

# DURERI DE RINICHI

- in caz de pielonefrita cronica, rinichii se curata cu **fasole**. Un pahar de fasole inmuiata se fierbe intr-un litru de apa, timp de doua ore pe foc slab. Oala se acopera pentru ca apa sa nu se evapore. Apa se strecoara, fasolea se toaca si se mananca fara sare si ulei, doar cu apa in care s-a fiert. Nu se mananca altceva. Se beau si ceaiuri din plante, care se folosesc la tratarea rinichilor. Dieta (curatarea rinichilor) dureaza sapte zile.
- Daca aveti dureri insuportabile, luati o pastila de penicilina sau streptomocina si o pastila de ampicilina. Dupa calmarea durerilor se infuzeaza **30g coada calului** intr-un pahar de apa clocotita. Dupa racire se strecoara, se stoarce bine si se bea cate 1/3 pahar de trei ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa. Se bea nu mai mult de cinci zile. i7s3918im14rcn
- Urmatoarea etapa dupa coada calului: **o lingura de ovaz nedecorticat**, pisat, se fierbe 15 minute in 25 ml lapte, apoi se toarna in termos si se lasa 45 de minute. Se consuma astfel: in prima zi 1/2 pahar, a doua zi un pahar, zilele trei, patru, cinci, etc. se adauga cate un pahar zilnic, pana cand cantitatea laptelui o sa ajunga la un litru. Apoi cantitatea laptelui scade zilnic cu cate un pahar dupa aceeaasi schema, pana se ajunge la 1/2 pahar. Tratamentul se repeta de 3-4 ori.
- Procesul inflamator se trateaza cu **crengute de visin**, care se culeg primavara cand mugurii abia incep sa creasca. Se taie varfurile crengutelor (lungimea de 8-9 cm), se spala, se usuca; daca ati cules mai multe crengute, ca sa le folositi pana la sfarsitul anului se impacheteaza. intr-un vas cu 2 litri apa rece se introduc 8 -10 crengute de visin; se pune pe foc si se fierbe 10 minute, apoi se mai tine lichidul in termos sau invelit intr-o plapuma groasa inca 30 minute. Se bea cate un pahar, indulcit cu miere de albine de 4-5 ori pe zi, timp de 10 zile. Dupa o pauza de 10 zile se repeta de 3-4 ori Tratamentul. Crengutele se folosesc de 2-3 ori.
- in loc de apa, pentru baut se foloseste ceai din **matase de porumb** si **muguri de mesteacan**. La 1 litru apa rece se pun cate 3 lingurite din fiecare planta si se fierbe 10 minute; se lasa acoperit sa se raceasca.
- Daca durerile sunt provocate de glomerulonefrita, 1 lingura de **cimbru** cu 1 litru de apa rece se pune pe foc, se aduce pana la fierbere si se lasa invelit bine timp de 24 ore. Se strecoara prin vata sau tifon si se bea cate 100 ml de trei ori pe zi timp de 20 de zile. Ceaiul din cimbru
  - \_ regleaza si functionarea pancreasului.
- Uneori durerile apar daca in rinichi se gasesc pietricele sau nisip. Pentru eliminarea lor se bea fara dozare (cu cat mai mult cu atat mai bine) ceai din **3 fructe de maces, 4-5 flori de galbenele, 2-3 linguri de matase de porumb, 1 lingurita de troscot si 1 lingurita de imortela**. Plantele se fierb intr-un litru de apa timp de doua minute, acoperit si se lasa la macerat timp de 10 ore intr-un recipient inchis si invelit bine (sau in termos).
- Pentru a dizolva pietrele la rinichi se iau **15 pipote de gaina**, se scoate pielita interioara (de culoare galbena); aceasta se spala bine si se usuca in cuptor, se face apoi din ea un praf si se pastreaza intr-un borcan de sticla bine inchis. Se administreaza timp de 2 luni dimineata pe nemancate cate 1/2 lingurita, dupa care se bea apa. Peste 2-3 luni se repeta procedura. Acest praf are efect curativ si contra dizenteriei. Pentru dizenterie se va administra de 2-3 ori pe zi.
- Pentru eliminarea pietrelor, se iau **tulpini de mazare** (fara radacini), inainte de inflorire. Se taie marunt; peste 2 linguri de tulpini se adauga 1,5 pahare cu apa fierbinte, se lasa timp de 30 minute si se strecoara. Se beau cate 2 linguri inainte de fiecare masa timp de 1 luna.
- Pentru a scoate pietrele de la rinichi se bea de 3-4 ori pe zi amestec din **suc de morcov, castraveti si sfecla** (cate 1/2 pahar), plus sucul unei **lamai**. Dupa cateva saptamani nisipul si pietrele dispar. De asemenea, se poate amesteca **suc de ridiche neagra cu miere** in proportie 1:1; se bea cate 1 lingurita de 3 ori pe zi inainte de masa.
- Daca aveti pietre la vezica biliara luati un pahar de zer proaspat, incalziti-1 dar nu-1 fierbeti. Adaugati 1 lingurita de miere. Beti de 3 ori pe zi cu 20-30 minute inainte de masa.
- in cazul in care rinichii se lasa in jos, apar dureri in zona lombara. Atunci, in afara de exercitii speciale, se bea in cantitati nelimitate ceai dintr-un litru de apa, o lingurita de **seminte de marar, un buchetel de musetel (5-6 plante), 1 lingurita seminte de in si 4 flori (inflorescente) de salcam alb**. Plantele se fierb acoperite timp de un minut si se lasa acoperite pana la racire.
- Nisipul din rinichi si bila, in spitalul din Kremlin (pentru conducatorii statului Sovietic) se inlatura cu un amestec din **300 ml suc de lamaie, 300 ml glicerina (din farmacie) si 600 ml apa distilata**. Se bea cate o lingura cu 30 minute inainte de masa. inainte de a fi consumat lichidul se agita. Folosind metoda aceasta imbunatatiti si starea articulatiilor mici, deoarece se curata si ele de saruri.
- **Radacinile de maces** se folosesc pentru eliminarea pietrelor formate cu mult timp in urma (vechi). 8 linguri de radacini taiate marunt se fierb intr-un litru de apa pe foc mic timp de 15 minute. Vasul se ia de pe foc, se inveleste intr-un prosop gros si se lasa asa 2 ore. Se strecoara si se bea cate 0,5 (jumătate) pahar de patru ori pe zi timp de 40 zile. Dupa o pauza de 30 zile cura se repeta. - Pentru divizarea (sfarmarea) pietrelor batranii mai foloseau si **seminte de morcov**, care se rasnesc si se consuma de trei ori pe zi cu 30 minute inainte de masa (se iau pe varful cutitului) timp de 1-2 luni. Semintele se folosesc si sub forma de ceai; 3 linguri de seminte se infuzeaza in

termos cu trei pahare de apa clocotita timp de 12 ore. Se bea cald cate 1/2 pahar de 6 ori pe zi inainte de masa si intre mese.

