

**Н. И. ДАНИКОВ**

Врач-фитотерапевт



# ЦЕЛЕБНАЯ КУРКУМА

УНИКАЛЬНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ  
ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ,  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ  
СИСТЕМЫ, БОЛЕЗНЕЙ  
СУСТАВОВ, МЕТЕО-  
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ  
И БОЛЕЕ 80 ДРУГИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Я привлекаю здоровье

Николай Даников

**Целебная куркума**

«ЭКСМО»

2019

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Даников Н. И.**

Целебная куркума / Н. И. Даников — «Эксмо», 2019 — (Я привлекаю здоровье)

ISBN 978-5-04-096204-4

В этой книге вы найдете множество простых и доступных рецептов для приготовления препаратов из куркумы – пряности, знакомой каждому. Ее лекарственные свойства применяются для профилактики и лечения большого количества заболеваний. Куркума поможет вам укрепить суставы, сосуды, избавиться от метеочувствительности и тошноты, защититься от острых вирусных заболеваний, забыть про насморк и пр. Эта книга откроет вам секреты здоровья, молодости и красоты. Вниманию! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-096204-4

© Даников Н. И., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

От автора	6
Какой бывает куркума?	7
Лечебно-профилактическое действие куркумы	8
Противопоказания к применению куркумы	11
Способы применения куркумы в лечебных целях	12
Куркума для очищения организма	16
Рецепты для похудения	18
Куркума при сердечно-сосудистых заболеваниях	19
Куркума при желудочно-кишечных заболеваниях	24
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Николай Даников**

## **Целебная куркума**

© Даников Н. И., 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## От автора

Целебные свойства куркумы исключительно высоко ценились в восточной медицине еще с древних времен. Ее свойства изучали древнеримский естествоиспытатель Плиний Старший и греческий врач и фармацевт Диоскорид, который описал куркуму в качестве средства, улучшающего пищеварение и согревающего тело. Диоскорид назначал снадобья из куркумного корня своим пациентам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Древние римляне лечили этой пряностью глазные болезни, а древние греки устраняли последствия обильных пиршеств с помощью куркумы, завернутой в хлебную лепешку.

В Средние века из Греции и Рима куркумный корень попал в Англию, а затем и в другие страны Европы. В X веке благодаря целебным свойствам куркуму внесли в Англосаксонский медицинский справочник.

В Китае, например, растение использовали для избавления от синяков, ран, язв, от зубной и других видов боли. В Индостане – для очищения организма от токсинов. В Индии – добавляли в пищу для улучшения пищеварения. Древние лекари считали, что куркума обладает антигрибковыми и антибактериальными свойствами.

На Руси куркуму добавляли в различные блюда – квасы, наливки, браги, сбитни, меды, сдобные булочки и куличи. А вот жителям Советской России вкус и аромат куркумы был незнаком: после революции старые каналы импорта пряностей были утрачены, и многие рецепты вкусных и полезных блюд и напитков с куркумой забылись.

Многовековой опыт по применению куркумы в качестве лекарства лег в основу средств народной медицины. Однако долгое время использование этой пряности продолжало оставаться чисто эмпирическим. И только выявление способности куркумы синтезировать и накапливать многочисленные биологически активные вещества позволило коренным образом изменить процесс ее использования.

В предлагаемой читателю книге излагается богатейший опыт современной и древней народной медицины, а также новейшие научные данные по применению куркумы в лечебных целях.

## Какой бывает куркума?

Страны, куда импортируют куркуму, не так часто имеют возможность наслаждаться свежими кореньями. Чаще всего в продаже можно встретить молотый куркумный порошок.

В высушенном виде куркума демонстрирует более высокие противовоспалительные и анестетические свойства. Поэтому она, как правило, используется для лечения артритов и воспалительных процессов.

Химический состав свежего корня куркумы несколько иной, ее полезные свойства больше направлены на лечение и профилактику проблем пищеварительной системы.

В лечебных и оздоровительных целях куркума используется в различных видах:

- свежий корень;
- высушенный корень;
- порошок;
- куркумное масло;
- эфирное масло.

При очистке организма в домашних условиях куркума может использоваться в виде настоев, настоек, отваров, заварок, паст, компрессов, ванн, масок, а также при простом добавлении его в любые блюда.

В медицине куркума применяется в различных лекарственных формах: таблетках, порошках, мазях, пастах, растворах, сборах и др. В кулинарии и фитотерапии чаще используют куркумный порошок. Из него готовят всевозможные напитки, делают соусы, отвары, чай.

Эфирное масло куркумы широко распространено в ароматерапии для лечения психоэмоциональных расстройств, простудных и вирусных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Оно также применяется в горячих ингаляциях, в ваннах, для массажа.



## Лечебно-профилактическое действие куркумы

Куркума обладает чудодейственной исцеляющей силой при лечении и профилактике многочисленных заболеваний.

Согласно современным представлениям куркума оказывает на организм следующие действия:

- антиартериосклеротическое (очищает стенки сосудов от атеросклеротических бляшек);
- антибактериальное;
- антигельминтное;
- антигипергликемическое;
- антимикробное;
- антиоксидантное;
- антисептическое;
- антиспазматическое (снимает спазмы различного происхождения);
- антитоксическое;
- ароматическое;
- бактерицидное;
- болеутоляющее;
- ветрогонное;
- возбуждающее;
- дезинфицирующее;
- желчегонное;
- иммуностимулирующее;
- положительное инотропное;
- кардиотоническое (отвечает за тонус сердечной мышцы);
- кровоочистительное;
- обезболивающее;
- общеукрепляющее;
- отхаркивающее;
- периферийное сосудорасширяющее;
- способствующее пищеварению;
- противоядное при отравлении грибами;
- потогонное;
- противовоспалительное;
- противогрибковое;
- противосвертывающее (подавляет тромбоксансинтазу и является агонистом проста-циклина);
- противотошнотное;
- противоязвенное (лечит кожные язвы и фурункулы);
- ранозаживляющее;
- легкое слабительное;
- седативное (успокаивающее);
- слюногонное;
- стимулирующее кровообращение;
- тонизирующее;
- выводящее излишки холестерина и препятствующее его накоплению;
- действие катализатора и синергиста с другими травами (позволяет проявить целебные свойства других лекарственных растений, если употребляется вместе с ними).



Куркуму можно считать лекарством для пожилых людей, так как в спектр ее показаний входят прединсультные и постинсультные состояния, возрастное снижение памяти, умственной работоспособности, физической выносливости и пр.

Чем же объясняется такое многообразие вариантов лекарственного использования куркумы? Современные научные исследования дают ответ на этот вопрос: все дело в уникальном содержании в пряности биологически активных веществ.

### Микроэлементы, содержащиеся в куркуме

#### Минералы:

- **калий** (2524 мг) – полезен людям, страдающим аритмией (нарушениями сердечного ритма), способствует нормализации работы мышц, тем самым снижая выраженность и частоту приступов аритмии (норма потребления – 2500 мг);
- **магний** (193 мг), действуя вместе с калием, расслабляет мышцы, в результате чего реже возникают судороги;
- **фосфор** (268 мг) – сохраняет плотность костей и снижает их пористость, потому показан детям в период активного роста;
- **кальций** (183 мг) – участвует в построении костной ткани и сохранении плотности костей (наряду с фосфором);
- **железо** (41,42 мг) – при попадании в организм соединяется с молекулами кислорода, образуя гемоглобин, потому полезно людям с анемией (сниженным гемоглобином) в количестве не менее 10 мг в сутки;
- **натрий** (38 мг) – единственный положительно заряженный ион в составе межклеточной жидкости, благодаря которому в ней создается давление, необходимое для перемещения к клеткам полезных веществ;
- **марганец** (7,833 мг) – способствует формированию и развитию хрящевой и соединительной ткани;
- **цинк** (4,35 мг) – наравне с фосфором и кальцием отвечает за плотность костной ткани, предохраняет скелет от деформаций;
- **медь** (0,603 мг) – находится в составе фермента, отвечающего за выработку волокон коллагена и улучшающего состояние кожи;
- **селен** (4,5 мкг) – необходим для выработки тестостерона в мужском организме.

#### Витамины:

- **холин** (49,2 мг) – участвует в образовании фосфолипида лецитина, который приносит пользу печени, очищая ее от жиров, и выводит из организма излишки холестерина, в результате чего косвенно препятствует развитию атеросклероза;
- **витамин С** (25,9 мг) – способствует укреплению иммунной системы;
- **витамин Е** (3,1 мг) – обладает выраженным антиоксидантным свойством, способствует укреплению клеточных стенок, в результате чего они становятся способны противостоять проникновению в них продуктов окисления – свободных радикалов;
- **витамин В<sub>2</sub>** (2,33 мг) – принимает участие в выработке эритроцитов, потому его стоит принимать больным анемией (суточная норма – 2,2 мг для женщин, 3 мг – для мужчин), а также защищает сетчатку глаза от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей, потому полезен тем, кто много времени проводит на солнце;
- **витамин В<sub>6</sub>** (1,8 мг) – принимает участие в выработке красных кровяных телец и гемоглобина и вместе с калием и магнием приносит пользу тем, кто страдает от судорог, способствуя расслаблению мышц;
- **витамин В<sub>1</sub>** (0,152 мг) – так же, как и витамин Е, способен укреплять мембраны клеток;

- **витамин К** (13,4 мкг) – способствует свертываемости крови и предотвращает кровотечения.

Совокупность приведенных данных о целебности содержащихся в куркуме биологически активных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов позволяет увидеть новый аспект практического применения куркумы, что, без всякого сомнения, будет способствовать более глубокому познанию уже известных, а также выявлению новых целебных свойств куркумы.

Куркума при регулярном употреблении способствует восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса крови. Содержащиеся в составе куркумы железо, витамин С, витамины группы В, медь, марганец, никель улучшают кроветворную функцию.

Оказывает противовоспалительное и бактерицидное действие, повышает эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний; способствует восстановлению нормального артериального давления.

Куркума – эффективное природное снотворное, не вызывающее, в отличие от фармацевтических лекарственных снотворных препаратов, привыкания и не имеющее побочного действия. Седативное действие оказывают содержащиеся в куркуме витамины группы В и магний.

