлива секреция от бобър, гъба от лиственица, цветове от мускат, корен от аир и зърна и костилки от индийско мускатово орехче. Добре съхранен, лекът се запазва в продължение на години.

Билките се употребяват вътрешно за пиене и външно под формата на компреси или за намазване.

При неразположение и за профилактика се приемат 2-3 чаени лъжички дневно 30 минути преди хранене, винаги разтворени в 1 чаена чаша билков чай.

При злокачествени заболявания - **по 1 супена лъжица 3 пъти дневно, разделена на 2 приема, 30 минути преди и 30 минути след хранене, също разредена в билков чай.**

Преди поставяне на компрес от шведска горчивка, болното място се намазва с мехлем от невен или добре промита в няколко води свинска мас. Компресът се покрива с парче памучен или ленен плат. Държи се от 2 до 4 часа според това как го понася болният.

Билките стимулират храносмилането, помагат при стомашни и жлъчни болки, газове, запек, ревматизъм, отоци, главоболие, зъбобол, ангина, безсъние, световъртеж и при много други оплаквания.

При някои заболявания лечебният ефект е много голям, при други - по-слабо изразен, но може да се твърди, че шведската горчивка е едно добро лечебно средство.

ЛЕКУВАНЕ С ХУМА

Хумата е едно от най-добрите средства за вътрешно лечение, използвано още от древни времена. Тя абсорбира вътрешните отрови, патогенните микроби и се утвърждава като прекрасно лечебно средство при отоци, циреи, тендовагинити, разширени вени, колит, синусит, навехнато, изгорено, дископатия, ухапване от насекоми, болки в главата, гърба, възпаления, дори тумори. В стомаха и червата тя поглъща отровите, отделени от микробите и ги прави напълно безвредни. Това свойство на хумата е доказано и от лабораторни опити. Широко приложение намира и в козметиката.

Хумата се прилага външно като компреси, лапи и мехлеми и вътрешно като разтвор за пиене, за гаргара и промивки.

Приготвената за лечение хума трябва да бъде суха и изпечена на слънце. Счуква се в дървен хапан или върху дървена подложка с дървено чукче. *Нищо метално не трябва да се допира до нея!* Счуканата хума се поставя в порцеланов, глинен или дървен съд и се залива с преварена вода. Държи

се на слънце няколко дена, след което се разбърква с дървена лъжица. Ако получената каша е много гъста, разрежда се с преварена вода.

Компрес от хума се прави, като парче памучен или ленен плат се намазва със средно гъста хумена каша и се поставя върху почистеното предварително болно място. Компресът се покрива с парче найлон и се завива с вълнен плат. Държи се от 1 до 3 часа. Щом хумата изсъхне се сменя с прясно приготвена, а вече употребената се изхвърля на недостъпно място, защото е погълнала много бактерии и токсини. Веднага след снемане на компреса, болното място се почиства със студена вода, без да се ползва сапун.

Силен оздравителен ефект има хумената каша при сухи екземи, кожни обриви, възпаления, акне, сърбежи.

При възпаление на венците, дори при гнойни процеси, на болното място се поставя парченце напечена на слънце хума. Държи се от 10 минути до 2 часа.

За повече жизненост и срещу умора се практикува баня от топла до 39 градуса вода с разтворена в нея хума (2 супени лъжици хума, разтопена предварително в 2 супени лъжици вода). Банята се прави като се топят само стъпалата на краката от 10 до 15 минути.

Хумената каша действа обогатяващо и стимулиращо на кожата на лицето. На косата придава лъскавина и жизненост и забавя, дори предотвратява побеляването ѝ. Добре е в този случай хумата да се разтвори с оцет, вместо с вода.

При маска за лице не се ползва оцет.

РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

- В стъклен или глинен съд се разтваря хума. Разстила се върху памучен плат и се слага върху болната вена. След

3 часа превръзката се сменя и болезненото място се промива с отвара от смрадлика.

- Прави се отвара от корените на къпина. С нея се разтваря хума. Процедира се както в горната рецепта.

БОЛКИ В КРАКАТА

- Държана няколко дена на слънце хума се залива с хладка вода в стъклен или глинен съд до образуване на гъста каша, която се намазва върху болезнените места и се превързва. След 3 часа компресът се сваля и употребената хума се изхвърля.

ВОДА В КОЛЯНОТО

- Счукана в дървен хапан и пресята хума се разрежда с кисело мляко и 1 супена лъжица олио до гъста каша в стъклен, глинен или порцеланов съд. Получената каша се разстила върху памучен плат и се слага върху измитото коляно. Превързва се. След 3 часа превръзката се сменя, коляното се почиства, а употребената хума се изхвърля. Процедурата се повтаря до изтегляне на водата.

ДИСКОПАТИЯ

- Хумата се държи 3 дена на открито и слънчево място, счуква се в дървен съд и се разрежда на гъста каша с вода. Слага се в марля и се налага върху болното място, което се завива с вълнен шал. Компресът се държи

3 часа. Употребената хума се изхвърля. Компресът се прави 2 пъти дневно - сутрин и вечер, в продължение на една седмица.

КОСОПАД

- В стъклен или порцеланов съд се слагат 5 супени лъжици хума и се заливат с равни количества вода и оцет. След 30 минути сместа се нанася върху косата, като се втрива и в корените. Държи се най-малко 1 час и косата се измива обилно с вода.

СИНУЗИТ

- Прави се компрес на носа от омесена с вода и държана на слънце, счукана с дървено чукче хума. Държи се

3 часа. Същевременно 3 пъти дневно 30 минути преди хранене се приема и вътрешно по 1 чаена лъжичка хума, разтворена в 1/2 чаена чаша вода. Лечението продължава 10 дена.

ЗА УСИЛВАНЕ НА ЗРЕНИЕТО

- Хумата се държи 3 дена на слънце, след което се счуква в дървено хапанче и се разбърква на гъста каша. Слага се в марля, лапата се държи на очите 3 часа. Същевременно се приема разтвор от хума - 1 чаена лъжичка в 1/2 чаена чаша хладка вода 3 пъти дневно 30 минути преди хранене.

ШИПОВЕ

- 1 непълна чаена чаша хума се разтваря във вода до получаването на гъста каша. Прибавят се 3

супени лъжици оцет и 3 супени лъжици настърган хрян. Болното място се намазва, завива се с памучен плат, а върху него се прави топла превръзка с вълнено шалче.

2 От хума, оцет и няколко скилидки чесън се забърква гъста каша, която се нанася на болното място. Държи се 2 часа. Лапата не се ползва втори път.

НАВЯХВАНЕ, ОТОЦИ

• Разбъркват се равни части хума, кисело мляко и олио. Сместа се слага върху болното място. След 5 часа лапата се сменя. Процедурата се прави 5-6 пъти.

ИЗГАРЯНЕ

• 4 супени лъжици хума, 1 супена лъжица безсолна, промита в няколко води свинска мас и 1 жълтък се измесват с малко вода. С получения мехлем изгореното се маже през 20 минути. Вечер се намазва по-плътнo и се превързва. Лекът е много ефикасен. Не позволява да се образуват мехури.

МИОМА НА МАТКАТА

• Държана на слънце 3 дена хума се разтваря на гъста каша с вода. Слага се в марля и се налага върху корема ниско долу. Държи се 3 часа, след което се изхвърля на недостъпно място. В същото време хума се приема и вътрешно - 1 чаена лъжичка се разтваря в 1/2 чаена чаша вода. Лечението трае 10 дена.

ТУМОРИ

• Хума се държи на слънце 3 дена и се разтваря на гъста каша с хладка вода. Сложената в марля каша се поставя на болното място и се покрива с топла вълнена дреха. Държи се 2 часа. Снетата лапа се изхвърля.

ПЪПКИ ПО ГЛАВАТА

• Всеки ден в кожата на главата да се втрива разтворена в ябълков оцет хума. След 4-5 часа главата се измива само с хладка вода и се облива с отвара от равни количества смрадлика, копривени корени, орехови листа и листа от бяла бреза.

Хумата намира широко приложение и в козметиката като почистващо и подмладяващо кожата средство.

ИЗБЕЛВАЩ ЛОСИОН

• 1 чаена лъжичка хума се разбива в 100 мл розова вода и 50 мл 3-процентова кислородна вода. Сместа се съхранява в хладилник. Лицето се почиства с помощта на памучен тампон сутрин и вечер.

МАСКИ ЗА ЛИЦЕТО

• 100 г хума и 2 супени лъжици царевично брашно се разреждат с вода до получаването на гъста каша. Добавят се няколко капки лимонов сок. Сместа се забърква. С помощта на тампон маската се нанася върху шията и лицето. Държи се 15 минути и се измива с хладка вода.

• 50 г хума, 2 супени лъжици мед и 20 мл зехтин се разбиват хубаво. Сместа се нанася върху лицето и шията и след 15-20 минути се измива.

ЛЕКУВАНЕ С ГЛИНА

Лечението с глина намира широко приложение в народната медицина при кожни болести, натъртване, артрит, шипове, ухапвания от оси, стършели, отровни паяци, при главоболие, мигрена, запек, висока температура.

Глината трябва да бъде чиста, пресята и измесена на тесто с малко вода. Така приготвена се увива в парче памучен плат и се налага, където е необходимо. Държи се 2-3 часа, докато е още влажна. Глиненият компрес, сложен върху корема, се покрива с топла завивка. Един път употребена, глината се изхвърля.

АРТРИТ

• Добре измесена с вода глина се увива около болното място и се превързва. Преспива се с компреса. На сутринта мястото се почиства, глината се изхвърля на недостъпно място. Лечението се повтаря до оздравяване.

ШИПОВЕ

• Измесва се глина с 1 чаена чаша ракия-първак и 1/2 чаена чаша счукана морска сол. Разстлана върху памучен плат смес се налага върху болното място. Покрива се с хартия и се превързва с вълнен шал. Болният спи с компреса. Лечението не се прекъсва 10 нощи.

ЗАПЕК И КАТАР НА ЧЕРВАТА

• Глината се измесва с топла вода до получаване на мека каша. Разстила се върху тънък памучен плат, достатъчно голям, за да обхване целия корем. Глиненият компрес се покрива с топла кърпа и

вълна завивка. Държи се до засъхване на глината, след което се измива с топла вода, а глината се изхвърля.

ГЛАВОБОЛИЕ И МИГРЕНА

- Прави се глинен компрес на главата. Глината се измесва с оцет и се слага върху главата.

НАТЪРТВАНЕ

• Глината се измесва наполовина с вода и оцет, разстила се върху плат и се обвива болното място.

КОЖНИ ОБРИВИ

• Прави се компрес с глина, замесена наполовина с оцет и вода. Държи се до засъхване на глината.

ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА

- Компресът от глина, замесена с оцет, има най-голям ефект.

УХАПВАНЕ ОТ ОСИ, ПЧЕЛИ, СТЪРШЕЛИ

- Върху отеклото място се поставя компрес от чиста пресята глина, измесена с оцет.

УХАПВАНЕ ОТ СКОРПИОН

• Ако има възможност на ухапаното място да се направи баня с глинена кал, разбъркана в голям съд. Ако това е невъзможно, раничката да се наложи с дебел компрес от разбъркана с оцет глина.

ЛЕКУВАНЕ С БЯЛА ПРЪСТ

СЪРЦЕБИЕНЕ

• 500 г бяла пръст се залива със силен винен оцет. Кашата се нанася върху памучна кърпа и с нея се покрива сърдечната област. Народната медицина използва същото средство и за **лечение на артрит, ревматизъм, ишиас, лумбаго.**

НАТЪРТЕНО, УДАРЕНО

• Бяла пръст се попарва с врял оцет или вряло вино, слага се в кърпа и ако няма рана, се налага върху поразеното място.

ЛЕКУВАНЕ С ПЯСЪК

Пясъкът се ползва за лечебни цели от дълбока древност. Днес този метод е поставен на научни основи. Прилага се в средиземноморските курорти (Франция, Италия), Румъния и твърде ограничено у нас.

Лечението с пясък се прилага много резултатно при ревматизъм, артроза, ревматоиден полиартрит, болестта на Бехтерев, след боледуване от остър ставен ревматизъм, навяхване, изкълчване, тендовагинит, травми, контузии, бурсит, ишиас.

Най-подходящ е сухият и топъл пясък. В морските пясъци се съдържат силиций, калий, манганови, магнезиеви, калиеви, натриеви и други окиси, съставки от водорасли и елементи на морската вода и значително количество въздух, което обуславя неговата хигроскопичност.

Лечебният ефект на пясъколечението се дължи на температурното и механичното действие върху организма, финият затоплен пясък прилепва плътно към тялото, като запълва всички неравности и постепенно отдава топлината си. Физиологичното му действие се дължи на неговата ниска топлопроводимост, след като е поел значителна топлина. Това е причина пясъчните процедури да се понасят по-добре при по-високи температури в сравнение с водните. При това отделената пот се поглъща от пясъка и облекчава болния.

Ето защо пясъколечението не обременява организма, понася се добре дори от болни със сърдечни увреждания, възрастни и деца. Разбира се, преди да се пристъпи към лечението с пясък, болният трябва да се посъветва с домашния си лекар.

При пясъколечението в организма настъпва увеличено кръвоснабдяване и хранене на тъканите, усилва се обмяната на веществата, а това разнася възпалителните процеси, намалява болките и спазмите, а чрез потоотделянето се изхвърлят вредни продукти от организма.

Лечението с пясък е по-застъпено на морския бряг, където се съчетава със слънцелечение. Температурата на пясъка трябва да бъде 40-45 градуса. За процедурата пясъкът се събира на продълговати купчинки и след като се загрее от слънцето, в тях се прави вдълбнатинка, в която болният ляга, като покрива тялото си с 6 до 10 см пясък, гърдите и корема - 3-4 см, а сърдечната област се оставя свободна. Главата задължително е под сенник или се покрива с намокрена в студена вода кърпа. Пясъчната баня започва с продължителност 10 минути и всекидневно се увеличава с 5-10 минути

- до 40 минути максимално. След свършване на процедурата болният взема душ с морска вода (38 градуса), ляга завит с чаршаф и одеяло, за да продължава да се поти. След спирането на изпотяването отново взема душ и почива 30 минути до възстановяване на температурното равновесие. Необходими са 15 процедури. Техниката за пясъколечение при деца е същата, но процедурите траят 5 до 15 минути. **Баните са особено полезни за деца, преболедували от рахиг и детски паралич.**

БИЛКОЛЕЧЕНИЕ

РАСТЕНИЯТА, БЕЗ КОИТО НЕ МОЖЕМ

АЛОЕ

• В аптеките се продава прах от алое. В чаша се слагат 2 пръста прах, размесва се с по 1 супена лъжица мед и вода, изсипва се след разбъркване в огнеупорен съд и се сварява. **Тази смес е отлично очистително средство. Промивка на очите се прави така:** Взема се на върха на ножа прах от алое, залива се с чаша гореща вода и се оставя да изстине. След изстиване очите се промиват в течността. Промивките се правят 3-4 пъти дневно. **Съшият разтвор има ефикасно действие и за промиване на гнойни рани.** След промиването раната се посипва с прах от алое и се превързва с чиста превръзка. Скоро се образува нова кожа. **Алоето, прибавено в чая, действа тонизиращо и укрепващо:** В 2 чаени чаши билков чай се слага на върха на ножа прах от алое. Изпива се за едно денонощие.

АМЕРИКАНСКО АГАВЕ (СТОЛЕТНИК)

Взема се лист от агаве, измива се и се сварява с вода. **Прочиства стомаха и червата, помага при болки в черния дроб и при жълтеница.** Ако към отварата се прибави 1 чаена лъжичка мед, получава се **добро лекарство при парене на очите** (за промивка), а **вътрешно затваря стомашни язви.** Лист от агаве, сварен с няколко пелинови листа, **подобрява храносмилането.**

АНАСОН

Употребяват се плодовете, брани преди узряването и след това изсушени: 1 чаена лъжичка плодчета се запарват с 400 мл вряла вода. Пие се 4 пъти дневно по 100 грама. **Помага при бронхити, пресипнал глас, хипертония, бъбреч-нокаменна болест, хълцане, газове в червата.**

ПОЛСКИ ОЧЕБОЛЕЦ

В 1 чаена чаша прясно мляко се сварява малко билка (колкото може да се вземе с трите пръста). Болният изпива отварата, а схванатото място налага с попарената билка при температура колкото може да понесе. **Действа превъзходно при схващане.**

ЧЕРВЕН БЪЗ

В края на есента се събират корените, изсушават се и се стриват на прах. Отвара от праха извлича водата при водянка и прочиства бъбреците. **Свежи корени, сварени с вода, действат отлично при стомашни болки.** Пие се по 100 г два пъти дневно. От праха се попарва 1 чаена лъжичка в 1 чаена чаша вода.

ОЧАНКА

Изсушават се листата и се стриват на прах. Употребяват се като отвара или като прах. С отварата се промиват 3 пъти дневно очите или се прави компрес с напоена в разтвора кърпа. Като прах се взема вътрешно - на върха на ножа. **Помага при заболявания на очите, стомашни и чревни разстройства.**

ДИЛЯНКА

От тази билка се употребяват само корените във вид на прах или отвара. **Лекуват нервността, тежестта в главата, болките.**

КОПРИВА

Изсушават се листа и корени. Прави се отвара и се пие

1- 1,5 л дневно. **Пречиства от хрчки, изхвърля токсичните вещества от бъбреците и стомаха. Който боледува от ревматизъм,** ще има голяма полза, ако всеки ден в продължение на 2 минути шиба болните места с листа от прясна зелена коприва. Ако не може да търпи, да ги посипва с прах от стрита коприва.

ТРЪНКА

Лечебен е цветът на трънката. **Превъзходно и безопасно слабително средство.** Взема се цвят с трите пръста, вари се

1 минута на тих огън в загрята вода и се пие по 1 водна чаша дневно.

ДИВА РУЖА (БЯЛ СЛЕЗ)

Употребява се при настинка, помага за изхвърляне на хрчките, при възпаления на гърлото, бронхити, астма. **Вадят се корените, изсушават се и се нарязват на ситно. 2 супени лъжици корени**

се заливат с 500 мл студена вода и киснат цяла нощ. Пие се по 1 кафена чашка през 3 часа.

ДЪБОВА КОРА

Употребява се прясно обелена или изсушена. Вари се 30 минути в кипяща вода. Това е една **много добра тонизираща отвара. При болезнени и подути лимфни възли** да се прави превръзка с напоена в течността кърпа. **Лекува всякакви подутини и отоци.**

ЖЪЛТА ТИНТЯВА

Корените се изсушават, нарязват се ситно и се слагат в бутилка силна ракия. **Този екстракт е едно от най-добрите**

средства за лекуване на лошо храносмилане. **Пият се 25-**

30 капки от екстракта, разтворен в 8 супени лъжици вода. Употребява се няколко дена.

ЯГОДИ

При висока температура **да се ядат много ягоди. Препоръчват се още** при камъни в жлъчния мехур, обриви и всякакви кожни болести.

РЕЗЕНЕ (ДИВ КОПЪР)

Употребява се семето. 1 супена лъжица семе от резене се вари на тих огън 10 минути в 300 мл прясно мляко. Пие се горещо. **Отлично средство при стомашни болки.** Същевременно на корема се слага топъл компрес от равни части вода и оцет. Прах от сушени смлени плодчета резене, сложен в храната, **прогонва стомашните газове.**

Добро средство е при възпалени, мътни и червени очи. Сварява се взет с три пръста прах в 1 чаена чаша вода. Със студената отвара очите се мият 3 пъти дневно. Още по-добро действие имат парните вани с прах от резене - 1/2 чаена лъжичка прах в 500 мл вода.

СМИНДУХ (ГРЪЦКО СЕНО)

Използва се прах, получен от изсушените и смлени семена на растението. Употребява се **при висока температура и болки в гърлото.** Пие се по 1 супена лъжица отвара на час. Приготвя се от 1 супена лъжица прах, сварен в 1 чаена чаша вода. **Може да се ползва и за гаргара.**

Сигурно средство е за размекване и разнасяне на отоци. Прави се компрес със сварена кашичка, наложена върху чиста кърпа. Превързва се на болното място.

ОВЕС

2 шепи овес се измиват много добре в чиста вода и се варят в 3 чаени чаши вода докато течността остане наполовина. Прецежда се, прибавят се 2 супени лъжици чист пчелен мед и се вари още 2-3 минути.

Това е едно много добро хранително питие, укрепващо организма, а и силна храна. Помага за бързо възстановяване след болест. **Освен това** създава отвращение към никотина и може да послужи като противоотрова при злоупотреба с алкохол.

ШИПКА (ДИВ ТРЕНДАФИЛ)

Отвара от цветовете и плодовете **прочиства бъбреците и пикочния мехур от камъни и пясък.** Пие се по 1 водна чаша отвара, най-добре вечер преди лягане. При варене от плода се слагат месестата част, както и люспите, семките се изхвърлят. **Помага и при захарен диабет, анемия, атеросклероза и кашлица.**

ЧЕРНА БОРОВИНКА

2-3 шепи изсушени на сянка боровинки се слагат в шише и се заливат със силна ракия. Колкото по-дълго време киснат, толкова по-целебен става екстрактът. **Отлично средство за спиране дори на разстройство с кръв.** 2-3 супени лъжици екстракт се разрежда с 2-3 супени лъжици топла вода и се изпива. След 8 часа се приема същата доза. Още по-бързо ще подеждат, ако се съчетае с кореман компрес от топла вода и оцет в равни количества. Екстрактът може да се приеме и върху бучка захар. При леко разстройство - 10 капки, при по-силно - 25-30 капки.

СЕННИ ОТПАДЪЦИ

Сенните отпадъци се попарват с вряла вода и докато запарката е още топла в нея се топят кърпи и се правят компреси на болните места. Тези **компреси имат силно лечебно действие при гърчове, спазми, схващания, ревматизъм.**

ЧЕРЕН БЪЗ (СВИРЧОВИНА)

Най-прост и лесен начин за пречистване на кръвта и тялото от отрови е да се нарежат ситно 7-8 бъзови листа и да се варят в 300 мл вода 10 минути на тих огън. Отварата се изпива на гладно и след час се закусва. **Отвара от бъзови корени е отлично средство за отделяне на вода от организма.** Цветовете се използват с успех при бронхити, ангина, прегракнал глас, високо кръвно налягане,

пролетна умора, лениви черва, запек. От цветовете се прави запарка, която кисне 1 час. Пие се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка. При простуда се прави чай за изпотяване от равни части цвят от бъз, цвят от липа и листа от мента. Бъзови плодове, сварени със захар или мед, са много полезни **за хора, които водят заседнал живот.** 1 супена лъжица в 1 чаена чаша вода помага за отделяне на урината и прочиства стомаха.

ПОДБЕЛ

Прах от подбел се получава, като се счукат или смелят изсушените му листа. Приема се 2-3 пъти дневно в количество на върха ножа. Отвара се приготвя от 2 натрошени сухи листа, залети с 500 мл вода, варени 3 минути на тих огън и оставени да киснат 1 час. Пие се 3 пъти по 1/2 чаена чаша. **Подбелът е отлично средство при кашлица, за сваляне на висока температура, при бронхити и високо кръвно налягане. При туберкулоза се размачкват пресни листа и се налагат върху гърдите. Попарените листа са отлично средство за лекуване на открити рани и циреи.**

ЖЪЛТ КАНТАРИОН (ЗВЪНИКА)

Действа много добре на черния дроб, **особено ако се засили с малко прах от алое.** Лекува язви, гастрити, бъбреци, нощно напикаване при децата, подобрява настроението, прогонва тъжните мисли, премахва безсънието и чувството за страх. **Употребява се под формата на отвара. Пие се 3 пъти дневно по 1/2 водна чаша.**

ЛЕНЕНО СЕМЕ

Изхвърля храчките, облекчава кашлицата, улеснява изхвърлянето на пясък и ситни камъчета от бъбреците, пикочния и жлъчния мехур. Премахва запек, помага при възпаление на простатата. **1 супена лъжица семе се залива с 2 чаени чаши хладка вода. Остава се да кисне 2 часа и се прецежда. Пие се 3 пъти дневно по 1 винена чаша.**

ЛИПОВ ЦВЯТ

Много полезно лечебно средство при кашлица, болки в стомаха, за изхвърляне на храчки, за изпотяване при настинка. **Пие се като чай.**

ГРАДИНСКА РУЖА

Помага **при болести на гърлото и прочиства гърдите от храчки.** Още по-добре действа, ако към ружата се прибави малко цвят от върбинка. Лечебни са корените. Вадят се през есента, сушат се на сянка и се нарязват.