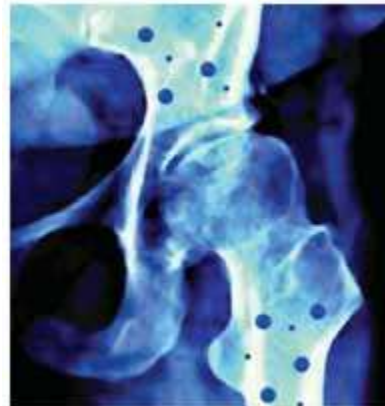
- **Coji de pepene verde** (fara stratul tare din exterior, acesta se inlatura) se dau pe razatoare, se amesteca cu zahar sau miere de albine si se pastreaza in frigider, in sticle de culoare inchisa. Cate o lingura de suc se bea impreuna cu ceai in timpul mesei. Reteta poate fi folosita in cazul pietrelor din bila.
- Despre puterile de vindecare ale **brusturelui** stie probabil toata lumea. in tratarea pietrelor se folosesc frunzele vezi sau uscate; 60 g de frunze se infuzeaza in termos cu 600 ml apa clocotita timp de patru ore. Se beau cate 200 ml de trei ori pe zi inainte de masa. Reteta propusa se foloseste si in cazurile de ulcer stomacal, ulcer duodenal, pietre la ficat.
- **2 linguri radacina de pir** (chir) tarator taiat marunt se lasa timp de opt ore (sau peste noapte) in 500 ml apa rece de izvor. Se bea cate un pahar de trei ori pe zi intre mese.
- Pentru eliminarea nisipului se foloseste o metoda radicala: **10 lamai** se spala bine cu apa fierbinte si se dau prin masina de tocat Se amesteca cu **2 litri de apa fiarta** si racita, plus **2 linguri de glicerina** si se lasa 30 minute intr-un loc cald. Se strecoara si se bea cate un pahar la fiecare 10 minute; tot amestecul trebuie baut in maxim doua ore. Dupa ce toata cantitatea s-a baut, pe rinichi se aplica o perna electrica fierbinte sau cateva sticle umplute cu apa fierbinte. in timp ce incepe eliminarea nisipului, uneori apar si dureri; de aceea se recomanda ca bolnavul sa stea intr-o cada cu apa fierbinte sau sa ia pastile NoSpa.
- **Semintele de urzica** se consuma o data pe zi, cate 3 grame de seminte, de preferinta rasnite; se tin in gura 2-3 minute, apoi se inghit, in lipsa semintelor se folosesc flori de urzica. intr-o sticla se pun pana la 1/3 flori de urzica peste care se toarna tuica pana se umple sticla. Se lasa la macerat 10 zile inchisa bine si la intuneric. Se bea cate o lingura cu 150 ml apa de trei ori pe zi dupa masa.
- **Scaiu** este o buruiana de care nu se bucura lumea. Dar nu

degeaba a aparut el in gradina Domnului. Este folosit in diferite afectiuni, mai ales pentru pietre la rinichi. O lingura de planta se pune intr-un pahar de apa fierbinte si se fierbe timp de un minut, apoi se infuzeaza 12 ore. Se bea cate o jumatate de pahar, de doua ori pe zi inainte de masa, timp de doua saptamani.

- O metoda mai puternica pentru eliminarea pietrelor. Se amesteca bine cate **o lingurita de radacina de patrunjel, radacina de papadie, maces, porumbar, flori de morcov salbatic, galbenele, urzica si paie de secara**, toate maruntite cat mai bine. Se toarna peste ele patru pahare cu apa si se fierb timp de 10 minute; se lasa acoperite pana la racire, apoi se strecoara. Se bea cate o jumatate de pahar cu 30 minute inainte de masa.
- Daca durerile renale sunt provocate de un chist al rinichiului, sau polichistoza, incercati sa va tratati cu ajutorul plantelor, care au putere de dizolvare a chistului.
- **Frunze tinere de brusture** se spala, se usuca si se trec prin masina de tocat. Sucul se stoarce prin 2-3 straturi de tifon si se pastreaza intr-o sticla bine inchisa in frigider. Se bea strict dupa urmatoarea schema, timp de o luna. Prima si a doua zi se bea cate 1 lingurita de doua ori pe zi, a treia si a patra zi cate 1 lingurita de trei ori pe zi, in continuare cate 1 lingura de trei ori pe zi luata intre mese. Daca timp de o luna problema se rezolva doar partial, se repeta Tratamentul inca o data.
- **Radacina de iarba mare** se spala bine cu apa rece si se rade sau se toaca marunt; se amesteca bine 30 g radacina cu 2 linguri de zahar si 1 lingura de drojdie. Se toarna peste amestecul obtinut 3 litri apa calda si se lasa doua zile intr-un loc cald. Se bea cate 0,5 pahar de trei ori pe zi inainte de masa, pana se termina lichidul. Dupa o pauza de 20 zile cura se repeta.
- **Nuci verzi** tocate se amesteca cu o cantitate egala de zahar sau miere de albine si se lasa bine inchise intr-un loc fara lumina timp de o luna. Sucul obtinut se bea de trei ori pe zi inainte de masa.
- Un pumn **flori de galbenele cu 700 ml alcool dublu rafinat** se lasa la macerat doua saptamani intr-un borcan invelit in tesatura de culoare neagra si la caldura (langa soba sau calorifer). Borcanul se agita zilnic. Alcoolul se strecoara prin tifon si florile se storc bine. Se bea cate o lingura cu 50 ml apa de trei ori pe zi cu 30 minute inainte de masa.
- Pentru curatarea rinichilor se folosesc **seminte de in**. Un pahar de apa cu o lingurita de seminte se fierbe cinci minute pe un foc mic. Dupa racire se bea cate jumatate de pahar la fiecare doua ore timp de doua zile. inainte de consumare, fiertura se dilueaza cu apa fiarta. - Pentru vindecarea pielonefritei se amesteca **10 linguri de miere de albine cu 5 linguri seminte de telina pisate**. Amestecul se incalzeste pe aburi (bai marin) timp de 20 minute. Copii beau cate o lingurita cu 30 minute inainte de masa timp de o saptamana, iar adultii timp de o luna. Daca boala a capatat forma cronica, Tratamentul va dura mai mult timp.
- in tratarea pielonefritei se mai folosesc si aplicatii cu **argila amestecata cu otet de mere**. Argila unsa pe o bucata de tesatura mai groasa se aplica pe regiunea rinichilor si se tine timp de sase ore, sapte zile la rand. in acelasi timp se tine o dieta alimentara, painea se inlocuieste cu mamaliga, se bea ceai din matase de porumb si din seminte de bostan.

## OSTEOPOROZA

in cazul osteoporozei se exclud din meniul zilnic toate produsele alimentare care intensifica eliminarea calciului din organism. De exemplu: cafeaua si coca-cola maresc de cinci ori eliminarea calciului prin urina. Acelasi efect il au si produsele care contin multa sare sau multe proteine, cum sunt produsele din carne. De asemenea, unele alimente vegetale precum varza, taratele, cartofii scad puternic absorbtia calciului in intestine. Nu numai produsele alimentare, ci si preparatele pe baza de hormoni, cum sunt glucocorticosteroizii, favorizeaza dezvoltarea osteoporozei. in meniu trebuie introduse alimentele care sa contina cat mai mult calciu si vitamina D3, care asigura asimilarea calciului



### **I. Supa de ceapa**

Se foloseste cu succes in vindecarea osteoporozei: 2 cepe mari sau 4 cepe medii, se curata de coaja, dar aceasta nu se arunca. Ceapa se prajeste in ulei pana devine aurie. Se pune in cratita impreuna cu coaja spalata, se toarna 1 l de apa si se fierbe 10-15 min. Dupa dorinta se pot adauga 2 cubulete de "Galina Blanca". Supa se lasa 15-20 min. dupa care se scot cojile de ceapa. Supa cu ceapa se imparte in trei portii egale, pentru trei zile. Fiecare portie se consuma fie dimineata, fie la pranz. Se repeta reteta astfel incat cura sa dureze o luna de zile sau mai mult in functie de necesitati.

Supa se poate folosi nu numai in cazuri de artroza si osteoporoza ci si in caz de cancer la stomac; numai ca, in acest caz, bolnavul nu va consuma decat lichidul din supa (fara ceapa).

### **II. Branza cu calciu.** o8g626or18slj

Se incalzesc 5 l de lapte, se adauga 1 litru de lapte batut sau lapte acru, 300 g de smantana, 1 lingura de pulbere din coaja de ou, sau pastile pisate de calciu din farmacie. Se ia de pe foc inainte de fierbere si se raceste. Daca este subtire, strecurati branza. Zerul obtinut il puteti folosi pentru prepararea mancarurilor sau, in cosmetica, ca masca pentru un par cu probleme ori ca lotiune de ten.

