



КЛУБ АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ

ТРАВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Памятка





В этой методичке я собрал для Вас рецепты, основанные на научных исследованиях и многолетнем опыте использования трав в медицинской практике. Хочу напомнить, что здоровый подход к лечению травами - это баланс между традиционными знаниями и современными медицинскими методами. В случае обострения следует принимать лекарства, назначенные врачами по протоколу. Для повседневного укрепления, оздоровления и защиты организма безопаснее использовать травы.

Их действие – это всегда комплекс положительных эффектов на весь организм. Укрепление, снятие воспаления, улучшение оттока желчи и т.п. Каждая травка действует сразу на несколько органов и систем.

При использовании трав, по данным многочисленных медицинских исследований, количество нежелательных побочных эффектов примерно **в 10 раз меньше по сравнению с лекарствами.**

Друзья, также совсем скоро, **20 февраля в 19:00**, я проведу бесплатное занятие о пользе растений для нашего здоровья. Участники получат фундаментальные знания о том, как помочь организму, используя природные дары.

Зарегистрироваться, чтобы получить ссылку на занятие можно по кнопке ниже:

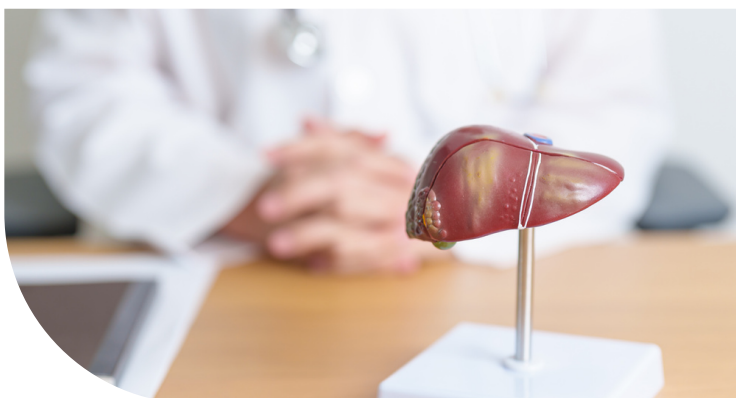
[Попасть на занятие](#)



ПЕЧЕНЬ

Печень – орган, участвующий в выведении из организма шлаков, токсинов и ядов.

Именно эта железа наиболее подвержена заболеваниям.



Какие травы помогут очистить печень и защитить от повторного засора?

Мята полезна при отравлении и связанных с ним спазмов, поможет очистить печень от токсинов и выработать больше желчи.

1 ст. воды 65-85°C и 5 г. листьев мяты настаивайте 15 минут. Принимайте по 1 ст.л. каждые 3 часа.

Календула ускорит обменные процессы, улучшит секреторную функцию, усилит выработку желчи. 2 ч.л. цветков залейте 2 стаканами воды 65-85°C, настаивайте 1 час, затем процедите. Выпивайте по 0.5 стакана 4 раза в день.

Зверобой устраняет воспаления, помогает укрепить весь организм и успокаивает нервную систему.

1 ст. л. зверобоя залейте 1 ст. воды 65-85°C и настаивайте 20 минут. Процедите и принимайте 3 раза в день.

Одуванчик содержит большое количество антиоксидантов, поддерживающих процесс детоксикации печени.

4 ч.л. сушеного корня одуванчика залейте 2 ст. воды. Прокипятите на маленьком огне 15 минут, процедите и принимайте по 1-2 ст. в день.

Живица содержит фитонциды, эфирные масла, смолы и другие вещества, которые комплексно очищают организм, кровь, стабилизируют обмен веществ в организме, удаляет шлаки и токсины. Принимать её необходимо утром за 30 минут до еды по нарастающей схеме. Первый день - 1 капля (0,2 мл), второй день – 2 капли (0,4 мл), третий день - 3 капли (0,6 мл). На 40-й день дозировка, соответственно, будет составлять 40 капель и 8 мл. С этого дня необходимо снижать дозировку в обратном порядке, ежедневно снижая её на 1 каплю.



Цикорий избавит печень от токсинов, стимулирует желчегонную активность, улучшит обмен веществ. 1 ст.л. цикория залейте 1 ст. воды и прокипятите на медленном огне 3 минуты. Принимайте 1 раз в день.

Расторопша помогает защитить клетки печени от токсичных веществ и лекарств. 1 ст.л. семян расторопши залейте 0.5 ст. кипятка и дайте настояться около 30 минут. Процедите напиток и выпейте не спеша натощак.