2 супени лъжици корени се заливат с 2 чаени чаши хладка вода. Киснат 1 нощ. Пие се по 1 кафена чашка през 3 часа.

ЛАЙКА

Употребява се при настинка, високо кръвно налягане, болки в корема, болести на устната кухина, зъбобол, маточни заболявания, бяло течение при жените. **Прави се запарка. Пие се 3 пъти дневно по 1 чаена чаша чай.**

МЕНТА (ДИВ ДЖОДЖЕН)

Тонизира стомашната дейност, ускорява храносмилането. **Растението се изсушава, стрива се на прах и 4 пъти дневно се взема по 1 щипка с трите пръста.** Ако болният има сърцебиение, ако му се повдига и повръща, да пие по 2-3 пъти дневно отвара от мента - **1 супена лъжица листа се заливат с 2 непълни чаени чаши гореща вода и киснат 1 час.** Ментата премахва лошия дъх от устата, успокоява, увеличава отделянето на жлъчен сок. Помага на жените в критическа възраст, успокоява, премахва сърбежа по кожа га.

БЯЛ ИМЕЛ

Действа много добре при високо кръвно налягане и други нарушения на кръвообращението, виене на свят, главоболие, нарушено равновесие, епилепсия, хистерия.

Прави се отвара от 1 супена лъжица ситно нарязани листа и клончета, варени на тих огън 10 минути в 500 мл вода. Пие се

3 пъти дневно по 1 винена чаша 15-20 минути преди хранене.

Да се спазват точно указанията, защото при неправилна употреба в организма се натрупват отровни вещества.

Правилно употребен, белият имел е **чудодейна билка** - при слабост на имунната система, депресия, артроза, астма, дори и злокачествени заболявания.

Още в древни времена е бил не само използван, но и смятан за магическа билка. На него се е гледало като на символ на безсмъртието.

СЕДЕФЧЕ

Помага при прилив на кръв към главата, виене на свят, тежест в тила и слепите очи, сърцебиение, очни заболявания, **особено при потъмняване на лещата на окото, неврози, безсъние.**

Една чаена лъжичка натрошени стръкове се варят 3 минути в 500 мл вода. Пие се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка.

Внимание! Да не се предозира и да не се взема от бременни жени!

РОЗМАРИН

Отвара от розмарин да пият болни с простудни заболявания, ревматизъм, грип, изтощени след тежко боледуване. Билката укрепва имунната система, пречиства стомаха, възвръща апетита. Помага и при херпес и кожен рак. 1 препълнена супена лъжица сухи листа се заливат с 200 мл вряща вода. След 1 час запарката се прецежда. Пие се 2 пъти дневно по 1 кафена чашка.

За болни с нарушена сърдечна дейност е добро розма-риновото вино. 1 шепа ситно нарязани листчета от розмарин се слагат в бутилка и се заливат с чисто бяло вино. След 12 часа може да се пие.

ГРАДИНСКИ ЧАЙ

При нощни изпотявания, треска, мъчителна кашлица, бронхит, грип, безсъние, ларингити да се пие отвара от листчетата на градинския чай. Действието на билката се усилва, ако се прибавят и листа от пелин. Може да се приготви и прах от стритото растение и да се сложи в ястието като подправка. 1 супена лъжица билка се залива с 2 чаени чаши кипяща вода, ври 2 минути и след 1 час се прецежда. Пие се по 1 винена чаша 3 пъти дневно преди хранене. Така приготвената отвара прочиства стомаха и освобождава гърлото от хрочки. Който има гнойни рани е добре да ги промива, а после да им слага компреси от тази отвара.

ИГЛИКА

Лечебна е жълтата иглика. Много препоръчвана е тя при кашлица, простуда, грип, астма, неврози, безсъние, нощ-но напикаване, при мигрена и обикновено главоболие.

Прави се запарка от 1 пълна супена лъжица изсушени цветове, залети с 2 чаени чаши кипяща вода. След 30 минути се прецежда и се пие по 1 кафена чашка 4 пъти дневно. Помага и при ставни заболявания.

ТЕСНОЛИСТЕН ЖИЛОВЛЕК

Запарката от това растение действа болкоуспокояващо и отхрачващо. Лекува кашлица, стомашни и чревни колики, катарни на дихателните пътища, язви. Помага и при начален диабет, увеличена простата, полова слабост, безплодие. Счукани свежи листа или прецеден сок са отлично средство за налагане на рани и изплакване на устата при пародонтоза. При зъбобол да се дъвче корен от жиловлек. Болката ще отmine. За запарката: 1 супена лъжица ситно натрошени листа се заливат с 500 мл вряща вода. Киснат 2 часа. Пие се по 1 винена чаша 4 пъти дневно преди хранене.

ЧЕРВЕН КАНТАРИОН

Запарка от червен кантарион прочиства стомаха, освобождава от газове, облекчава болките в бъбреците и черния дроб.

Много ефикасен лек при анемия.

Приготвя се от 1 супена лъжица натрошена билка, залята с 500 мл вряща вода. След 2 часа запарката се прецежда и е готова за пиене. Приема се по 1 винена чаша 3 пъти дневно.

МИРИЗЛИВА ТЕМЕНУГА

Запарката от теменуга е сигурно средство срещу суха кашлица, бронхит, подагра, ревматизъм, атеросклероза, **кашлица, за сваляне на висока температура.** 2 чаени лъжички ситно натрошена билка се заливат с 2 чаени чаши вряща вода. След 1 час запарката се прецежда. Пие се по

1 кафена чашка 3 пъти на ден. При главоболие и висока температура се прави компрес на главата.

Счуканите теменужени листа, наложени върху отоци, ги размекват и разнасят, а ако запарката се направи с оцет, вместо с вода, тя лекува вдървени места по тялото. Бодната запарка може да се ползва и за **жабурене при болки и простуда.**

ХВОЙНА

Запарка от плодчетата на хвойна се употребява за прочистване на бъбреците от пясък и камъни, облекчава затрудненото уриниране. Помага и при хроничен бронхит, възпаление на черния дроб, невралгии, неврози, болки в ставите, кожни заболявания, особено при акне.

За болен стомах може да се ползва следната рецепта: Първи ден - 4 плодчета, втори ден - 5, трети - 6 и така, докато броят на плодчетата стане 12. После се връщате обратно до 4 плодчета. Да се разпределят на 4 приема дневно.

За запарката се счукват 1 супена лъжица плодчета и се заливат с 2 чаени чаши вряща вода. Киснат 2 часа и запарката се прецежда. Пие се по 1 винена чаша 4 пъти дневно преди хранене.

Внимание! Хвойната да не се взема от болни с възпалени бъбреци и от бременни жени!
СИНЯ ЖЛЪЧКА (ЦИКОРИЯ)

Отвара от синя жлъчка се употребява при гастрити, язви, затруднено уриниране, чернодробни и жлъчни болести, болести на далака, стомашни киселини. Външно помага при пъпки и циреи. При спазми в корема **е полезно топлото налагане с листата и цветовете на растението. Попарват се цвят и листа, разстилат се върху парче плат и се налагат на болезненото място. Прави се всеки ден по 2-3 пъти.**

Отварата се приготвя от 2 супени лъжици билка, която се вари на тих огън в 500 мл вода. Пие се 3 пъти дневно по 100 мл преди хранене.

ПЕЛИН (БЯЛ, ОБИКНОВЕН ПЕЛИН)

Запарката от пелин премахва киселините в стомаха и лошия дъх в устата, лекува черния дроб и жлъчката, възбужда апетита, подобрява храносмилането, прогонва паразитите, сигурен лек против глисти. Пелинът помага за бързото възстановяване след болест, лекува анемия, безсъние, бяло течение и нередовна менструация. **1 чаена лъжичка ситно натрошена билка се залива с 300 мл вряща вода. След 2 часа запарката се прецежда. Пие се 2 пъти дневно по 1 кафена чашка.**

Внимание! Да не се използва при язви и вътрешни кръвоизливи!

По желание може да се приготви тинктура, като няколко листа се залееят със силна ракия. Запарка от пелин може да се употребява и за **миене на болни очи.**

ЛОПЕН

Запарка от лопен (венечните листа на цвета, без чашката) е сигурно средство при болки и катар на гърлото, кашлица, чернодробни заболявания, отони, високо кръвно налягане, язви на стомаха, хемороиди, бавно заздравяващи рани. **При болести на гърлото може да се смеси наполовина с ружа.**

Приготвя се от 1 супена лъжица цветове, запарени в

2 чаени чаши кипяща вода. След 1 час запарката се прецежда. Пие се по 1 кафена чашка 3 пъти дневно преди хранене. Външно (при отоци и рани) се правят компреси с напоена в запарката марля.

ПОЛСКИ ХВОЩ (КОНСКА ОПАШКА)

Употребява се при високо кръвно налягане, пясък в бъбреците, жлъчни камъни, язви, кръвоизливи и кръвотечения от вътрешните органи, подагра, хемороиди, възпаление на сливиците, нощно напикаване, разширени вени, екземи, дори и при злокачествени образувания.

Запарката се приготвя от 2 супени лъжици билка и 500 мл кипяща вода. След 1 час се прецежда. Пие се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка. При кръвоизливи от носа се смърка от запарката, а при разширени вени, костна туберкулоза, екземи и тумори се налагат лапи от попарената билка или се правят компреси с напоена в запарка кърпа. Помага и ако с нея се промиват рани и язви по кожата.

ПЛАНИНСКА АРНИКА

Употребява се при натъртване, лошо кръвоснабдяване на крайниците, след изтощително боледуване, при припадъци, кървящи рани.

Лечебни са цветовете на растението. 2 равни супени лъжици билка се заливат с 600 мл вряща вода. Кисне 30 минути и се прецежда. Пие се по 1 кафена чашка 3 пъти дневно.

Внимание! Да не се предозира и точно да се спазва указанието за приготвяне на запарката! Билката е отрови а!

При изкълчване и натъртване се правят компреси със запарка.

ВЕЛИКДЕНЧЕ (ВЕРОНИКА)

Запарка от билката помага при катар на горните дихателни пътища, бронхит, цистит, простатит, високо кръвно налягане, чернодробни болести.

Лечебни са целите стръкове, брани по време на цъфтежа. Употребяват се във вид на запарка: 1 супена лъжица ситно нарязана билка се залива с 2 чаени чаши вряла вода. След

1 час запарката се прецежда. Пие се по 1/2 чаена чаша 3 пъти дневно преди хранене.

ВЕТРОГОН (БЯЛ ТРЪН)

Билката помага при заболявания на простатата, затруднено уриниране, полова слабост, кашлица, очни възпаления. **Бере се надземната част. Приготвя се отвара:**

2 супени лъжици ситно нарязана билка се залива с 3 чаени чаши вода и се вари на тих огън 10 минути. Пие се по 100 мл

3 пъти дневно преди хранене. Много полезен е сокът от корените (да се пие веднага след прецеждането му).

ЗДРАВЕЦ

Лекува високо кръвно налягане, безсъние, сърдечна невроза, дразнещи кожни възпаления, успокоява нервите.

Употребяват се корените като студен извлек - 2 чаени лъжички ситно нарязани корени се заливат с 500 г студена вода. Киснат 8 часа и извлекът се прецежда. Може да се направи и запарка - 2 чаени лъжички корени се заливат с 2 чаени чаши вряща вода. Киснат 30 минути и запарката се прецежда.

КАМШИК

Това с една изключително лечебна билка. Помага при болести на черния дроб и бъбреците, на жлъчния мехур, чревни разстройства, отоци, бяло течение, възпаление на устната кухина. Помага и като противоотрова.

Приготвя се отвара, като 2 супени лъжици ситно нарязана билка се залива с 1 чаена чаша вряща вода. Вари се 5-6 минути на тих огън и след 2 часа отварата се прецежда. Изпива се на 3 пъти 20 минути преди хранене.

ОЩЕ ЗА ЛЕЧЕБНОТО ДЕЙСТВИЕ НА НЯКОИ БИЛКИ

ОБЕЗБОЛЯВАЩО ДЕЙСТВИЕ

Блатен тъжник, блатен аир (акорус), планинска арника, червен глог, делянка (валериана), риган, джоджен, калина, маточина, дяволска уста, широколистен жиловлек, лайка, трицветна теменуга, хмел, змийско мляко, камшик, лаврови- шня (листа).

ПРЕМАХВАЩИ ЛОШИТЕ МИРИЗМИ

Блатен аир, риган, див джоджен, маточина, пелин, бял бор, градински чай (конски босилек).

ПОНИЖАВАЩИ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

Кисел трън, червен глог, риган, момина сълза, невен, дяволска уста, орехче (отвратниче), овчарска торбичка, мащерка, чесън, маточина.

ЖЛЪЧЕГОННО ДЕЙСТВИЕ

Блатен аир, кисел трън, жълт смил (безстрашниче), черен бъз, хвойна, див джоджен, ревен, градински чай, цикория, лайка, бор, мащерка, черна боровинка, невен, змийско мляко, планинска арника.

КРЪВОСПИРАЩО ДЕЙСТВИЕ

Планинска арника, кисел трън, водно пиперче, риган, невен, калина, коприва, очеболец, овчарска торбичка, жило- влек, гръмотрън, черен оман, полски хвощ.

ПИКОЧЕГОННО ДЕЙСТВИЕ

Полски хвощ, планинска арника, блатен аир, черен бъз, горицвет, девесил, къпина, малина, маточина, хвойна, трицветна теменуга, жълт кантарион, жълт смил (безсмъртниче), коприва, градински чай, змийско мляко, чесън, камшик.

ОТХРАЧВАЩО ДЕЙСТВИЕ

Девесил, черен бъз, блатен аир, риган, маточина, подбел, лук, хвойна, малина, глухарче, мащерка, чесън, трицветна теменуга, градински чай, сладник (слъдък корен), салеп.

УСИЛВАЩИ ЛАКТАЦИЯТА

Копър, коприва, мащерка, глухарче, голяма телчарка, резене, самобойка.

ПРОТИВОАЛЕРГИЧНО ДЕЙСТВИЕ

Риган, къпина, девесил, глухарче, бял пелин, коприва, фий, лайка, трицветна теменуга, сладник, кисел трън, пача трева, жълт смил, ефедрa.

ПРОТИВОВИРУСНО ДЕЙСТВИЕ

Глухарче, лайка, трицветна теменуга, малина, маточина, зърнастец, невен, хвойна, змийско мляко, горицвет, лук, чесън, хрян, бял пелин.

ПРОТИВОАЛКОХОЛНО ДЕЙСТВИЕ

Блатен аир, планинска арника, жълт кантарион, девесил, зеле, коприва, очеболец, репей, подбел, хвойна, жиловлек, лайка, равнец, градински чай, шипка, калина, змийско мляко.

ПРОТИВОВИРУСНО ДЕЙСТВИЕ (ПРОБЛЕМИ С ТИМУСНАТА ЖЛЕЗА)

Червен глог, делянка, горицвет.

ПРОТИВОГЛИСТИО ДЕЙСТВИЕ

Жълт кантарион, вратига, пелин, чесън, жълт смил, делянка, хмел, равнец.

ПРОТИВОСЪРБЕЖНО ДЕЙСТВИЕ

Червен глог, черен бъз, горицвет, девесил, коприва, очеболец, невен, иглика, чесън, жълт смил, трицветна теменуга, хмел, широколистен жиловлек, сладък корен.

ПРОТИВОДИАБЕТИЧНО ДЕЙСТВИЕ

Черна боровинка, черен бъз, горска ягода, глухарче, царевична коса, черница (листа), шапиче, мента, жаблек, хвойна, коприва, жиловлек, касис, аралия, репей, цариче.

ПРОТИВОЛЪЧЕВО ДЕЙСТВИЕ

Ревен, пелин, касис, невен, шипка.

ПРОТИВОГЪБИЧНО ДЕЙСТВИЕ

Змийско мляко, невен, мащерка, чесън, градински чай, жълт кантарион, хвойна, черен бъз, лук, лайка.

ПРОТИВОМИКРОБНО ДЕЙСТВИЕ

Блатен аир, бреза, червена боровинка, девесил, риган; жълт кантарион, невен, калина, лук, хвойна, широколистен жиловлек, мащерка, хрян, чесън, градински чай, черен бъз, коприва, малина, змийско мляко, челебитка, дяволска уста, невен, бял смил, момина сълза, златна пръчица, смокиня (плодове).

СЛАБИТЕЛНО ДЕЙСТВИЕ

Черен бъз, зърнастец, маточина, сена, ревен, лайка, сладник, шипка, бяло зеле, смокиня (плодове), ленено семе, алое, роза, зърника челебитка.

ТОНИЗИРАЩО (СТИМУЛИРАЩО) ДЕЙСТВИЕ

Блатен аир, девесил, горска ягода, теснолистен жило- влек, аралия, лайка, жен-шен, китайски лимоник, шипка, хмел, жълт кантарион, сладник, бял бор (връхчета), 1ръцка коприва, великденче, лазаркиня (миризлива), орех (листа), червена хвойна (зърна), камшик, глухарче, ечемик, магарешки бодил, овес, френско грозде.

УСПОКОЯВАЩО (ТРАНКВИЛИЗИРАЩО) ДЕЙСТВИЕ

Дилянка, риган, маточина, горицвет, хмел, дяволска уста, пелин, мащерка, червен глог, къпина, бял смил, божур, върбинка, полски хвоц, босилек, лавандула, мента, градско омайниче, здравец, златовръх (родиола), липа (цвят), жълт кантарион, седефче, слез (камиляк).

ВИТАМИНОСЪДЪРЖАЩИ БИЛКИ

Глог, къпина, кисел трън, невен, калина, жълт кантарион, иглика, аспарагус, касис, шипка, пореч (мокреш), киселец.

КАК ДА СИ НАПРАВИМ...

БОРОВ МЕД

За засилване след боледуване и операция, при слабо сърце, простуда, белодробни заболявания.

50 неразтворени връхчета (шишарки) се поставят без да се мият в емайлирана тенджера заедно с 1 кг захар. Разбъркват се добре със захарта. След 24 часа се добавя 1 л вода и сместа се вари до стопяване на захарта. Сипва се 1 чаена лъжичка лимонова киселина или прецедения сок от 1 лимон. Свареният боров мед се изсипва в сухи буркани.

Приема се веднъж - сутрин, по 1 супена лъжица, а на обяд и вечер по 2 шишарчици се варят с други билки (за предпочитане шипки) на чай.

БОРОВ СИРОП

При простуда, кашлица, бронхит.

2 чаени чаши борови връхчета се варят 15 минути в 2 л вода. Добавя се 2 супени лъжици небет шекер. След изстиване отварата се прецежда и в нея се разтваря 500 г мед. Пие се

3 пъти дневно по 2 супени лъжици 30 минути преди хранене. Сиропът трябва да се употребява редовно в продължение на

2 седмици.

При белодробни заболявания, особено ефикасен при астма.

В 2,5 л вода се варяг 1 шепа борови връхчета докато водата остане наполовина. Отварата се прецежда и в нея се разтваря 1 чаена чаша мед. Пие се 3 пъти дневно по 1 кафена чашка 30 минути преди хранене.

СИРОП ОТ АЛОЕ

Тонизира, употребява се при всякакви заболявания.

200 г листа от алое се очистват от бодличките и се смилат с машинката за мелене на месо.

Смесват се с 400 мл вино малага или чисто домашно вино и 400 г мед. Варят се на водна баня на тих огън 1 час. След изстиването сиропът се прецежда през 2 пласта марля. Съхранява се на студено.

Приема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

ЛЕК ОТ АЛОЕ

За засилване на организма след боледуване, при очни и кожни заболявания.

300 г листа от алое се почистват от бодличките и се смилат на машинката за мелене на месо. Смесват се с 400 мл чисто домашно червено вино. Престоялата 5 денонощия на тъмно смес се прецежда и се пие по схема:

Първи ден - по 1 супена лъжица сутрин и вечер, втори ден - по 2 супени лъжици сутрин и вечер, трети ден – по 3 супени лъжици сутрин и вечер. До свършване на количеството се приема по 1 супена лъжица 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

СИРОП ОТ БЪЗАК - „ЗИМЕН ЕЛИКСИР“

Тонизира, използва се като профилактично средство против всякакви заболявания, осигурява спокоен сън, отпуска нервното напрежение.

Приготвя се от зрелите зърна на бъзак и захар в съотношение 1:1. Редят се пласт бъзак, пласт захар. Сместа се оставя за 2 денонощия на хладно и тъмно място, като често се разбърква. След това се прецежда през тензук чрез изстискване.

Готовият сироп се налива в тъмни бутилки и се съхранява на хладно място. Бутилките не се запечатват с тапи, а около шийките им се увиват парченца марля.

Този сироп има доказани целебни свойства при бъбречни и сърдечни заболявания, при нощно напикаване. Има укрепващо действие след тежко боледуване, операции и при анемия. Препоръчва се да се приема 3 пъти дневно 20 минути преди хранене.

КАКВО ОЩЕ ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ

ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ПОКЪЛНАЛОТО ЖИТО

Семенцето съдържа всичко необходимо за бъдещото растение. То е суха концентрация на живота. И когато покълне във влажната почва или чинийката с вода, всички вещества в него се превръщат в белтъчини, витамини и захари. Съдържанието на белтъчини в кълновете достига невероятните 40 процента!

В хладилника семената могат да се съхраняват не повече от 2 дена. И тъй като кълновете трябва да се ядат само пресни, необходимо е да се отглеждат само в малки количества.

Житните зърна покълват извънредно лесно. В пластмасова цедка се сипва 1 чаена лъжичка зрънца. Под цедилката се поставя чаша. Житото се залива с вода така, че само да се навлажни. През първите 3 дена „фабриката“ за витамини се държи на тъмно.

Семената на бобовите зърна (грах, фасул) се поставят в буркан и се заливат с вода. През първите 3 дена водата да се сменя няколко пъти.

Кълновете могат да се консумират прибавени в супата, ястието, салатата или в прясно мляко, мед, лимонов сок или ядки.

Покълналото жито с високата си биологична активност и енергийност подмладява, подобрява зрението, засилва растежа на костите, заздравява косата, повишава работоспособността.

ОРИЗЪТ ПОДМЛАДЯВА ТЯЛОТО

Един от признаците на стареенето е втвърдяването на ставите, които стават трудно подвижни и започват да пукат. Оризът може да забави и дори да предотврати този процес, тъй като има способността да отнема от съединителната тъкан „втвърдителите“, които отнемат еластичността ѝ.

Накиснете чаша ориз във вода и оставете да престои една нощ. Излейте водата, добавете 2 чаени чаши прясна вода и варете докато оризът попие водата. Получената каша разделете на две - по една доза на ден. Към ориза добавете чай от шипки.

През втория ден яжте ориза с варено цвекло или ябълки. Задължително преди консумирането на ориза изпийте 1 чаена чаша чиста студена вода.

КАКВО МОЖЕ ЦАРЕВИЦАТА

Лечебната и хранителната сила на царевицата е голяма. Тя е богата на въглехидрати, витамините B1, B2, B6, B12, D, C, E, K, провитамин А, мазнини, минерални соли - калий, фосфор, желязо, мед, никел.

Доказано е, че в страните, където всеки ден се консумира царевица, независимо в какъв вид, страдащите от сърдечносъдови заболявания са много по-малко, отколкото в районите и страните,

където тя е пренебрегната. Това се дължи на състава на царевичното масло, което извежда холестерол от организма, като предотвратява наслояването му по стените на кръвоносните съдове. Царевичното масло повишава тонуса на жлъчния мехур - регулира отделителната му функция и предпазва от образуването на тромби.