### **III. Citratul de calciu.**

Fiecare om trebuie sa consume in medie, zilnic, 0,12 - 0,15 g de calciu. Dar consumul zilnic de cafea, ciocolata, CocaCola, maresc eliminarea calciului din organism, prin urina, de cea. 5 ori. Acelasi efect il au si consumul mare de sare si de carne. Produsele care contin celuloza ca: varza, cartofii, tarata, painea neagra, etc, micsoreaza considerabil absorbtia calciului in intestine.

Trebuie sa stiti ca elementul Calciu poate fi absorbit si folosit in organismul nostru numai in prezenta vitaminei D3 sau C din lamaie. Astfel, necesarul zilnic de calciu, care se gaseste in 100 g de branza de vaci sau 11 de lapte de vaca sau in coaja unui ou va fi consumat cu suc de lamaie (acesta va asigura adsorbtiia cantitatii de calciu).

**Atentie!** Sucul de lamaie nu poate fi inlocuit cu sare de lamaie dizolvata in apa.

Va propun doua metode de preparare a citratului de calciu.

**Prima metoda** este mai simpla. Se macina pulbere coaja de ou (dupa ce in prealabil s-au spalat bine cojile de ou); se amesteca 1 lingurita de praf de ou, cu 1 lingura de suc de lamaie proaspat. Se amesteca pana apare spuma. Se adauga in mancare sau se consuma separat, cate 2-3 lingurite pe zi.

**A doua metoda** este putin mai complicata si se adreseaza persoanelor cu afectiuni in stadii mai avansate. 7 oua albe de casa spalate foarte bine, se pun intregi intr-un borcan sterilizat si peste ele se toarna sucul a 12 lamai. Se inchide bine borcanul si se pastreaza la frigider 12 zile. Zilnic, se amesteca atent continutul borcanului cu o lingura de lemn. La sfarsitul perioadei, se trece continutul borcanului prin sita si se amesteca cu 0,5 l de coniac si 200 g de miere de albine. Amestecul obtinut se pastreaza in frigider si se consuma de trei ori pe zi, intre mesele principale.

### **IV. Salata**

**Petale de crizantema** se taie marunt, se amesteca cu smantana si se consuma ca atare sau se adauga diferite fructe de padure.

# DURERI DE ARTICULATII

g8i258gb94czj

Daca durerile in membre sau in articulatii va chinuie atat de mult incat nu puteti dormi noaptea, folositi urmatoarele retete:

- inainte de culcare faceti o baie cu fiertura din **crengi de pin**, care a fost preparata dimineata sau in timpul zilei. Crengile se taie in bucati de 10-15 cm lungime, se pun intr-o cratita mare, pana la jumatate. Vasul se umple cu apa fierbinte, se fierbe max. 5 min. Seara, fiertura se strecoara, se toarna in cada cu apa calda, unde se dizolva si 0,5 kg de sare. Se sta in cada 20 de min. La iesire din cada pielea nu se sterge ci se tamponeaza cu un prosop. Cel mai bine este sa lasati pielea sa se usuce de la sine. Baile se repeta de 5-6 ori, recomandandu-se cate 2 bai pe saptamana. - De un real ajutor in tratarea articulatiilor bolnave sunt **baile** cu **napi**, o data pe saptamana. 3 kg de planta (tulpina, frunze, flori) se fierb 10-15 min. in 7-8 l de apa. Fiertura se toarna intr-o cada cu apa la temperatura de 39-42 °C. Dupa baie este indicat ca bolnavul sa bea un ceai din 3-4 linguri de napi uscati sau proaspeti la un litru de apa.

- Alta reteta pentru baie: **1 kg de argila se dizolva in apa de 37-38 °C** din cada de baie. Se pot face 12-15 sedinte a cate 10-15 min. fiecare.

- Argila se foloseste si pentru aplicatii externe pe articulatiile bolnave. Argila se amesteca cu urina sau cu fiertura din ace de pin. in cazuri grave, se prepara fiertura din amestec de ierburi. Cu cat sunt mai multe plante in amestec, cu atat este mai bine.

- O alta reteta, batraneasca, pe baza de argila. Daca locuiti langa o padure, puteti aduna fan din padure si, separat, fan de camp. Timp de o saptamana se amesteca argila cu ceaiul din fanul de padure iar a doua saptamana se amesteca si cu ceaiul preparat din fanul de camp. Se aplica apoi pe articulatiile bolnave. Batranii spun ca lutul se foloseste numai o data, dupa care se ingroapa intr-un loc unde nu circula lumea, cu cuvintele:

"Pamantule tata, de la tine le-am luat, tie ti le-am intors. Ia si boala lui..."

- Din mosi-stramosi se foloseste si vindecarea cu comprese de lana de caine. Lana se aseaza intr-un strat de cea. 1 cm grosime intre doua straturi de tesatura sau tifon si se coase in asa fel incat lana sa nu se miste (la fel cum se cos si branturile pentru incaltaminte). Compressa poate fi folosita si ziua si noaptea.



- Un ajutor bun pentru articulatiile bolnave il constituie siropul facut din **200 g de aloe, o lamaie fara samburi si 4-5 radacini de brusture**, care se dau prin masina de tocat carne. Se amesteca totul cu 400 g de miere de albine si 400 g de vin rosu sec. Amestecul se fierbe in aburi timp de 30 min., se strecoara si se consuma cate o lingura zilnic.



- Primavara se culeg frunze tinere de brusture, se clatesc de praf si se usuca. Se maruntesc si se pun intr-un borcan care se astupa cu un capac de plastic. Borcanul se tine la fereastra, la soare, pana cand frunzele se transforma intr-un terci cu miros neplacut. Cand apare si mucegaiul, preparatul se poate folosi pentru comprese pe articulatiile bolnave. Durerile se linistesc dupa prima folosire. - Artrza poate fi tratata folosind urmatoarea reteta: **radacini de urzica** se spala bine, se taie marunt, se umple cu ele o sticla de 0,5l si se toarna peste ele tuica pana se umple sticla. Se lasa la intuneric timp de 12 zile. Se bea cate o lingura inainte de culcare. Daca boala este avansata, se pot bea cate doua linguri pe zi, una dimineata si alta seara.

- **1 kg varza fara cotor si 1 kg mere fara samburi** se dau prin masina de tocat impreuna cu un pahar de frunze de patlagina. Se adauga un pahar de miere de albine si se pastreaza compozitia la frigider. Se consuma de trei ori pe zi cate o lingura, cu 30 min. inaintea meselor principale, timp de doua luni. Dupa o pauza de 10 zile Tratamentul se repeta de 2-3 ori. Pentru iarna patlagina tocata se amesteca cu mierea de albine in proportie de 1:1 si se poate pastra la frigider timp indelungat. Tratamentul este contraindicat celor cu varice.

- Pentru eliminarea durerilor in caz de inflamare a articulatiilor se prepara "**laptele de bostan**". 20 g de seminte de bostan se lasa pana dimineata intr-un pahar cu apa calda. Dimineata, semintele se dau prin masina de tocat si se amesteca cu apa in care au fost tinute noaptea. Se consuma acest preparat in decurs de o zi. Se repeta procedura timp de 2 saptamani. in timpul Tratamentului nu se consuma alcool, produse alimentare sarate sau iuti.

- Contra durerilor in articulatii provocate de saruri, trebuie sa mancati 3 saptamani **orez** in afara altor proceduri. Seara puneti 3 linguri de orez intr-un vas mic, turnati apa curata; dimineata fierbeti orezul astfel incat sa fie lichid si consumati-1 pe stomacul gol. Dupa aceasta, timp de 3 ore nu mai mancati nimic. Orezul se fierbe fara sare si grasime.

- Noduri la maini si picioare: se pune **propolis sau ceara de albine**. Se tine 2-3 zile sau 1 saptamana. Mai intai se pot opari nodurile in apa cu bicarbonat de sodiu. Picioarele sau mainile nu se sterg, se lasa sa se usuce de la sine, apoi desenati pe locul bolnav cu iod o retea de linii ca o plasa.