Оказывает обволакивающее, противовоспалительное и защитное действие на слизистую оболочку желудка и кишечника, способствует скорейшему заживлению пораженных воспалительно-язвенным процессом слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, восстанавливает оптимальный баланс кишечной микрофлоры.

Но рассматривать куркуму только как источник витаминов, макро- и микроэлементов не стоит, так как это все-таки специя, и используется она в небольших количествах.

Интересна куркума больше из-за других веществ, которые даже в мизерном количестве способны оказывать целебное действие. Это **эфирные масла** и их составляющие, среди которых особое внимание заслуживает куркумин.

Куркумин – это природный краситель, который окрашивает продукты в желтый и оранжевый цвет. Из него изготавливают пищевую добавку E100, которую добавляют при изготовлении сыров, сливочного масла, маргарина, йогурта, майонеза, придавая продуктам товарный вид. Эта пищевая добавка разрешена в России (Таможенном союзе ЕАЭС), Украине, Евросоюзе. Она считается безопасной и даже полезной.

Пряность куркумы содержит также альфа-фелландрен, бисаболен, тумерон (обладает антипаразитарным действием и подавляет рост болезнетворных бактерий), линалоол, цинеол (благоприятно воздействует на работу желудка, уничтожает паразитов), гингерин, камфен, сабинен, борнеол, цингиберен (около 70 %), цитраль, крахмал (4 %), горечи, оксалаты, сахар и жир, эфирное масло с высоким содержанием терпенов и терпеноидов. Терпены и цингиберены в сочетании с турмероном, диметилбензиловым спиртом, метилацетилциклогексеном придают куркуме характерный тонкий аромат.

Все это позволяет использовать препараты на основе куркумы в качестве средства при лечении и профилактике различных заболеваний.

В куркуме присутствуют вещества, способствующие естественному синтезу коллагена, придающего коже эластичность и упругость (в числе таких компонентов куркумы – фитостеролы, витамин С, каротиноиды, медь, флавоноиды), поэтому она широко используется в качестве косметического средства, сохраняя молодость и красоту вашего организма.

## **Противопоказания к применению куркумы**

Куркуму можно сравнить с сильнодействующим лекарством, поэтому нужно знать, какие могут быть неприятные последствия при ее употреблении.

- Аллергия – новичкам использовать куркуму в первые дни нужно в маленьких дозах, при этом внимательно следить за своим организмом.
- При хронических гастритах с повышенной кислотностью может возникнуть изжога.
- Расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта.
- Колебания артериального давления или уровня сахара в крови (чаще всего – в сторону их уменьшения).
- Редко встречается ухудшение состояния волос или повышение уровня холестерина.
- Не рекомендуется употреблять лекарства на основе куркумы, а также использовать ее при приготовлении пищи людям с желчнокаменной болезнью, особенно в случае крупных камней. Связано это с желчегонным действием пряности – камни могут тронуться с места.

## Способы применения куркумы в лечебных целях

**Настой.** 1/2 ч. л. порошка куркумы и черный перец на кончике перочинного ножа помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут при частом помешивании. Охлаждают 45 минут при комнатной температуре, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

**Отвар.** 1/2 ч. л. порошка куркумы, черный перец на кончике перочинного ножа помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут при частом помешивании. Охлаждают 10 минут при комнатной температуре, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Ванны куркумные.** Ванны с куркумой используют для снятия мышечных и суставных болей, а также в качестве средства профилактики простудных заболеваний. Такие ванны расслабляют, повышают защитные силы организма, помогают избежать простудных заболеваний в сырой и промозглый осенний сезон или морозный зимний день.

Ингредиенты: 3 ст. л. порошка куркумы.

Способ приготовления и применения: залить куркуму 1 л холодной воды, довести до кипения и прогревать на слабом огне 10–12 минут. Вылить отвар в ванну, наполненную горячей водой (37–38°C), и хорошо перемешать. Сидеть в куркумной ванне рекомендуется не более 20 минут. Душ после нее принимать не следует. Лучше всего проводить такие процедуры перед сном.

**Чай.** Куркумный чай рекомендован в первую очередь тем, у кого имеются нарушения работы пищеварительной системы: плохой аппетит, тошнота, боли гастритного характера, несварение, запоры и т. д. Полезен этот согревающий напиток и при простуде, гриппе, кашле, бронхите, головной боли, ломоте в теле, повышенной температуре.

Также куркумный чай обладает высоким очищающим действием, поэтому он очищает организм от шлаков и токсинов, нормализует жировой обмен и артериальное давление, благодаря чему способствует избавлению от лишнего веса, снижению риска атеросклероза и образования тромбов. Кроме того, куркумный чай прекрасно тонизирует и восстанавливает силы.

Существует множество рецептов куркумного чая. Готовят его из порошка, из высушенного корня. Нужно иметь в виду, что пряность обладает резким вкусом, поэтому потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к напитку. В чай куркуму кладут в момент заваривания, после чего ему нужно дать постоять в заварочном чайнике или термосе не менее 5 минут. Для улучшения вкуса в него добавляют зеленый чай, мед, мяту, мелиссу, кардамон, лимон, апельсиновый сок.

При приготовлении куркумного чая необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Если чай готовится для лечения простудных заболеваний, воду с куркумой следует кипятить в течение 10 минут в открытой посуде.
2. Если используется молотая куркума, ее количество нужно уменьшить вдвое и прогреть напиток на слабом огне 20–25 минут.
3. Можно заваривать куркуму в термосе, настаивая в течение нескольких часов.
4. В куркумный чай, употребляемый как прохладительный напиток, после охлаждения кладут листочки мяты и кубики льда. Можно также добавить мед по вкусу.

**Важно!** Куркумный чай не следует пить: во второй половине беременности, во время гипертонических кризов, при высокой температуре, во время обострения желудочно-кишечных заболеваний.

• **Базовый рецепт чая из порошка куркумы**

Ингредиенты: 1/2 или 1/3 ч. л. молотой куркумы (по вкусу), черный перец на кончике перочинного ножа, 200 мл воды, 1–2 ч. л. меда.

Способ приготовления. Залейте порошок куркумы, черный перец кипятком, закройте крышкой и дайте постоять 3–5 минут. Добавьте мед, размешайте. Пейте горячим.

• **Чай куркумный с медом и лимонным соком**

Ингредиенты: 1 ч. л. порошка куркумы, черный перец на кончике перочинного ножа, 1 ч. л. меда, лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления. Залить куркуму с перцем 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут. Добавить мед и лимонный сок. Принять 100 мл напитка утром, за 30 минут до завтрака. Оставшийся чай пить в течение дня небольшими глотками между приемами пищи. Напиток улучшает пищеварение, выводит токсины, помогает усвоению пищи.

• **Чай куркумный с апельсиновым соком, тонизирующий**

Ингредиенты: 1 ч. л. порошка куркумы, черный перец на кончике перочинного ножа, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Выложить куркуму с перцем в большую чашку и залить кипяченой водой комнатной температуры примерно на четверть объема. Затем долить емкость доверху горячей (не кипящей!) водой. Дать настояться 5–6 минут, после чего добавить мед и апельсиновый сок. Употреблять для профилактики простудных заболеваний в холодное время года.

• **Чай с куркумой восточный**

Ингредиенты: 0,5 ч. л. порошка куркумы, 0,5 ч. л. молотой гвоздики, 0,5 ч. л. молотого кардамона, 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха, черный перец на кончике перочинного ножа, 2 ч. л. зеленого чая, 1 ч. л. черного чая, 500 мл молока жирности 1,5–2,5 %.

Способ приготовления. 500 мл воды влить в эмалированную посуду и поставить на огонь. Добавить поочередно гвоздику, кардамон, куркуму, черный перец, зеленый чай и довести до кипения. Прогреть 1 минуту, затем влить молоко. Всыпать черный чай и снова довести до кипения. Положить в напиток мускатный орех и кипятить в течение 1 минуты. Снять с огня, дать настояться 5 минут, после чего процедить через несколько слоев марли в керамическую посуду. Пить при ОРВИ, гриппе, ангине утром натощак.

• **Куркумно-чесночный чай**

Рецепт рассчитан на одну чашку напитка.

Ингредиенты: 1 зубчик чеснока, 1 стакан воды (250 мл), 3 г порошка куркумы, черный перец на кончике перочинного ножа, 1 ст. л. сока лимона (15 мл), 1 ст. л. меда (25 г)

Способ приготовления. Для начала необходимо довести воду до кипения, затем добавить мелко порезанный чеснок. Чем мельче будут кусочки чеснока, тем полезнее получится чай. Вместе с чесноком положим в кипящую воду куркуму и перец. Через 15–20 минут необходимо снять отвар с огня и дать ему настояться еще 10 минут. Теперь напиток необходимо процедить. После этого добавляем в чай мед и лимонный сок, чтобы напиток был послаще.

• **Чай с куркумой против гипотонии и спазмов сосудов**

Ингредиенты: 0,5 ч. л. порошка куркумы, черный перец на кончике перочинного ножа, 200 мл крепкого чая, сахар по вкусу.

Способ приготовления и применения: подсластить приготовленный чай по вкусу, всыпать в него куркумный порошок и перец и перемешать. Пить 3 раза в день по 200 мл после еды. Курс лечения – 7 дней. Увеличивать количество принимаемого чая в день не следует, так как это может вызвать учащение сердцебиения.

### • Чай из банана и куркумы

Ингредиенты: 1 банан, 1 ст. л. порошка куркумы (5–10 г) в зависимости от вкусовых предпочтений, с порошком черного перца на кончике перочинного ножа, 1 л воды.

Способ приготовления. Доведите до кипения воду. Хорошо вымойте банан, чтобы полностью очистить его от химических средств, которые могли использоваться при его выращивании и хранении. Кожуру при этом удалять не нужно. Отрежьте кончики банана. Опустите банан целиком в кипящую воду и продолжайте готовить отвар еще 15–20 минут. Когда указанное время пройдет, снимите кастрюлю с огня и процедите полученный отвар. Добавьте в него необходимое количество куркумы с порошком черного перца.