Редовното приемане на царевица влияе благотворно при заболявания на централната нервна система - епилепсия.

психоза, депресия. Добър ефект има и върху прогресиращата мускулна дистрофия.

В народната медицина отдавна са утвърдени отварите и запарките от царевична коса - приети и утвърдени са и от официалната медицина при лечението на цистити, отоци и други.

ОВЕСЪТ СРЕЩУ ЦИГАРИТЕ

Най-новите изследвания доказват, че овес, прибавен към храната, е добър лек срещу досадното тютюнопушене. Овесът потиска никотиновия глад, а в индийската медицина той е известно средство срещу пристрастяването към опиума. Опитали да се излекуват от тютюневата страст казват, че след употребата на овес нямат никакво желание да посегнат към цигарите.

При желание да пуши, готовият да се откаже от цигарите да изяде някакъв плод или пълна супена лъжица мед. Сутрин, на обяд и вечер 20 минути преди хранене да изсмуква бавно бучка захар, напоена с настойка от зърната на зелен овес.

В тежки случаи, но само възрастни хора, могат да опитат с пушенето на 2-3 цигари дневно, направени от суха вратига. Тя предизвиква отвращение към никотина.

За пречистване на организма на пушачите **Петър Димков препоръчва** отвара от неговите прочути 12 билки:

- Смесват се и се разбъркват внимателно по 30 г агримония, борови връхчета, гръцка коприва, великденче, жълт кантарион, жълт равнец, жиловлек, листа от горска ягода, листа от малина, миризлива лазаркиня, орехови листа и зърна от червена хвойна. 2 супени лъжици от сместа се заливат с 500 мл вряща вода. Варят се на тих огън 15 минути. След изстиване отварата се прецежда. Пие се по 100 мл 3 пъти дневно.

ЧЕСЪНЪТ И ЖЪЛТИЯТ КАНТАРИОН СРЕЩУ ГРИЖИТЕ И АТЕРОСКЛЕРОЗАТА

Още дедите ни са знаели - който яде чесън е здрав и живее дълго. Колкото до жълтия кантарион (звъника), той заема твърдо място в народната медицина и като средство срещу душевното безпокойство. Комбинацията от двете растения представлява истински медицински прогрес, твърдят специалистите.

За модерната медицина чесънът все повече се превръща в „златна мина“. Непрекъснато се прибавя нова глава към безкрайния списък на чудотворните свойства на тази аромат- на луковица. В комбинация с жълт кантарион, витамини А и Е изследователите на лекарствените средства са разработили специални животворни капсули.

Чесънът може да се смели и смеси с пшенични зародиши и рапично масло. Активните вещества от чесъна се свързват с маслото и се получава подходящ за ползване медицински екстракт.

Жълтият кантарион също се надробява и се получава екстракт с ценни растителни масла. Двата екстракта се обогатяват с витамините А и Е.

Чесновият екстракт забавя процесите на стареене в организма, повишава трудоспособността, поддържа имунната система и борбата срещу така наречените „свободни радикали“ - тези разрушители на клетките, които играят важна роля за предизвикването и напредването на атеросклерозата и които през последните години са много увеличени под влияние на замърсената околна среда, ултравиолетовите лъчи, озона, изгорелите автомобилни газове.

Екстрактът от жълт кантарион подобрява душевното настроение, премахва депресията и меланхолията. Той мно- гократно може да допълни и дори да замести химически синтезираните антидепресивни лекарства, които имат тежки странични въздействия и провокират опасност от пристрастяване към тях.

Чрез храносмилателната система активните вещества достигат до кръвообръщението. Там чесънът „на място“ се бори срещу свободните радикали, поддържа жизненоважния междуклетъчен обмен на веществата. Древното твърдение, че „чесънът пречиства кръвта“ вече е научно доказано.

Жълтият кантарион също с помощта на кръвта достига до вегетативната нервна система, регулира и успокоява и следствие на това разгражда душевните травми.

Кое е най-новото в изследванията на чесъна? При разграждането на мазнините в черния дроб се произвежда така нареченият синтетичен холестерол, който предизвиква атеросклерозата. Научни

работници от Болоня са открили, че с вкарването на чеснов екстракт в организма това производство съществено се ограничава.

От проучване на Световната здравна организация се установява, че в страните, където се консумира много чесън в комбинация с растителни масла, опасността от сърдечно-съдови заболявания е по-ниска, отколкото другаде, където този зеленчук не е толкова популярен.

Една от най-ценните съставки на чесъна е етеричното масло алуцин. Той убива над 20 вида бактерии, включително стрептококите и салмонелата. При готвене алуцинът се разрушава, затова когато става дума за лечение, чесънът трябва да се приема суров. 10 скилидки дневно са достатъчни за предпазване от инфекциозни заболявания. С право вече се говори - чесън вместо антибиотици!

СУРОВОЯДСТВО

Суровоядството - лечение със сурови храни, се прилага при стомашно-чревни заболявания, затлъстяване, запек, диабет, сърдечно-съдови заболявания, артрит, подагра, хипертония, заболявания на щитовидната жлеза, атеросклероза, кръвни съсирвания.

Под суровоядство се разбира хранене изключително със сурови плодове и зеленчуци. Суровата храна почти не внася готварска сол в организма, а хранителните вещества се приемат в техния непроменен вид.

При тази диета зеленчуците могат да се настържат, прекарат през машинката за мелене на месо или пасират с миксер.

При образуването на газове в червата е добре да се прилага разделно хранене - при едно хранене да не се ползват повече от два вида плодове или зеленчуци.

Могат да се употребяват и сурови овесени ядки, булгур, накиснат предварително за 12 часа във вода, ядки от орехи, бадеми, лешници.

Ако болният не може да издържи само на сурова храна, би могло от време на време да добавя в храната си малко сухар, прясно сирене, варени картофи. Но трябва да се знае, че суровоядството дава най-добри резултати, когато се прилага строго.

Продължителността на лечението зависи от състоянието и желанието на болния. С прекъсвания (по желание на болния) може да се прави 2-3 пъти годишно. А може да се опита само с по 1 ден седмично.

НЯКОЛКО ПРИМЕРНИ РЕЦЕПТИ С ПЛОДОВЕ...

- 100 г овесени ядки, 1-2 настъргани ябълки, 1 супена лъжица смлени или счукани ядки от бадеми, орехи или лешници, сока от 1/2 лимон. Вместо ябълки може да се нарежат сливи. Ако са сухи, се слагат от вечерта във вода, за да омекнат.

- 2 супени лъжици предварително размекнати във вода овесени ядки, 2-3 ситно нарязани ябълки, 1 супена лъжица смлени ядки от бадеми, орехи или лешници, сока от 1/2 лимон.

- 2 супени лъжици настърган морков, 2 супени лъжици държан 12 часа във вода булгур, 2 супени лъжици смлени бадемски ядки, 3 ситно нарязани ябълки, сока от 1/2 лимон.

- 50 г накиснати предварително във вода, за да омекнат, овесени ядки, 250 г ситно нарязани смокини, 3-4 супени лъжици смлени орехови ядки.

... И СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

- Настъргват се моркови, заливат се със сока от 1/2 лимон, може да се добави и малко зехтин.

- Равни части пиперки, лук, домати и магданоз се нарязват ситно. Заливат се с малко зехтин и сока от 1/2 лимон.

- Нарязва се ситно 1 краставица. Прибавя се дребно нарязания копър от 1 връзка. Сипват се малко зехтин и 2-3 супени лъжици кисело мляко.

ЛЕКУВАНЕ С ПЛОДОВЕ

Плодовете лекуват. Те са източник на изключително полезни вещества, необходими за поддържане на човешкия организъм. Регулират храносмилането, осигуряват енергия, помагат за изхвърляне на вредните вещества. Въглехидрати, белтъчини, мазнини, органични киселини, плодова вода, витамини, ензими, хормони, соли, слюзни вещества, алкалоиди, гликозиди, багрилни вещества - всичко това получаваме от плодовете. А някои от тях, като скорушата и офиката, съдържат въглехидрата сорбит, който е сладък, но не е захар и е изключително полезен при захарния диабет. Известно е значението на витамините за нормалното функциониране на човешкия организъм. При техния недостиг се нарушава нормалната обмяна на веществата, защитните сили на организма отслабват, появяват се недоимъчни заболявания - хипо- витаминоза при недостиг и авитаминоза при пълната липса на даден витамин.

Болшинството от витаминните препарати се получават по синтетичен път, като имат еднаква химическа формула с естествените. Но във всички случаи за предпочитане е да се приемат дадените от природата витамини.

ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВА КИСЕЛИНА)

Има го във всички плодове. Повишава устойчивостта на организма към инфекциозни заболявания. Намалжава нивото на холестерола в кръвта и предотвратява развитието на атеросклерозата в кръвоносните съдове. Действа противовъзпалително и противоалергично. Намалжава умората, укрепва нервната система. Най-високо съдържание има в шипката, касиса, офиката, глога, аронията и кивито.

ПРОВИТАМИН А (КАРОТИН)

Недостатъчното количество на каротин в организма води до кокоша слепота, а при продължителен недостиг на витамин А настъпват тежки увреждания на очите и възпаление на лигавиците на човешкото тяло.

Каротин се съдържа във всички плодове, но в по-големи количества в плодовете с жълто-оранжева и червена окраска. **Да се помни, че каротинът може да се поема в неограничени количества**, но вземането на синтетичен витамин А в по-големи дози или по-продължително време е токсично. Особено богати на провитамин А са скорушата, кайсията, тиквата, фурмата, облепихата (раkitникът).

ВИТАМИН Р (РУТИН)

Недостигът на витамин Р се изразява в обща слабост, умора, мускулни болки в ръцете и краката, точковидни кръвоизливи по кожата. **Съдържа се в корите на citrusите и в плодовете с тъмночервено, до черно оцветяване (черна черница, касис, вишна, къпина, шипка).**

ВИТАМИН В1

Недостигът му смущава дейността на нервната система и се проявява в отпадналост, безсъние, отслабване на паметта, изтръпване на крайниците, тахикардия, повишаване на кръвното налягане.

Съдържа се във всички плодове, но най-много в шипката, облепихата, бананите, сливата, офиката, ананаса, дюлята, портокала.

ВИТАМИН В2

При недостиг на витамин В2 в организма се нарушава растежа на децата, отслабва зрението, налице са нервни смущения. Установен е във всички плодове. **Най-високо съдържание на витамин В2 има в шипката, трънката, облепихата, офиката, крушата и кайсията.**

ВИТАМИН В3 (ПАНТОТЕНОВА КИСЕЛИНА)

Стимулира дейността на жлезите с вътрешна секреция. Активизира защитните сили на организма срещу много болести, стимулира растежа на децата, участва в пигментацията на космите.

Недостигът му води до нервни смущения, слабост, умора, намалжава активността на надбъбречните жлези, причинява побеляване на косата.

Витамин В3 е широко разпространен в много плодове, но най-вече в тиквата, касиса, кайсията, банана, грейпфрута, портокала, малината и пъпеша.

ВИТАМИН РР (ВИТАМИН В5, НИКОТИНОВА КИСЕЛИНА)

Активизира дейността на черния дроб, подобрява функционирането на нервната и храносмилателната система и кожата.

При продължителен недостиг на витамин РР се развива заболяването пелагра, при което под въздействието на слънцето по откритите части на тялото кожата потъмнява и се възпалява, явяват се изменения по лигавиците на всички органи, усвояването на храната не се извършва пълноценно, започват психични разстройства.

Най-богати на този витамин са прасковите, кайсиите, бананите, шипките, ябълките, джанките, малините, смокините, гроздето, белите тикви, сливите.

ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)

Има антисклеротично действие, участва в кръвообразуването, въздейства върху обмяната на холестерола в организма. Недостигът му се изразява в обща слабост, нервни смущения, сърбеж и лющение на кожата, поява на екземи, анемия, падане на косата.

Най-високо съдържание на витамин В6 има в червеното френско грозде, касиса, бялата тиква, обикновената тиква, облепихата, ананаса, бялото френско грозде, ябълката, мандарината.

ВИТАМИН В9 (ФОЛИЕВА КИСЕЛИНА)

Има мощен противоанемичен ефект. Стимулира образуването на еритроцитите и левкоцитите.

Взема участие в белтъчната обмяна, има антисклеротично действие.

При недостиг започва възпаление на устната лигавица, нарушава се образуването на червени кръвни клетки, намалява количеството на белите кръвни телца и тромбоцитите, развива се анемия.

Витамин В9 се съдържа най-много в тиквата, касиса, облепихата, банана, ягодата, лимона, вишната.

ВИТАМИН Н (ВИТАМИН В7, БИОТИН)

Участва в обмяната на мазнините. Поддържа в нормално състояние нервната система. Недостатъчното му количество в организма предизвиква сънливост, отпуснатост, безапетитие, увеличаване на холестерола, анемия. Хроничната му липса води до болестни изменения по кожата (лющение по ходилата и дланите), а често и падане на косата, заболявания по ноктите.

Плодовете съдържат малки количества витамин Н. Най-голямо количество има в ягодата, облепихата, червеното френско грозде, касиса, малината, гроздето.

ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛ)

Наричан е витамин на размножаването, тъй като е пряко свързан с правилното функциониране на половите жлези, менструацията, забременяването, раждането. Повишава физическата издръжливост, забавя процеса на стареене, увеличава продължителността на живота, не допуска развитието на атеросклероза. Недостигът му води до нарушения в дейността на сърдечно-съдовата система, половата дейност и размножителния процес.

Най-високо е съдържанието на витамин Е в прасковата, офиката, аронията, дюлята, кайсията, тиквата, сливата.

ВИТАМИН К

Участва активно в процесите на кръвосъсирването и предпазва от кръвоизливи, не позволява развитието на зъбен кариес. При недостиг се увеличава пропускливостта на кръвоносните съдове, нарушава се съсирваемостта на кръвта и при операции, раждане, сериозни наранявания, могат да се получат обилни кръвоизливи.

Най-много витамин К съдържат тиквите, гроздето, касисът, облепихата, офиката, аронията.

ОЩЕ НЕЩО ЗА НЯКОИ ПЛОДОВЕ

МАНДАРИНА

Подобрява обменните процеси в организма, засилва апетита. Много подходящ плод е за хора със стомашни киселини. Сокът от мандарина унищожава гъбичките (втрива се в болезнените места). Отвара от корите облекчава кашлицата при простуда, заболявания на бронхите и горните дихателни пътища.

Отличава се с високо съдържание на витамин С.

РАЙСКА ЯБЪЛКА

Редовната употреба на този красив, а и много полезен плод лекува малокръвие, стомашно-чревни заболявания, кървящи венци. Ползва се и като ефикасно очистително средство, но се препоръчва най-вече за укрепване след тежка болест и операция.

Плодът е с богато хранително съдържание - пектин, плодови киселини, захари, танини, витамините А, В, С, Р, Е, провитамин А, минерални соли и други.

КИВИ

Наричат го „плодът на здравето“. Полезен е за всички възрастови групи. Плодовете и сокът са целебни за хора, прекарвали тежки инфекциозни заболявания, при преумора, нервно напрежение, простуда, магарешка кашлица, туберкулоза. По-малкото съдържание на захароза позволява консумирането на киви и от диабетици.

Този екзотичен плод с аромат на касис, ягода, ананас и диня едновременно съдържа най-важните за човешкия организъм витамини - С, А, В1, В2, Р, целулоза, белтъчини, пектинови вещества, калий, калций, магнезий, желязо и други.

ЛИМОН

Редовното приемане на лимони активизира защитните сили на организма. Лимоните се препоръчват профилактично срещу сърдечен и белодробен инфаркт и тромбофлебит. Витаминната недостатъчност, особено напролет, отпадналостта, липсата на апетит, кървенето на венците се повлияват много добре от лимоните. Те се използват с успех при сърдечни и бъбречни заболявания и при отоци, предизвикани от тези заболявания. Препоръчват се при високо кръвно налягане, подагра, ревматизъм, чернодробни и жлъчни заболявания, предпазват от атеросклероза. Солите на лимоновата

киселина, с която е богат плодът, предотвратяват образуването на утайка от оксалова и пикочна киселина. Целулозата в плодовете е в малко количество, от което стомахът не се дразни и това ги прави много полезна храна при стомашни и чревни заболявания. Лимоновият сок има прекрасно лечебно действие при възпаление в устната кухина, признато е благоприятното му действие при екземи и гъбички по кожата във вид на компреси.

В заключение може да се каже, че лимоните са съкровищница на витамини - С, В1, В2, В3, В6, В9, Р, РР, каротин, много минерални соли и микроелементи.

ГРЕЙПФРУТ

Установено е, че редовната консумация на грейпфрут повишава тонуса на организма, спомага за укрепване на стените на кръвоносните съдове, увеличава броя на червените кръвни клетки, стимулира сърдечната дейност и мозъчните функции, понижава високото кръвно налягане, действа благоприятно на черния дроб.

По съдържание грейпфрутът е много сходен с лимона - захари, белтъчини, органични киселини, минерални соли, лимонин, който му придава горчивината и значително по-голямо количество ензими, много витамини.

ОБЛЕПИХА, РАКИТИ ИК, СИБИРСКИ АНАНАС

Това дръвче, приличащо на храст, е слабо познато у нас. Може да се срещне по пясъците край Варна и граничните райони с Турция. „Плодът-чудо“, като го наричат заради необикновено ценните му качества, започва да се сее и в домашните градини.

Облепихата е била позната още на древномонголските и тибетските лекари като средство за лечение на ревматизъм, стомашно-чревни заболявания, бавно и трудно заздравяващи рани по лигавиците, кожни рани, изгаряния, анемия, хиповитаминоза, косопад, ерозия на маточната шийка, възпаление на влагалището, рак на хранопровода, атеросклероза. Установено е, че спиртен екстракт от кората на дървото задържа растежа и развитието на злокачествени образувания. Облепихата помага на организма да се справи бързо и в борбата с тежки инфекции. От плодовете се получава масло, което намира приложение при стомашни и гинекологични заболявания и се приема направо като витаминен концентрат от С, Р, В1, В2, В3, В6, В9, К, Н, Е и други витамини. По отношение на витамин Е например облепихата заема първо място между плодовете. Плодовото масло от облепиха намира приложение при измръзване, акне, гъбични заболявания, кожна туберкулоза, ушни и очни заболявания. Не на последно място е болкоуспокояващото ѝ въздействие.

Всички части на растението - плодовете, семената, листата, клонките, са богати на биологичноактивни вещества - фруктоза, глюкоза, захароза, захари, плодова вода, органични киселини, пектинови и дъбилни вещества, багрила.

ОФИКА, САМОДИВСКО ДЪРВО

Не само нашата народна медицина препоръчва офиката като лечебно средство при много заболявания - за ободряване и общо укрепване след тежка болест, като поливитаминно средство при хипо- и авитаминози. Доказано е благотворно- то действие на плодовете и натуралния сок при бъбречни, стомашно-чревни, жлъчни, чернодробни заболявания и болести на сърдечно-съдовата система.

Повишава хемоглобина, препятства натрупването на холестерол в кръвта, задържа атеросклеротичните процеси, понижава кръвното налягане. Плодът на офиката е почти два пъти по-богат на каротин от морковите и е важен доставчик на витамин А, особено ценен за човешкото зрение и за подрастващите организми. Богат е и на витамините В1, В2, В9, С, К, Р, Е. Плодовете съдържат още калий, калций, магнезий, фосфор, желязо, захари, сорбит, органични киселини, пектин, дъбилни и багрилни вещества, танин.

КАСИС

Касисът е изключително полезен плод. Действа общо- укрепващо, възбужда апетита, предпазва от атеросклероза, укрепва сърцето, нормализира кръвното налягане, повишава устойчивостта на организма срещу инфекции, ускорява възстановяването на силите след боледуване, намалява умората, спомага за по-лекото протичане на бремеността, стимулира млечните жлези. Доказана е лечебната му сила при заболявания на черния дроб, на жлъчните пътища, анемия, ставни заболявания, подагра, мигрена.

Плодовете и сокът от касис са добро лечебно средство при остри възпаления на горните дихателни пътища и при кашлица.

Касисът е богат на витамините С, Р, каротин. По съдържание на витамин С отстъпва само на

шипката и облепихата, а на витамин Р - на аронията и черната черница. По-беден е на витамините от групите В, на Е и Н. За сметка на това плодът е много богат на органични киселини, фруктоза, глюкоза, пектинови и дъбилни вещества.

Тъй като съдържа твърде малко захароза, касисът може да бъде консумиран и от диабетици. Богат е още на калий, калций, магнезий, фосфор, желязо.

Химикобиологичната му характеристика завършва с микроелементите йод, мед, манган, цинк и кобалт. Не се препоръчва при язва на стомаха и дванадесетопръстника, при гастрит с повишена киселинност на стомашния сок и диария при деца.

КИСЕЛИЦА, ДИВА ЯБЪЛКА

Плодовете на киселицата се ползват успешно при депресия, раздразнителност, за отслабване, при високо кръвно налягане, обилна менструация, разстройство, малокръвие, захарен диабет (печени). При трескавост и грип понижават температурата. Киселицата е богата на витамините С, В1, В2, РР, провитамин А.

Съдържа дъбилни вещества, целулоза, пектин, калиеви, калциеви, магнезиеви, фосфорни и желязни соли, органични киселини, йодни съединения и други.

Запазените, плодове на киселицата са особено полезни при пролетен недостиг на витамини.

ОРЕХ

Ореховите ядки се препоръчват при лечението на анемия, инфекциозни и простудни заболявания, изтощение, преумора, при йод-недоимъчна гуша, за възстановяване след тежко заболяване. Орехите предпазват от туберкулоза, помагат на паметта да се запази ясна. Полезни са и за диабетиците.

Установено е, че ядките на 20 ореха покриват дневната нужда на организма от мазнини и почти нуждата от белтъчини. Ореховите ядки доставят на организма голямо количество калций, магнезий и фосфор, микроелементи, желязо, калий, натрий, йод и витамините В1, В2, С, РР, Е, каротин.

Неузрелите орехови ядки са изключително богати на витамините С и Р, като в това отношение отстъпват само на тиквите.

В сладкото от зелени орехчета се съдържа голямо количество витамин С.

Сухите орехови ядки са по-богати от пресните на белтъчини, мазнини, скорбяла и целулоза.

Трябва да се знае, че печените орехови ядки, макар и по-лесно смилаеми, губят голяма част от съдържащия се в тях витамин С.

АРОНИЯ

Този храст, достигащ не повече от 2,5 м височина, се нарежда в списъка на особено ценните лекарствени растения.

Плодовете и сокът от арония възпрепятстват отлагането на холестерол и се използват при лечение на атеросклероза и разстройства на нервната система. Стимулират процесите на регенерация на мускулната и костната тъкан. Доказано е защитното им действие при вирусни и бактериални заболявания. Стимулират функциите на щитовидната жлеза и се препоръчват при базедова болест. Отхарчващо-то им действие ги прави добро лекарство при бронхити. Подпомагат растежа и правилното развитие на децата и на плода при бременни.

Аронията се използва с успех при кръвоизливи, възпалителни процеси, ревматизъм, анемия, алергия.

Свеж сок от арония, приеман по 1/2 чаена чаша 2 пъти дневно в продължение поне на 2 седмици, дава отличен резултат при лечение на високо кръвно налягане. През зимата може да се замени с отвара от плода. Кората на аронията също съдържа понижаващи кръвното налягане вещества.

Компресът с отвара от плода е успешно средство при лечение на кожни заболявания.

Лечение с арония не се препоръчва при гастрити с повишена киселинност на стомашния сок и язва на стомаха и дванадесетопръстника.

Плодът на растението е с разнообразен химичен състав и много богат на минерални вещества и витамини. По количество на витамин Р аронията няма съперници между плодовете. Съдържа още витамините С, В1, В2, В6, В9, РР, Е, К, каротин.