- Se poate face si infuzie din **6 castane mari**, date prin razatoarea marunta, la 100 g de apa de colonie (Troinoi). Aplicati comprese timp de 2 saptamani, apoi 1 saptamana pauza si repetati pana cand nodurile vor disparea. Cand apar dureri de spate sau de sale, cand nu va puteti nici apleca nici aseza, puteti incerca o metoda mai contemporana. **3-4 pahare de pilitura de fier** se toarna intr-o manusa de muncitor nefolosita dar spalata bine. Peste pilitura se toarna o lingura de otet, care, intrand in reactie chimica cu metalul, il incalzeste. Manusa se leaga la capat si se pune pe pat unde se aterne hartie si un prosopel. Se culca pacientul cu locul bolnav peste manusa. Daca caldura este insuportabila, puneti peste manusa un prosop impaturit in 2 sau in 4, pana ce caldura devine suportabila si ramaneti culcat pana ce manusa se raceste. Se repeta procedura o data la doua zile. Metalul din manusa se schimba dupa 5-7 proceduri (pentru ca rugineste). - O metoda cunoscuta inca din antichitate, cu un efect deosebit il constituie lovire puternica si repetata a locului bolnav cu cateva crengute de urzica.

- Pentru eliminarea rapida a durerilor se fac comprese cu un amestec dintr-un pahar de sare cu un pahar de miere de albine.

- in cazuri grave, de pierdere a capacitatii de munca, se foloseste o reteta dureroasa dar cu efecte vizibile: **intr-o sticla de 1/2 l umpluta 1/3 cu gaz lampant, se adauga ardei iute**, proaspat tocat prin masina, astfel incat sticla sa fie aproape plina. Se macereaza timp de 6 ore. Se aplica comprese pe timpul noptii; bolnavul va simti dureri, vor aparea senzatii neplacute, dar este necesara multa rabdare.

- O compresa care lupta cu succes contra durerilor de artrita, se prepara din **100 g suc de aloe, 200 g miere de albine si 300 g de tuica**. O bucata de tesatura de culoare alba se inmoaie in amestec si se aplica pe locul bolnav. Se inveleste tesatura cu vata, celofan si se infasoara strans cu un fular sau cu un prosop.

- **Flori de papadie** se macereaza in tuica timp de 2 saptamani, la intuneric. Se frectioneaza cu solutia obtinuta articulatiile bolnave, timp de 5 min., pana devin fierbinti, apoi se infasoara cu un prosop inainte de culcare.

- Daca sunt afectate un numar mai mare de articulatii dar si ligamente, preparati un terci din **pulbere de creta amestecata cu putin lapte batut**, atat cat sa nu curga. Amestecul obtinut se aplica pe locul bolnav, se infasoara cu celofan si se lasa peste noapte. Aplicata timp de mai multe zile reteta determina ameliorarea durerilor.

- Daca durerile in articulatii sunt deosebit de puternice, dizolvati 10 pastile de Analgin in 50 de ml de tuica si frectionati locul bolnav.

- Un efect si mai bun se obtine folosind un amestec de **apa de colonie Troinoi", pulberea a 10 pastile de Analgin si 50 ml de iod**. Solutia obtinuta se foloseste pentru frectii si in cazuri de osteocondrita, guta, dureri in zona cervicala.

- Durerile lombare pot fi tratate cu urmatoarea reteta: **radacini de urzica** se spala bine, se taie marunt, se umple cu ele o sticla de 0,5 l si se toarna peste ele tuica pana se umple sticla. Se lasa la intuneric timp de 12 zile. Se bea cate 1 lingura inainte de culcare. Daca boala este



avansata, se pot bea cate 2 linguri pe zi, una dimineata si una seara.

- Pentru bolnavii de coxartroza si osteomielita, este foarte indicat **sucul de telina**; cate 2 lingurite de trei ori pe zi, cu 30 min. inainte de masa. Efectul se mareste daca se adauga si suc de napi.

- O lingurita de **frunze de afin** maruntite se amesteca cu 1,5 pahare cu apa rece. Se fierbe amestecul 5 min. si se infuzeaza intr-un termos 34 ore. Se strecoara si se amesteca cu 5 linguri de agheazma si se beau cate 2-3 inghitituri mici la fiecare ora, toata ziua (10-12 ore), timp de 3 zile consecutive. In nici un caz nu se bea multa fiertura o data pentru ca poate provoca hemoragie. Se repeta Tratamentul dupa o pauza de o luna. In timpul Tratamentului se interzice categoric consumarea urmatoarelor alimente: carne, peste, lactate, oua.

- Radeti cateva **mere**, asezati totul pe un prosop impaturit in patru - dupa marimea articulatiei - si aplicati-1 pe locul bolnav. Se infasoara in asa fel incat prosopul sa nu se miste. Deasupra se aplica o tesatura de lana.

Tratamentul dureaza 3 luni; ajuta chiar si pe cei imobilizati la pat.

- Se prepara un amestec din **1 lingura de miere de albine, 1 lingura de mustar proaspăt si 1 lingura de ulei**. La inceput se amesteca uleiul cu mustarul, se pune pe foc si se aduce la fierbere. Imediat se ia de pe foc si se adauga mierea de albine. Pe o bucata de celofan se aterne tifon pus in doua straturi, deasupra se intinde masa obtinuta si se aplica peste locul bolnav, timp de 2 ore. Compozitia obtinuta se pastreaza in frigider si poate fi folosita de cateva ori. Inainte de folosire se incalzeste pe capacul unei cratitei in care fierbe apa.

- **1/2 de pahar de boabe de catina** tocate, se folosesc pentru frecționarea articulatiei bolnave, dupa care se pune o compresa din terciul ramas, timp de 2-3 saptamani, inainte de culcare, chiar daca durerea trece dupa prima procedura.

- **Frunzele de brusture** se spala bine; se stoarce sucul lor si se amesteca cu rachiul, tuica sau apa de colonie ruseasca "Troinoi", in proportie de 1:1. Poate fi pastrat la temperatura camerei, in borcane de sticla. Inainte de folosire, se agita sticla. Se frecționeaza locul bolnav inainte de culcare. Dupa frecție, se inveleste locul sau se acopera cu ceva calduros (sosete, vata, manusi, etc). Este indicat si pentru dureri reumatice. Se poate folosi si ca pe o compresa in tratarea gutei (cand apar ciocuri langa degetul mare de la picior).

- Contra spondilozei cervicale puteti prepara urmatoarea crema : **100 g de untura de porcnesarata sau vaselina** se topeste pe foc mic. Se adauga **5 linguri de flori de musetel maruntite, 3-4 linguri de ceara de albine** maruntita, se amesteca totul si se fierbe. Se strecoara prin tifon si se adauga **3 linguri de alcool de 75°**. Preparatul se pastreaza intr-un vas bine inchis. Se maseaza cu el pieptul, umerii, coloana vertebrala de 4-5 ori pe zi. Dupa masaj e bine ca pacientul sa stea culcat pe spate punandu-i-se sub ceafa un saculet lung si ingust umplut cu grau incalzit in tigaie. Procedurile care urmeaza ajuta la tratarea spasmului muscular si vascular, imbunatatesc circulatia sanguina, relaxeaza muschii incordati, scade tensiunea nervoasa.

- Pentru imbunatatirea refluxului venos in zona cervicala se iau **2-4 g praf de menta cu 200 g de apa distilata**. Se poate, de asemenea, sa se bea decoct din radacina de obligeana (trestie mirositoare), cimbrisor, menta. Nu se recomanda sa mergeti cu masina distante mari.

- La aparitia "ciocurilor" in zona cervicala (spondiloza), se ia **macerat alcoolic din frunze verzi de agava**, 20 de picaturi de 3 ori pe zi.