Кроме чаев и отваров существуют и другие целебные напитки с куркумой:

### Общеукрепляющий витаминный напиток с лимоном, имбирем и куркумой

В стакане кипятка разводят 1/4 ч. л. порошка куркумы и 1 кофейную ложку натертого свежего имбирного корня, небольшую щепотку порошка черного перца, дают настояться на протяжении 5 минут, после чего добавляют 2 ч. л. свежего сока лайма или лимона и 1 ч. л. сахара или меда. Напиток обладает согревающими и тонизирующими свойствами и рекомендуется к употреблению в холодное время года для повышения иммунитета, профилактики и лечения ОРВИ и ОРЗ.

### • «Золотое молоко»

Замечательным свойством «золотого молока» является то, что это – универсальное средство. Применяемое для оздоровления одного органа, оно одновременно благоприятно действует и на другие. Но, в зависимости от проблемы, рецепты приготовления напитка немного разнятся.

Ингредиенты: 1 ст. л. порошка куркумы с порошком черного перца на кончике перочинного ножа, четверть стакана кипятка, 3/4 стакана молока, мед по вкусу.

Способ приготовления. Порошок куркумы заливают кипятком и тщательно размешивают, затем недолго варят – 5–7 минут будет достаточно. Полученная смесь будет основой для приготовления «золотого молока». Смесь заливают горячим, но не доведенным до кипения молоком, хорошо размешивают. Ожидать, что порошок полностью растворится в напитке, не стоит, просто нужно будет потом ложечкой собрать остатки и проглотить их. Когда напиток немного остынет, в него добавляют мед по вкусу.

Этот напиток очень хорошо пить перед сном, он успокоит нервную систему, создаст эффект сытости; такой напиток, принятый на ночь, улучшает состояние костной ткани, способствует сохранению зубов. Также «золотое молоко», приготовленное по этому рецепту, подходит тем, кто озабочен излишним весом. Можно для повышения его эффективности добавить в него корицу и/или имбирь.

Приготовление классического напитка можно упростить, эффективности своей он не утратит. Просто в стакан горячего молока высыпают 1 или 2 ч. л. порошка куркумы с порошком черного перца на кончике перочинного ножа, размешивают, дают напитку немного остыть, добавляют мед.

### Особенности применения

Если напиток готовится для лечения диареи, молоко нужно брать минимальной жирности. Жирное молоко не решит проблему, а усугубит ее. Не добавляют в этом случае миндальное масло.

Пьют чудо-снадобье обязательно теплым.

После приема пищи должно пройти не менее двух часов.

Лучший результат даст 40-дневный курс приема «золотого молока».

**Важно!** Не рекомендуется совмещать прием напитка с другими лекарствами, поскольку куркума усиливает их действие, сбивая картину течения заболевания.

Напиток противопоказано пить при: беременности; плохой свертываемости крови; панкреатите; желчнокаменной болезни; гастрите с повышенной кислотностью и язве желудка в момент обострения.

• **Смузи с куркумой**

Ингредиенты: паста из куркумы – 0,5 ч. л., измельченное манго – 50 г, измельченный банан – 50 г, молоко – 250 мл, мед – по вкусу, молотая корица – 1/4 ч. л., небольшой кусочек имбиря.

Способ приготовления: высыпьте все вышеуказанные ингредиенты в блендер и хорошо измельчите. Подавайте в стакане, слегка припорошив молотой корицей.

Свойства напитка: противовоспалительное средство, способствует снижению веса, усиливая отток желчи, он является важным компонентом в переваривании жиров, применяется для детоксификации печени, имеет противораковые свойства – предотвращает образование раковых клеток и разрушает их, мощный антиоксидант, антибактериальное, антивирусное, антигрибковое средство – идеальное средство от простуды и гриппа, способствует оздоровлению кожи и уменьшает проблемы с кожей. Смузи применяется для уменьшения симптомов болезни Альцгеймера, артрита, астмы, диабета и депрессии.

• **Яично-молочная смесь**

Ингредиенты: 1 стакан горячего кипяченого молока, свежий желток куриного яйца, щепотка куркумы, порошок черного перца на кончике перочинного ножа.

Способ приготовления. Все хорошенько перемешать и сразу выпить. Этот напиток является прекрасным средством для повышения потенции.

• **Лечебный сироп**

Ингредиенты: 4 л кислого айвового сока, 3 л сухого белого вина, 1,5 л меда, 5 г имбиря и куркумы, по 4 г кардамона, корицы и молотого черного перца, 3 г гвоздики, 4 г шафрана, 1 г мускуса.

Способ приготовления. Смесь из сока и вина уваривают на слабом огне наполовину, периодически снимая пену. Чуть остывший сироп процеживают и оставляют стоять до просветления. Отстоявшийся сироп вновь вливают в кастрюлю, добавляют мед и кипятят на слабом огне 30 минут, постоянно снимая пену. Все пряности измельчают, смешивают и завертывают в льняную или хлопчатобумажную тряпочку, завязывают ее и на нитке подвешивают в кипящий сироп. Сироп кипятят до сгущения, затем процеживают и добавляют мускус. После этого сироп готов к употреблению.

Этот сироп укрепляет желудок, помогает от болей в печени, от рвоты, тошноты, икоты, от болей в кишках и почках, от затрудненного мочеиспускания, а также от полового бессилия. Пьют сироп, разводя его в воде или вине.



## Куркума для очищения организма

Куркума помогает природному фильтру организма – печени, ведь она нейтрализует многие токсичные вещества. Эта пряность помогает очиститься и восстановиться самому органу, избавляя его от избытка липидов и гормонов в клетках.

Пряная специя часто используется в борьбе с лишним весом, улучшает вкус диетических продуктов и способствует комфортному похудению.

Как действует: ускоряет обмен веществ, способствует сжиганию тяжелых жиров. Делает диетические блюда вкусными и ароматными. Добавляя куркуму ежедневно в свой рацион, можно добиться стабилизации веса и не переживать, что сброшенные на диетах килограммы снова вернутся.

Как употреблять: добавлять ее в первые и вторые блюда, в чай и кофе. Ежедневно употреблять напиток из куркумы, кефира и корицы (по 0,5 ч. л.). Употреблять на завтрак коктейль из молока, меда и куркумы. Делать обертывание с разведенной водой пряностью.

Нельзя употреблять куркуму на ночь, так как она может усилить чувство голода. Калорийность куркумы всего 325 ккал на 100 г, поэтому если у вас нет противопоказаний, можно смело добавлять ее в различные блюда.

### • Детокс куркумой

Если добавлять куркуму при жарке продуктов, то можно свести до минимума образование канцерогенных веществ. Она просто убирает продукты распада, которые образуются в масле во время жарки. Но при этом она не теряет своих ценных свойств. Она поможет также очистить весь организм.

Рецепт: возьмите 12 ч. л. семян льна, залейте 1 л кипятка, поставьте на огонь, варите 10 минут, затем уберите с огня, подождите еще 20 минут, процедите, добавьте 1 ч. л. куркумы. Пейте это снадобье 6 раз за сутки по 150 мл.

### • Эликсир с куркумой, лимоном, чесноком способен на настоящие чудеса

Достаточно выпивать 1 стакан этого эликсира натошак в течение месяца, чтобы очистить свои сосуды! Также чудо-напиток снижает уровень холестерина в крови, помогает справиться со скачками давления, способствует правильной работе печени. Эликсир показан всем, кто страдает от периодических головных болей, чувствует ужасную усталость даже по утрам и склонен к депрессивным состояниям. В период весеннего авитаминоза это средство буквально возвращает к жизни!

Рецепт: возьмите 2 ст. л. порошка куркумы, 4 головки чеснока, 4 лимона, 2 л воды. Промойте лимоны и нарежьте их вместе с кожурой, но без семян, маленькими кусочками, добавьте чеснок. Смешайте куркуму, чеснок и лимон в блендере. Вылейте готовую смесь в кастрюлю. Залейте лимонную смесь водой и доведите до кипения. Охладите эликсир, процедите его и храните в бутылке. Выпивайте стакан эликсира на голодный желудок за час до еды. Пейте этот целительный напиток в течение 3 недель, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

### • Очищающий сбор

Этот способ очистки организма прекрасно помогает, нормализует работу при всех сердечно-сосудистых заболеваниях, незаменим для тех, кто перенес инфаркт, у кого склероз сосудов мозга, полезен гипертоникам.

Рецепт: возьмите по 100 г цветков ромашки аптечной, зверобоя, бессмертника песчаного (цмина), березовых почек. Все перемешать, всыпать в банку, плотно закрыв крышкой. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипящей куркумной воды, настоять, укутав, 30 минут процедить через многослойную марлю. Выпить с медом по вкусу 1 стакан через 20–30 минут после ужина. После этого ничего больше не пить и не есть. Половину настоя оставить на утро, выпить теплым нато-

щак за 20 минут до завтрака. Настой пить так, пока не закончится весь сбор в банке. Повторить можно через год-полтора.

• **Весенний чай для очистки крови**

Рецепт: приготовьте смесь из листа березы, крапивы двудомной, цвета черной бузины. Всего брать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей куркумной воды. Настаивать в термосе, процедить. Пить теплым, маленькими глотками натошак утром и на ночь.

• **«Золотой сок» – очиститель сосудов**

Рецепт: возьмите 50 г свежего сока из стебля или из корня пырея, сельдерея, петрушки, 500 г свежавыжатого томатного сока из розовых помидоров, 50 г свежего густосваренного отвара листьев лавра, 10 г порошка куркумы, 100 мл свежавыжатого природного лимонного сока – не парникового, 1 г порошка мелкого сухого красного перца, лучше свежетолченого, 1 г порошка черного перца, 1 мл свежетолченого порошка кашмирского шафрана и 100 г куркумного меда. Хорошо смешайте в течение получаса. Разделите на три части и выпивайте сок между приемами пищи через каждые 8 часов, по одной части на пустой желудок, но не натошак, а утром во время еды. Детям до 2 лет – по 1/8 части дозы и далее, до 8 лет – половина взрослого. Сок всегда нужно готовить свежим и хранить не больше суток в комнатной температуре в сухом и темном месте в фарфоровых блюдах в закрытом виде.

Эта смесь хорошо гонит мочу, желчь, слизь и разжижает сгустки и бляшки в сосудах. Является хорошим лечебно-профилактическим средством при атеросклерозе, церебросклерозе, ишемических болезнях мозга и сердца, при различных опухолевых заболеваниях, заболеваниях мужских и женских мочеполовых органов, а также при недостаточности эндокринной системы. Изгоняет из организма все виды глистов. Улучшает цвет лица и омолаживает кожу. Повышает иммунитет настолько, что вы навсегда забудете про вирусы и про воспалительные заболевания.