От захарите в плода преобладават фруктозата и гликозата, богат е и на органични киселини, най-вече ябълчна и лимонова, пектинови, дъбилни и багрилни вещества, калий, калций, магнезий, голямо количество йод.

ГРОЗДОЛЕЧЕНИЕ

Лечението с грозде е било прилагано още в древността и намира специално място в

плодолечението.

Този ценен плод съдържа плодови киселини, микроелементи, калиеви соли, целулозни образувания и други. Гроздето възвръща силите, увеличава апетита, избистря паметта, укрепва сърдечната дейност, подобрява функциите на черния дроб, регулира храносмилането и дейността на щитовидната жлеза и жлезите с вътрешна секреция. Дава отличен ефект при лечението на туберкулоза, чернодробни и сърдечни заболявания, укрепва стените на кръвоносните съдове, засилва имунната система. Целулозата в месестата част и ципата на гроздето засилва перисталтиката на червата и изхвърля от организма вредните вещества. Гроздето помага при очни и ушни заболявания, болести на далака, стоматит, лимфаденит, артрит, подагра, маточни болести.

Гроздолечението влияе много успешно и на кожните болести - акне, екзема, уртикария. Добро е действието му и при пясък в жлъчния мехур и бъбреците.

Гроздова диета се провежда така:

2- Приготвя се 1,5-2 кг грозде и се разделя за 3 приема. Първото количество се изяжда сутрин - 30-40 минути преди закуска, а последното - преди вечеря. За да се получи добър и траен резултат, лечението трябва да продължи 2 – 3 месеца без прекъсване.

Ако болният има чувствителен стомах или получава разстройство, може да изпива прясно приготвения и прецеден сок на определеното количество грозде.

При гроздолечението е добре да се избягва консумирането на месо, яйца и зеле.

Гроздето трябва да се измива добре, като за целта се слага под течаща вода.

ГРОЗДОВ СОК ПАЗИ СЪРЦЕТО

Благотворното влияние на гроздовия сок е най-силно върху така наречените кръвни плочици, които по-трудно образуват съсиреци - така сокът предпазва сърцето от инфаркт.

Сокът от червено грозде е по-ефикасен от сока на портокала и грейпфрута. Ако човек пие ежедневно сок от червено грозде, ефектът върху кръвните плочици продължава 72 часа след консумацията.

Сокът от червеното грозде е по-лечебен от сока на бялото.

ЛЕКУВАНЕ С ПРЕСНИ ЗЕЛЕНЧУКОВИ СОКОВЕ

През 1936 година излиза книгата на д-р Норман Уокър за лечебната сила на пресните зеленчукови сокове. Варената и обработвана храна поддържа човешкия организъм, но не може да му осигури необходимата жизнена среда. Соковете на зеленчуците прочистват организма, те са неговите строители и възстановители. Усвояват се за около 15 минути след приемането им и напълно обновяват и хранят клетките, тъканите, жлезите и органите на човешкото тяло.

Първото условие за оздравяване е абсолютно чистото тяло. Органи на прочистването са дробовите, порите на кожата, бъбреците и червата. Най-малкото задържане или наслагване на нездравни вещества забавя процеса на оздравяването. Соковете не са концентрати, а пълноценна храна, но за да запазят живите си органични свойства, те трябва да бъдат сурови. При варене, консервиране или пастьоризиране тези свойства се унищожават.

Соковете могат да се пият толкова, колкото е приятно, но за да се получат лечебни резултати е необходимо да се поемат най-малко 600 милилитра. Колкото повече, толкова по-бързо ще бъде постигнат желаният успех. Затова е добре да се приема от 1 до 4 л зеленчуков сок дневно.

В нашето време на тотално замърсяване единственият източник на жива органична вода са зеленчуците и плодовете и получените от тях сокове.

Плодовите сокове прочистват човешкия организъм при условие, че плодовете са напълно зрели. При това да не се забравя, че **плодовете не трябва да се приемат заедно с храна, която съдържа нишесте.**

СОК ОТ ЦЕЛИНА

Целината съдържа етерично масло, слузни вещества, тлъсто масло, нишесте, витамин С, органичен натрий, магнезий, желязо и други.

Пресният сок от целина е прекрасно диурстично средство при болни бъбреци, помага за подобряване на храносмилането, за възбуждане на апетита, при ремиватични заболявания, възпаление на бронхите, уртикария, дерматити, неврози, полова слабост.

Освен това, сокът от целина е идеално средство за възстановяване на организма и предотвратяване на горните заболявания.

СОК ОТ КРАСТАВИЦА

Краставиченият сок, благодарение на съдържащия се в него калий, е ефикасно средство за лекуване на ниско кръвно налягане, пиорей и косопад. Комбиниран със сок от моркови, той има благотворно действие при ревматични заболявания.

СОК ОТ ЦВЕКЛО

Цвеклото е богато на целулоза, ябълчна киселина, йод, магнезий и други.

Ако се приема самостоятелно, дори 1 винена чаша от този сок може да предизвика очистителна реакция, съпроводена с виене на свят и повръщане. Затова при започване на лечение сокът от цвекло трябва да се приема внимателно 1 винена чаша суров сок 2 пъти дневно. Като начало трябва да се смесва със сок от моркови, който да преобладава, като постепенно сокът от цвекло се увеличава.

Смес от морковен сок и сок от червено цвекло снабдява организма с фосфор, сяра, калий, а високото съдържание на витамин А го прави прекрасен строител на кръвните клетки.

Равни количества сок от цвекло-моркови-ряна укрепва организма, не допуска атеросклерозата, а немалко автори го препоръчват и като противотуморно средство.

СОК ОТ МОРКОВИ

Сокът от моркови има изключителни качества. Той съдържа жизненоважни за организма минерали и микроелементи - фосфор, калций, мед, кобалт, желязо и витамините А, В, В1, В2, D, Е, К, РР и други. Затова с основание може да се каже, че сокът от моркови е най-добрата органична храна за клетките и тъканите. Той повишава съпротивляемостта срещу инфекции в целия организъм, предпазва нервната система, повишава енергията, помага за намаляване количеството на холестерола в кръвта, предотвратява развитието на някои видове рак, усилва имунната система, подобрява зрението, лекува бъбреците, черния дроб, сърдечно-съдовата система, влияе благотворно при запечен стомах и хемороиди.

Когато се приема сок от моркови, от храната трябва да се изключат месо, захар и нишесте.

Много добра е комбинацията между морковен и спаначен сок.

При нарушено храносмилане, язви, анемии, чернодробни, жлъчни и очни заболявания:

- 300 мл сок от моркови, 200 мл сок от зеле, 100 мл сок от червено цвекло и сок от 1 връзка копър (всичко прясно изцедено) се изпива на 1 или 2 приема 2 часа след обяда.

СОК ОТ ЗЕЛЕ

Сокът от зеле съдържа витамини, необходими за организма - С, В1, В2, В3, РР, К, В6, ферменти, соли на калия, калция, фосфора и сярата. С това се обяснява способността на зелето да укрепва организма, да повлиява за изхвърлянето на излишния холестерол. Специалистите твърдят, че сокът от зеле лекува почти всичко - артрити, ревматизъм, подагра, чернодробни заболявания, бронхити, бронхиална астма, захарен диабет, камъни в бъбреците и жлъчката, нервна преумора, отоци, запек. Удивително бързо е действието му при язва на стомаха и дванадесетопръстника. След 7 до 10 дни от консумирането му болките утихват и язвите заздравяват. Прясно изцеденият зелен сок се употребява с успех и при затлъстяване. Много сполучливо е съчетанието между сок от моркови и зеле.

Червеното зеле е близко по състав до бялото и се използва подобно на него. Багрилните вещества, които то съдържа, подпомагат обмяната на веществата. Добър лек е при очни болести, хормонално разстройство, а и за профилактика при лъчеви и туморни увреждания.

Може да се комбинира със сок от моркови, магданоз, ряпа.

СОК ОТ АЛАБАШ

Сокът от алабаш е с по-концентриран състав от сока на зелето и с по-груба целулоза и трябва да се консумира в по-малки количества. Понеже налютява, по-лесно се понася в комбинация с морковен сок. Добър ефект се получава при лечение на възпалителни заболявания на дихателните пътища, затлъстяване, атеросклероза.

СОК ОТ РЯПА

Ряпата прочиства организма от натрупаните шлаки благодарение на многото пектини и влакнини, които съдържа. Сокът от ряпа е великолепна храна за деца и възрастни. Той укрепва костната система, лекува катар на горните дихателни пътища, бронхити, магарешка кашлица, предпазва от образуване на камъни в пикочния мехур и жлъчката.

Много добра комбинация се получава, когато се смеси със сок от моркови и глухарче или от моркови и целина. Болните от хемороиди могат винаги да се излекуват от страданието си, ако изпиват всеки ден по 1 л смесен сок от ряпа, спанак и моркови в продължение на 1 месец, като едновременно с това се хранят със сурови плодове и зеленчуци. Полезен е и за слаби, изтощени от

боледуване или стари хора.

СОК С ХРЯН

Поради лютивината му хрянът не се ползва самостоятелно като сок, а настърган с добавка на лимонов сок: 200 г настърган пресен хрян се смесва със сока от 2-3 лимона. 2 пъти дневно се приема по 1/2 до 1 чаена лъжичка от така приготвения сок.

Хрянът възбужда апетита, подобрява храносмилането, предпазва от образуване на камъни в бъбреците и водян-ка, анемия, ревматизъм, ликвидира възпалителните процеси. С хрян се лекуват и сърдечно-съдови заболявания, отслабнало зрение. Освен това той е прекрасно козметично средство - отстранява луничките и пигментните петна по кожата.

Внимание! Непосредствено след поемането на сока не е желателно пиенето на вода! Ефектът ще бъде унищожен!

СОК С ЧЕСЪН

Чесънът, или като го наричат „зеленият антибиотик“, изобилства на етерични масла, азотни вещества, витамин С. Пресният чесън доставя на организма в по-големи количества витамин С и провитамин А, а старият е по-богат на витамините В, В2, РР.

Лечебните му качества се подсилват и от наситеността с калий, натрий, калций, магнезий, желязо и фосфор.

Чесънът понижава кръвното налягане, увеличава апетита, предпазва от инфекциозни заболявания, грип, туберкулоза. Доказано е, че хората, които употребяват много чесън, много рядко биват засегнати от атеросклероза, инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт.

Чесънът има силно предпазно действие като профилактика на рак на устната кухина, хранопровода и червата. **Болните от язва и гастрити трябва да го избягват.**

КАВКАЗКА РЕЦЕПТА, НАРЕЧЕНА „ЕЛИКСИР НА МЛАДОСТТА“

• 400 г луковици от чесън се счукват в дървено чукало с дървено чукче и се изсипват в стъклен буркан. Заливат се със сока от 4 лимона. Бурканът се покрива с марля или тензух. Сместа се оставя за 30 дена на тъмно и студено (в хладилник). Преди употреба съдът се разклаща. Пие се по 1 чаена лъжичка, сипана в 1/2 чаша вода или прясно мляко вечер преди лягане.

ТИБЕТСКА РЕЦЕПТА ЗА БЪРЗО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

• Изчиства се и се счука в дървено хаванче 350 г чесън. Получената каша се поставя в стъклен съд и се залива с 250 г чист пчелен мед и същото количество 96-градусов спирт. Съдът се затваря с плътен похлупак и се държи 10 денонощия на тъмно, след което се прецежда през парче копринен плат. Държи се на тъмно още 3 денонощия и лекът е готов.

ЛЕЧЕНИЕТО СЕ ИЗВЪРШВА ПО СХЕМА:

В порцеланова чаша се сипва 50 мл прясно неварено мляко и в него с капкомер се отброяват:

I-ви ден - преди закуска 2 капки, преди обяд (също в 50 мл мляко) 2 капки, преди вечеря - 3 капки.

Сместа се приема 10 минути преди хранене.

II-ри ден - също 10 минути преди хранене в 50 мл прясно мляко сутрин - 4 капки, на обяд - 5 капки и вечер 6 капки. III-и ден - съответно 7, 8 и 9 капки.

IV-и ден - 10, 11 и 12 капки.

V- и ден - 13, 14 и 15 капки.

VI-и ден - 15, 14 и 13 капки.

VII- и ден - 12, 11 и 10 капки.

VIII-и ден - 9, 8 и 7 капки.

IX- и ден - 6, 5 и 4 капки.

X-и ден - 3, 2 и 1 капки.

XI- и ден - 15, 25 и 25 капки,

XII-и ден - 25, 25 и 25 капки.

XIII-и ден - 25, 25 и 25 капки.

До свършване на сместа се вземат 3 пъти по 25 капки. Резултатите от това лечение са: нормализиране на кръвното налягане, подобряване обмяната на веществата, стопяване на туморите и излишните мазнини, успокояване на артритните, ревматични и язвени болки, подобряване на зрението и слуха.

Схемата трябва да се спазва стриктно! Точно така е дадена тази много стара тибетска рецепта с чесън. Какво пък - може би си заслужава да се опита!

СОК ОТ ДОМАТИ

Доматът е съкровище на витамини и минерални соли - магнезий, желязо, калций, витамин В1, В2, С и бета каротин.

Доматеният сок стимулира храносмилането, засилва апетита и е изключително полезен за хора с нарушена обмяна на веществата, със сърдечно-съдови и стомашно-чревни заболявания. Той е великолепен и пълноценен сок и може да се употребява в неограничени количества. При желание за отслабване може да се комбинира със сок от ябълки и лимони.

СОК СЪС ЗЕЛЕН ФАСУЛ

Най-евтиният и лесен начин за набавяне на йод в организма е употребата на повече зелен фасул. От зеленчуците той съдържа не само най-висок процент йод, но и елементи, които обезпечават натурален инсулин за нуждите на храносмилателните органи.

Затова еликсир за диабетиците е изпиването на 1 л дневно смесен сок от зелен фасул, маруля, моркови и брюкселско зеле. Към този сок е необходимо да се добавят и 500 мл морковен и спаначен сок.

СОК ОТ КАРТОФИ

Този така популярен зеленчук изобилства на витамин С, калий, калций, фосфор, органични киселини, нишесте, витамини от групата В и други.

Пресният картофен сок се използва широко при сърдечно-съдови и бъбречни заболявания, гастрити с повишена киселинност на стомашния сок, язви на стомаха и дванадесетопръстника, запек. Смес от сок на сурови картофи, моркови и целина подпомага нарушеното храносмилане. Ежедневната употреба на комбиниран сок от картофи, моркови и краставици или от картофи и цвекло е полезен при нервни смущения. Болни от белодробен емфизем е добре да пият сок от картофи, магданоз и моркови. Пряко изцеденият картофен сок е изключително полезен и за отстраняване на петна по кожата. Той има още свойството да прочиства организма и да предпазва от отоци.

СОК ОТ КРОМИД ЛУК

Лукът има силно изразено противобактериално действие и е изключително богат на витамините А, В1, В2, К, РР. Стръковете на пресния лук съдържат голямо количество витамин С. Дневната доза за човек може да бъде задоволена с 80-100 г пресен лук.

Сухият лук съдържа до 66 процента въглехидрати, а също така серни съединения и растителни хормони, които понижават нивото на захарта в кръвта. Изключително ценните качества на лука се дължат на неговите биологично активни вещества. Пресният сок от лук стимулира дейността на жлъчката, подпомага дейността на сърцето, отстранява газовете, понижава кръвното налягане и е отлично средство против атеросклероза (нормализира съдържанието на холестерол в кръвта), укрепва косата и почиства петната по кожата. Редовната му употреба помага за отстраняването на излишната вода от организма.

Народната медицина го сочи като сигурен стимулатор на мъжката полова активност.

Следователно редовното включване на лука в храната може да спести купуването на доста лекарства.

АТЕРОСКЛЕРОЗА

- 3 пъти дневно преди хранене да се приема смес от равни количества сок от лук и мед.

СПИРТЕН ИЗВЛЕК

• Обелени глави лук се накисват в медицински спирт (в количество 1 към 10). Киснат 5 денонощия. Пие се по 1 чаена лъжичка сок, разтворен в 1 кафена чашка пряко мляко 3 пъти дневно преди хранене.

ХИПЕРТРОФИЯ НА ПРОСТАТА

- Да се изяжда по 1 малка глава лук на вечеря.

ХРЕМА

- Памучни тампони се напояват с пресен сок от лук и се поставят в ноздрите.

ГРИП, ПРОСТУДА

• Свежи луковици се разрязват, слагат в дълбока чиния и се заливат с вода, без да бъдат покрити от нея. През нощта чинията се поставя до главата на болния.

СОК ОТ ПРАЗ

Празът е богат на полизахариди, фитонциди, витамините В, С, РР, калий, фосфор, желязо, калций, магнезий. Сокът му е с по-неизразени качества от сока на чесъна и лука. Здрави хора могат да го употребяват без ограничения.

Препоръчва се преди всичко като диуретично средство. Много подходяща храна е за страдащите от захарен диабет. Пие се по 1 винена чаша 3 пъти дневно преди хранене.

Затопен, действа леко слабително. Пие се по 1 винена чаша вечер преди лягане.

СОК ОТ МАГДАНОЗ

Магданозът съдържа етерично и тлъсто масло, каротин, витамин С, флавоиноиди и други. Неговият сок е един от най-лесно действащите и е необходим за кислородния обмен и за поддържане в нормално състояние на функциите на щитовидната жлеза и надбъбречните жлези. Той стимулира дейността на стомашно-чревния тракт. Облекчава уринирането, особено при хипертрофия на простатата, действа пикочогонно и апетитовъзбуждащо, нормализира менструалния цикъл, подобрява дихателната и сърдечната дейност. Народната медицина го смята за сигурно средство при полово безсилие. Ефективен е и при всички очни заболявания, включително и катаракта. В тези случаи се пие суров сок от магданоз, смесен със сок от моркови, целина и цикория. При нередовен месечен цикъл е добре да се пие смесен сок от цвекло, моркови, магданоз и краставица. Добра комбинация е и смесването на сок от спанак, салатата, магданоз.

Сок от пресните листа на магданоза се получава с помощта на електрическа соконзтисквачка. Той се приема по 1-2 чаени лъжички в 1/2 чаена чаша прясно мляко или в 1-2 супени лъжици сметана 3 пъти дневно 15-20 минути преди хранене.

Запарка от магданоз се получава от 2 чаени лъжички ситно нарязан магданоз, залат с 500 мл вряла вода. След 1 час запарката се прецежда. Пие се по 1 кафена чашка 3 пъти дневно преди хранене.

Или: 1 чаена лъжичка счукано семе от магданоз се залива с 1 чаена чаша вода. Кисне 8 часа. Изпива се на части за / ден

Трябва да се отбележи, че супите и задушени ястия с магданоз са много полезни за болните от хипертония, при отоци със сърдечен или бъбречен произход, при бъбречно-маларна болест, подагра и ред други заболявания.

Яденето на магданоз е полезно във всички възрасти, тъй като той повишава устойчивостта срещу епидемични заболявания. Доказано е, че в менюто на много дълголетници между многото консумирана зеленина магданозът заема почетно място.

Магданозът помага за отстраняването на натрапчивата миризма на лука и чесъна - достатъчно е да се сдъвчат няколко свежи клончета. А стрити листа от магданоз облекчават ужиленото място от пчели, комари, паяци, дори кожните изриви.

Витамин на красотата наричат витамин А, който, както стана дума, се съдържа в голямо количество в магданоза. Това го прави приложим и в козметиката. Биологичните вещества, съдържащи се в него, подобряват обмяната на веществата в кожата, избелват я и я тонизират. За освежаване на лицето и премахване на бръчки се използва запарка от пресен магданоз, с която се натрива кожата сутрин и вечер.

За избелване на кожата на лицето: 1 супена лъжица измити и ситно нарязани листа от магданоз се разбъркват в 1 супена лъжица кисело мляко. Маската се нанася на лицето и се държи 20 минути.

Ако много ви дразнят луничките, изпробвайте следното: Сложете 2 супени лъжици пресен магданоз и 1 и 1/2 чаени чаши вода за 20 минути във фурната. След охлаждането прецедете течността и я сложете в хладилник. Сутрин и вечер втривайте от нея в лицето си.

Внимание! Никога да не се приема самостоятелно повече от 60 мл сок от магданоз!

СОК ОТ ГЛУХАРЧЕ

Ценно е заради хранителните си качества и силните му лечебни свойства. Растението съдържа каротиноиди, флавоноиди, витамин В2, С, А, тритерпени, магнезий, калий, калций и други. Сокът от глухарче е един от най-силно укрепващите. Той е ефикасно средство за лечение на чернодробни заболявания, воднянка, катар на стомаха и червата, бъбречни заболявания, болести на далака, ревматизъм, трит и подагра. Намалява холестерола в кръвта, лекува атеросклерозата. Някои автори го сочат като добро средство срещу безсъние.

Суровият сок от глухарче, получен от цялото растение, смесен със сок от моркови и от листа на ряпа, помага при заболявания на гръбначния стълб и други костни оплаквания, укрепва зъбите.

СОК ОТ МАРУЛЯ

Марулята съдържа в голямо количество желязо, магнезий, фосфор, витамини.

Сокът от нея подобрява храносмилането, подпомага лекуването на хронични язви на стомаха и

дванадесетопръстни''' като не само успокоява болките, но и затваря язвите. Полезен е и при туберкулоза. Тонизира нервните клетки. В този случай е добре да се комбинира със сок от моркови и марули, спанак, зелени чушки и люцерна. Подобен сок засилва растежа на косата и според някои лекари дори възвръща нормалния ѝ цвят.

За сока от маруля трябва да се използват тъмнозелените, а не бледите вътрешни листа.

ЦВЕТЯТА ЛЕКУВАТ С АРОМАТА СИ

Ароматотерапията доскоро се смяташе за чудачество и проява на екстравагантност. Но във Великобритания лечението с миризми е включено в държавната система за здравеопазване. Всъщност, още в древността са били познати лечението с аромати на цветя и растения, както и лечението с музика, картини, смях, дишане.

Открити са 400 000 съществуващи в природата аромати, но от тях се ползват едва няколкостотин. Ароматът се възприема не само с обонянието, но и посредством кожата чрез бани, сауни и в съвсем малки количества - като питиета и храни. Ароматите влияят върху психическото ни равновесие, физическото здраве и възможностите за по-трайна концентрация на силите. Древните японци, за да дишат по-леко, поставяли сутрин до себе си лимон, на обяд - роза, а вечер - смола.

Специалистите са установили експериментално, че състоянието на болните от артрит се подобрява от мириса на чесън, лук и лимон. Ревматичните болки се успокояват като към горните аромати се прибави хвойна. При повишена възбудимост на нервната система помагат кимионът и тамянът, а при учестен пулс към букета от тези миризми е добре да се прибавят розмарин и портокал. За да се успокоите, помиришете лайка и здравец. Ако ви е паднало кръвното налягане, помогнете си с розмарин и конски босилек, ако сте с високо кръвно налягане, вдъхнете ванилия, валериан, риган.

Сухото сено, поставено във възглавница, лекува безсънието. Същата цел се постига със сухия хмел, изсушените венчелистчета на розата или с една топла вана, в която е прибавена отвара или прясна есенция на лавандула.

Нуждаете ли се от концентрация на ума, поставете пред себе си букетче от диви теменуги или от прясна (може и изсушена) мащерка.

Миризмата на розовото масло успокоява при тревога и намалява стреса, а миризмата на босилека възвръща обонянието. Няколко капки лимонова есенция в ноздрите улеснява дишането, лекува синусит и спира кръвотечението от носа. Същата терапия помага при отити в ушите и ангина.

Есенцията от карамфил е прекрасно средство за дезинфекция, а миризмата на канелата лекува заболяванията на дихателните пътища. Етеричното масло на мушкатото помага за по-бързото заздравяване на раните, а спастичната кашлица ще се успокои от няколко кипарисови клонки в стаята.

ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ДЪРВЕТАТА

Природолечителите са убедени, че човек може да се свърже пряко с енергийния поток на дървото и така да намери облекчение на телесните и душевните си болки.