- Pentru tratarea spondilozei lombare si lumbago se da prin razatoare **ridiche neagra**, se intinde pe o bucata de panza unsa cu ulei. Se pune panza astfel pregatita pe spate si se acopera cu celofan, se leaga cu o batista calda si se lasa toata noaptea.

- In cazul deplasarii de vertebre, contra radiculitei ajuta urmatoarea reteta: se ruleaza un material dur pana se obtineti un sul de grosimea unui pahar (cea. 4-5 cm) si se coase. Se aseaza pe podea o plapuma moale. Se culca pe burta bolnavul, se aseaza cilindrul de mai inainte sub buric, si treptat se apasa cu toata greutatea corpului pe el. Cilindrul trebuie presat complet pana se atinge cu burta podeaua. In prima zi se sta astfel 5 min., in a doua zi 10 min., in a treia 15 min. s.a.m.d. Dupa 7 zile se face o pauza de 5 zile, apoi se repeta Tratamentul. Peste 10-15 zile trebuie puse ventuze medicinale, sau mai bine pahare simple, cate 3 pe ambele parti ale coloanei vertebrale. Aceasta procedura va va scuti de dureri, va va pune la loc organele si vertebrele. Celor care au suferit interventii chirurgicale nu le este recomandat acest Tratament.



## DURERILE DE FICAT

Medicina occidentala sustine ca ficatul indeplineste in organism 140 de functii, in timp ce medicina orientala considera ca numarul functiilor ficatului este de 10 ori mai mare. Functiile ficatului nu au fost descoperite in

totalitate dar si asa este clar ca fara un ficat functionand in parametri normali, omul nu poate fi numit un om sanatos. De exemplu, micile cosuri care ne apar pe fata, nu pot fi inlaturate fara o functionare normala a ficatului. Ficatul raspunde de metabolismul calciului in organism. s3s3618sc85mim

Daca dintii se cariaza rapid iar picioarele se scrantesc usor sunt, de asemenea, semne ca functiile ficatului sunt dereglate. Chiar si activitatea inimii depinde de starea ficatului. Daca ficatul nu purifica (curata) bine sangele, functionarea muschiului cardiac are de suferit in vasele sanguine se dezvoltă procese degenerative care duc la stenocardie, ischemie, infarct de miocard. Daca ati observat inrautatarea memoriei, este, de asemenea, necesar sa aveti grija de curatarea ficatului. Daca sangele nu este bine curatat, ajuns in creier duce la dereglarea sistemului nervos. Ficatul raspunde si de imunitatea organismului si, de aceea curatarea lui ajuta in tratarea alergiei si a bolilor inflamatorii.

Ficatul are foarte putini nervi care raspund senzatiei de durere si, de aceea nu ne doare chiar si atunci cand este afectat de o boala. Din aceasta cauza, oamenii nu sesizeaza inceputul unei afectiuni a ficatului, cand Tratamentul poate da rezultate mai bune intr-un timp mult mai scurt Dar in cazul ficatului bolnav, avem si un serios motiv de optimism si anume ca se regenereaza daca a fost tratat corect si daca omul respecta toate conditiile pentru usurarea functionarii ficatului.

Ficatul sufera si se imbolnaveste in urmatoarele situatii:

1. Daca in sange apar substante daunatoare introduse in organism odata cu produsele alimentare, cu apa si cu aerul.
2. Produsele alimentare de calitate inferioara sau stricate.
3. Foarte daunatoare pentru ficat sunt mesele luate la ore tarzii, precum si culcatul la ore tarzii.
4. Alimentatia abundenta si consumarea grasimilor, prajelilor, afumaturilor, painea moale, proaspata, clatitele.
5. Nicotina si alcoolul foarte activ distrug celulele ficatului.
6. Stresul, furia, provoaca eliminarea crescuta a adrenalinei, care intoxica puternic ficatul, traumatizandu-l.
7. Ficatul sufera si atunci cand omul efectueaza o munca fizica grea, fara o pregatire corespunzatoare. Efortul fizic trebuie marit treptat, pentru ca ficatul sa aiba timp pentru adaptare.

8. Daca nu puteti renunta la mancaruri din carne grasa, straduiti-va macar sa le consumati in prima jumatate a zilei, cand ficatul elimina mai multa secretie biliara si se creeaza conditiile favorabile pentru digestia grasimilor, a proteinelor, iar in a doua jumatate a zilei este indicata consumarea lactatelor si a glucidelor.

Pentru fiecare organ exista si alimente care imbunatatesc functionarea lui. Ficatul este ca un copil; ii plac foarte mult dulciurile. Pentru functionarea normala a ficatului, organismul trebuie sa consume cantitatea necesara de glucoza. Cel mai bine este daca glucoza provine din fructe si nu din dulciuri. Toamna, se recomanda consumul zilnic a 200 g de struguri. Se intareste nu numai functionarea ficatului cat si a inimii. Carnea este bine sa se consume impreuna cu multe legume si zarzavaturi. in timpul mesei nu este de dorit sa consumati lichide. Bautura poate fi consumata la 1,5 - 2 ore de la servirea mesei. Fructele si legumele pot fi consumate atat crude, cat si fierte, coapte, inabusite, cu acelasi efect benefic. Un aport important il are bostanul (dovleacul) care, ca si strugurii, contine mult calciu. Iarna se pot consuma cantitati mari de fructe uscate traditionale (prune, caise, mere, stafide) sau aduse din tarile calde. Se pot bea compoturi, sucuri, lapte acru, iaurt. Ficatul reactioneaza pozitiv si la consumul de nuci sau seminte de floarea soarelui, fara a fi consumate in exces. Ficatul reactioneaza negativ la consumul ciocolatei, mai ales in cazul copiilor. in functionarea normala a ficatului un rol important il au emotiile pozitive, priceperea de a te bucura de viata.

Cu scop de Tratament si profilaxie, se consuma miere de albine.

- Se toaca marunt **300 g de ceapa**, se amesteca cu **2 linguri de pelin uscat**, **100 g de miere de albine** si **700 ml de vin alb**, sec. Amestecul se macereaza 20 de zile intr-un loc racoros, la intuneric, se agita periodic, apoi se strecoara. Se beau cate 50 ml, de 3 ori pe zi, inainte de fiecare masa.

**Metode de salvare in caz de dureri acute in zona ficatului:**

1. Se dizolva **1 lingura cu varf de zahar intr-o jumatate de pahar de apa** si se bea.
2. Se mananca **2-3 banane** foarte, foarte coapte. Bananele verzi nu au acelasi efect
3. Se bea fara limite **ceai fierbinte de menta**. Se adauga o lingura de planta la 300 ml de apa si se infuzeaza 15 minute. 4. Orice parte a **mesteacanului**, frunzele, mugurii, crengutele tinere, sau un amestec din ele se foloseste sub forma de ceai. 5 linguri de planta se introduc intr-un litru de apa clocotita si se fierb 20 de minute. La inceput se bea cu inghitituri mici un pahar si jumatate de lichid foarte fierbinte, timp de 20 de minute. Pe urma, se bea cate 100 ml dupa fiecare urinare, astfel ca pe parcursul zilei sa fie consumata toata cantitatea de ceai.
5. Folositi monede sau ceruculete decupate, din cupru si aplicati-le pe toata zona ficatului cu leucoplast, timp de 2 zile. Daca nu aveti nimic din cupru, puteti incerca cu bucati din staniol de la pachetele de tigari sau ciocolata. Ideal ar fi ca staniolul sa fie energizat in prealabil de o persoana care are cunostinte in domeniul bioenergiei. Staniolul poate fi folosit pentru eliminarea durerilor din diferite zone ale corpului, daca este aplicat pe locul bolnav. Ficatul are o capacitate puternica de restabilire a functiilor lui, daca este ingrijit sau tratat la timp. O metoda de profilaxie si ingrijire o constituie curatarea ficatului.