• **Очищение организма горячей куркумной водой**

Токсины и шлаки, которые накапливаются в организме, в Аюрведе называются «ама» и описываются так: «ама – это липкое вещество белого цвета, которое блокирует нормальное функционирование организма и вызывает нарушение дошей – доша в Аюрведе – то, что выводит из уравновешенности». Ама представляет собой остатки непереваренной пищи, которая откладывается в организме в виде токсинов. Источником ее возникновения может послужить несвежая, жирная и тяжелая пища. Горячая куркумная вода способствует вымыванию амы из организма. Очищаясь таким образом, вы не только ощутите легкость в теле, но и приведете в порядок нервную систему, улучшите сон и общее самочувствие.

Проводить такой детокс несложно: важно, чтобы куркумная вода была очень горячей, а пить ее необходимо каждые полчаса.

## Рецепты для похудения

- **Настой:** 2 ч. л. порошка куркумы, черный перец на кончике перочинного ножа, 2 ч. л. корня цикория, 2 ч. л. семян петрушки, 1 ч. л. листьев одуванчика, 1 ч. л. цветков кипрея, 2 ч. л. кукурузных рылец. Растения смешайте и измельчите, добавьте порошок куркумы с черным перцем, возьмите 2 ст. л. сбора, всыпьте в термос и залейте 2 стаканами кипящей имбирной воды. Настаивайте в течение ночи, утром процедите и принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

- **Смузи с куркумой, шпинатом и огурцом**

Измельчить в блендере горсть шпината, 150–200 г огурца, немного зелени (укроп, петрушка, кинза). В смесь добавить щепотку куркумы и чуть порошка черного перца, 2 ст. л. натурального йогурта и 0,5 ч. л. свежего лимонного сока.

- **Обертывание**

Обертывание с куркумой подтягивает кожу в процессе потери веса, возвращает ей упругость. Для этого делают смесь из 1 ст. л. куркумы, 3 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. меда и подогревают ее на водяной бане до комфортной температуры. Для аромата в смесь можно добавить несколько капель эфирного масла апельсина. Смесь наносят на участки тела, которые вызывают неудобство, накрывают пленкой, а сверху надевают что-нибудь теплое. Через час все можно смывать теплой имбирной водой. Эффект усилит использование скрабов. Знайте! Все эти способы вполне подходят кормящим матерям, если нет индивидуальной непереносимости.

Благодаря тонизирующему свойству куркума способствует расщеплению подкожных жировых скоплений, подтягиванию и выравниванию кожи.

Для снижения веса диетологи советуют употреблять до 2 л куркумного чая в день. Можно готовить напитки с различными добавками (за исключением сахара и меда), например, лимоном, апельсиновым соком, имбирем, корицей, кардамоном.

Действие куркумы усиливает чеснок, поэтому его также добавляют в чай, способствующий похудению.

## Куркума при сердечно-сосудистых заболеваниях

Сердечно-сосудистые заболевания удерживают печальное первенство среди остальных болезней. Сказываются все более возрастающие в наш век нервные и психические нагрузки, стрессы. Ниже вам будут представлены различные рецепты средств, содержащих в себе куркуму и применяющихся при болезнях сердца.

- Очень полезен при таких болезнях настой на куркумной воде из свежих цветков шиповника. Надо не упустить момент цветения и провести хотя бы полуторанедельный курс лечения, а на последующее время, особенно на зиму, запастись сушеными цветками. Их сушат в темном месте, чтобы дневной свет не разрушил окраску и не «выел» целебную силу. Хранить их положено в плотно закрывающейся жестяной банке, выложенной изнутри пористой бумагой. Настой из шиповникового цвета можно принимать длительное время, сочетая с другими лекарствами.

- При заболеваниях сердца очень эффективен отвар корней шиповника. Отвар делают из расчета 1 ст. л. измельченного корня на 1 стакан куркумного кипятка. Варить на слабом огне 15 минут. Пить надо полугорячим, как чай. Дневная норма – 3 стакана.

- Для улучшения работы сердца полезен отвар крапивы, принимаемый с куркумным медом. У молодой крапивы перед цветением срезают верхушечки вместе с листьями, сушат в тени. 5 ст. л. измельченной травы заливают 0,5 л куркумной воды, кипятят на слабом огне 5 минут, принимают по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

- При появлении внезапной боли в области сердца полезно проглотить, не разжевывая, некрупный очищенный зубчик чеснока, слегка смоченный в куркумном меде. Это не дает развиваться сердечному приступу, особенно при стенокардии. Средство, конечно, одноразовое, особенно если нет под рукой валидола или нитроглицерина, однако такая чесночная «Скорая помощь» очень действенна.

- Золототысячник используется в виде отвара при заболеваниях сердца. Обычно 1 ст. л. травы заливают 0,5 л куркумного кипятка, плотно закрывают, дают настояться в теплом месте, затем пьют в течение дня равными порциями за полчаса до еды.

- Для приготовления уникального целебного настоя при болезнях сердца требуются 3 ст. л. сушеных желтеньких венчиков цветков первоцвета. Их заливают 4 стаканами куркумного кипятка. Не кипятят. Настаивают в теплом месте не менее 4 часов. Это суточная доза. Принимают 3–4 недели, хотя никаких ограничений во времени нет, ибо цветки первоцвета абсолютно безвредны для организма. А о лечебных свойствах настоя можно судить хотя бы по тому, что точно такой же настой пьют при головной боли, головокружении, бессоннице, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести и физическим перенапряжением.

- Хорошим кардиотоническим действием обладает татарник колючий. Полезно готовить настой из 2–3 ст. л. травы на 2 стакана куркумного кипятка. Томят ночь, днем выпивают в 3 приема до еды.

- Водный отвар травы синеголовника плосколистного, собранной во время цветения, полезно пить людям с больным сердцем. Синеголовник плосколистный обладает противосудорожным действием, снимает спазмы мышц внутренних органов, в том числе и мышц сердца. Он уменьшает болевые ощущения не только в сердце, но и при головной, зубной боли. Средняя доза – 1 ст. л. измельченной травы на стакан куркумной воды. Довести до кипения и слабо кипятить 5 минут. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

## Неврозы сердца

Сердечные неврозы для жизни не опасны, но способны причинить большие страдания пугающими болями в груди, когда сильно и внезапно начинает покалывать в области сердца, а также изматывающей слабостью, быстрой утомляемостью, повышенной нервной возбудимостью, беспокойным сном.

- Водный настой цветков цикория дают при повышенной возбудимости, невротических болях в сердце. На 1 стакан куркумного кипятка кладут 2 ч. л. измельченных цветков, напаривают и выпивают в 3 приема за полчаса до еды.

- Тяжело переносятся неврозы сердца при климаксе. Из шишек хмеля можно делать водный настой: 1 ст. л. на стакан куркумного кипятка, настоять один час и выпить небольшими порциями в течение дня.

- Эффективна и спиртовая настойка: половину банки с шишками хмеля заливают доверху куркумной водкой, настаивают пару недель, пьют по 1 ч. л. на прием до еды, в обед и ужин. Помимо благотворного действия на желудок, печень, почки препараты из шишек хмеля укрепляют сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда, показаны и при вегетососудистой дистонии.

- Больным, склонным к частым подскокам давления при начальной стадии гипертонии, от невроза сердца поможет чистец лесной. Трава обладает сильным действием, поэтому для водного настоя ее строго дозируют: полную ч. л. с верхом заливают 0,5 л куркумного кипятка, напаривают 1 час, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Через неделю дозу увеличивают до 1 ч. л. на стакан куркумного кипятка. На третью неделю – 2 ч. л. на то же количество куркумной воды. Принимают также столовыми ложками на протяжении полутора-двух месяцев. Чистец усиливает сокращение сердца, что немаловажно при лечении сердечно-сосудистой недостаточности, улучшает мозговое кровообращение, снижает давление, полностью снимает невротические сердечные боли.

- При неврастении полезен куркумный мед по 100–120 г в сутки в течение 1–2 месяцев: утром и вечером – по 30 г, после обеда – 40–60 г.

- Морковный сок с лимонным соком и куркумным медом: 1 стакан морковного сока, сок 1 лимона и 2 ст. л. куркумного меда. Смешать и поместить в стеклянную банку с крышкой. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день при неврозе сердца, астеноневротических синдромах. Сохранять сутки в холодильнике, пить теплым.

- Овсяный отвар с куркумным медом наиболее эффективен при неврозах сердца, диэнцефальных пароксизмах, астеноневротических синдромах со снижением работоспособности, церебрастении, нарушениях сна, при лечении преаастмы на аллергическом фоне, функциональных расстройств дыхания, астеинопохондрических состояниях, постгриппозной астении, последствиях нейроинфекций с расстройством двигательной функции, физическом и умственном переутомлении.

- При неврозе сердца 0,5 кг кашицы из лимонов с кожурой, но без семян, смешать с порошком 20 ядер абрикосов и 0,5 кг куркумного меда. Принимать по 1 ст. л. перед завтраком и ужином.

## Тахикардия

- Справиться с учащенным сердцебиением помогает девясилевое вино, которое готовят из свежих корней девясила на белом виноградном портвейне. Корни надо очень мелко нашинковать, положить 2 ст. л., лишь с небольшой горкой, на 0,5 л вина, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на слабом огне без бурного кипения 10 минут, после остывания процедить

и залить обратно в бутылку. Принимать по 50 мл с 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 2–3 раза в день.

Если пить такое вино на протяжении одного-двух месяцев весной и столько же времени осенью, можно надолго избавиться от упорной тахикардии. Это лекарство укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, эпидемии гриппа и ОРЗ обходят стороной, работоспособность повышается.

- Доступное средство – спаржа. В начале лета срезают молодые побеги, осенью выкапывают корни. Копать их следует ближе к полнолунию, после заката солнца (13-й или 14-й лунный день). 1 ст. л. измельченных корней заливают куркумной водой, доводят до кипения, дают повариться не больше минуты и снимают с огня. В этот горячий отвар кладут 1–2 ч. л. сушеной травы спаржи, настаивают под крышкой 2 часа и только после этого процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Спаржа безвредна, в свежем виде молодые побеги съедобны, но в лечебных целях надо соблюдать определенную дозировку. Отвар спаржи эффективен при неврозах и сильных сердцебиениях, так как усиливает сократительную способность сердца и замедляет ритм, слегка понижает кровяное давление.