Древните гърци са познавали могъщия силов потенциал на „Боговете в зелено“. Днес необходимостта да разглеждаме тялото и душата като единна система става все по-ясна и мнозина терапевти в чужбина разработват за пациентите си конкретни програми за „лечение от гората“.

ДЪБЪТ придава нова жизнена енергия. Когато го доближите, трябва да се обърнете с лице към него. Той е олицетворение на пламенен духовен натюрел, който бързо съживява жизнената енергия и активизира кръвообращението. При слабост, след голямо напрежение или тежка болест всеки ден се облягайте за 5-10 минути на стъблото на някой дъб. Най-късно след седмица ще се почувствате бодри и съживени. Мисълта ви ще стане по-ясна, ще се концентрирате по-добре.

От дъбови кори можете да си сварите отвара, която действа чудодейно при нечиста кожа, екземи и отоци. При болки в корема се препоръчва седяща баня с дъбови кори. При болки в гърба, кръста, раменете ги измийте с отвара от дъбови жълъди, като преди това масажирайте болезнените места с парче вълнен плат. Правете го няколко вечери подред и ще се изненадате от резултатите.

ДЪБОВА ОТВАРА ЗА УСИЛВАНЕ

• 100 г прясно обелени дъбови кори се парят 30 минути на тих огън в 1 л кипяща вода. След изстиване отварата

се прецежда и се пие по 100 мл 3 пъти дневно преди хранене.

БЕЛИЯТ БЪЗ подсилва имунната система. Изключително многостранни са лечебните му сили. От него можете да ползвате за здравето си почти всичко. Чайт от бъзов цвят има силно потогонно действие, чудесно средство е при грип. Плодовете му подсилват имунната система, активните веще-

ства в обелената му кора помагат срещу събиране на вода в тялото. Дори и самото енергийно поле на белия бърз действа пикочогонно и обезболяващо - одрасквания и гнойни рани заздравяват по-бързо в негово присъствие.

При досег с дървото то ви освежава и прогонва тъжните мисли. Получавате смелост, положителна жизнена енергия, весело настроение. Ако го докосвате често, можете дори да добиете очарователен шарм.

ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА КРЪВТА

• 7 бързови листа се режат ситно и се сваряват в 300 мл вода на тих огън. Варят се 10 минути. След изстиване отварата се прецежда. Пие се 1 път дневно - сутрин на гладно по 1 чаена чаша.

БОРЪТ ви кани - когато сте настинали, идете в боровата гора! Специфичният аромат на дърветата ви кара да дишате по-дълбоко. Той освежава дихателните пътища и съживява бронхите. Смолата на бора и извлекът от боровите иглички и клонки стимулират оросяването с кръв, успокояват пристъпите на кашлицата. Можете да натриете боров терпентин върху кожата си или да капнете от него в гореща вода и да си направите инхалации.

Ако се опрете на боровото дърво, възбуденият ви дух се успокоява, мисленето и чувствата ви отново са в хармония. Ако сте обременени със стрес и досада, ако усещате, че ви обхваща гняв, дори ярост, приближете се до някой бор. В неговото магнитно поле ще намерите вътрешното си равновесие и ще се успокоите,

ПРИ АСТМА, КАШЛИЦА И ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА ОРГАНИЗМА:

• 30 борови връхчета се заливат с 600 мл вода. Варят се на тих огън докато водата остане 500 милилитра. Добавя се 200 г мед, а при силна кашлица - и 50 г нишадър. Пие се по 2 супени лъжици 3 пъти дневно.

ПРИ ГНОЙНИ РАНИ И ГАНГРЕНА

• 1/2 чаена чаша борова смола и 1/2 чаена чаша свинска мас се стопяват (без да се оставят да заврат) на тих огън. Добавя се жълтъкът от 1 прясно яйце и сместа се разбърква добре. От мехлема се нанася на чиста марля и се налага върху почистената рана. Превързва се.

• За заздравяване на зъбите е добре да се дъвче борова смола.

• При туберкулоза лалокръвие, болки в очите един път дневно да се изяжда борова смола колкото бобено зърно.

• При бронхит в стаята на болния да се стопява парче борова смола.

• При камъни в бъбреците да се сварят 3 супени лъжици борова смола в 4 л вода докато водата остане 3 литра. Да се пие 30 дена 3 пъти дневно по 1/2 чаена чаша преди хранене. Камъкът се разрушава и изхвърля.

ВЪРБАТА дава щастие. Върбовото дърво със силното си енергийно поле грее направо в душата ви. То провокира душевното състояние и затова влиянието му не е желателно при депресирани хора. Тук мненията на „дърволечителите“ се раздвояват. Дали върбата не тласка човека да се съсредоточи върху проблема, причинил депресията му и той най-после да може да пристъпи към отдавна отлаганите проблеми в живота си и да се освободи от болезнената депресия?

Върбовото дърво стимулира и духовния растеж на децата. Чаят от върбова кора понижава температурата при треска и помага при артрит и невралгии.

ЧАЙ ОТ ВЪРБОВА КОРА

• 1 чаена лъжичка ситно нарязана върбова кора се залива с

1 чаени чаши вряща вода. Вари се 5 минути на тих огън и се прецежда. Пие се 3-4 пъти дневно по 1 кафена чашка.

ЕЛАТА раздава около себе си здраве. Тя, впрочем, винаги е била символ на сила и здраве. Още през Средновековието от дървесината, иглите и смолата на елата са приготвяли лекарства, чиито екстракти и днес се смесват в мехлемите при ревматизъм и артрози. Ако имате в градината си ела, трябва често да прекарвате през ръцете си нейните клонки. Близостта на елата гони малодушието, песимизма и скъперничеството. Обгръщайте дръвчето - целият ви живот може да се обърне към добро: грижите и страховете ви ще стават все по-малко, жизнената ви нагласа ще бъде положителна.

ПРИ БЕЗСЪНИЕ

• 1 чаена лъжичка добре почистени иглички от ела попарете с вряла вода и след 5 минути прецедете. Подсладете с 1 чаена лъжичка мед и изпийте на глътки преди лягане.

ПРИ ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ПИКОЧНИЯ МЕХУР

• Препоръчва се топла седяща баня от отварата на сварени и прецедени елхови клонки.

ПРИ БОЛНИ ВЕНЦИ

- Дъвчете бавно елова смола.

КЕСТЕНЪТ лекува душевните рани. Когато ви измъчват съмнения и страхове, когато сърцето ви е наранено, потърсете убежище при кестена. Енергията му може да върне вярата ви в самите вас.

Външното приложение на веществата от кестена е много точно изследвано. От корите на младите клонки се произвежда *Aesculin*, който действа стимулиращо върху обмяната на веществата и влияе благотворно върху кръвообращението. Листата са ефикасно лечебно средство при разширени вени и хемороиди, кората гони атеросклерозата, чайт от цветовете отводнява организма и заздравява тъканите, облекчава кашлицата, плодовете се използват при ревматизъм, подагра, ишиас, съдови спазми, смущения на жлъчната секреция, бронхити, магарешка кашлица, туберкулоза, смущения в храносмилателните пътища, маточни кръвоизливи.

- Листата се намачкват добре и се превързват върху разширените вени.

ЗАПАРКА ОТ СЕМЕНАТА

• 1 чаена лъжичка ситно нарязани семена се заливат с 400 мл кипяща вода. След 2 часа запарката се прецежда. Пие се 3 пъти по 100 мл 20 минути преди хранене.

ОТВАРА ОТ КОРАТА

• 1 чаена лъжичка ситно нарязана кора се вари 10 минути в 400 мл вода на тих огън. След изстиване отварата се прецежда и се пие 3 пъти дневно по 100 мл 20 минути преди хранене.

ПРИ РЕВМАТИЗЪМ И ИШИАС

• Нарезете ситно кестени, напълнете ги в бутилка с широко гърло и ги залейте с медицински спирт или силна ракия. Дръжте бутилката на слънце 20 дена и лекът готов. Мажете с течността болните места и ще ви олекне.

СМОКИНЯТА ще облекчи дишането ви. Лечебната си сила смокинята излъчва най-силно през обедните часове и при топло време. Тя ще подобри дишането ви дори при тежка астма. Енергийното ѝ поле лекува гръдна жаба и отпуска гърдите след прекаран тежък бронхит.

- Сварете смокинови листа и дишайте дълбоко над кипяща отвара.

• Зрелите смокини ще оправят ленивите ви черва. Наложени върху гнойник ще го почистят, сладкото от смокини ще облекчи болните ви бърбери.

ЛИПАТА лекува любовната болка. Видите ли липа, имате шанс да срещнете чистата любов. Облегнете се на нея и тя ще облекчи сърдечните ви болки. Ще възвърнете увереността и силата си, вярата си в тържеството на любовта.

Липовият цвят понижава температурата, облекчава страданията при грип, бронхиален катар, пневмония, възпаление на бърбериците, успокоява лигавицата на дихателните пътища, облекчава трескави състояния, помага за бързото изхвърляне на токсичните вещества, влияе благотворно на централната нервна система.

ПОМНЕТЕ - ДЪРВЕТАТА ЛЕКУВАТ!

За да получите тяхната енергия, достатъчно е да ги обгърнете с ръце или да се облегнете на тях с гръб и тил. Дланите ви трябва изцяло да лежат на дървото. Постоите така 5-10 минути, освободете мислите си от грижи и дребнавост и ще получите сила, енергия и спокойствие.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Преди 100 години Себастиан Кнайп издава книгата си „Лекуване с вода“. Написана е на достъпен език и авторът я посвещава на „бедните класи, захвърлените и забравените“.

ПАРНА БАНЯ

ЗА ГЛАВАТА

Препоръчва се при шум в ушите, настинка, болести на главата, ревматични болки в горната част на тялото, затруднено дишане, катар на горните дихателни пътища. Две такива бани са в състояние да излекуват тези заболявания, твърди Кнайп. Резултатът е по-бърз и по-добър, ако първо се направи топла баня на краката с пепел и сол в продължение на 15 минути.

Трябва да се приготвят достатъчно голям съд, два стола

- нисък и висок, и чаршаф за покриване на болния. Съдът върху ниския стол се напълва до 3/4 с вряща вода, похлупва се с капак, върху него се слага парче мокър плат, за да се запази парата. Болният, гол до кръста, сяда на високия стол и се навежда над съда. След това се покрива с чаршафа плът- но, така че парата да не може да излиза отникъде. Снема похлупака и парата го облива.

Добре е при тази процедура той да има помощник. Банята трае 20 минути. След свършването ѝ тялото се измива с хладка вода. Болният се раздвижва докато изсъхне и тялото му възвърне естествената си топлина.

Ефектът на лечението си усилва, ако във врящата вода се добавят билки - 1 супена лъжица счукан копър или градински чай, бъз, жиловлек, липов цвят, коприва или сенни отпадъци. С билките банята действа изключително благо- приятно и на очите.

Кнайп подчертава изрично, че зимно време банята трябва да се прави в топла стая и да не се излиза без **студено поливане**, което затваря разширените от действието на парата пори. Преди излизане обезателно да се постои на топло поне 15 минути, като през това време болният се движи.

Студено поливане се ирави по два начина - болният се измива с добре намокрена с чиста вода кърпа или леко се поливат с вода частите на тялото (изключва се главата), върху които е действала парата, като се обърне особено внимание на гърдите. Избърсват се само лицето и косата, останалите части на тялото се оставят мокри. Обличат се дрехите, правят се движения до затопляне и възвръщане на нормалната температура. Много е добре, ако е възможно, след парната баня на главата да се вземе студена вана, което трябва да трае само една минута.

ПАРНА БАНЯ НА КРАКАТА

Тази баня се прилага при отоци и подпухания на краката, нарушено кръвообращение, сраствания на ноктите, мазоли, както и при главоболие, произтичащо от приток на кръв в главата, спазми в корема вследствие на настинка.

Прави се така: Върху съда се поставят две дъсчици, на които болният да опре краката си, налива се до половината вряла вода и голите до коленете крака се завиват плътно, за да не излиза парата.

Добре е, ако във водата се добави отвара от сенни отпадъци. Продължителността на банята е 20-25 минути. При необходимост от по-висока температура по средата на времето може във водата да се пусне гореща тухла. И тук следва разхлаждане на тялото по вече познатия начин.

СЕДЕНЕ НА ПАРА

Това лечение се ползва при заболявания на бъбреците, пикочния мехур, начален стадий на воднянка и във всички случаи на затруднено уриниране.

Нужен е стол с изрязан отвор, под който се слага кипяща вода с варени в нея полски хвощ, сенни отпадаци или овесена слама. В случаите на затруднено уриниране е най- добре да се употреби хвощ. Съблеченият до кръста болен сяда на стола и плътно се завива с чаршаф, така че парите да не излизат навън. Банята трае 15-20 минути. След нея е най-добре да се направи половин вана. Ако няма условия - хубаво обливане.

ПАРНИ БАНИ ЗА ОТДЕЛНИ БОЛЕЗНЕНИ МЕСТА

При ожилване от оса, пчела, паяк, дори отровен, парните бани и обмиванията намаляват и в много случаи свършено спират болката. Поразеното място се държи над съд с кипяща вода. Банята трае не повече от 20 минути. Тя е много ефикасна и при събиране на хрочки в гърлото. В този случай във водата се добавя отвара от коприва.

УМИВАНЕ

Умиването включва цялото тяло, включително стъпалата на краката. То трябва да се извърши бързо, равномерно, за 3-4 минути. Прави се с ръка или плътен мек шал. При тежко болните може да се направи на части. Например, първо се измива гърба и болният ляга. После се измиват гърдите и корема и след няколко часа - краката и ръцете.

Забележка: Кнайп не препоръчва миене, когато на човек му е студено или усеща студени тръпки.

ПОЛИВАНЕ ПОЛИВАНЕ НА ГЛАВАТА

Практикува се при очни и ушни заболявания. Водата се полива така, че да тече по затворените очи, бузите и зад ушите. Съдът за поливане трябва да побира около 5 л вода. След поливането главата внимателно се избърсва и косата се подсушава.

ПОЛИВАНЕ НА РЪЦЕТЕ

Препоръчва се за каляване на ръцете и при нарушено кръвообращение, при болни стави и ревматизъм, за отстраняване на възпаления от различен характер. Започва се от китките на ръцете и се стига до плещите. Спокойно може да се направи на чешмата.

ПОЛИВАНЕ НА КОЛЕНЕТЕ

Стъпва се в плитък, но широк съд, който събира около 5 л вода. Първоначално водата се излива бързо, след това струята се намалява. Водата трябва да се стича надолу равномерно по краката, като се

обръща особено внимание на коленете. В началото трябва да се внимава и да се употребява по-малко вода, а в следващите дни количеството да се увеличава.

ПОЛИВАНЕ НА БЕДРАТА

То е продължение на поливането на коленете по посока към корема, който в никакъв случай не трябва да се полива. Болният го прави прав, за да може водата да се стича по краката. Първото количество вода се излива бързо, като се започне от пръстите на краката и се върви нагоре.

ПОЛИВАНЕ НА ГЪРБА

Първото количество вода (работи се с душ или лейка) се излива по цялото тяло от петите до тила. Следва равномерно поливане от едната страна на шията надолу до долния край на кръста и от другата страна - от дясната до лявата лопатка. Най-голямо внимание е задължително да се отдели на гръбнака. Поливането на гърба свършва с бързо измиване на пърдите, корема и ръцете.

ПОЛИВАНЕ НА ЦЯЛОТО ТЯЛО

Струята на водата се насочва по такъв начин, че да пада по всички точки на тялото, но най-много по гръбначния стълб, главните нервни възли, плещите и корема,

Зимно време поливането се извършва само с топла вода. Ако болният чувства тръпки или му е студено, да не се полива, докато не започне да се чувства уютно.

Кнайп предпочита пълното поливане пред цяла вана. Препоръчва и следното: Да се накваси и изцеди добре памучна дреха, болният да я облече след поливането и да се движи с нея до затопляне. Кнайп твърди, че този начин на лечение оказва много добър оздравителен ефект.

ВАНИ

ЗА КРАКАТА

Ваните за краката се разделят на студени и топли. Най- често се практикуват, когато болният не е в състояние да се възползва от пълна или половин вана.

Водата трябва да стига до прасците или коленете.

Тези вани се препоръчват при малокръвие, нервност, нарушения в кръвообращението, гърчове, главоболие, болки в гърлото. При всички случаи те действат успокояващо. Помагат и при потене, рани, отоци, натъртвания, схващания, ставен ревматизъм, възпаление на ноктите, пришки, мазоли.

В топла вода -21 до 24 градуса, се слагат шепа сол и 2 шепи дървесна пепел. Водата се разбърква добре. Краката се потапят и се държат около 15 минути. Веднага след топлата вана трябва да се направи студена за 30 секунди.

Вместо сол и дървесна пепел ваната с не по-малък успех може да бъде направена със сенни отпадъци или овесена слама (3-5 шепи се слагат във вряща вода, захлупват се и след изстиване се прибавят към водата във ваната). Тези бани са с продължителност 20-30 минути.

Бърз и сигурен лечебен ефект при неговите бани Кнайп е постигнал и с така наречената „тройна промяна“ - 10 минути топла вана, 1 минута студена, 10 минути топла, 1 минута студена и последно -10 минути топла и се завършва с 1 минута студена.

Внимание! Хора с разширени вени не трябва да ползват вани с температура по-висока от 20 градуса, като топят краката си само малко над глезените.

ТОПЛА ПЪЛНА ВАНА

Ваната се пълни с топла вода - 26 градуса, а за възрастни хора с 2 градуса по-висока. Водата трябва да покрива цялото тяло. Стои се 25-30 минути. След това тялото се облива със студена вода бързо - най-много 1 минута. Болният се облича без да се изтрива и започва да се движи из стаята, докато се затопли и изсъхне.

Много полезни саменяващите се вани - влиза се в топлата вода за 10 минути, болният излиза, облива се със студена вода за 1 минута. Промените се разпределят така: 3 пъти в топлата вода, 3 студени обливания. Завършва се със студено обливание, защото студената вода затяга организма, сваля температурата, затваря порите и заякчава кожата. Добре е ако във ваната се прибави отвара от свежи борови иглички и ситно нарязани клончета, варени 30 минути на тих огън или варени заедно с овесена слама и сенни отпадъци.

ОЧНИ ВАНИ

Според заболяването очните вани биват студени и топли. Студените се практикуват при отслабнало зрение, но здрави очи, а топлиите при възпалителни заболявания и отоци.

Студена вана: Лицето се потапя в студената вода и очите се отварят за 10-15 секунди. Главата се вдига, след 1 минута процедурата се повтаря.

Топла вана: При нея във водата се добавя отвара от копър или очеболец.

ВАНА НА ГЛАВАТА

Съд със студена вода се поставя на масата и болният потапя горната част на главата си за 1 минута. Тилът се облива с ръка.

Тази вана се препоръчва при пърхот, циреи, обриви. След ваната главата се изтрива до сухо и при излизане се слага шапка до изсъхването на косата.

ЗАКАЛЯВАНЕ

Кнайп отделя голямо внимание на закаляването. Средствата, които посочва са: ходене по мокра трева, по мокри камъни, в студена вода, по току-що паднал сняг, студени измивания на ръцете и краката, общо поливане на тялото и студени (15-20 градуса) вани, които той разделя на половин вани, седящи и пълни вани. Тези вани според лекаря са особено полезни за здравите хора. При тях водата не достига по-горе от средата на корема. Здравият човек сяда в приготвената студена вода и стои в нея от половин до 3 минути, след което бързо измива гърдите и гърба си. Върху мокрото си тяло облича дрехите и се движи с тях до изсъхване и затопляне.

СЕДЯЩИ ВАНИ

Водата трябва да покрива горната половина на бедрата, да стига бъбреците. Тези вани са чудесно средство за закаляване и спокоен сън. В тях се стои 3 минути и трябва да се правят не повече от 3 пъти седмично.

СТУДЕНИ ПЪЛНИ ВАНИ

Тези вани се препоръчват за здрави хора по всяко време на годината. Те не само закаляват организма, но прочистват и кожата. Зимно време да не се правят повече от 2 пъти в седмицата. За тях е готов човек, когато е затоплен от работа, вървене или е бил в топла стая. Никога да не се прави студена вана преди затопляне - силно затоплен, потен здрав човек без страх може да влезе в студена вана при условие, че се съблече бързо, седне във водата, бързо умие гърдите си, бързо се потопи до шията и веднага излезе и се облече, без да се изтрива. След това се движи или работи до изсъхване на тялото и възвръщане към нормалната температура.

Кнайп не препоръчва тези вани на свършено здравите хора повече от 2 пъти месечно.

КОМПРЕСИ

Нужно е голямо парче ленен плат, прегънато така, че да покрие гърлото, гърдите и корема. Платът се топи в студена (зиме в топла, но не гореща) вода, добре се изтискава и се налага. Върху него се слага суха вълнена завивка, наглася се плътно, за да не прониква външен въздух. Най-добре е, ако гърлото се обвие отделно с вълнен шал. Компресът се държи от 45 минути до 1 час. Ако се слага за разхлаждане, се намокря втори път във вода. След сваляне на компреса болният се облича и остава в леглото добре завит 30 до 40 минути.

КОМПРЕС НА ГЪРБА

Приготвя се по описания начин и е със същото времетраене. Има много силно въздействие при болки в кръста, заболявания на гръбначния стълб, затруднено кръвообращение, висока температура.

Внимание! Болният ляга върху компреса!

КОМПРЕСИ НА ТЯЛОТО И КРЪСТА

Приготвят се по същия начин. Могат да се правят едновременно или един след друг. Много добър лечебен ефект дават при хипертония, ипохондрия, висока температура, помагат за отделянето на газове.

КОМПРЕС НА КОРЕМА

Сгънатият на четири плат се потапя във вода, изтискава се и се слага на долната част на корема на легналия по гръб болен, след което той се завива с вълнена завивка. Лежи така от 45 минути до 2 часа, като след 1 час платът се наквасва отново. Вместо чиста вода, тук тя може да бъде заместена от вода, смесена със същото количество оцет, отвара от сенни отпадъци или от овесена слама.

Коремният компрес усилва кръвообращението, помага срещу затруднено храносмилане и стомашни колики.

Кнайп казва: „Винаги съм бил противник на ледените компреси. Представете си само този страшен контраст - отвътре силна горещина, отгоре лед, а между тях болният от нежна плът и кръв. Това средство не помага на природата да поднови нормалната си работа. Твърдя, че най-силната температура би могла да бъде потушена с обикновена вода, ако я използваме правилно“.

След прилагане на компреси, независимо какви са те, болният трябва да бъде много внимателен, защото лесно би могъл да се простуди.

КОМПРЕС НА ШИЯТА

Ленена кърпа се потапя във вода с температура около 15 градуса, изстиска се и се увива около шията. Върху нея се

увиват суха ленена или памучна кърпа и вълнен шал. Държи се около 20 минути.

КОМПРЕС НА ПОЯСНАТА ОБЛАСТ

Ленена кърпа се потапя в гореща вода (45 градуса), изстиска се добре и се завива от долната дъга на ребрата до средата на бедрата. Над нея - суха ленена или памучна кърпа и най-отгоре вълнен шал. Компресът се държи 45 минути.

КОМПРЕС НА ПРАСЦИТЕ

Ленена кърпа се наквасва в студена вода (15-20 градуса), изстиска се и се увива около единия или двата прасеца (от кокълчетата на ходилото до началото на коляното). Над нея - суха ленена или памучна кърпа и най-отгоре - голяма хавлиена. Ходилата трябва да са топли (чорапи, бутилка с топла вода). Компресът се държи 10-15 минути.

КОМПРЕС НА ГЪРДИТЕ

Помага при бронхиални заболявания. Ленена кърпа се потапя във вода (според издръжливостта на болния от хладка до топла), изстиска се, увива се около гърдите и гърба, върху нея - по-голяма хавлиена кърпа и вълнено одеяло. Болният се завива добре и лежи така около 1 час.