Va propun doua **metode de curatare** (puteti sa le incercati pe rand o data pe luna) cu durata de 4 luni, astfel incat ficatul si bila sa fie curatate complet.

I. 5-6 zile mancati usor, de post. Ultima zi, seara, mancati **salata de sfecla cruda sau fiarta, rasa, cu varza**

**proaspata sau murata si cu suc de lamaie.** A doua zi dimineata, la ora 9:00, mancati fulgi de ovaz fierti cu 1/2 pahar de apa, astfel incat sa obtineti un terci moale, sarat sau indulcit putin. La ora 11:45 luati un purgativ. La ora 12:00 beti 1 pahar de ceai de menta si pojaranita, suc de lamaie si miere de albine. La ora 14:00 se aplica o perna electrica (sau altceva cald) pe ficat timp de 6 ore. La ora 15:00 se ia iarasi purgativ cu ceai fierbinte ca la ora 12:00. La ora 18:00 se usuca in cuptor cateva felii subtiri de paine neagra cu putina sare. Se stoarce sucul unei lamai si se dilueaza 1:1 cu apa. Se fierb 200 ml apa cu 2 lingurite de cafea si se beau. La 18:30 se bea 1 fiola de Platifilina sau se iau 1 pastila de papaverina si 1 pastila de No-spa. La ora 19:00 se beau 150 ml ulei de masline, incalzit la 50° C, dupa care se bea suc de lamaie si cafea cu paine uscata. Va culcati pe partea stanga si va relaxati. Perna electrica sa fie destul de calda. La ora 20:00 se repeta procedura cu 150 ml ulei de masline si suc de lamaie. La ora 22:00 si dimineata puteti face o clisma (cu irigatorul) dar nu e neaparat nevoie. in timpul procedurii, uneori apar diferite dureri, dar trebuie sa rabdati fara teama. Dupa curatarea ficatului, inca o saptamana mancati usor, de post.

II. Se incepe la fel cu 5-6 zile de pregatire. Apoi in prima zi de la ora 8:00 pana la 20:00 beti la fiecare 2 ore cate 1 pahar de suc de mere proaspate stors (in nici un caz din comerț). Nu mancati nimic altceva, dar puteti bea si apa fiarta. A doua zi se repeta procedura pana la ora 18:00. La 18:30 luati 1 pastila de papaverina si 1 pastila de NoSpa, puneti perna electrica fierbinte pe zona ficatului. Pregatiti 1/2 litru de ulei de masline si 1/2 litru suc de lamaie. Ca sa obtineti cantitatea necesara de suc, fierbeti timp de 6-8 minute 10-12 lamai mari si apoi stoarceti-le (in felul acesta se storc mai usor). La 19:00 va culcati in pat si strict dupa ceas luati cate 3 linguri de ulei si apoi 3 linguri de suc la fiecare 15 minute. incercati sa preveniti regurgitarea, pentru ca daca pierdeti mult ulei, Tratamentul nu mai are efect. O sa va mirati foarte tare cand 0 sa vedeti rezultatul curatirii. Puteti sa spalati prin sita si sa adunati intr-un borcan tot ce se elimina din ficat in timpul procedurilor.

Daca apar dureri in zona respectiva, se ia 1 pastila de analgezic si 1 pastila NoSpa.

- Hepatita se trateaza cu **flori de sofran**. 2 lingurite se infuzeaza 1 ora in 300 ml apa clocotita. Se beau cate 1-2 linguri de 34 ori pe zi.

- Ficatul se curata bine si se restabilesc functiile lui **cuJFrunze sau muguri de mestecan**. La 500 ml apa clocotita se pun 2 linguri de frunze sau 1 lingura de muguri si 1/2 lingurita de bicarbonat de sodiu, se lasa in termos timp de 1 ora si se beau cate 100 ml de 4 ori pe zi.

-15 g de **seminte de zamor**, o data pe zi, curata nu numai ficatul ci si rinichii, caile urinare, linistesc durerile din piept, ajuta la disparitia inflamatiilor.

-**100 g de nuci verzi** mici (cu diametrul de 2,5 - 3 cm) se taie in 3-4 parti, se amesteca cu 800 g de zahar sau miere de albine si 1 l de vodca sau tuica. Se lasa 14 zile inchise ermetic, intr-un loc racoros si la intuneric, de preferinta in beci. Se strecoara si se bea cate o jumatate de lingurita, de 3 ori pe zi.

- Dupa o cina usoara, nu mai tarziu de ora 19:00, se dizolva o **lingura de sorbitol** intr-un pahar de apa. Se bea paharul la ora 22:00, se culca bolnavul cu un termofor cu apa sau electric asezat peste zona ficatului. Procedura se repeta zilnic, timp de o saptamana, pe urma, o data pe saptamana.

- Dimineata pe nemancate se beau **100 ml de apa calda sau ceai** care sporesc secretia biliara. Dupa 30 de minute se beau 100 ml de apa foarte fierbinte cu o lingura de miere de albine si se culca pe partea dreapta, cu un termofor aplicat in zona ficatului, timp de o ora si jumatate. inainte de a se ridica din pat se fac cateva inspiratii adanci, apoi se fac cateva genoflexiuni si se ia masa de dimineata.

Aceasta metoda de curatire a ficatului este indicata persoanelor cu

probleme dermatologice, cosuri.- Se stoarce **suc de castraveti** si se bea de 2-3 ori pe zi (se poate si cu miere de albine), cate un sfert de pahar.

- O metoda de curatare a ficatului cu un mare efect: **un pahar si jumatate de ovaz nedecorticat**, care nu a fost in contact cu erbicidele, se spala bine, se amesteca cu **o lingura si jumatate de muguri de mestecan, o lingura de frunze de merisor si 2 l de apa rece**. Se lasa 24 de ore. intr-un alt vas, cu 0,5 l de apa, se fierbe o jumatate de pahar de macis strivit, timp de 19 minute, si se lasa, de asemenea, 24 de ore. A doua zi, cratita cu ovaz se acopera bine, se fierbe la foc mic timp de 15 minute. Se ia de pe foc si se tine acoperita timp de 45 de minute. Ambele solutii se strecoara prin tifon, se scurg bine, se amesteca si se pastreaza in frigider, nu mai mult 5 zile, intr-un borcan de sticla. Tratamentul dureaza 10 zile. Lichidul se bea incalzit de 4 ori, cu 30 de minute inainte de masa, strict la aceeasi ora, cate 150 de ml. Ultima data se bea nu mai tarziu de ora 22:00.

Persoanele sanatoase pot folosi aceasta metoda profilactic de 2 ori pe an, iar bolnavii, o data la 3 luni. Copii in varsta de 2-3 ani pot bea cate o lingurita ca desert, cei de 3-5 ani cate o lingura, iar cei de 5-10 ani cate 25 ml.

- intr-un litru de apa de izvor se adauga **150 g de miere de albine, 0,5 kg de radacina de hrean** ras sau tocat se astupa ermetic si se lasa 24 de ore. Se bea cate o lingura, de 3 ori pe zi, inainte de masa.

- Ficatul se curata si cu un amestec din jumatate de pahar de "**moare**" de varza si jumatate de pahar de suc de rosii, care se consuma timp indelungat. Sau se consuma un amestec din parti egale de suc de castraveti, sfecla si morcovi. in cazul folosirii acestui amestec, se realizeaza si o curatare a vezicii biliare. Va amintesc ca sucul de sfecla nu se bea proaspate stors ci trebuie lasat minimum 2-3 ore ca sa "rasufle".

in afara de curatare, ficatul are nevoie si de sustinere alimentara. Va propun in continuare cateva retete de "rasfatare" alimentara a ficatului.