Противопоказания к применению трав для очистки печени

- Мята: гипотония (низкое давление), детский возраст до 3 лет, беременность, индивидуальная непереносимость.
- Календула: гипертония (высокое давление), ССЗ, беременность, индивидуальная непереносимость.
- Ромашка: одновременное применение с успокоительными, седативными препаратами, диуретиками и средствами, разжижающими кровь. А также: беременность, период лактации, детский возраст до 1 года, индивидуальная непереносимость.
- Зверобой: беременность, лактация, детский возраст до 12 лет, индивидуальная непереносимость.
- Одуванчик: обострение язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрита и панкреатита. Также: желчекаменная болезнь, беременность, период лактации, детский возраст до 12 лет и индивидуальная непереносимость.
- Цикорий: повышенная кислотность желудка, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, оксалатный диатез. Не рекомендуется также при повышенной возбудимости нервной системы, низком давлении и брадикардии.
- Расторопша: беременность, период лактации, индивидуальная непереносимость.

Обмен веществ и ЖКТ

Рецепты на основе трав, которые ускоряют обмен веществ и помогают оставить в прошлом лишние килограммы:

Корень женьшеня влияет на обмен веществ в каждой клетке организма, на циркуляцию крови, повышает уровень энергии и выносливости, улучшает иммунную систему и помогает восстановиться после физических и умственных нагрузок. Измельчите высушенный корень женьшеня в порошок и залейте кипятком в соотношении 1:10. Оставьте настояться на 10 минут, затем процедите и выпейте.

Перемешайте **плоды фенхеля, цветки ромашки, бузины и липы**, добавьте **сухие листья перечной мяты** (все по столовой ложке). Заварите сбор кипятком и дайте настояться (лучше под крышкой или в термосе). Можно разбавить настой водой и пить его, подобно чаю.



Мощным средством для ускорения метаболизма, активации сгорания жиров и вывода токсинов также является **живица кедра**. При попадании на кожу она проникает в подкожную клетчатку и вызывает бурное сгорание жира. В результате после такой баньки женщины сразу **теряли по 3 - 4 кг**. Рекомендуется использовать примерно 100-200 гр живицы на ванну и принимать 1 раз в 2 дня по 10-15 минут.

Противопоказания

Противопоказанием для применения данных трав являются:

- аллергические реакции;
- заболеваниями почек;
- беременность;
- лактация;
- детский возраст.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки помогут:

1. зверобой,
2. облепиха,
3. девясил,
4. алтей,
5. живица,
6. ромашка,
7. соки свежего картофеля,
8. капусты,
9. пустырник.

Настой травы **зверобоя** рекомендуют при обострении заболевания, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой зверобоя также ещё показан **при нарушениях желчевыделения**, особенно в сочетании с травой спорыша и золототысячником. Нужно взять 2 чайные ложки зверобоя, 1 чайную ложку спорыша, 1 чайную ложку золототысячника и залить 500 мл кипятка. Принимать настой концентрацией 1/10 по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Живичный бальзам кедра

принимается при язве вовнутрь. Схема лечения – 10 дней приёма, затем 10 дней отдыха, после чего - 10 дней повторный приём. Суточная доза 5 - 8 г живичного бальзама распределяют на два-три приёма натощак или перед едой.

При болях и изжоге рекомендуются на протяжении 2-3 месяцев сборы:

1 вариант:

Цветки ромашки аптечной 10 мг
Цветки календулы лекарственной 40 мг
Листья мать-и-мачехи 40 мг
Принимать настой концентрацией 1/25 по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.



2 вариант:

Цветки ромашки аптечной 10 мг,
Трава зверобоя 10 мг,
Листья подорожника 40 мг.
Принимать настой концентрацией 1/25 по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для улучшения желчевыделения:

Настойка из ромашки и мяты:
Смешайте 1 к 1 часть сухих цветков ромашки и часть сухой мяты.
Залейте смесь 500 мл кипятка и дайте настояться в течение 20-30 минут. Процедите настойку и употребляйте по 1/4 чашки перед едой.

Чай из расторопши:

Залейте 1 чайную ложку измельченной расторопши 250 мл кипятка.
Дайте настояться 10-15 минут, затем процедите. Пейте по 1/2 чашки чая 2-3 раза в день перед едой.

Противопоказания

- Аллергические реакции.
- Период беременности.
- Может влиять на свертываемость, поэтому не рекомендовано употребление перед операциями.

При запорах стоит использовать:

Шалфей

Эфирные масла, такие как туян, обладают спазмолитическими свойствами, то есть способностью снимать спазмы и улучшать перистальтику кишечника.

Флавоноиды, которые также содержатся в шалфее, оказывают общеукрепляющее и противовоспалительное действие, что также способствует улучшению работы пищеварительной системы.