### **Аритмия и экстрасистолия**

- Лучшим общепризнанным средством при аритмии и экстрасистолии (выпадении пульса) считается боярышник. У него используются плоды, свежие и сушеные цветки, даже листья, тонкие веточки с набухшими почками. Чем хорош боярышник? Он надежно улучшает работу сердечной мышцы и предупреждает ее преждевременное утомление, благотворно влияет на уровень венозного давления и функцию сосудистых стенок, заметно снижает уровень холестерина при атеросклерозе, способствует лучшему снабжению кислородом нейронов головного мозга.

- 1 ст. л. истолченных плодов боярышника (без внутренних семян) необходимо залить стаканом куркумного кипятка, посуду закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тихонечко, без бурного кипения, упаривать до половины объема. Этот сгущенный отвар пьют от 40 капель до 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Чтобы достичь в лечении стойкого результата, желательно принимать такой экстракт длительное время, не меньше 3 месяцев.

- При явлениях экстрасистолии очень полезна валериана. Только свежесушенный корень способен быть ощутимо действенным. При хронических нарушениях коронарного кровообращения, сердцебиении, тахикардии и экстрасистолии, в особенности связанной с невротическим состоянием коры головного мозга, надо готовить настой из 1 ст. л. измельченного корня валерианы на стакан куркумного кипятка. В нем настаивают корень до утра (хорошо утеплив), а днем пьют 3 раза по 1/3 стакана в первые две-три недели болезни. Затем, когда снимается ее острота, можно перейти на более умеренные дозы, сначала по 2, затем по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Настой валерианы необходимо принимать долго, до двух месяцев, затем сделать месячный перерыв, после чего курс повторить. Терапевтический эффект достигается медленно, лишь при систематическом и длительном применении.

### **Стенокардия**

Грудная жаба (стенокардия) – относится к тяжелейшим сердечным недугам. Обычно снять остроту приступа помогает только нитроглицерин благодаря почти мгновенному действию. Однако нитроглицерином стенокардию не вылечишь, а травами – можно. Не только народная, но и научная медицина давно опробовала для лечения стенокардии такие растения, как мята перечная, пустырник, валериана, боярышник. Препараты из них можно найти в любой

аптеке. В домашнем врачевании эти растения используются несколько иначе и зачастую более эффективно.

- Сок из свежей травы пустырника несравнимо действенней спиртовой вытяжки из высушенного растения. Летом сок готовится ежедневно, а на зиму его консервируют спиртом или водкой, смешивая в равной пропорции. Принимают от 30 капель до 1 ч. л. с порошком куркумы, со щепоткой черного перца 3 раза в день за полчаса до еды.

- Сок из свежих цветков боярышника также значительно сильнее настоя из сушеных цветков или плодов. При стенокардии пьют его по 20–40 капель с порошком куркумы со щепоткой черного перца, в индивидуальных случаях – до 1 ч. л. на прием, разбавляя в 1 ст. л. куркумной воды.

### **Сердечная недостаточность**

- Корни и листья копытня европейского прекрасно поддерживают сердце, дают блестящий результат при легочно-сердечной недостаточности.

Для приготовления отвара 2 г истолченного корня (1 ч. л. вровень с краями) или листьев копытня (1 полная ч. л. с горкой) залить стаканом куркумного кипятка, полчаса томить на водяной бане, после остывания процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 4–6 раз в день. Курс лечения – 3–4 недели. Повторять его можно несколько раз в год. Противопоказаний нет. Отвар копытня, помимо прочего, превосходно тонизирует организм.

- Как дополнительное средство при сердечной недостаточности народная медицина рекомендует пропустить через мясорубку ядра грецкого ореха, лимон и смешать с натуральным незасахаренным медом – по 1 стакану каждого компонента. Хорошенько перемешивают деревянной ложкой и хранят в стеклянной банке в холодильнике. Принимать надо по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы, с щепоткой черного перца 3 раза в день за 20 минут до еды. Если до еды принимаются основные лекарства, то эту смесь можно употреблять и некоторое время спустя после еды. При необходимости курс повторяют через 3–4 недели, проводя в течение года 3–4 курса с месячными перерывами между ними.

### **Миокардит и ревмокардит**

- При воспалении сердечной мышцы или ревматическом поражении сердца в первую очередь обращаются к боярышнику и пустырнику, используя сок этих растений с порошком куркумы со щепотью порошка черного перца.

- Полезно пить при миокардите отвар молодых побегов голубики. Молодые побеги с листьями, высушив, измельчают, 1 ст. л. заливают стаканом куркумного кипятка, при самом тихом кипении варят 10 минут, через полчаса процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день.

- Миокардит можно излечить следующим несложным травяным сбором: к 4 ст. л. измельченного корня валерианы добавляют 3 ст. л. листьев перечной мяты, 2 ст. л. плодов фенхеля и 1 ст. л. цветков ландыша, все это перемешивают. 1 дес. л. сбора заваривают стаканом куркумного кипятка, ставят в заранее приготовленную кипящую водяную баню с прокладкой на дне посуды и парят 15 минут. Через час процеживают, отжимая распаренную траву, доливают куркумную воду до прежнего объема и выпивают в течение дня в 3–4 приема до еды. Лекарством пользуются до полного излечения.



## Порок сердца

**Важно!** При врожденных пороках сердца растения мало чем помогут. Здесь чаще всего требуется хирургическое вмешательство.

- При неорганических пороках сердца ощутимую пользу приносит лесная земляника. Ее собирают во время цветения целиком всем кустиком, вместе с корнями, очищая их от земли. Сушат в тени на сквозняке, хранят не измельчая. Заваривают 3–4 кустика, выдерживают под крышкой минут 15–20, укутав полотенцем, и пьют по стакану как чай, с медом по вкусу. Чай из травы земляники совершенно безвреден, за исключением немногих людей, у которых проявляется идиосинкразия – полная невосприимчивость с аллергическими реакциями. Лечение можно вести при атеросклерозе, повышенном давлении, нарушении обмена веществ, болезнях печени и селезенки, бессоннице.

- При декомпенсированных пороках сердца рекомендуют принимать как эффективное средство петрушку огородную. 1 ст. л. семян, травы или корней заливают стаканом горячей куркумной воды, кипятят на слабом огне 30–40 минут, после остывания процеживают через несколько слоев марли и доливают куркумную воду до исходного объема. Принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

## Инфаркт

- При инфарктах миокарда желательно принимать морковный сок, хотя бы по 100–150 мл в день, с 1/2 ч. л. порошка куркумы, с щепоткой порошка черного перца, выпивая его не залпом, а в 2–3 приема, небольшими глотками.

- В восстановительный период после инфарктов и инсультов почти не имеет соперников обыкновенный одуванчик. Весной и летом надо не лениться и отжимать из свежего растения сок. Листья промывают проточной водой, затем полчаса выдерживают в крепко посоленной воде, снова промывают и ошпаривают кипятком. Пропустив через мясорубку, массу отжимают, полученный сок наполовину разбавляют куркумной водой и доводят до кипения, через 2–3 минуты снимают с огня. Пить 2 раза в день по 50 мл за 20 минут до еды. Сушеные же листья настаивают из расчета 1 ст. л. на стакан куркумного кипятка, выдерживают 2 часа и, процедив, пьют от 2-х ст. л. до 1/4 стакана 3 раза в день незадолго до еды.

## Куркума при желудочно-кишечных заболеваниях

Куркума способствует активизации работы органов пищеварения, стимулирует перистальтику кишечника и нормализует его микрофлору, избавляя от запоров и каловых завалов, обладает антипаразитарным воздействием, устраняет процессы гниения и брожения, предупреждая повышенное газообразование (метеоризм). Систематическое употребление куркумы снижает тягу к жирной, копченой, соленой и сладкой пище.

- При желудочно-кишечных расстройствах рекомендуется применять куркуму в виде порошка или куркумного чая (1 ч. л. порошка на 2 стакана воды, кипятить в закрытой посуде 40 минут, процедить).

Чай на куркумной воде с алычовым вареньем и баклажаны полезны практически всем людям для улучшения деятельности кишечника.

- При гастроэнтеритах и колитах применяют сок вишни с порошком куркумы без мякоти.
- Настой травы душицы обыкновенной применяют как средство, улучшающее деятельность кишечника. 1 ст. л. измельченной травы душицы необходимо залить 0,2 л кипящей куркумной воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Настой душицы нельзя употреблять внутрь при беременности. Душицу можно заменить зверобоем.

- Плоды ежевики с куркумой также полезны при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

- Кориандр улучшает пищеварение и эффективен в тех случаях, когда большинство препаратов противопоказаны. Из него можно приготовить настой: 1 ч. л. плодов залить 1 стаканом кипящей куркумной воды, кипятить 3 минуты, процедить. Принимать 1 раз в день по 1/3 стакана за 15 минут до еды.

- Настои из порошка листьев крапивы двудомной и Melissa лекарственной (собранной до цветения) улучшают функцию кишечника, усиливают деятельность пищеварительных желез.

Необходимо 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,2 л кипящей куркумной воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Отвар корня любистока эффективен как улучшающее функцию кишечника средство и полностью избавляет от метеоризма. Для отвара измельчают 1 ст. л. корня, заливают стаканом кипящей куркумной воды, кипятят на очень маленьком огне 7–9 минут, охлаждают, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день, желательно в промежутках между приемами пищи.

- Настой плодов тмина прекрасно улучшает деятельность кишечника, снижает процессы гниения и брожения в желудочно-кишечном тракте. Необходимо залить 2 ч. л. плодов тмина 250 мл кипящей куркумной воды, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Плоды шиповника – прекрасное средство, улучшающее функцию кишечника практически при всех заболеваниях. Настой готовится следующим образом: 1 ст. л. измельченных плодов шиповника нужно залить стаканом кипящей куркумной воды, нагреть на слабом огне 5–7 минут, настоять сутки, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

- Настой на куркумном молоке цветков, листьев и плодов шиповника (все ингредиенты взять один к одному) также помогает улучшить пищеварение. 1 ст. л. измельченной смеси необходимо залить 1 стаканом куркумного молока, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде 2–3 минуты, настоять до охлаждения, процедить. Принимать в течение дня.