ОЩЕ НЕЩО ЗА КОМПРЕСИТЕ

Нашите баби са прилагали това лечение, а днес то преживява триумфалното си завръщане. При трески, възпалителни процеси и конвулсии компресите вършат чудеса. Но трябва да се запомни: Мокрите компреси биват топли и студени. Според продължителността на приложението те могат да отнемат топлина, да затоплят или да предизвикат изпотяване. Затова преди да започнете лечение с компреси консултирайте се с лекуващия лекар.

ОБВИВАНЕ НА ГЛАВАТА

• Главата се измива и плътно се покрива със сух плат така, че да не пропуска въздух. Трябва да останат открити само бузите и очите. Върху ления или памучен плат се слага лек вълнен шал. Щом косите изсъхнат, обливането се прави отново. Процедурата се повтаря 3 пъти подред. Да не се забравя, че всеки път главата трябва да се обвива със съвършено суха кърпа. При втория и последния път процедурата трае по 30 минути. **Това лечение е ефективно при болки в главата, простуди, хрема, обриви и циреи по окосмената част на главата.**

Преди последното обвиване бързо да се измиват шията и главата със студена вода и бързичко да се изтриват.

ОБВИВАНЕ НА ШИЯТА

Цялата шия се обвива с плат, сгънат на 4 пласта, потопен в студена вода и добре отцеден. Върху него се слага сух плат и най-отгоре шията се обвива с лек вълнен шал. **Шийните обвивания се правят при възпаление на гърлото, болки в носоглътката и главата.**

Добре е, за да се засили ефектът от обвиването, в същото време да се въздейства и на други части от тялото, например краката да бъдат обути с мокри чорапи. Прави се така: Обуват се отцедени мокри вълнени чорапи, върху тях се слагат сухи вълнени чорапи. Лега се в леглото и краката се завиват с топла завивка. Процедурата продължава час-час и половина.

КРАТКО ОБВИВАНЕ

Приготвя се ленен или памучен плат, достатъчно голям, за да бъде сгънат двойно и да обвие 2 дори 3 пъти цялото тяло. Платът се намокря, изстиска се добре, за да не капе вода от него и се обвива плътно около тялото. Върху него се слага вълнена завивка и най-отгоре, за да се получи необходимата топлина, юрган или пухена завивка. При малокръвните и възрастни болни платът може да се намокри с топла вода. Процедурата трае 1 -2 часа. Прави се веднъж на **2 седмици, при нужда - всяка седмица**. Препоръчва се при болки в сърдечната област и стомаха, за прочистване на бъбреците, стомаха и черния дроб.

МОКРА РИЗА

Леглото на болния се застила с вълнено одеало. Той облича наквасена с вода и добре изцедена платнена риза и ляга, като отгоре се завива плътно първо с вълнено одеало, а след това с юрган или пухена завивка. Лежи така час-час и половина.

Това лечение успокоява, намалява прилива на кръв в главата. Много добър ефект дава и при кожни заболявания.

ИСПАНСКИ ПЛАЩ

Нужен е плътен плат, от който да се ушие нещо като наметало с широки ръкави, достигащо до петите. Плащът се наквасва с вода и се изстиска добре. Ако болният е анемичен, възрастен или студената вода му е неприятна, да се намокри с топла. Съблеченият болен се намята с плаща, като стегнато загръща предните му поли една върху друга, ляга и се завива плътно с одеяло и пухена завивка или юрган. Лежи 1-2 часа.

Това лечение е много благотворно при висока температура, треска, ставен ревматизъм.

Още по-добър ефект се постига, ако испанският плащ се потопи в отвара от сенни отпадъци, овесена слама или борови клончета.

АКО ИСКАТЕ ДА БЪДЕТЕ ЗДРАВИ ПИЙТЕ МНОГО ВОДА

Изпивайте дневно от 6 до 8 чаши вода. Тя трябва да бъде студена, защото по-бързо се абсорбира от топлата. Не чакайте да почувствате жажда, за да посегнете към водата. От особено много вода се нуждаят бременните и кърмачките, хората с болни бъбреци, предразположените към запек или стомашни разстройства. Водата поддържа и подхранва мускулите. При тежки физически натоварвания поемайте повече течности - пийте по половин чаша на всеки 15 минути. Механизмът на тялото работи безупречно - той винаги изхвърля излишните течности.

За да бъде кожата ви млада, пийте на ден по 8 чаши вода!

АСТМАТА СЪЩО ИСКА ВОДА

Човешкото тяло се състои от три четвърти вода и тя се използва за всички функции, в това число и за дишането. Когато организъмът е заплашен от липса на вода, тялото си произвежда хистамини, които предотвратяват загубата на водата. При астма тези хистамини предизвикват свиване на мускулатурата на бронхите и предотвратяват изпаряването на още вода от белите дробове. По този начин, обяснен съвсем простичко, се стига до пристъпите на астма. Човек отделя ежедневно половин литър течност чрез изпотяване, един литър губи чрез дишане и още литър и половина чрез урината. Цялото това количество трябва да бъде възстановено - с нормално количество изпита вода. Повечето хора обаче пият много по-малко от необходимото и този вреден навик води до много страдания.

ВОДАТА ИЗМИВА ВСИЧКИ БОЛЕСТИ

Да се лекуваме с обикновена вода? Няма нищо необичайно в тази рецепта. Тя идва от дълбока древност. И се основава на вярата на нашите предци в мистичните възможности на водата.

Изстинахте, хремави сте, всичко ви боли. Опитайте следният абсолютно безвреден метод: Изпийте една след друга 5-6 чаени чаши гореща вода и хубаво се завийте. Сякаш сте в суха сауна. Изпотявате се добре. Повторете процедурата няколко пъти. Изстинката минава за ден-два.

С обикновена вода можете да подобрите не само физическото, но и психическото си здраве. С гореща вода можете да премахнете и душевното си напрежение. Поставете ръцете под струя гореща вода и останете така няколко минути. След 1-2 минути ще почувствате как топлата вода ви успокоява, премахва емоционалното натоварване. Помнете: Водата поглъща всякаква информация и енергия. Ако трябва да премахнете лошо биополе, депресия и възбуда, вземете горещ душ. Достатъчно е и само да измиете ръцете си - това е най- възприемчивото място в нашия организъм. Ето защо всички екстрасенси, които лекуват, веднага след сеанса измиват ръцете си. Ето защо веднага щом човек се прибере вкъщи трябва да измие ръцете си, за да изчисти чуждото биоенергетично влияние.

Всяка сутрин щом станете от сън, трябва да изпиете чаша топла вода. Стомашно-чревната система на организма също има нужда от почистване.

ЛЕКУВАНЕ С ГЛАД

Едно от най-големите открития е способността на човека да излекува сам себе си, да подмлади организма си чрез гладуване.

Живеем в отровен век. Дишаме мръсен въздух, реколтите от плодове и зеленчуци са подложени на отровно въздействие, все повече отрови попадат в храната ни. Тонове отровни вещества се разпръскват във въздуха, за да убиват насекомите. Значителна част от тях попадат върху плодовете и зеленчуците.

Нашите реки и ручей са силно замърсени, така замърсени, че за да стане годна за пиене водата, трябва да бъде пречиствана с химически средства.

Ако искаме да отстраним отровите от организма си, трябва да гладуваме периодически. Да гладуваме, за да си дадем физиологически отдых, който да възстанови жизнената ни сила. Гладуването е необходимо за вътрешното почистване на организма, за изхвърлянето на отровните наслоения.

При гладуването силата, която иначе се изразходва за преработване на храната в енергия, се използва за изхвърляне на отровите от тялото. Гладуването е прочистване. То е ключ, с който се отключва природния склад на енергията и обхваща всяка клетка на организма, всеки вътрешен орган.

Гладуването е средство, което ще ни помогне да се справим с физическите страдания. Това е чисто животински инстинкт. На болния човек не му се яде, храната го отвращава, А и защо да се храни, щом подсъзнанието му сигнализира, че не трябва?

Гладът е дълбоко вътрешно прочистване - физиологически отдиш, натрупване на жизнена сила.

Човешкият организъм може да се излекува сам, но това е възможно, ако се живее по законите на природата, която работи бавно, но сигурно. Гладуването - това е освобождаване на организма от отровните кристали, които се отлагат в него, лишават ставите от подвижност, сковават човека и го правят вдървен и нещастен.

Още първобитният човек е почувствал, че гладуването е начин да се самосъхрани, тъй като единствените му тонизиращи средства са били горските треви. Гладуването е прекрасно лечение и затова, защото няма странични ефекти като повечето лекарства, а е естествен, стар като света процес. То не само прочиства организма и го връща към доброто му състояние, но въздейства и върху паметта, тоест може да се каже, че с него се постига физическо, умствено и духовно пречистване на тялото и човек се наслаждава на жизненост и здраве.

Лечението с глад - това е периодично въздържане от храна с изключение на водата, която може да се приема в неограничени количества. Необходимостта от гладуване и неговата продължителност следва да се определят от лекар в зависимост от състоянието на болния.

Отлични резултати се получават при високо кръвно налягане, бъбречни и жлъчни заболявания, стомашни, нервни и кожни болести, астма и други.

Решенията да се подложат на това лечение е добре да се запознаят с книгите на Лидия Ковачева, постигнала завидни успехи в науката за лекуване с глад, която препоръчва не драстичен глад, а приемане по схема на билкови чайове, подсладени с мед, плодове и ядки.

Какво трябва да знае решеният да гладува? Първото и може би най-главното е да бъде убеден в ползата от гладуването. В предхождащите лечения дни трябва постепенно да бъде намалена храната. Да се поемат повече течности. Редовно преди лягане да се взема топъл душ.

Американският диетолог Пол Берг препоръчва да се гладува **един път седмично 24 или 36 часа и 4 пъти в годината от 7 до 10 дена**, като се приема само дестилирана вода. Първата поета храна след 24-часовото гладуване трябва да бъде салата от пресни зеленчуци. И в никакъв случай продукти от животински произход - месо, млечни продукти, яйца, масло.

Когато се гладува 3 и повече дни, гладуващият е добре да има условия да почива, когато има нужда от това, тоест през времето, когато тялото започне да изхвърля отровите.

В България има много добре уреден институт за лечебно гладуване в Златните пясъци край Варна. В него под ръководството на лекари се работи по метода на Лидия Ковачева. Резултатите са удивителни.

Когато се гладува 7 до 10 дена от тялото се отделят отпадъци - слюз, отрови, натрупани ненужни вещества. Тогава именно е нужно да се почива повече и да се даде възможност на мозъка да си почине, да се освободи от ненужни и тягостни мисли.

След прекъсване на това по-дълго гладуване са необходими умереност и предпазливост - постепенно захранване, колкото дни е траело гладуването, толкова дни е наложително да бъде и захранването. Постепенно да се преминава от пресните салати и задушните зеленчуци към препечената филийка черен хляб, житните кълнове, но в никакъв случай мазнини и захар. Медът прекрасно може да замени захарта. Разбира се, в ограничени количества.

ОТ КАКВО СЕ ОСВОБОЖДАВА ЧОВЕК ЧРЕЗ ГЛАДУВАНЕТО?

- От излишно тегло.
- От токсичните отпадъци.
- От тежките миризми, които излъчва болното тяло.
- Гладът помага за отказването от пагубните навици на нашия цивилизован свят - тютюна, алкохола, веществата с опасни токсични отрови.

КАКВО ПОЛУЧАВА РЕШИЛИЯТ ДА СЕ ПОДЛОЖИ НА ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ?

- Придобива устойчивост на организма.
- Съхранява артериите си млади.

- Придобива свобода на движенията, леко дишане.
- Избягва преждевременното остаряване, връща хода на времето.

И нека накрая цитираме Пол Берг - човекът, върнал здравето на много хора чрез лечебния глад: „Независимо от възрастта, майката природа ви е дала възможност да замените старото си тяло, износено от годините, с ново, което не е подложено на влиянието на времето“.

НЯКОЛКО НАЧИНА ЗА ОСНОВНО ПРЕЧИСТВАНЕ НА ОРГАНИЗМА

За страдащите от ставни заболявания, за тези, които при движения усещат пукане, скърцане, имат болки в кръста и коленете, Сергей Николаевич Кочнов, който води школа за самолечение, препоръчва като отлично пречистващо средство дафиновия лист.

• Вземат се 10-15 дафинови листа, заливат се с 2 чаени чаши вода и се варят на тих огън 15 минути. Течността заедно с листата се изсипва в термос и се оставя да престои 2 часа. 1 чаена чаша отваря се разпределя на

2 приема за деня. На следващия ден процедурата се повтаря.

Отварата от дафинови листа е в състояние да нормализира кръвната захар, ако не е твърде много превишена нормата. В този случай в течение на 2 седмици се пият по 3 супени лъжици 20 минути преди хранене.

Бъбреците се пречистват най-добре с диня. Авторът убеждава обаче, че динята може да бъде заменена с пъпеш или тиква. С тиквата може да се въздейства и през сезоните, когато липсват дини и пъпеш. Хубаво е по време на така провежданото лечение да се взема по 1 топла вана дневно. Добър ефект се получава при провеждане на двудневна диета, в която се включват само 300 г черен хляб и 1,5 кг диня или тиква. При диета с пъпеш не се приема никаква друга храна. Това пречистване на бъбреците се препоръчва 2 пъти годишно и за здрави хора.

Да не забравяме задстомашната жлеза. Нейното пречистване става с настойка от овесени ядки.

• Три супени лъжици овесени ядки (или смлян овес) се заливат в термос с 500 мл кипяща вода. Кисне 2 часа и се прецежда. Настойката се употребява по 1 чаена чаша сутрин и вечер на гладно в продължение на 1 месец. След 2 месеца почивка лечението се повтаря.

Лимфните и кръвоносните съдове се пречистват отлично според Сергей Кочанов с храна, която съдържа органичен йод. Той препоръчва на всекиго да яде през ден по 250 г салата от варено цвекло. Според него това гарантира, че след

1 година вътрешните стени на кръвоносните и лимфните съдове ще станат гладки и еластични.

Но най-доброто и най-сигурно средство за общо пречистване на организма все пак е лечебното гладуване. Мъдро постъпва този, който се въздържа от храна дори само за един ден в седмицата.

УРИНОЛЕЧЕНИЕ

През февруари 1996 година беше свикана първата световна конференция по уринотерапия. Целта на този форум беше да се намерят научни доказателства за ефикасността на това лечение.

Струва си да отделим повече място за чудодейния според много автори, но все още спорен лек, който носим в себе си.

Ще започнем с това, че много от участниците в конференцията казаха, че пият своята урина или я използват за масаж на тялото си.

Древните лекари познавали съставките на минералите, растителните екстракти и животинските продукти. Прилагали в лечението си въздуха, почвата и вещества от човешкия организъм. Класическата индийска медицина, широко практикувана и в съвременния свят, ползва също урината като лечебно средство. Чувството ни за хигиена ни кара да възприемаме урината едва ли не с отвращение. Но ако съдим честно, по-малко неприятни асоциации ли предизвикват медикаментите от чревни бактерии, змии...?

Уринолечението е едно просто домашно средство, лек, който ти е на разположение по всяко време. Урината съдържа хормони - кортикоиди, естроген, тестостерон, ренин и други; минерални вещества - калций, калий, магнезий, фосфор, натриев хлорид, бромиди, флуориди, желязо, йод, сяра, цинк; витамини - С, групата В, аминокиселини, ензими, имуностимулиращи вещества, алантоин, пуринова киселина, пикоч- на киселина и други.

Да обобщим: Урината съдържа крайно необходими за организма биохимични вещества, част от които се приготвят от фармацевтите като медикаменти. Логично е да си зададем въпроса - щом съставните части на урината помагат като таблетки, защо да не се ползва тя самата?

В нея няма нищо нечисто, тя действа по-обхватно от фабричните продукти. Но изниква не

по-малко логичният въпрос: След като по урината се диагностират около 60 заболявания, не е ли тя носител на болестопричинители? Не връща ли болестните процеси в организма? Отговорът е прост и категоричен - попаднали отново в организма, те стимулират защитната система.

Мнозина лекари обаче са скептични по отношение качествата на урината. Според тях тя не е вредна в малки дози, но в никакъв случай не е панацея. „Каква е ползата да консумираме това, което здравите ни бъбреци са отделили?“ По този толкова стар нов въпрос ще продължава да се говори. Ще кажем само, че в Русия, Франция, Австрия, Италия, Швейцария, Япония, Китай, Индия урината се приема като лекарство. А в Англия тя е известна не само като лечебно средство - а при обучението на войниците се препоръчва като подръчно средство при злополуки.

През 1994 година англичанинът Джорж Армстронг издава книгата си „Живата вода“, в която твърди, че за 6 седмици се излекувал от туберкулоза и описва как е използвал собствената си урина. След което по същия начин лекувал болни от гангрена, левкемия, сърце, рак.

Президентът на Индийската федерация по живата вода д-р Такар твърди, че чрез уринотерапия се е излекувал от амевна дизентерия и екзема. Според него урината действа добре и на очите и зъбите. Пред участниците в конференцията германката д-р Тара Ауст заяви, че се излекувала от злокачествено образуване на лимфните възли, дало метастази в червата и черния дроб, чрез уринотерапия.

Най-широко препоръчаното лечение съчетава 1 или 2 части прясна урина на ден, като при събирането се оставя 1 част да изтече, използва се не първата и последната, а средната струя. Редовни масажи на тялото с урина, престояла поне 4 дена, съчетано със строга диета без алкохол, цигари, месо, чай и кафе - това е универсалната рецепта.

Пиенето на урина се препоръчва при почти всички заболявания. Но не трябва да се практикува повече от 2 седмици, а ако се пие само сутрин - 4 седмици. Прави се пауза от 2-3 месеца и се повтаря. **Уринолечението не е желателно да се прилага при болести на половата система, бактериални заболявания на пикочните пътища, при вземане на болкоуспокояващи, сънотворни и кортизонови препарати.**

БОЛНИ УШИ

• В ушния канал се капват с капкомер няколко капки прясна урина. Ухото се запушва с памуче, натопено в малко олио. Прилага се при екзема на ушния проход, шум в ушите, болки в ушите, болки в лицевите нерви, намаляване на слуха. Прави се 1 път дневно до подобряване.

БОЛНИ ОЧИ

• Капкомерът се пълни с прясна собствена урина, която се разрежда с преварена вода в съотношение 1:5. Добавят се 10 капки вода за промиване на очите (от аптеката). Прави се 1 път дневно до подобряване. Капе се винаги пресен разтвор. Не се употребява сутрешна урина. Прилага се при алергични възпаления, начална форма на потъмняване на стъкловидното тяло, повишено вътрешно очно налягане, умора на очите, конюнктивит.

ЗА ГАРГАРА И ЖАБУРЕНЕ

• Може да се прилага всекидневно. Най-подходяща е сутрешната урина. Помага при гъбички, афти, възпаления на венците, инфекциозни заболявания в областта на устата и гърлото.

КОМПРЕСИ

• Парче ленен или памучен плат се намокря със собствената урина и се поставя на болезненото място. Покрива се с найлон и се завива с кърпа. Методът е подходящ при възпаление на сливиците, кашлица, астма, бронхит, нарушаване на оросяването, гръбначни заболявания.

Да не се прилага при остри възпаления!

ВТРИВАНЕ

Втриването на собствена урина се приема, когато има болки в определени части на тялото или човек страда от някакво заболяване. Правят се втривания в най-чувствителните зони на кожата - лицето, шията, зад ушите, в ушните миди, по дланите, стъпалата, лакътните свивки. Може да се прави и цялостно обтриване, като се започне от краката, ръцете, гърба и се завърши с гърдите. **Едновременно с втриването да не се прилага друг начин за лечение с урина.**

Да се внимава при гноенни пъпки и екземи! Предназначената за втриване урината трябва да престои 4 денонощия в запушен здраво съд.

Този начин за лекуване с урина може да се ползва при нарушена чревна флора, отичане на жлъчката, мигрена, увеличение на простатата. Неприятната миризма на урината може да се тушира, ако се ароматизира с някакво етерично масло.

ВАГИНАЛНИ ПРОМИВКИ

• Правят се с иригатор за вагинални промивки с 200 мл чиста леко затоплена собствена урина. Помага при бяло течение.

ПРОМИВКИ НА НОСА

• Смесват се 150 мл собствена урина, 1 равна чаена лъжичка морска сол, 1 капка зехтин и 30 капки запарка от лайка. Смръква се дълбоко през ноздрите и се изкарва през тях. Прилага се до оздравяване. Дава отличен ефект при хронична хрема, хроничен синусит, алергичен синусит и дори при главоболие.

При употреба на урина не се изключват свръхреакции като усилване на сърдечния ритъм и умора. Някои автори посочват като противопоказни сърдечната слабост, захарния диабет, ниското и високото кръвно налягане. Но и в случая мненията на участниците в конференцията са противоречиви. Д-р Далвади от Бомбай твърди, че урината контролира захарния диабет и помага при сърдечни заболявания. И най- сензационното - двама души от участниците в конференцията твърдяха, че уринотерапията ги е избавила от злокачествени образувания. Но бъдещето ще покаже. Може бе наистина всеки носи в себе си живата вода.

Рецепти за лекуване чрез урина от българската народна медицина:

БОЛКИ В КОЛЕНЕТЕ И БЕДРАТА

• 1 шепа вълна се поръсва с прясна урина, след това с газ и силна ракия. Слага се на стъпалото, намазано предварително с някаква мазнина и се превързва. Спи се с вълната. Ако започне много да дразни, превръзката се сваля. При нужда лечението се повтаря.

БОДЕЖИ, ПРОСТУДА

• Смесват се 200 мл прясна урина, 1 супена лъжица силен домашен оцет и 1 супена лъжица сода бикарбонат. Със сместа се разтрива до зачервяване цялото тяло. Останалото количество се изхвърля.

БРОНХИАЛНА АСТМА

2-3 пъти дневно се пие по 150-200 мл собствена урина. дена да не се приема храна, а само вода и урина. През останалите дни - плодово-зеленчукова храна и млечни продукти. **По възможност да не се консумира месо!**

ПАРАДОНТОЗА

• Събира се сутрешната урина. Прави се жабурене в продължение 6-7 минути. Урината се изплюва.

КАШЛИЦА

• 3 сутрини подред да се изпива по 1 кафена чашка урина, подсладена със захар.

БОДЕЖИ В КРАКАТА

• Когато боджите са като игли в петите, ходилата се киснат в прясна урина.

ЗА ПРОМИВАНЕ НА ОЧИТЕ

• Приготвя се отвара от глухарче (1 супена лъжица билка на 250 мл вода). Ври 5 минути на тих огън. След изстиване се прецежда. Прави се смес от 3 части отвара и 1 част собствена урина. Очите се промиват в чашка.

КОСОПАД

• Смесват се равни части газ, олио и урина. Със сместа се маже косата. След час-час и половина се измива.

ПЪРХОТ, ЗА ЗАСИЛВАНЕ НА КОСАТА

• В кожата на главата се втрива прясна урина. След 30- 40 минути цялата коса се измива с печена и разтворена в оцет хума. Прилага се 3 пъти седмично до заякване на косата.

ВЕНДУЗИ (ЧАШИ)

Това лечение се прилага с успех при бодже, кашлица, бронхит, задух, ревматични заболявания, невралгии, простудни болести.

Вендузите са безвредни. Те предизвикват приток на кръв в болезненото място и с това улесняват оздравяването и успокояват болките.

Ако в дома липсват вендузи, при нужда могат да се използват обикновени средно големи чаши с равни и дебели ръбове.

Работи се така: В дъното на всяка чашка се слага парченце памук, леко натопено в спирт. Предварително се приготвят всички чаши - броят им зависи от болното място. **Внимание! Вендузи никога не се слагат в областта на сърцето!**

Памучетата се запалват и вендузите се редят една по една. При правилно полагане кожата под

тях се надува и посинява. Държат се 10-15 минути. Свалянето се извършва, като се натисне кожата до самия ръб на чашката. Да не се **дърпа нагоре!**

ВЕНДУЗЕН МАСАЖ

Вендузният масаж на раменете може да повлияе много добре при болести на дихателните пътища, кашлица, бронхит и бронхиална астма. Благоприятно въздействие има и при невралгия, неврастения, болки в тила, гръбнака, раменете.