- Se prepara "**supa in 5 minute**". in apa clocotita sau supa de legume se adauga cate o lingurita de seminte de



marar, urzica, patrunjel, telina, foi de dafin. Legumele: cartofi, morcovi, sfecla, varza, se dau prin razatoare iar ceapa si usturoiul se taie marunt. Totul se introduce in apa, se fierbe timp de 5 minute. Se lasa 20 de minute acoperit bine cu un prosop flausat. O lingura de ulei se adauga in farfurie. Supa se foloseste in caz de icter hepatic, hepatita, ciroza, pentru restabilirea functiilor hepatice. in timpul folosirii supei trebuie neaparat sa beti si suc de dovleac (bostan). - Toamna, timp de o luna, zilnic se beau cate 200 ml de suc de struguri care intareste nu numai ficatul ci si inima.

- La fel, toamna se beau de 3 ori pe zi cate 150 ml de **suc de vinete**, dupa care se consuma 1 lingura de dovleac ras sau tocat.

- Pentru insanatosirea ficatului, a vezicii biliare si a splinei, se prepara un pilaf din **mei**; meiul se fierbe putin (8-10 minute), apoi se acopera cu o prosop gros si se tine 30 de minute. Pilaful trebuie mancat in timpul zilei (nu se gateste pentru mai multe zile), fara sa fie incalzit (altfel scade efectul terapeutic).

- Daca medicul a confirmat afectarea ficatului, este indicat sa se consume zilnic **jeluiuri din fulgi de ovaz**, care se prepara dupa reteta urmatoare: peste 1/2 de pahar de fulgi de ovaz se toarna 1 l de apa fiarta la temperatura camerei, se adauga o bucatica de coaja de paine neagra sau o lingura de smantana, se lasa 2-3 zile sa se intareasca. Masa obtinuta se bate cu lingura de lemn si se strecoara prin tifon sau prin strecuratoarea cu gauri mici. Se pune la foc mic si se fierbe pana la ingrosarea amestecului, mestecand in permanenta. Se ia de pe foc atunci cand apar bulbuci. Jeleul obtinut se toarna in pahare, adaugand unt, sare, zahar sau lapte, dupa gust. in terciul ramas dupa strecurare se adauga 2-3 linguri de fulgi, inca o bucatica de coaja de paine neagra si 1 l de apa. Procesul se repeta. Daca nu aveti posibilitatea sa fierbeti lichidul imediat dupa ce l-ati strecurat, pastrati-l in frigider.

- in tratarea bolilor ficatului, mai ales in caz de hepatita si ciroza, batranii foloseau foarte des **hreanul**. Primavara se foloseau flori de hrean. Un pahar de flori de hrean se macereaza 10 zile in 500 ml de tuica si se bea cate o lingura de 3 ori pe zi, inainte de masa.

- Toamna se rade pe razatoarea marunta un pahar de radacini de hrean, se pune intr-un borcan de 1 l, care trebuie umplut cu apa clocotita. Borcanul se acopera si se lasa 30-40 de minute, dupa care se strecoara. Se consuma astfel: adultii - cate o jumătate de pahar, copii -cate un sfert de pahar, iar copiii pana la un an jumate - cate o lingura, de trei ori pe zi, inainte de masa.

- La fel de des in vindecarea cirozei, ascitei (hidropiziei) foloseau buncii nostri si **ceapa**. 1 kg de ceapa pisata se amesteca cu 2 pahare de zahar, se incalzeste in cuptor pana cand culoarea siropului devine galbena. Se consuma cate o lingura, dimineata pe nemancate, timp de cateva luni.

- O alta metoda de preparare a cepei: 1 kg de ceapa de culoare albastra, tocata prin masina sau data prin razatoarea marunta, se lasa la intuneric si la rece timp de 10 zile si se stoarce bine. Daca

Tratamentul trebuie inceput urgent, puteti folosi sucul dupa numai 3 zile de la preparare. Se beau cate 3-8 linguri pe zi, indiferent de starea bolnavului si gravitatea bolii. Reteta se foloseste si pentru restabilirea functiilor ficatului.

- Stramosii nostri foloseau pentru vindecarea ficatului tot ceea ce crestea pe langa casa omului. in caz de ascita, ciroza si pentru eliminarea pietrelor din vezica biliara (colecist), ei mai foloseau si cartoful. **1 kg de cartofi** se spala bine cu periuta, se inlatura coltii (dupa necesitate), dar nu se rade coaja. Se fierb in 6 l de apa, la foc mic, timp de 4 ore. Se adauga putina sare si se prepara piure, in apa in care au fiert cartofii. Se lasa pentru sedimentare atat timp cat este necesar ca apa de deasupra cartofilor sa se limpezeasca complet. Se toarna aceasta apa foarte atent, in alt vas si se beau cate 2 linguri, de 3 ori pe zi, cu 40 de minute inainte de masa.

- Batranii foloseau, de asemenea, si **moare de varza**. in caz de ciroza sau hepatita, se beau, incepand de dimineata, cate un pahar de moare la fiecare 1,5-2 ore, timp de 1 - 2 saptamani (sau pana la vindecare).

- Pentru toate bolile ficatului puteti prepara si **sirop de dovleac**. Se ia un dovleac galben, bine copt, se taie capacul si cu o lingura de lemn se scoate miezul cu semintele. in auntrul lui se toarna mierea de albine si se acopera cu capacul taiat. Se lipeste capacul cu scotch sau cu elastic, strans. Dupa o luna, dovleacul se curata de coaja, se da prin masina de tocat si se amesteca cu lichidul dinauntru. Se pastreaza la frigider. Se consuma cate 4-5 linguri pe zi, intre mesele principale.

- Pentru eliminarea pietrelor de la ficat, buncile noastre preparau **sirop din sfecla rosie**. 5-6 sfecle se taie si se fierb intr-un litru de apa, la foc mic, timp indelungat, pana apa se ingroasa. Se beau cu inghitituri mici cate 150 ml, de cateva ori pe zi, timp de 1,5 - 2 luni.

- Pentru icter hepatic si alte afectiuni hepatice se foloseau si **vlastari de castraveti**, uscati. 50 g de planta se fierbe in 0,5 l de apa, la foc mic, 5 minute dupa ce apa incepe sa clocoteasca. Se inchide bine si se lasa o ora la intuneric. Se strecoara si se beau cate 0,5 pahare, de 3 ori pe zi. Ajuta si in caz de hemoragii interne (mai ales uterine).

Aici ne luam ramas bun de la retetele pe baza de legume si sa vedem cu ce ne mai poate ajuta natura mama.

- Pietrele la ficat provoaca uneori dureri puternice. Pentru microrarea suferintelor se recomanda sa beti de 2-3 ori pe zi, **glicerina** din farmacie.

in prima site am scris ca multe retete au fost folosite in familia noastra. Vreau sa va propun o reteta cu care mi-am salvat propriul ficat, dupa ce imi administrasem o planta foarte laudata, dar care mi-a afectat nu numai ficatul ci si alte functii ale organismului. Pielea si ochii au capatat o culoare galbena, de parca eram de origine japoneza sau chinezoaica. Am baut ceai din plante care, atat separat, cat mai ales impreuna, au un efect foarte bun asupra ficatului. Seara, in 1,5 l de apa adusa la fierbere, adaugam cate **o lingura de imortela (galena), flori de**

**galbenele, rostopasca, radacina de cicoare si o lingurita de petale de sofran.** Lasam ceaiul sa fiarba timp de 2 minute, dupa care il lasam invelit pana dimineata intr-un prosop gros. A doua zi il beam toata ziua, in loc de apa sau ceai. Dimineata si seara, impreuna cu ceaiul, administram si cate o lingurita de seminte de armurariu, rasnite. Ca sa ajung la rezultate imbucuratoare mi-au trebuit 6 luni.

- Bolnavilor care au diferite probleme legate de ficat, li se recomanda inlocuirea cafelei, cu cafea din cicoare sau din seminte de pepene galben. 2 linguri de seminte se prajesc in tigaie, pana devin de culoare maronie sau roz, se racec si se rasnesc. Pulberea obtinuta se foloseste in loc de cafea (o lingurita la 70-75 ml de apa).