- Листья щавеля кислого с куркумой нормализуют обмен веществ в организме.

- Яблоки с куркумой нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, исправляют вялое пищеварение.

- 5 ст. л. сухих плодов алычи залить 3 стаканами кипящей куркумной воды, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца перед едой для усиления аппетита, улучшения пищеварения при гипоацидной форме гастрита, в качестве легкого слабительного при хронических запорах.

## Анорексия

С анорексией помогут справиться следующие чаи и настои:

При отсутствии аппетита, нарушениях пищеварения, при болях, спазмах и коликах в желудке полезен куркумный чай, приготовленный из куркумы, листьев мяты, Melissa и травы чабреца (тимьяна ползучего), взятых в равных частях по объему. Он способствует секреции желудочного сока, желчи и панкреатического сока, улучшает пищеварение и повышает аппетит, дезинфицирует кишечник и тонизирует желудок, снимает спазмы. Добавление к куркумному мятному чаю долек лимона значительно усиливает целебную эффективность чая в лечении этого недуга.

- 2 ч. л. сухих измельченных корней одуванчика и 1 ч. л. листьев мяты нужно залить стаканом куркумной воды, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

- Смешайте в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и лепестки цветков подсолнечника (или красного клевера). 1 ст. л. смеси заварите как чай в куркумной воде. Пить необходимо по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

- Необходимо вымыть 0,5 кг хрена, очистить, дважды пропустить через мясорубку, залить 1,5 л холодной кипяченой куркумной воды, настоять в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое, процедить. Добавить 0,5 кг меда, хорошо размешать, настоять неделю в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Принимать для возбуждения аппетита по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

- 100 г сухих плодов можжевельника обыкновенного необходимо залить 3 стаканами куркумной воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 1 ч, процедить, добавить 200 г сахара, варить до густоты сиропа. Принимать по 1 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день перед едой как возбуждающее аппетит средство. Хранить в темном прохладном месте.

- Апельсины особенно полезны при анорексии. Они стимулируют выделение желудочного сока, улучшая пищеварение и повышая аппетит. Необходимо съедать один-два апельсина в день с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

- Лимон – ценное средство для восстановления аппетита. Снадобье, сделанное из куркумы и лимона, признано эффективным в лечении анорексии. 1 ч. л. сока лимона смешивают с равным количеством порошка куркумы, добавляют 1 г поваренной соли. Эту смесь выставляют на солнечный свет на три дня. Принимать по 1 ч. л. после еды.

- Употребляя ежедневно два-три зубчика чеснока с небольшим количеством соли и 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца, вы добьетесь хорошего результата в лечении анорексии.

- Хорош для улучшения аппетита, снятия спазмов и болей настой с базиликом (реганом). 1–2 ч. л. сухого или свежего базилика необходимо залить 1 стаканом кипятка, кипятить на маленьком огне 5–7 минут. Охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день до еды.

- Траву или корневища борщевика рассеченного в виде настоя пьют как средство, возбуждающее аппетит. 2–3 ч. л. корня настаивают 8 часов в стакане кипятка и пьют по 2–3 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Траву вероники лекарственной в виде настоя принимают внутрь при катаре желудка, отсутствии аппетита. 1 ч. л. травы настаивают 2 часа в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1/4 стакана настоя с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за час до еды.

- Траву зубровки душистой в виде настоя принимают внутрь для возбуждения аппетита и усиления деятельности желудочно-кишечного тракта. 1 ст. л. травы настаивают час в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1–2 ст. л. настоя с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за час до еды.

- Настой из свежих корней сельдерея пахучего пьют как средство, вызывающее аппетит и способствующее пищеварению. 2 ст. л. измельченных корней настаивают 2 часа в стакане кипятка, процеживают и выпивают за день глотками, лучше до еды, с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца. Сок из свежих корней пьют по 1–2 ч. л.

- 1 ч. л. измельченной сухой травы полыни горькой залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- 2 ст. л. травы череды трехраздельной залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 ч. л. или 1 ст. л. (в зависимости от возраста) с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день.

- 1 ст. л. сухой травы пастернака посевного (или 1 ч. л. измельченных корней) кипятить 10 минут в 2 стаканах воды, охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели, затем еще неделю по 3/4 стакана с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

- Пить сок тысячелистника обыкновенного по 1 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день, добавив мед для улучшения вкуса.

- При потере аппетита, сопровождаемой неуверенностью, страхами, вялым кровообращением, желудочными болями, принимать внутрь эфирное масло куркумы по 1–3 капли с кофейной ложечкой меда 3–5 раз в день.

- Сок граната полезен при лечении и профилактике анорексии, как общеукрепляющее средство при истощении. Его принимают по стакану с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца, с медом по вкусу 3 раза в день.

## Асцит

При асците (водянке брюшной полости) будут полезны следующие рецепты.

- Две репчатые луковицы измельчить на терке, смешать с 1 ст. л. меда и настоять в закрытой посуде ночь в теплом месте. Утром отжать сок через 3 слоя марли и пить его по 2 ст. л. с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца за 30 минут до еды. Этот состав готовить ежедневно. Курс – две недели.

- Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в эмалированную кастрюлю, всыпать 10 г порошка куркумы с щепотью порошка черного перца. Залить свежим домашним молоком (1,5 л). Поставить в печь или на плиту и дать молоку вытопиться до половины первоначального объема, процедить. Давать больному по 2 ст. л. отвара через каждый час.

При отеках любого происхождения пьют отвар из плодоножек вишни (1 ст. л. плодоножек заваривают 0,5 л кипящей куркумной воды, настаивают 1 час, процеживают) по 150 мл 3–4 раза в день.

Льняное семя. 4 ч. л. семени на 1 литр воды. Кипятить 15 минут. Настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 6–8 раз в день в горячем виде. Результат начнет проявляться через 1–2 недели. Средство особенно помогает при внутренних отеках.

1 ст. л. корня пырея вскипятить в 400 мл воды 10 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день.

Пить утром по 2 ст. л. сока из лука с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

*Настой.* 1 ст. л. измельченных цветков акации залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Плоды аниса полезны для усиления мочевыделения. Плоды измельчают на кофемолке и принимают по 1,5 г на прием, запивая куркумной водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Настой.* 2 ч. л. измельченных листьев брусники залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Трава душицы обыкновенной в виде настоя – сильное мочегонное средство.

*Настой.* 1 ст. л. измельченной травы душицы залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Настой цветущей травы зверобоя – прекрасное мочегонное средство.

*Настой.* 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Настой сушеных плодов или листьев земляники – прекрасное мочегонное средство.

*Настой.* 1 ст. л. измельченных листьев или плодов земляники залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Настой цветочных головок клевера лугового употребляют как мочегонное средство.

*Настой.* 1 ст. л. измельченных цветочных головок клевера залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Настой кукурузных рылец – прекрасное мочегонное средство.

*Настой.* 1 ст. л. измельченных кукурузных рылец залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

• Морковь посевная, сок из нее – хорошее мочегонное средство. Свежеотжатый сок моркови смешать по вкусу с медом. Принимать по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 4–6 раз в день.

*Настой.* 1 ст. л. измельченной ботвы моркови смешать с равным количеством листьев петрушки, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить как прекрас-

ное мочегонное средство по 1–2 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Настой листьев мяты применяют как мочегонное средство.

*Настой.* 1 ст. л. измельченных листьев залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

- Настой свежей травы портулака огородного оказывает мочегонное действие.

*Настой.* 1 ст. л. свежей измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Сосновая пыльца с медом полезна в качестве мочегонного средства. Смешать сосновую пыльцу со слегка подогретым пчелиным медом в равных частях по объему. Принимать эту смесь по 1 ч. л. утром натощак и вечером перед ужином, запивая куркумным молоком.

- Настой цветков и листьев таволги вязолистной полезно пить как мочегонное средство при различных видах водянки.

*Настой.* 1 ст. л. измельченных цветков и листьев залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Настой травы тархуна (эстрагона) полезно пить как мочегонное средство для лечения водянки, отеков.

*Настой.* 1 ст. л. сухой измельченной травы тархуна залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Настой плодов тмина полезен в качестве мочегонного средства.

*Настой.* 2 ч. л. плодов тмина залить 250 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Отвар цветочных корзинок цмина песчаного применяют как мочегонное средство при водянке и затрудненном болезненном мочеиспускании.

*Отвар.* 1 ст. л. измельченных цветочных корзинок цмина залить 2 стаканами кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- Плоды шиповника – прекрасное мочегонное средство.

*Настой.* 1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить стаканом кипятка, нагревать на слабом огне 5–7 минут, настоять сутки, процедить, добавить любимую сладость по вкусу. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 2–3 раза в день перед едой.

### **Ахилия желудка**

При ахилии желудка полезно принимать эфирное масло куркумы по 3–5 капель (детям – по 2 капли) с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Не принимать в первые шесть месяцев беременности.

## Аэрофагия

При аэрофагии могут помочь следующие рецепты лекарственных средств:

- 2 ч. л. сухих измельченных листьев мяты перечной залить стаканом кипящей куркумной воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Отвар принимать теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

- 1 ч. л. сухой измельченной травы душицы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Одну кофейную ложку порошка плодов аниса залить 1/2 стакана кипящей куркумной воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить небольшими глотками после каждого приема пищи. Аналогично плодам аниса можно использовать плоды кориандра, тмина, укропа, фенхеля.

- 1 ст. л. сухой измельченной травы эстрагона залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Пить теплым по 1/3 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца после еды.

- При аэрофагии принимать эфирное масло куркумы по 3–5 капель (детям по 1–2 капли) с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Не принимать в первые шесть месяцев беременности.

- От тяжести в желудке и животе хорошо действуют 5–6 ст. л. в день сока из ягод брусники с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

- 100 г сухой измельченной травы жимолости душистой залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 мл в день с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 2–3 раза в день до еды при сильных болях в желудочно-кишечном тракте.

- Свежими цветками ромашки аптечной заполнить бутылку, залить растительным маслом, настоять на солнце 40 дней в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое, затем настоять на кипящей водяной бане один час, процедить, остаток отжать. Масло принимать по 1 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 2–3 раза в день через 1–2 часа после еды.