Дубильные вещества, содержащиеся в шалфее, оказывают вяжущее действие, что помогает улучшить консистенцию кала и нейтрализовать запор.

Принимать шалфей нужно следующим образом:

1 чайную ложку измельченного шалфея залить 200 мл кипятка. Дать настояться 15-20 минут. Пить по 1/3 стакана перед едой.

Льняное семя

Растворимые и нерастворимые волокна, входящие в состав, улучшают перистальтику кишечника и вывод каловых масс.

Нужно взять 1 столовую ложку льняного семени залить 200 мл кипятка. Дать настояться 2-3 часа. Пить по 1/3 стакана перед едой.



Противопоказания

Противопоказания для шалфея:

- Беременность и период лактации.
- Гормонально-зависимые опухоли: из-за содержания эстрогеноподобных веществ употребление шалфея может быть нежелательным при опухолях, чувствительных к гормонам.
- Аллергические реакции.

Противопоказания для льняного семени:

- Неконтролируемое кровотечение: льняное семя может усилить кровотечение, поэтому его следует избегать при язвах желудка, геморрое и других состояниях, сопровождающихся кровотечением.

Травы для повышения иммунных сил

В список самых лучших и доступных противовирусных растений входят:

Календула

Обладает широким спектром действия и оказывает антибактериальный, противовирусный, противовоспалительный эффект. Измельченные цветки используют для лечения ларингитов, бронхитов, тонзиллитов.

Ромашка

Кроме защиты от вирусной атаки, растение снимает спазмы и уничтожает болезнетворные микробы. Временем и наукой доказано, что ромашка - лучший натуральный антисептик.

Мята

Ментол - важнейший компонент в составе мяты. Он угнетает рост спорообразующих бактерий, включая опасный золотистый стафилококк.

Мелисса

Эфирное масло растения насыщено фенолкарбоновыми кислотами с противомикробной, противовирусной и противовоспалительной активностью. Употребление мелиссы способно также предупредить рецидивы герпеса.



Настойка из календулы и ромашки:

Смешайте по 1 чайной ложке сухих цветков календулы и ромашки.

Залейте смесь 300 мл кипятка и дайте настояться в течение 15-20 минут.

Процедите настойку и употребляйте по 1/4 чашки перед едой.

Живица: 2 - 4 раза в течение дня закапывать в рот 3 - 5 капель. В случае заболевания хорошо растереть грудь, спину, ноги, руки, уделяя особое внимание биологически активным точкам вдоль носа снаружи, под носом. Повторять процедуру каждые 5 - 6 часов, т.е. 4 раза в сутки.

Противопоказания

- Аллергические реакции,
- период беременности и лактации.

Травы, которые принесут здоровье сердцу и сосудам

Пустырник используется в качестве гипотензивного средства. Обладает мочегонным эффектом и снимает спазмы. Не рекомендуется использовать растение при пониженном давлении и брадикардии.

Боярышник называют "питанием для изложенного сердца". Он избавляет от спазмов, выравнивает ритм сердца, нормализует приток крови. Также выводит отёки и снижает давление. Приводит в тонус сосуды, устраняет их ломкость и проницаемость.

Облепиха снижает уровень "плохого" холестерина в крови, положительно влияет на жировой обмен печени, а также на дистрофические процессы в миокарда.

Мелисса успокаивает, расслабляет, снижает давление. Этот природный антидепрессант помогает справиться с неврозами и усталостью, снять боли в сердце, повысить эластичность и прочность сосудов.

Рябина обладает мочегонным эффектом, за счёт чего снижает артериальное давление. Также рекомендуется для профилактики атеросклероза.



Настойка из пустырника и рябины:

Смешайте по 1 чайной ложке сухих пустырника и рябины.

Залейте смесь 300 мл кипятка и дайте настояться в течение 20-30 минут.

Процедите настойку и употребляйте по 1/4 чашки перед едой.

При варикозном расширении вен рекомендуется смазывать вены два раза в день **живичным бальзамом**.

Противопоказания

- пониженное давление,
- почечная недостаточность,
- атония кишечника,
- нарушения менструального цикла,
- беременность и кормление грудью,
- индивидуальная непереносимость.



Я надеюсь, что эти рецепты помогут с Вашей проблемой. Помните, что использование трав и растений может иметь противопоказания, обязательно с ними ознакомьтесь.

Также напомним, что 📌 **20 февраля в 19:00 МСК** 📌 пройдет занятие «ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ СТАРОВЕРОВ: как остановить увядание тела и начать выглядеть моложе уже через неделю?», где раскрою мощные природные средства для всего организма. Приходите без опоздания, я подготовил много интересного!

[Попасть на занятие](#)