Тук е важно да се улучат биологично активните точки. Те се откриват чрез натискане - болезнени са.

Този масаж се прави с 2 чаши. Болният ляга по корем. Раменете и гърбът му се обтриват със спирт и се намазват с мазен крем или вазелин. Готовата чаша се поставя върху болното място. Ако е поставена правилно, кожата почервенява. Вендузата се оставя да действа 2 минути и след това започва да се плъзга по тялото. (Работи се с двете чаши, първо с едната, после с другата.)

Придвижването се извършва кръгообразно във всички посоки с плавни непрекъснати движения. Масажът завършва по протежение на прешлените отдолу нагоре и продължава от 5 до 15 минути до зачервяване на кожата. Прави се на 3 дена веднъж.

Вендузният масаж е противопоказан при кръвоизливи, хипертония, кожни и психически заболявания!

При лекуване с вендузи е задължително след свалянето им болният да лежи 1 час, защото лечебната реакция предизвиква изпотяване, а това може да доведе до настинка.

ЧЕТКОВ МАСАЖ

Сухият четков масаж се препоръчва при ишиас, ревматизъм, подагра, изпотяване, неврастения, хипертония, затлъстяване, при критическа възраст.

Работи се така: Тялото се търка с четка с естествен косъм в различни посоки до зачервяване. Започва се от лицето и се свършва с петите. Продължава до 30 минути.

Този масаж освежава, укрепва и закалява организма. Почиства кожата и я прави стегната и еластична. Това прави четковия масаж невероятно ефикасно козметично средство.

ЛЕКУВАНЕ С ЯПОНСКА ГЪБА

Лечебните ѝ свойства са били познати още преди 2 000 години в японските и китайските императорски дворове. Японската гъба отделя вещества, които усилват активността на белите кръвни телца, повишават имунозащитните сили на организма, умствената работоспособност, тонизират нервната система. Освен това тя има силно антишоково действие и високо съдържание на витамините С и РР.

От нея могат да се направят ценни лекарствени напитки, които са в състояние да поддържат организма в добро здравословно състояние. Препоръчват се и при физическо и психическо изтощение, за възстановяване след операции, продължителни боледувания и стрес, срещу инфаркт и импотентност. Забавят появата на катаракта, артроза, атеросклероза, шипове.

НАЧИН НА УПОТРЕБА

Гъбата се държи 2 дена в чиста чешмяна вода.

Приготвя се 3-литров буркан. Три литра вода се загрява до кипване. Ври 5 минути. След изстиването ѝ в нея се добавят 200 г захар.

Отделно се запарват с вряла вода 3 чаени лъжички черен чай (руски, цейлонски или китайски). След 5 минути запарката се прецежда и се прибавя в буркана с изстудената подсладена вода. Прибавя се и самата гъба. След 8 денонощия (при стайна температура до 20 градуса на сянка) течността се прецежда, изсипва се в бутилки и се съхранява в хладилник. Приема се 3 пъти дневно по 100 милилитра.

Гъбата отново се поставя в чиста вода и се ползва по същия начин. От нея могат да се режат и парченца.

ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ УЖИЛВАНЕ, УХАПВАНЕ ОТ КЪРЛЕЖ, ПАЯК И ЗМИЯ

При ужилване от оси, пчели или стършел има опасност от алергичен шок. Затова ако има подръка алергозан или друго противоалергично средство, добре е веднага да се вземе едно хапче. Същата мярка се прилага и при ухапване от **отровен (черен) паяк**.

Образуването на оток ще бъде предотвратено и болките ще намалеят, ако ухапаното място веднага бъде разтрито енергично с ръка, а после с билка, която може да се намери - невен, жиловлек, слез или магданоз. Успокоява и компрес със сода бикарбонат, смес от сол и оцет, търкане на болното място с чесън или лук, налагане със суров картоф, резенче ябълка или смачкана ягода. Да не се

пренебрегва и намазване с амоняк.

Ако жилото е останало в раничката, то трябва незабавно да бъде извадено с обгорена игла или пинсета. Върху отока може да бъде направен компрес с лимонов сок и оцет (наполовина) или с нишадър - 1 супена лъжица, разтворен в 1 супена лъжица оцет. Народната медицина препоръчва и компрес с ракия и налагане на болното място със стрити на каша листа от бязак.

Ако заедно с някакъв плод сте изяли насекомо и в устната кухина се е получил оток, е добре да се смучат ледени блокчета. Народната медицина практикува до получаване на лекарска помощ болният да изпие 1 супена лъжица счукан с винен оцет чесън.

При ухапване от кърлеж мястото трябва веднага да бъде намазано с олио или друга мазнина, за да се запушат дихателните пътища на кърлежа. След няколко минути с въртеливо движение, обратно на часовниковата стрелка, с пръст се масажират около ухапаното, за да се извади кърлежа. **Да се внимава да не се откъсне главичката му! В такъв случай незабавно трябва да се потърси лекарска помощ!**

При ухапване от змия до получаването на лекарска помощ и инжектиране на противоотровен серум, на пострадалия трябва да се даде първа помощ:

- С остро ножче да се направи кръстообразен разрез на ухапаното място и да се изстиска малко кръв.
- Да се направи стегната превръзка над ухапаното място.
- По възможност пострадалият да пие гореща вода, за да се поти и на всеки час да взема по 20 капки амоняк в захарна вода.
- Народната медицина препоръчва над ухапаното място да се постави вендуза, за да изсмуче кръвта и раната да се наложи със счукан в много сол чесън или с накиснат в силен винен оцет тютюн.

ЛЕКУВАНЕ С КРИСТАЛИ

Още от древни времена хората са вярвали в чудодейната сила на скъпоценните камъни и тайнствената връзка между тях и притежателите им. Има много поверия за това, че болният може да се пребори със заболяването си с помощта на кристалите, компенсатори на космически излъчвания. При това лечението е много лесно - единственото условие е камъкът да се носи близо до тялото.

Гуша - да се носи огърлица от необработен кехлибар.

Задух, за зарастване на рани - корал. Нервни и психически болести - аметист. За лек сън - лазурит. Меланхолия - изумруд и перли. Апатия - лунен камък. За подобряване на паметта - изумруд. Главоболие - тюркоаз. Сърдечни болести - рубин. Бъбречни болести - нефрит. Предпазване от опасност - хризопраз. Епилепсия, хепатит, женски болести, екземи - сапфир, диамант. Диабет - перла, сапфир.

Паралич, болести на кръвта, артрити, възпаления на сливиците - рубин, корал, топаз, котешко око, лунен камък.

Хипертония - изумруд, рубин, котешко и тигрово око.

За смекчаване на характера - тигрово и котешко око.

При висока температура и лоши сънища - хризолит.

За затваряне на рани и облекчаване на дишането при задух - корали.

Известният почитател на народната медицина, полякът Чеслав Климушко уверява, че е помагал на болни, а и сам се е излекувал от остър бронхит с настойка от кехлибар, с която мажел гърдите си. За два дни смъкнал температурата си от 39,5 до 37 градуса, а на третия ден се почувствал съвършено здрав, без да употребява повече никакви лекарства.

По време на грипна епидемия той препоръчва всяка сутрин да се изпие 1 чаена чаша чай с добавени в нея 3 капки настойка от кехлибар. При заболяване гърдите и гърба да се мажат с тази настойка. Тя лекува и сърдечни болки, аритмия, главоболие.

Настойката се приготвя, като около 50 г необработен балтийски кехлибар се изплаква в хладка вода, сипва се в 750-грамова бутилка и се залива с чист медицински спирт. След 10 дена настойката е готова. Не се прецежда, нито прелива в друга бутилка. Кехлибарът не се разтваря в спирта, но отделените микроскопични частици го оцветяват в златисто. След свършване на настойката кехлибарът се натрошава с чукче и отново се залива със спирт, но не може да се ползува повече от два пъти.

Почитателите на кехлибара твърдят, че дори само чрез постоянен допир на кристала до

човешкото тяло е възможно да се предпазим от заболяване и препоръчват жените да носят на врата си наниз от нешлифовани островърхи парчета балтийски кехлибар. Нанизът лекува болна щитовидна жлеза и сливици. В Полша се продават и кехлибарена мас против ревматизъм, кехлибарени капки против хрема, кехлибарен спирт. **Векове се е вярвало, вярва ли се и сега?**

- Носите ли **аметист**, ще бъдете самата кротост и търпение.
- Искате ли да имате повече и добри приятели, носете **ахати**.
- С **аквамарин** ще преливате от енергия.
- Налага ли ви се да водите дипломатични разговори, не се разделяйте от **граната**. Но внимавайте - червеният гранат поражда страстни желания: на волевите дава власт, на студените - душевна топлина. Лекува сърцето.
- **Диамантът** укротява яростта и сладострастието и води до целомъдрие и въздържание.
- Носите ли **нефрит**, няма да се разболеете от бъбреци, дори и кръстът няма да ви боли.
- Видите ли жена с **тюркоаз** - пазете се! Ще патите от капризите ѝ! Нищо че Соломон е нарекъл този кристал „камък на любовта“.
- Търсите ли вечно приятелство, подарете **топаз**. Това е камък на просветлението, освобождава от опасни страсти, поражда лекота и радост, предпазва от уроки. С две думи - добър камък.
- Решили ли сте твърдо да покорите някого - не се бавете, с **рубина** нищо няма да ви спре. Това е камъкът на безумната страст.
- За да сте чаровни, привлекателни и неотразими, изберете **лунния камък**.
- Искате да блеснете с ум, въображение, красноречие - само **халцедон**.
- Страхувате ли се от собствените си необмислени постъпки, не се разделяйте с **хризолита**.
- За да пречистите мислите и душата си, потърсете си **планински кристал**.
- Имате ли слабост към харченето, не се колебайте - сложете пръстен с **тигрово око**.
- За да сте здрави - само **яспис**. Той просто ви внушава: „Здрав съм, здрав съм, здрав съм!“
- С уважение към **опала**. Мненията са разделени - древните римляни са виждали в него достойнство и власт, източните народи го смятали носител на правдата. И кой знае защо в най-ново време на него се гледа като на камък на нещастieto. Размислете и сами решете дали да носите опал.
- Да притежавате **хризоберил** си заслужава, казват бил символ на щастливите промени в живота.
- С **жадеита** шега не бива! Дълги години в Централна Америка е бил култов скъпоценен камък, ценен повече от златото. Предпазвал от зли духове, но понякога и ги поскривал.
- И накрая - изумрудът. Спокоен, добър камък. Може да бъде носен от всички. Антидемоничен камък, стимулира всичко най-хубаво у човека.

ЧЕРНОТАТА ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ ДА ВИЖДАТЕ

Американският лекар д-р Уилям Бейтс е разработил методика за възстановяване на зрението. Неговите многобройни пациенти, страдащи от различни очни заболявания, в кратки срокове не само се отказват от очила, но и констатираха подобрене на общото си състояние и повишена работоспособност на организма.

От два чифта в еднаква степен добри очи единият ще запази идеално зрение, а другият ще го загуби още в детската градина, само защото единият човек гледа обектите без усилия, а другият напротив. Психическото напрежение от всякакъв характер винаги води до съзнателно или несъзнателно напрегане на очите. Ето защо за доброто зрение е необходимо очите постоянно да бъдат в ненапрегнато, отпуснато състояние.

ОТПУСКАНЕ

За повечето хора е достатъчно просто да си затворят очите. За по-висока степен на отпускане трябва да поставите длани върху затворените си очи (с пръсти, сплетени на челото) така, че да избегнете налягането върху очните ябълки. Но дори и при затворени очи зрителните центрове в мозъка могат да останат възбудени, а очите могат да се напругат, както и преди това, за да гледат. Абсолютно черното поле ще се появи тогава, когато психиката изпадне в състояние на покой.

Спомняйте си последователно за черна шапка, черни обувки, черно палто, черни плюшени завеси или гънки на черен плат и така нататък, като задържате всяка вещ в паметта си само за части от секундата. На много хора може да помогне изреждането на всички букви от азбуката, като си ги представят съвършено черни.

Когато отпускането е пълно, то представлява един от най-добрите примери за осигуряване отпускането на всички нерви на сетивните органи, включително и на зрението. Когато по такъв начин

успеете да постигнете пълно отпускане, което съответства на способността да се види идеално черното, то ще се запази и след отварянето на очите. В този случай зрението на човека се подобрява за продължително време.

СПОМНЯНЕ

Когато психиката е способна да си спомни идеално някои от възприятията на сетивните органи, тя винаги се отпуска. Ако можете точно да си спомните тиктакането на часовника, някакъв аромат или вкус, вашата психика ще дойде до идеално състояние на покой. Тогава, ако затворите очи и ги прикриете с длани, ще видите абсолютна чернота. Какъвто и метод за подобряване на зрението да прилагате, препоръчваме ви да си спомните някаква малка площ с черен цвят, например точка. В някои случаи хората са се излекували за много кратко време само с този простичък метод. Някои обаче намират за много по-лесно на първо време да си спомнят голяма площ, например една огромна черна буква, като при това си представят една част от буквата по-черна от останалите части. Те могат да започнат от най-голямата буква, да преминат към по-малките и да достигнат на края до черната точка. Когато спомнянето на точка стане навик, то не само че няма да бъде затруднително, но ще е от полза и за останалите психически процеси.

Хората, които никога не са носили очила, ще почувстват облекчение по-бързо от тези, които носят. Ето защо очилата трябва да се отхвърлят от самото начало на лечението. Когато това не може да стане без значителни неудобства или когато човек в хода на лечението е принуден да продължава да върши своята работа, което му е невъзможно без очила, тяхното използване може да се разреши за известно време, но това обстоятелство винаги бави лечението. Успех при лечението чрез отпускане са постигнали хора от различни възрасти, но обикновено децата реагират много по-бързо от възрастните.

АСТРОЛОГИЯ И ДИЕТА

В нашия многообразен свят астрологията утвърди своето място. С помощта на традиционните характеристики астролози са помогнали едва ли не на всеки да открие своето „фирмено блюдо“. И така - на шега или съвсем сериозно, запознайте се с астрологическата кухня.

ОВЕН (21 март - 20 април)

На Овена са му необходими продукти, които съдържат много желязо и калий. Това са бялата ряпа, спанакът, зелето, магданозът. Препоръчва се още тъмно месо, подправено с лук и чесън, но в малки количества. Овенът не трябва да злоупотребява със силно калоричните ястия. Полезно е към храната му да бъдат включени житни растения и шушулкови зеленчуци, както и картофи, сушени плодове и банани.

Овенът често е развълнуван, разгорещен, неспокоен. Трудно му е да въздържа емоциите си. Затова нека не чака съвсем да му пламне главата, а често да си вари чай. Комбинират се 10 г валерианови корени, 20 г мащерка и 40 г цвят от лавандула. Билките се смесват и 2 супени лъжици от сместа се запарва с 500 мл вряща вода. След 1 час запарката се прецежда. 1 чаена чаша запарка се изпива на малки глътки. Добре е да се пие чай 3 пъти дневно - той отнема напрежението и премахва главоболието.

ТЕЛЕЦ (21 април - 21 май)

На Телца преди всичко му е необходимо здраво хранене - супи от различни зеленчуци с малко мазнина, несмлени житни растения, зеле, домати, целина, гъби. Да не пренебрегва и плодовете - ягоди, малини, череша, червени боровинки, праскови, цитруси.

Телецът обича обилното хранене, но то се отразява неблагоприятно на фигурата му. Затова след гастрономическата злоупотреба да побърза да си свари чай за подобряване на храносмилането. Смесват се и се разбъркват добре 10г майорана, 20 г анасон, 15 г розмарин, 10 г липов цвят и 20 г мащерка. 1 супена лъжица от сместа се запарва с 400 мл вряща вода. След 30 минути запарката се прецежда. Пие се по 100 мл 30 минути след хранене.

БЛИЗНАЦИ (22 май - 21 юни)

За Близнаците е великолепно менюто, в което са включени разнообразни салати. За организма им е необходим фосфор, който се съдържа в гъбите, черния хляб, шушулковите зеленчуци, овесените ядки, орехите, бадемите, лешниците. Да не се лишават от пресен лук, целина, естрагон.

Близнаците често са напрегнати и нервни и астролозите твърдят, че само сънят може да ги извади от това състояние. Но не е точно така. Ето успокоителният чай, който ще им подейства много добре: Смесват се и се разбъркват внимателно 20 г листа от маточина, 20 г жълт кантарион, 30 г мента. 2 супени лъжици от билките се запарват с 500 мл вряща вода и се варят 5 минути на тих огън. След изстиване отварата се прецежда. Пие се по 100 мл няколко пъти

дневно на едри глътки. Чаят трябва да се затопля преди пиене и да се подсладя с мед.

РАК (22 юни - 23 юли)

Ракът да се погрижи за нормалното функциониране на щитовидната си жлеза, за да предотврати увеличаването ѝ. Затова му е необходим йод. В менюто му трябва да се включат боб, лук, грозде, кайсии, праскови, дини, черници, боровинки. Външността на Рака бързо се променя. За да изглежда бодър, му е необходим здрав сън. При стрес и внезапно безпокойство да побърза да си свари следния чай: Смесват се и се разбъркват внимателно 30 г реса от върба, 60 г майоран и 20 г венечни листа от полски мак. 1 супена лъжица от добре разбърканите билки се залива с 400 мл вряща вода. Вари се 5 минути на тих огън, кисне 30 минути и се прецежда. Пие се 3 пъти дневно по 100 мл, подсладени с мед.

ЛЪВ (24 юли - 23 август)

За Лъва се необходими сярата и магнезий, които се намират най-вече в бадемите, житните растения, пчелното млечице, черната и бялата ряпа, зелето, магданоза. Много полезни за него са кайсиите, смокините, цитрусовите плодове и най-вече фурмите, които съдържат повече магнезий от останалите плодове.

Лъвът реагира рязко на стреса и здравето му зависи от неговото емоционално състояние. Слабото място на Лъва както във физически смисъл, така и от гледна точка на чувствителността е сърцето. Ето нещо полезно за неустойчивото и неспокойно лъвско сърце: Смесват се и се разбъркват внимателно 15 г анасон, 10 г маточина, 10 г липов цвят, 15 г лайка. 1 супена лъжица от сместа се залива с 400 мл вряща вода. След 10 минути запарката се прецежда. Пие се 3 пъти дневно по 100 милилитра.

ДЕВА (24 август - 23 септември)

Девата преди всичко се нуждае от калций и сярата. Следователно трябва да се подхранва повече с пшенични зародиши и пресни зеленчуци, най-вече лук, праз и черна ряпа. За Девата е добре да се готви на пара и да не я лишавате от плодове. Да консумира много, много ягоди. Девата мисли за болестите си, често си внушава че ги има и обича да се лекува. Проявява самодейност в изпробването на различни нови рецепти и диети. Предлаганият за нея чай отстранява стреса и е полезен за стомашно-чревния тракт: Смесват се и се разбъркват внимателно 25 г майорана, 25 г джоджен, 25 градински чай и 25 г лавандула. 1 чаена лъжичка от дрогата се залива с 200 мл вряща вода. Кисне около 1 час и се прецежда. Пие се по 100 мл, подсладен с мед сутрин и вечер 30 минути преди хранене.

ВЕЗНИ (24 септември - 23 октомври)

Везните с техния изтънчен естетически вкус имат усет и към изисканата и пикантна храна. За тях не е достатъчно масата да бъде богата на ястия, по-важно е те да бъдат екзотични, рядко срещани, красиво подредени.

Морски деликатеси, бяло месо, крехко телешко с лек сос, пресни салати, изискани напитки - това е, което може да предизвика апетита на Везните.

Родените под този знак са нервни, чувствителни, верни приятели, но неверни, макар и много щедри любовници.

Слабото им място са бъбреците. При нужда е добре да пият отвара от пчелник, мащерка, полски хвощ. Смесват се по 50 г от билките и се разбъркват добре. В 600 мл вряща вода се слагат 2 супени лъжици от сместа. Вари 5 минути на тих огън, кисне 30 минути и се прецежда. Пие се 4 пъти дневно по 80 мл 30 минути преди хранене. Добре е отварата да бъде подсладена с мед.

За уравнивяване на неспокойните Везни добре е преди лягане да изпиват по 1 чаена чаша чай от жълт кантарион, който тонизира нервната система: 1 равна супена лъжица ситно нарязани стръкове се заливат с 200 мл вряща вода. Варят се 5 минути на тих огън, киснат 1 час и отварата се прецежда. Чаят има но-добро действие, ако бъде подсладен с 1 чаена лъжичка мед.

СКОРПИОН (24 октомври - 22 ноември)

Организмът на Скорпиона има нужда от желязо и магнезий. Ще го намери в спанака, бялата ряпа, магданоза, лука, сушените плодове. Чесънът ще очисти кръвта му и ще събуди буйния му темперамент. Да обърне особено внимание на смокините, бадемите и фурмите.

Скорпионът често се отнася лекомислено към здравето си. Но да не забравя, че от време на време организмът задължително трябва да се очисти от шлаките. Ето какъв чай ще му помогне: Смесват се и се разбъркват внимателно по 25 г кори от зърнастец и корени от гръмотрън и по 30 г овчарска торбичка и бял равнец. 1 чаена лъжичка от билковата смес се залива с 200 мл вряща вода. Вари 3 минути на тих огън, кисне 1 час и се прецежда. Пие се сутрин

и вечер по 100 мл 30 минути преди хранене.

СТРЕЛЕЦ (23 ноември - 21 декември)

На енергичния Стрелец освен многото желязо му е необходим и натрий. Да търси зеленчуци с тъмнозелени листа. Хороскопът му го съветва да употребява повече магданоз, лук, черна ряпа, шушулкови зеленчуци, добре узрели малини и ягоди.

За да предотврати заболяване на черния дроб, Стрелецът трябва да се храни правилно. В случай на неразположение му се препоръчва следния чай: Смесват се и се разбъркват внимателно 40 г хвощ и по 30 г глухарче и корени от кисел трън. 1 супена лъжица от билковата смес се залива с 400 мл вряла вода. Вари се 5 минути на тих огън. Кисне

1 час и се прецежда. Пие се по 80 мл 3 пъти дневно 30 минути преди хранене.

КОЗИРОГ (22 декември - 20 януари)

Козирогът се нуждае от магнезий и калций. Затова за него - повече шушулкови зеленчуци, зеле, овесени ядки. Той не обръща внимание на яденето, презира да се мотае из кухнята. Неговата раздражителност, която често води и до неоправдани капризи, че и озлобяване, влияе на храносмилането му. За да не се стигне до стомашно заболяване, нека по често си прави следния чай: **Смесват се и се разбъркват внимателно по 30 г листа от маточина, плодове от черна боровинка и цвят от невен. 1 чаена лъжичка от сместа се залива с 250 мл вряща вода. След 15 минути запарката се прецежда. Това е дозата за един прием. Изпива се между храненето. Пие се 3 пъти дневно.**

ВОДОЛЕЙ (21 януари - 19 февруари)

Основна храна на Водолея да бъде оризът. Да не пренебрегва лука, гъбите, соеви и пшенични зародиши и разбира се, плодовете - грозде, стафида, касис, френско грозде, черници.

„Да се яде или да не се яде?“ - този въпрос си задава Водолеят пред сложената маса, защото неговото богато въображение му рисува друга трапеза с екзотични ястия.

В зависимост от настроението у Водолея много често, се наблюдава и безволие. При него трябва да се обърне особено внимание на кръвообращението. Ето един чай за подобряването му: Смесват се и се разбъркват внимателно по 30 г овчарска торбичка, орехови листа и пелин. 1 чаена лъжичка от сместа се запарва с 1 чаена чаша вряща вода. След 15 минути запарката се прецежда. Пие се 3 пъти дневно по 1 чаена чаша на гладно 30 минути преди хранене.