- Хорошо снимает боль в желудке корень аира. Полезно приготовить «айровое» вино: 100 г свежих, предварительно вымытых, мелко порезанных корней аира залить 1 литром сухого белого вина. Плотно закрыть, настаивать в темном месте при комнатной температуре 14 дней, процедить. Пить по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца за 30 минут до и через 30 минут после еды. Желательно выпивать 10–12 ст. л. вина в день.

- Мелко порезать зелень укропа и заваривать его как чай; можно использовать сухой укроп. 1 ст. л. зелени укропа растереть с 1/2 ч. л. сахара и залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Употреблять по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца за 20–30 минут до еды.

- Настой. 1 ст. л. почек березы залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 4 раза в день за 20 минут до еды.

- Отвар травы полыни обыкновенной (чернобыльника) полезно пить как болеутоляющее средство при желудочно-кишечных коликах и спазмах. Внутреннее применение полыни горькой, как ядовитого растения, требует осторожности. Применение полыни горькой противопоказано при беременности.

- 1 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать



по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Настой цветочных корзинок ромашки аптечной употребляют как болеутоляющее средство при спазмах и болях в желудке. 1 ст. л. измельченных цветочных корзинок ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Настой цветков и листьев таволги вязолистной полезно пить как болеутоляющее средство при болях в желудке и кишечнике. 1 ст. л. измельченных цветков и листьев залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Трава тысячелистника обыкновенного обладает обезболивающим действием, полезна при желудочных болях. 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день до еды. Внутреннее применение тысячелистника, как ядовитого растения, требует осторожности.

Настой травы чабреца также помогает при аэрофагии. 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день до еды.

## Гастриты

При проявлении гастрита будут эффективны следующие рецепты.

- Смешать в равных частях по объему кашицу из листьев подорожника и порошок сахара или мед, настоять 4 часа на теплой плите в закрытой посуде. Полученный сироп процедить в горячем виде, хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 4 раза в день за 30 минут до еды.

- 200 г свежих цветков зверобоя и 10 измельченных плодов инжира залить 1 л растительного масла, настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Способ употребления при гастрите: утром выпить белок одного куриного яйца, а через 30 минут принять 1 ст. л. масла с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца. Масло хранить в холодильнике.

- Сок черной смородины. Пить по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день. Применяется при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

- Сок алоэ (столетника) принимают по 1–2 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

- Настой листьев салата посевного. 1 ст. л. измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 2 раза в день или по 1 стакану на ночь. Применяется при хронических гастритах.

- Помогает при гастритах следующий сбор: возьмите 4 ст. л. цветков ромашки аптечной, 10 ст. л. листьев мяты перечной, 3 ст. л. корневища валерианы, 2 ст. л. листьев шалфея. 1 ст. л. сбора необходимо залить 200 мл кипящей куркумной воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить. Пить для лечения хронического гастрита по 100 мл 4 раза в день.

- Настой корней лопуха большого. 1 ч. л. измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца теплого настоя 2–4 раза в день.
- Настой почек осины. 1 ч. л. почек залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 45–60 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 5–6 раз в день. Применяется при остром гастрите.

### Гастриты с пониженной кислотностью

Соцветия цмина песчаного (бессмертника песчаного) в виде настоя принимают при анацидных гастритах. 1–2 ст. л. соцветий настаивают 8 часов в 0,5 л теплой кипяченой воды. Фильтруют, добавляют по вкусу мед и пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день до еды.

Листья или траву якорцев стелющихся в виде настоя принимают внутрь в малых дозах при гипо- и анацидных гастритах как средство, повышающее кислотность желудочного содержимого, стимулирующее и тонизирующее весь организм.

*Настой:* 1 ч. л. сырья настаивают 1–2 часа в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1–2 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день после еды.

При гипоацидном гастрите можно принимать сок облепихи по 1/3 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 30 минут до еды.

Нормализовать кислотность желудочного сока можно при помощи меда и сливочного масла, взятых в равных соотношениях. Принимать по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Полезно пить до еды сок моркови – по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

При пониженной кислотности выпивать 1 раз в день 1/2–1 стакан свежеприготовленного сока капусты белокачанной с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

Варенный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели.

Полезно употреблять в виде салата от 10 до 50 г свежей мякоти болгарского перца (сладких сортов) с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 1–2 раза в день.

Зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Смешайте 0,5 кг меда, 100 мл сока каланхоэ, 50 мл 10 %-ной спиртовой настойки прополиса. Смесь необходимо настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, постоянно помешивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте. Перед приемом содержимое взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за час до еды в течение 1–2 месяцев.

50 г свежего измельченного корня девясила залить 1 л вина «Кагор», настоять сутки, затем довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Настойка – прекрасное средство при пониженной кислотности желудочного сока, при энтероколите. Принимать по 25–30 мл с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день после еды.

Сок из плодов рябины красной – принимайте по 1 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день перед едой.

## Гастриты с повышенной кислотностью

Корневища солодки голой в виде настоя или порошка принимают внутрь при гастритах с повышенной кислотностью. Настой готовят следующим образом: 1 ст. л. корневищ настаивают 2–3 часа в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1–2 ст. л. настоя с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 4–5 раз в день, лучше до еды.

Свежеприготовленные соки из капусты белокочанной и картофеля красных сортов по 50 мл смешивают и принимают по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день до еды и перед сном при гиперацидных гастритах, язвенной болезни.

1 ч. л. сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать теплым по 1/3–1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца небольшими глотками утром за 30–40 минут до завтрака и за 15–20 минут до обеда и ужина.

Любители гасить изжогу пищевой содой могут с успехом заменить ее порошком листьев мяты, который нужно принимать по 1/4 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца, запивая теплым зверобойным чаем.

Порошок из яичной куриной скорлупы легко усваивается организмом человека как естественный кальций, вследствие чего обладает рядом полезных свойств. Принимать по 1/2 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца утром натощак в течение 3 недель.

Наиболее распространена рецептура лечения соком картофеля: тщательно промытый картофель натереть вместе с кожурой, отжать сок и пить за 30 минут до еды по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день, постепенно доводя дозу до 2/3 стакана. Сок должен быть свежеприготовленным. Перед употреблением взболтать. Нежелательно выпадение осадка. Курс лечения – 4–5 недель. Профилактические курсы лечения желательно проводить в октябре-феврале.

При изжоге, сопровождающей гастрит, взять по 1 ст. л. семян льна и овса, 1 ч. л. порошка корня солодки. Залить на ночь 2 л холодной воды. Утром довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 1 час до еды. Пить в подогретом виде.

## Геморрой

- 5 ч. л. измельченных корней репешка аптечного залить 0,5 литра холодной куркумной воды, довести до кипения и варить на тихом огне 20 минут. Сразу процедить. Принимать по 100 мл за 15 минут до еды. На ночь делать микроклизмы из 50 мл отвара.

- Прекрасным средством от запущенной, тяжелой формы геморроя является подмаренник настоящий. Траву, собранную в мае-июне вместе с цветками, заваривают куркумным кипятком – 1 ст. л. на стакан, настаивают 15 минут и выпивают сразу в горячем виде. Настой всякий раз готовится свежий, до 3 стаканов в день. В летнее время можно употреблять сок свежей травы (с мая по август), 1 ч. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепоткой порошка черного перца на прием. В некоторых случаях дозу можно увеличить до 1 дес. л.

- Клизма из горячего отвара полыни (37,5°C) с порошком куркумы быстро снимает мучительные боли, а регулярное применение этих клизм в смеси с ромашкой аптечной вылечит даже запущенный геморрой. На одну клизму – 1 ч. л. чернобыльника и 1 ч. л. ромашки. Смесь

залить 150 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить, растворить 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

- От наружного и внутреннего геморроя принимать свежий сок плодов рябины красной по 1/2 стакана с добавлением по вкусу сахара или меда и 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 3 раза в день до еды и запивать стаканом воды.

- В течение всего весенне-летне-осеннего сезона пить по 1 ч. л. свежий сок цветущей травы тысячелистника пополам с медом и 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца – 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Это радикальное средство, если проводить его длительное время.

- Можно поступить по-другому: 1 ст. л. измельченной травы с цветками тысячелистника и 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

- При осложненном геморрое полезно принимать по 1 ч. л. 3 раза в день сок из надземной части татарника колючего с добавлением 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца и делать с ним примочки в течение 3 недель.

- При геморрое полезно пить утром натощак 1–2 стакана свежей молочной сыворотки с 1 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца.

- 1 ст. л. сухих измельченных корней ежевики залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, охладить, процедить. Принимать по 100 мл с 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 3–4 раза в день до еды.

- Пить рассол квашеной капусты по 1/2 стакана с 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 2 раза в день до еды.

- Пить свежий сок лука репчатого по 1 ст. л. с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 3–4 раза в день.

- Принимать пюре вареных плодов бузины черной без сахара по 1 ст. л. с 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца перед едой.

- Возьмите по 1 ст. л. меда и сливочного масла, 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца, смешайте и нагрейте на водяной бане до однородного состояния (состав не кипятить). Очистить свежесорванный лист алоэ, придать ему форму свечи, обмакнуть в полученную мазь и ввести в прямую кишку на ночь. Это средство уменьшает боль и воспаление, хорошо помогает против геморроя в стадии обострения. Мазь полезно наносить на узлы, не втирая, 2–3 раза в день.

- 35 г лавровых листьев варить на слабом огне 2 часа в 3 л воды, процедить. Пить по 1/4 стакана с 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 3 раза в день перед едой. Курс лечения – весь отвар. Хранить в холодильнике.

- Для лечения нужно дважды в день съедать по 100 г созревшего редиса с 1 ч. л. меда и 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца.

- 1/2 ч. л. свежего сока имбиря смешать с 1 ч. л. свежего лимонного сока и 1 ч. л. сока мяты, 1/2 ч. л. порошка куркумы и щепоткой черного перца. Размешать с 1 ст. л. меда.

- Около 30 г лука растереть в воде и добавить 60 г сахара, 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца. Принимать дважды в день. Через несколько дней это принесет облегчение.

- Жидкую рисовую кашу нужно смешать со стаканом молока, зрелым бананом и 1 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца. Эта каша, если питаться ею дважды в день, очень полезна для больного.

- 1 ст. л. сухой измельченной травы гвоздики пышной залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 150 мл с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 3 раза в день до еды при лечении тяжелого геморроя.

- 1 ст. л. сухой измельченной травы горца перечного (водяной перец) залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 4 раза в день.

### Диарея

- Приготовить следующую смесь: взять по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, корневища змеевика, по 2 ст. л. листьев мяты перечной, плодов черники. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей куркумной воды. Поставить на водяную баню и прогревать в течение 15 минут, затем остудить и процедить. Принимать для лечения диареи по 100 мл 3 раза в день.

- Смешать 5 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. корневища лапчатки прямостоячей, 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. плодов черники. 1 ч. л. сбора залить 200 мл кипяченой воды. Дать настояться в течение 6 часов, довести до кипения, остудить и процедить. Пить для лечения диареи по 1 ч. л. в течение всего дня.

### Диспепсия

- 1 ст. л. гранатового сока, смешанная с 1 ст. л. меда, 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца, – ценное средство от несварения, сопровождаемого головокружением. Эту дозу необходимо принимать дважды в день.

- При жевании моркови усиливается слюноотделение и улучшается пищеварение из-за наличия в моркови полезных при диспепсии биологически активных веществ. Для лечения полезно ежедневно выпивать полстакана морковного сока с равным количеством воды и 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

- Листья пажитника полезны при несварении. Для того чтобы уменьшить разлитие желчи, нужно прокипятить около 50 г листьев пажитника в куркумном масле и принять эту смесь. Семена также полезны при диспепсии.

- Очень простое средство при диспепсии – стакан горячего мятного чая с 1 ч. л. семян аниса и 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца. Настоять, укутав, ночь, утром процедить и выпить небольшими глотками с медом. В зимнее время свежую мяту можно заменить крепким отваром из сухих измельченных листьев мяты (1 ст. л. мяты на 1 стакан воды).

- При диспепсических явлениях (отрыжке, изжоге, тошноте, рвоте) принимать по 0,2 г мумие с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца с молоком или медом два раза в день в течение одного месяца.

- При диспепсии полезно принимать эфирное масло куркумы по 2–4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

### Дуоденит

- 1 ч. л. сухой измельченной коры дуба залить 2 стаканами кипящей куркумной воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

- 1 ст. л. сухих измельченных цветков календулы залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3–4 раза в день до еды.

- 2 ст. л. плодов кизила залить 1,5 стакана кипятка, варить 30 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 1 ч. л. сухих измельченных цветков коровяка скипетровидного залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день до еды.

- 2 ч. л. сухих измельченных корней кровохлебки лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 5–6 раз в день.

- 1 ч. л. сухих измельченных листьев мать-и-мачехи залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день до еды.

- 1 ст. л. сухой измельченной травы сушеницы болотной залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить, добавить в настой 1 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день до еды.

- 1 ст. л. сухой измельченной травы репешка аптечного залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день до еды.

### **Неприятный запах изо рта**

- Особенно эффективен в этом случае пажитник. Для приготовления такого чая нужно залить 1 ч. л. семян 0,5 л холодной куркумной воды и кипятить в течение 15 минут на медленном огне. Затем процедить.

- Две чашки куркумной воды вскипятить, положить туда несколько веточек петрушки, предварительно перетертых, и добавить 1/2 ч. л. гвоздики. В процессе охлаждения осторожно перемешивать. Затем процедить и использовать как полоскание несколько раз в день.

- Взять 20 г плодов кориандра, по 10 г плодов аниса и римского тмина (кмина тминового), 5 г цветущих верхушек розмарина. 1 ч. л. смеси варить 10 минут в 0,5 л куркумной воды. Использовать для полосканий, можно проглотить 3–4 глотка.

- Чай из листьев мяты на куркумной воде следует пить регулярно, чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта.

- Свежим соком из листьев мяты, разбавленным в два раза куркумной водой, полезно полоскать рот при шатании зубов, кровотечениях из десен и при неприятном запахе изо рта.

### **Запор**

- Смешайте сок половины лимона с одним стаканом теплой кипяченой куркумной воды и пейте перед сном или утром за 30 минут до завтрака.

- Свежий виноградный сок сварить на слабом огне, снимая пенку, на 2/3 объема. Хранить в темном прохладном месте. Этот сок с порошком куркумы с щепотью порошка черного перца способствует прекрасному перевариванию пищи, очищает и просветляет кровь.

- Сухие сливы или инжир оставить на ночь в куркумной воде. Утром при запоре съедать по 2–5 штук, запивая куркумной водой, в которой настаивались плоды.

- Разрезанные листья алоэ залить медом, настоять в темном прохладном месте 30 дней, затем листья алоэ измельчить в кашицу и вновь настоять с медом 30 дней, затем процедить.

Принимать по 1 ст. л. с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день за 40 минут до еды при запорах.

- В 1/3 стакана теплого молока растворить 1 ч. л. засахаренного меда и 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца. Принимать при запорах перед сном.

- Отруби – одно из самых популярных средств от запоров. 2 ст. л. овсяных или ржаных отрубей залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, 30–40 минут. При запоре 1/2 стакана настоя отрубей с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца пить утром натощак по 1 ч. л.

- 60 г изюма и 60 г чернослива варить на слабом огне в 1 л воды до выпаривания жидкости наполовину. 1 ст. л. плодов и 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца, запиваемые отваром каждые 1,5–2 часа, хороши в качестве слабительного при хронических запорах.

- Смешать в равных частях по объему мед и растительное масло. Принимать утром натощак по 3–4 ст. л. смеси с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца как слабительное.

- Высушить на солнце и растереть в порошок ядра плодов абрикосов. При запорах принимать ежедневно по 5–10 г порошка, запивая его глотком куркумной воды.

- Шпинат с незапамятных времен является признанным средством для оживления всего пищеварительного тракта. 100 мл сока сырого шпината, смешанного с равным количеством куркумной воды и выпиваемого дважды в день, в течение нескольких дней излечит даже наиболее серьезные случаи.

- Половину лимона выжать в стакан горячей воды, добавить 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца, 1/2 ч. л. соли. Это эффективное слабительное средство.

- Усиливает работу кишечника ботва свеклы и редиса. Заварить 1–1,5 ст. л. сухого или свежего сырья 1 стаканом кипятка и пить вместо чая 5–6 раз в день по 1/4 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца.

- В 1/2 стакана кефира добавить 1 ст. л. растительного куркумного масла. Перемешать. Принимать ежедневно перед сном. Курс лечения 2–3 месяца.

- Кисель из льняного семени. Сварить 1 стакан киселя, отстоять. Слить слизь, чтобы не попали семена, добавить любой сок или мед для вкуса. Варить кисель 10 минут. Пить по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца натощак и перед сном.

- При хронических запорах советуем 1 ч. л. льняного семени залить 1 стаканом кипящей куркумной воды, настоять, укутав, 6–7 часов. Настой выпить вечером за один прием вместе с семечками.

- Белая репа обладает не только отличными вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами. Натереть 200 г репы, отжать сок, добавить в него 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца, 50 г меда. Чтобы добиться ежедневной работы кишечника, необходимо провести лечебный курс продолжительностью в неделю.

- Сок из перезрелых огурцов с порошком куркумы с щепотью порошка черного перца – хорошее слабительное.

## Колит

- Сок из плодов облепихи полезно пить с порошком куркумы с щепотью порошка черного перца при хроническом колите.

- Слизистые отвары из зерна овса полезны при колитах, энтероколитах.

- *Отвар.* 2 ст. л. зерен овса залить 2 стаканами куркумной воды, прокипятить 30–40 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.



- Одну часть по объему цельного льняного семени залить двумя частями горячей кипяченой куркумной воды, взбалтывать 15 минут, процедить через марлю. После охлаждения принимать по 2–3 ст. л. полученной слизи 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить любимый фруктовый сок или сироп. Слизь из семян быстро портится, поэтому ее следует готовить ежедневно.

- При лечении хронических колитов слизь принимать как слабительное: не спеша, небольшими глотками по 0,5 стакана 2 раза в сутки.

- 100 г куркумного меда растворить в 1 л свежеприготовленного яблочного сока. Принимать при хроническом энтероколите по стакану 3–4 раза в день до еды в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса лечения.

- 300 г сахарного песка растворить в 1 л горячей кипяченой куркумной воды.

- 8 ст. л. сухих ягод черники кипятить в закрытой посуде на слабом огне в 2 стаканах воды 20 минут, затем влить 4 стакана вина типа «Кагор» и вновь кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать при колите по 1 ст. л. с 1/4 ч.л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день перед едой.

- 20 г сухих плодов барбариса залить 2 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при колите по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 3 раза в день перед едой.

- Стакан сыворотки с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца в день – эффективное средство от колита.

- Колиты хорошо лечатся свежим капустным соком. Принимайте сок по 0,5–1 стакану в день с 1/2 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца за 30–40 минут до еды в течение месяца. Храните его при температуре не выше 10°C и не более одних суток.

- Настой корок арбуза. 80–100 г сушеных корок на 3 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут. Процедить. Пить по 1/2 стакана с 1/4 ч. л. порошка куркумы с щепотью порошка черного перца 4–6 раз в день. Применяется при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

- При колитах с плохой перистальтикой прекрасным средством является отвар семян лопуха. Самые упорные запоры прошибает. Семена, помимо слабящего действия, обладают способностью лечить атрофические изменения слизистой оболочки толстых кишок. Горсть семян лопуха (примерно 2 ст. л. и больше) заливают на ночь 2 стаканами куркумного кипятка, томят под крышкой, хорошо утеплив, до утра. Этот настой выпивают в течение дня в 4 приема после еды.

## **Несварение желудка**

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и порошок куркумы. 1 ч. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при несварении желудка, тошноте, рвоте, отрыжке. Настой устраняет спазмы и боли в брюшной области.

- Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты, порошок кардамона. 1 ч. л. смеси залить стаканом кипящей куркумной воды, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при несварении желудка, неврогенных пищеварительных расстройствах у детей, помогает остановить рвоту, устранить срыгивание кислым и отрыжку, полезен при потере вкуса.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.