РИБИ (20 февруари - 20 март)

На Рибите се препоръчват тонизиращи елементи на основата на йода и сярата. И повече риба, отколкото друго месо, а с нея - бяла ряпа, лук, орехи, тиквени семки, стафида.

Темпераментът на Рибите е непостоянен - те лесно сменят настроенятия си. Нуждаят се от обстановка на хармония и спокойствие. Препоръчва им се тонизиращ чай: Смесват се и се разбъркват внимателно 60 г цвят от лайка и 15 г тинтява. 1 супена лъжица от сместа се запарва с 500 мл вряща вода. След изстиване запарката се прецежда. Пие се сутрин и вечер по 1 винена чаша чай, подсладен с мед.

ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ

Ходенето - най-обикновеният и общодостъпен спорт, придоби особено значение в нашето механизирано време. В този вид движение участват по-голяма част от скелетните мускули, сухожилия, стави. Дори бавното ходене стимулира работата не само на сърцето и кръвоносната система, но и функциите на дихателните органи. При ходене, макар и в умерено темпо, се получава своеобразна дихателна гимнастика, която увеличава обема на белите дробове и спомага тяхната тъкан да се запази еластична. Разходките влияят благотворно и върху обмяната на веществата и нервната система. Освен че създават усещане на удоволствие, те разтоварват емоционалното напрежение.

Крачката трябва да бъде свободна и ритмична и да се диша така: 2-3 крачки - вдишване, 2-3 крачки - издишване. Връщайки се към къщи, да не се хуква към асансьора - изкачването на стълби и поне 3-4 етажа е също прекрасна тренировка за мускулите и сърцето.

От далечни времена се знае, че физическите упражнения са необходими както за подобряване на здравето състояние, така и за емоционалния тонус на човека. Това е особено валидно за нашето съвремие. И тъй като профилактиката е за предпочитане пред лечението, нека не се забравя, че само системните упражнения могат да направят организма устойчив срещу простудните заболявания. До голяма степен зависи от самия човек дали ще бъде здрав и ще се наслаждава на енергичен живот до старини или ще изпадне в отпуснато и вяло съществуване. Борбата за здраве чрез правилно хранене и физически упражнения всеки води сам. Доказан факт е, че сърдечно-съдовите заболявания съпътстват

лишения от двигателна активност живот. Половин час упражнения дневно - това е капиталовложение, тъй като този половин час ще донесе 10 часа здраве, подвижност, енергия.

Преди да започнете физическите упражнения, обърнете се за съвет към лекуващия лекар. Набележете си програма за упражненията. Удължавайте времето бавно и постепенно. Помнете че упражненията трябва да се изпълняват с удоволствие, лекота и без напрежение.

Ако у вас се появи неспокойствие и възникнат съмнения - споделете ги с вашия лекар, но никога не мислете, че отслабналото сърце непременно означава прощаване с активния живот, който е главното удоволствие от човешкото съществуване.

КАК ДА ЗАПОЧНЕМ, КАКВО ДА ИЗБЕРЕМ?

1. Гимнастически упражнения

2. Ходене - минимална „доза“ - 10 000 крачки дневно

3. Ски и плуване

4. Бягане

Според известния кардиолог Алберт Воленбергер, за човек, който бяга системно, е малко вероятно да получи инфаркт на миокарда.

Нека се спрем повече на бягането. Издържливостта - това е способността на човека да работи продължително. А тя, както вече казахме, се създава чрез развитие на сърдечно-съдовите и дихателните органи и системно тонизиращите упражнения за цялата мускулатура.

Кога и как да се бяга? Ето как отговаря на този въпрос бегачът на дълги разстояния Артур Лидиърд:

„Кой? Който е от 6 до 106 години от мъжки или от женски пол. Кога? Веднъж дневно, ако можете да откраднете време. Да повторите означава не само да подобрите резултатите, но и да получите повече удовлетворение“.

Оздравителното бягане се изпълнява с лека, еластична крачка и свобода на движенията, с леко приведено напред тяло, Основно изискване е постигането на лекота и плавност в движенията.

От упоритостта и постоянството зависи за колко време ще се овладее най-рационалният индивидуален начин за бягане. Обикновено това става най-много за десетина дни.

ЕТО НЯКОЛКО ПРАВИЛА ПРИ БЯГАНЕТО ЗА ЗДРАВЕ:

1. Стремете се към лекота. Бягайте с къси и учестени крачки.

2. Бягайте с леко приведено напред тяло, изправена глава и стегнат корем.

3. Дишайте пълно и ритмично. Вдишвайте на 3-4 крачки с полуотворена уста.

4. Бягайте с меки и удобни обувки, леки и свободни дрехи.

А сега - за бавното бягане. Бавното бягане, независимо от възрастта, а и от здравословното състояние, може да върне този неоченим дар - физическата издържливост и жизнеността не само на тялото, но и на духа. Но ще повторим първото и най-важно условие - **преди да започнете, консултирайте се с вашия домашен лекар!**

За неподготвения бегач се препоръчват минимални начални пробези. Отделете се за 5 минути от вашия дом и се върнете назад. Започнете и продължавайте бягането леко. Нека организмът ви да почувства полза от работата, с която го натоварвате. Главната ви цел да бъде редовно бягане в границите на вашите възможности. Ако го правите всекидневно от 15 до 30 минути, двойно ще увеличите еластичността и вместимостта на кръвоносните си съдове.

Може да се бяга навсякъде - на излизане от къщи, в града, селото, на улицата, в което и да е помещение у дома. Да се тича на място, в продължение на 3-5-7 минути без почивка, като ръцете, раменете и главата са свободни.

Бягането, съчетано с уравновесена диета, помага и за намаляване на телесното тегло. Храната снабдява организма с химически вещества, от които се изграждат мускулите, костите, тъканите на тялото, кръвните клетки. Основни вещества за нас са белтъчините, мазнините, въглехидратите и солите. Живият организъм се нуждае и от допълнителни вещества - витамините.

Бягащите за здраве са единомдушни - от както бягат не са се простудявали, не са боледували дори от хрема, а нервните си напрежения контролират много по-леко, отколкото преди. Бягането е най-доброто средство срещу умствена умора, дори по-добро от здравословния сън.

САМОВНУШЕНИЕ

Нашият голям лечител Петър Димков казва: „За здравето е важно човек да развие у себе си навик за оптимистична мисъл. Оптимистичните мисли са извор на радост, затова който мечтае

за истинско здраве и щастие, нека култивира у себе си мисли нови, радостни, благодарни. Само такива мисли са в състояние да подмладят психически и тялото“.

Самовнушението като допълнителен фактор към лечението е голяма сила, ползвана у нас още през Х век от богомилите. Докато свикне да се съсредоточава болният е добре да се отдели в тиха стая или да помоли да бъде оставен сам. Да мисли упорито за онова, което иска да постигне и да го повтаря тихо, дори само с мърдане на устните си многократно, като си избере някаква кратка формула. Например: „С всеки изминал ден съм по-добре във всяко отношение!“ Или: „Болката минава, минава, минава!“

Неуспехът в началото не трябва да го обезкуражава. След няколко опита идва и успехът.

Самовнушението трябва да се извършва просто, машинално, без налягане на волята. Най-ефикасно е действието му, когато се прави сутрин след събуждане или вечер преди лягане, но задължително редовно, за да се постигне резултат. И винаги при нужда.

Както се разбира и от цитата в началото, учителят на Бялото братство Петър Дънов отделя голямо внимание на самовнушението.

МЕТОДЪТ СИЛВА - КОНТРОЛ НА УМА

От вече доста време се заговори упорито за метода Силва. Той се препоръчва в 102 страни, а в 32, включително и у нас, се провеждат курсове.

Разпространителите му твърдят, че той изцяло променя начина на мислене.

Методът се базира на човешката способност за зрителна представа. Например: „Проектирайте мислено своя образ, млад и лъчезарен, здрав и привлекателен“. Или: „Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка и ръкостискане. Усещайте колко ви е добре“.

Хосе Силва подчертава главно това, че човек има много голяма способност да контролира физиологичните си процеси, че лечението включва ума и тялото, а според него отрицателните мисли и емоции имат и отрицателни последици. Обратно, положителните чувства и мисли имат и положителни психофизиологични последици. Умът има немалко възможности за контакти в тялото и може да наклони везните към оздравяване. Умът може да ни разболее, но може и да ни излекува, ако знаем как да го контролираме. Той може да помогне на човека да се освободи бързо от настинка, главоболие, че и от хронични заболявания, може да улесни дейността на имунната система, да поддържа нашата енергия на по-високо ниво. Звучи невероятно, но Хосе Силва го доказва чрез научно обосновани факти. Той учи как мисловният процес например може да ръководи тялото.

ЗНАЕМ ЛИ ДА ДИШАМЕ

Дишането, тоест поемането на кислород от белите дробове и издишването -*г изхвърлянето на въглероден двуокис, освобождават организма от отровните вещества и пречистват кръвта. С едно вдишване човек пълни едва една осма от капацитета на дробовете си. Пълноценното дълбоко дишане предизвиква по-високо окисляване, тоест по-качествено прочистване.

Всъщност дишането е форма на хранене. За да функционира, тялото трябва да се храни с кислород. Доказано е, че без храна може да се преживее до един месец, без вода около седмица, но без кислород човешкият организъм не може да съществува дори няколко минути. Дишането е подхранващ, жизнено важен процес.

Повърхностното дишане на къси, забързани глътки, възбужда мозъка, потиска съзнанието. Затова специалистите по йога като първа стъпка към постигане на душевно равновесие наблягат върху правилното дишане.

Ако променим дихателните си навици, бихме могли да променим самия модел на живота си. Научим ли се да дишаме дълбоко, ще се чувстваме и ще изглеждаме много по- добре. Пълноценното дълбоко дишане успокоява нервите, намалява комплексите.

Дихателните упражнения са нужни за създаване и развитие на дихателни навици. Правилното дишане - това е противодействие срещу замърсяването на въздуха от увеличаващото се количество пушеци, прах, отровни вещества, които проникват в дробовете. Дихателните упражнения помагат човек да коригира повърхностното си дишане, което води до намаляване на жизнените функции на организма, до хронична умора, загуба на енергия и дори до умствена депресия.

ПЪЛНОЦЕННО ДИШАНЕ

1.Поставете дланите върху гръдния кош. Издишвайте дълбоко.

2.Вдишвайте бавно през носа до напълване на корема с въздух (бройте до 5).

3.Продължавайте да вдишвате бавно, бройте още веднъж до 5, разширете гръдния кош,

докато се напълни с въздух.

4. Задръжте въздуха и пак бройте до 5.

5. Издишвайте много бавно през носа, бройте до 10, свийте стомаха до пълното издишване на въздуха от дробовите.

Този вид дълбока дишане внася по-голямо количество кислород в дихателната система и е много полезно да се прави няколко пъти дневно за прочистване на кръвта. Човек, колкото и да е уморен, притеснен, потиснат, само 2-3 минути след тези упражнения се чувства освежен и дори отпочинал.

ПРЕЧИСТВАЩО ДИШАНЕ

1. Вдъхнете колкото можете повече въздух и разширете корема си.

2. С рязко движение стегнете корема и издишайте въздуха през носа.

Пречистващото дишане освобождава дробовите от вредните замърсители и подпомага изхвърлянето им. То заздравява диафрагмата и коремните мускули. Препоръчва се сутрин след ставане като ободряващо средство. Всяко пречистващо дишане отнема не повече от 4 секунди. Упражнението се повтаря 10 пъти без пауза и трябва да се изпълнява ритмично. За завършек се прави едно дълбоко пълноценно дишане.

ТОНИЗИРАЩО ДИШАНЕ

1. Поставете ръцете върху гръдния кош. Издишайте дълбоко.

2. Вдишвайте бавно през носа до напълване на корема с въздух.

3. Обтегнете ръцете колкото е възможно напред. Задръжте въздуха.

4. Бавно движете ръцете встрани, като свивате китките в юмрук и ги разпускате.

5. Силно издишайте поетия въздух. Упражненията се изпълняват 10 пъти.

Тонизиращото дишане е изключително полезно - успокоява нервите, премахва умората, дава енергия.

ДИШАНЕ ЗА РАЗВИТИЕ НА БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ

1. Вдишвайте бавно през носа (бройте до 5).

2. Задръжте въздуха колкото е възможно.

3. Със сила през отворена уста издишвайте поетия въздух.

4. Вдишайте дълбоко през носа.

5. Задръжте дишането 5 до 10 секунди.

6. На 3 пъти с прекъсване за секунда със сила издишайте поетия въздух.

Тези упражнения изчистват белите дробове и помагат за разширяване на гръдния кош.

Практикуват се 3 пъти дневно по 10 пъти последователно.

ДИШАНЕ ПРИ СВЕТОВЪРТЕЖ

Според състоянието на болния - седнал, легнал или прав.

1. Затваряйте едната ноздра, вдишвайте през свободната.

2. Затваряйте другата ноздра, издишвайте през отворената.

Упражненията се повтарят 10 пъти последователно.

Освен при световъртеж, помагат и при пристъпи на мигрена.

ЗДРАВЕ С ДОБРО НАСТРОЕНИЕ И СМЯХ

Усмивката и смехът са началото на човешките отношения. Бебето се усмихва на своята майка, а към годинка всяко неочаквано и необикновено събитие предизвиква веселия му смях.

Смехът е ведро състояние на духа. Благодатната му роля често се забравя от възрастните, а той би могъл направо да съживи ежедневието им.

Да се смееш весело, това значи да кажеш сам на себе си: „Точка. Не искам повече да страдам!“

Положителното въздействие, породено от смеха, освобождава от притеснението и тъгата, облекчава болката и напрежението, активизира циркулацията на дишането, създава приятното чувство за лекота, за добро настроение, желание за живот и работа.

Дали няма в днешното напрегнато време да започнат да ни преписват смях с рецепта, защото благодарение на смеха:

- **Дробовите се освежават.** Смехът регулира дишането, освобождава и прочиства дихателните пътища. Възстановява дишането в случаи на емфизем и астматична криза.

- **Смехът има токов ефект върху невро-вегетативната система. От него се регулират артериите и сърцето.**

- **Влияе благотворно върху функциите на червата и черния дроб.** Смехът е средство и срещу запек, защото предизвиква коремна гимнастика в дълбочината на хранопровода.

• **Специалистите по хранене и диетолозите го препоръчват срещу холестерола** наред с другите лекарства. Смяхът отстранява холестерола, като чрез действието си увеличава отделянето на слюнка и захари от стомаха и черния дроб.

• **Смяхът успокоява болката.** Той отстранява за кратко или по-продължително време усещането за болка, разсейва болния, като успокоява мускулното му напрежение и променя съзнателното отношение към болката.

Освен това смяхът увеличава отделянето на катехоламин (хормона на бодростта) и на ендорфин (хормон на съня, като естествен морфин, който се отделя от определен център на мозъка) и разкъсва опасната верига болка-възпаление, причиняваща страданията.

• **Смяхът е отличен антистрес.** Той може да облекчи проявите на напрежение и депресия. Днес съществува дори и така наречената смехотерапия, състояща се в планиране на методи, които предизвикват рефлексии на смях.

При прилагането на смехотерапията няма противопоказания. Смяхът е чудесно лекарство за всички, при това абсолютно безплатно. Стига да можем, да имаме сили да го приложим в днешните ни забързани и нелеки делници.

ЗА ДА СТЕ ЗДРАВИ НЕ ПОТИСКАЙТЕ ЧУВСТВАТА СИ

Психолозите твърдят, че „Неприятните емоции трябва да се пропускат“. Независимо дали със сълзи, със стискане на юмруци, крясъци или чупене на чинии - който по-често „излива сърцето си“, живее по-здравословно. Изпадайте в гняв! За част от секундата кръвното налягане се повишава, сърцето започва да бие лудо, десет пъти по-бързо от обикновеното летят нервните импулси към мозъка, от една част на бъбреците се изстрелва експлозивно стресовият хормон норадреналин. Тревога! Кръвоносните съдове по шията набъбват, лицето се зачервява.

Много хора прикриват истинските чувства, за да не се изложат пред околните. Външно те изглеждат спокойни дори когато „кипят“ отвътре. Напоследък специалистите на свой конгрес са установили, че тези „обуздавани чувства“ могат да доведат не само до душевни, но и до физически страдания.

Например при потискане на скърбите се появяват отрицателни реакции на кожата. Изривите, екземите, херпесите често имат душевни причини. Ядът буквално бие по стомаха. Повишава се количеството на изливащите се в него киселини, които атакуват стените му. Последица от това са постоянните болки в стомаха, чувството на тежест, възпалителни процеси, язви.

Жлъчните камъни растат три пъти по-бързо, когато агresiите се потискат. Не без основание една пословица твърди, че при ядове жлъчката „прелива“.

Постоянните грижи разстройват чувствителната флора в червата. Храносмилането не може да функционира правилно, често се стига до язви. Когато душевният гнет расте, се влошават артритите. Зависимостта в това направление продължава да се изследва.

Специалистите преценяват, че всеки четвърти пациент страда от психоматични смущения. Това важи от главоболието та чак до алергиите.

Неоспоримо се доказва и обратното, че е добре да се дава отдушник на емоциите. При силно експресивните хора, както ги наричат лекарите, имунната система реагира по-силно от причинителя на заболяването. Според последните проучвания, дори някои видове тумори нарастват по-бавно, когато се „изпусне клапана“ на натрупаните емоции.

Психолозите твърдят, че човек може да се научи да изявява емоциите си. Разбира се, не е необходимо да се чупят чинии или да се блъска с юмрук по масата - достатъчно е само да се говори за това. Разбира се, изливането на чувствата трябва да става не само при отрицателните, но и при положителните емоции. Радостта по-бързо разгражда стреса.

В партньорството е особено важно да се споделят грижите и ядовете, а не всеки да ги трупа в себе си.

СТРЕСЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОБЕДЕН

Все повече се говори за стреса, все повече хора получават инфаркти, страдат от високо кръвно налягане, язва на стомаха, злокачествени образувания, проблеми с кожата, сексуална апатия. Причина за всичко това е стресът, който може да се каже влияе на цялото тяло.

Стресът повишава опасността от инфаркт, защото организмът произвежда твърде много адреналин (хормон за активизиране) и претоварва гръдния мускул.

Защитна програма: Сутрин да се взема една магнезиева таблетка, която предотвратява спазъма в сърцето. Към това -

2 капсули чеснов препарат за разграждане на холестерола и естествено разреждане на кръвта. Стресът повишава кръвно-то налягане, отслабва съдовата система. Първите предупредителни признаци са главоболие, болки в сърдечната област, силно зачервяване на лицето.

Защитна програма: Да се намали излишното тегло, да се поглъща по-малко сол, кръвното налягане да се контролира редовно. При стойност над 160 да се търси лекарска помощ.

Стресът благоприятства развитието на стомашните язви, защото поради непрекъснатите адреналинови импулси се отделят и повече стомашни киселини.

Защитна програма: Да се ядат повече обезкиселяващи хранителни продукти като картофи, ориз, банани.

Стресът уврежда кожата. Тя посинява и по-бързо се набръчква, появяват се пъпчици, склонна е към образуване на люспести лишеи.

Защитна програма: Да се обезкисели тялото, да се мине от кафе на минерална вода, кожата да се масажира всеки ден, да се активизира собствената имунна система на кожата чрезменяващи се душове - 1 минута топло, 1 минута студено.

Стресът унищожава желанието за секс, а при жените увеличава проблемите с месечния цикъл. **Естествени противодействия:** Да се яде много салата от целина и да се вземат хапчета с масло от семена на целина, които стимулират оросяването с кръв на тазовата зона.

Най-добрите убийци на стреса: Движения, които разграждат напрежението и успокояват - йога, плуване, туризъм, занимания с домашни животни, отглеждане на цветя, слушане на успокоителна музика.

И най-важното: Най-малко веднъж дневно от 15 до 30 минути да се съсредоточавате в себе си и да се откъсвате от проблемите на деня.

ЙОГА - СИСТЕМА ЗА ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕНИЕ

Йогата като наука е едно от най-древните наследства на Индия. Йогийската система е проникната от разбирането, че човек става човек когато се стреми към все по-високо съвършенство не само на своето тяло, но и на своя дух и че по пътя на системното упражняване се достига усъвършенстване на целия организъм - двигателен апарат, нервна система, мозък, сърце, кръвоносни съдове и прочие.

Школата йога има за главна цел чрез съответната техника упражнения и дишане, чрез поддържане хигиената на различните органи да се достигне здраве и дълголетие, за да може човекът по-пълноценно и активно да участва в живота на обществото.

Хигиената на йогите е твърде сложна и не е предназначено да се каже, че процедурите, с които те пречистват организма си изискват ръководството на компетентен специалист.

Йогийският метод за вътрешно прочистване, известен под името содхана, се състои от 6 главни процедури. Те започват с очистване на устата - зъбите, небцето, езика. Да не изреждаме начините - дъвчене на клонки, стъргане с инструменти, шнурове, прекарвани през носа, очистване хранопровода с пръчица и така нататък. Очистителните процеси йогите смятат за изключително важни за дълголетие и здравето, тъй като чрез тях се води ефикасна борба срещу токсините в човешкия организъм.

Хата йога е най-нисшата степен на системата, без овладяването на която не може да се стигне до никъде. Преди тялото да се усъвършенства и да стане здраво и силно, не е възможно достигането до здрава психика. Така се стига до старата римска формула - „Здрав дух в здраво тяло“. Хата йога се стреми да изгради здраво тяло по пътя на целенасочени действия, в резултат на които да се направляват някои физиологически функции на организма. Нещо обикновено за един хата йога е да въздейства върху дейността на сърцето си и да я регулира съгласно своята воля. Изучаващите системата хата йога при разумно и постепенно упражняване в много кратък срок подобряват своето здраве. Характерно за упражненията е, че въздействат дълбоко върху всички вътрешни органи.

Йогите достигат голямо дълголетие. Казват, че великият Таиланга Суоми живял 280 години, а Жое Клемендоре, майстор на йогийските асани, лекар по образование, отдал се от младини на йогийското учение, успял да запази както вътрешните, така и външните си органи така, че на 45 години изглеждал на 20.

Йогите смятат, че тяхната система може да бъде използвана не само за закаляване и укрепване на

организма, но и за лечение. Износването на отделните органи и невъзвратимото им изхабяване те обясняват с похабяването на нервните клетки. За запазване на човешката младост предлагат своя цялостна система не само от очистителни процедури, но и дихателни упражнения, физически пози, мисловна концентрация. Или казано другояче - препоръчват чистота и умереност в цялостния живот на човека.

Главното изискване в овладяването на хата йога е постепеността: да се започне от най-лесното и простото и да се върви към по-трудното и сложното - бавно, без уморително напрежение.

Без постоянство и системност не може да се достигне хата йога. И друго - физическите упражнения трябва да бъдат съобразени със здравословното състояние. Страдащите от бъбреци, чернодробни, белодробни и сърдечни заболявания не бива да започват йога без лекарска консултация, а и инструкции от подготвен по материята човек.

Дишането е вроден рефлекс. Въпреки това, според йогите човек не знае да диша. Колкото по-бързо и по-плитко диша живото същество, толкова е по-кратък животът му. За да живее дълго, човек трябва да диша бавно, дълбоко, спокойно - учи йога. И да се запомни - всяко дишане започва с пълно и енергично издишване.

Съвременната медицина разполага с най-различни средства за лечение на сърдечно-съдовите заболявания. Според йогизма нито едно от тях не е така сигурно по отношение на самата причина на заболяването, както пълното дишане, което въздейства не само върху отделния орган, но и върху целия организъм.

Физкултурните упражнения при всички случаи завършват с умора, докато йогийските упражнения се извършват с плавни, постепенни движения, с правилно дишане и не допускат свърхнапрежение за сърцето.

Непознатите с йогийската методика, гледайки снимка на йога, седнал в една от позите с кръстосани крака и устремен в пространството поглед, мислят че става дума за молитвена мистика. В случая обаче няма религиозен транс или мистика, а чиста практика на хата йога за концентрация, самовглъбяване, за съзерцание и себеусъвършенстване.

Изд. Колхида