- **Radacinile de papadie** se spala, se curata, se taie marunt si se usuca la umbra. O lingurita de radacini uscate se fierbe intr-un pahar de apa, timp de 20 minute, se beau cate 50 ml de 3-4 ori pe zi cu 15 minute inainte de masa.

Pentru dizolvarea pietrelor de la ficat (dar si de la rinichi) se foloseste binecunoscutul **troscot**, 2 linguri de planta cu un pahar de apa fierbinte se lasa 15 minute in termos, se raceste timp de 45 minute, se strecoara, se stoarce bine, se adauga apa fiarta pana la 250 ml si se bea cate 1/2 pahar de 2-3 ori inainte de masa.

- Pentru dizolvarea pietrelor de la ficat si pentru prevenirea formarii lor, se prepara infuzie **dintr-o lingura de frunze de mesteacan si un pahar apa clocotita**, care se lasa in termos 20 minute, se bea cate 50 ml dimineata si seara pana la masa timp de 10 zile profilactic si 20 zile pentru Tratament.

in caz de icter, 60 g coaja de salcie uscata si faramitata se fierbe intr-un litru de apa 15-20 minute, se lasa in termos timp de 24 ore. Dupa strecurare se beau cate 150 ml de trei ori pe zi inainte de masa.

- Puteti prepara si un amestec din **3 linguri de imortela galbena si cate 2 linguri seminte de marar pisate, menta, pelin, si coada-soricelului**; 2 lingurite de amestec cu 2 pahare de apa clocotita se infuzeaza &J3re in termos. Ceaiul obtinut se bea timp de o zi in loc de apa.

- Pentru ciroza hepatica se prepara un amestec din **ovaz pisat, matase de porumb si radacina de cicoare, toate cate 50 g, o lamaie taiata marunt se fierbe in 500 ml apa** timp de 5-8 minute. Dupa racire se adauga miere dupa gust. Se bea toata ziua in loc de orice bautura, timp de un an.

- Batranii recomandau in caz de ciroza, ca bolnavul sa bea zilnic cate **6 galbenusuri** proaspete de ou.

- Daca disfuncția ficatului a provocat aparitia ascitei (hidropizie-popular dropica) se prepara **infectura din radacini de boz**, 100 g radacina spalata si taiata marunt se tine 14 zile in 500 ml tuica. La inceput se beau 5 picaturi cu 100 ml apa, peste trei zile 8 picaturi, peste urmatoarele trei zile 15 picaturi cu 150 ml apa. Treptat doza se mareste pana la 30 picaturi cu 200 ml apa.

- O metoda mai placuta pentru ascita, un borcan umplut cu **urzica** taiata, peste care se toarna apa calda, se lasa acoperit cu tifon intr-un loc calduros. Dupa ce se termina fermentarea, se strecoara si se bea in loc de apa.

Procedeul se repeta pana la rezolvarea problemei.

**O metoda neobisnuita folosita in popor:**

- Vindecatorii din popor foloseau o alta metoda pentru lecuirea ascitei, 15 gandaci de casa de culoare neagra se uscau bine, se faramitau praf, se amestecau cu un litru de apa si se lasau la macerat timp de 24 ore. Se consuma cate 100 ml de trei ori pe zi.

**PENTRU RESTABILIREA FUNCIILOR FICATULUI DUPA HEPATITA, SE FOLOSESC SI URMATOARELE METODE:**

1. **O lingura de dentita** se fierbe 20 minute intr-un pahar cu apa. Copiii de la 6-12 ani beau cate 2 lingurite de trei ori pe zi, adultii cate 1/3 pahar de trei ori pe zi inainte de masa, timp de o luna. Reteta propusa se foloseste si in cazuri de diabet, bronsita, raceala, afectiuni ale splinei.

2. Se rasnesc in rasnita de cafea **30 g seminte de armurariu**; se amesteca o lingurita de seminte cu 1/3 pahar apa calda si se bea de cinci ori pe zi cu 20 minute inainte de masa. Se recomanda si o alta metoda: semintele se tin in gura cinci minute, dupa care se inghit cu apa calda.

3. Cu patru ore inainte de culcare se amesteca in termos **1/2 pahar de stafide** cu un pahar apa clocotita, se culca pe partea dreapta, se mananca stafidele incet timp de 20 minute, se bea si apa. Se repeta timp de 10 zile.

4. Un borcan de trei litri se incalzeste bine in aburi sau in apa fierbinte. Se toarna in el un borcan de 0,5 litri de macese, 3 borcane de 0,5 litri de zahar si restul volumului se umple cu apa fierbinte. Se amesteca cu o lingura de lemn si se lasa 3 saptamani la intuneric si la caldura. Iarna se tine langa calorifer. Borcanul trebuie sa fie permanent la cald. Se bea cate 1/3 pahar de trei ori pe zi inainte de masa pana se termina toata doza. Cura se repeta peste sase luni. 5. Si, in incheiere, inca o reteta gustoasa. Se culeg **200 flori de papadie** din locuri curate, departe de sosele (drumuri), se taie mai marunt, se amesteca cu **o lamaie** taiata marunt si cu un litru de apa fierbinte. Se lasa acoperit sase ore. Se stoarce foarte bine prin doua straturi de tifon, se adauga 1 kg de zahar si se fierbe pe foc mic o ora si jumătate. Se mananca zilnic in loc de desert.

## ULCERUL STOMACAL

Insomnia, munca noaptea, distractiile nocturne, servirea mesei seara tarziu provoaca ulcer la stomac deoarece stratul protector al mucoasei stomacului se reface doar noaptea, in timpul somnului. l8d263lq57pju

Pentru inceput din meniul bolnavului se exclud supele cu carne sau cu peste. Ciorbele se prepara numai pe apa (vasul de ciorba se fierbe prin intermediul altui vas cu apa, la bain marie), dar se poate fierbe separat 50 g de carne, apoi se toaca si se adauga in mancare. Este indicat a se consuma mai des preparate din fulgi de ovaz, deoarece ajuta la vindecarea ulcerului. Dupa vindecare, nu se recomanda consumarea rosiilor timp de un an.

- Pe tulpinile copacilor de mestecan, apar uneori **ciuperci lemnoase "Inonotus obliquus"**, care au calitati terapeutice deosebite. Un borcan de 3l se umple, in raport de 1/5 parti, cu bucatele mici de ciuperci si in raport de 4/5 parti, cu apa fiarta (putin calduta). Se lasa timp de 4-6 ore la macerat, intr-un loc cald (langa un calorifer fierbinte). Bucatelele de ciuperci se scot din apa, se dau prin masina de tocat carne si se introduc in aceeasi apa.

Se tine amestecul inca 24 ore, intr-un loc cald, dupa care se stoarce bine prin tifon. Se beau cate 100 ml, de trei ori pe zi, la 30 minute dupa masa, timp de 2-3 luni. Concomitent se imbunatatesc functionarea sistemului nervos si a rinichilor. Ciuperca de mestecan se foloseste si in tratarea diferitelor tipuri de cancer.

- in vindecarea ulcerului se folosesc si **mugurii de mestecan**. intr-o sticla se pun muguri de mestecan, pana la jumatare, apoi se adauga rachie sau tuica pana se umple sticla si se lasa bine inchisa la macerat timp de 10 zile. Daca vechimea ulcerului nu este mare, se bea cate o lingurita dimineata pe nemancate, cu 30 minute inainte de masa. Daca boala este evoluata, se bea de trei ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa.

- Se sparg **15 nuci**, li se scoate membrana (peretii despartitori) si se fierb in doua pahare de apa, pana ramane numai un pahar de apa (prin fierbere si evaporare cantitatea de apa se reduce la jumatare). Lichidul obtinut se imparte in trei doze si se bea de trei ori pe zi, cu 30-40 minute inainte de masa, pana la vindecarea ulcerului.

- Daca durerile de stomac apar dimineata dupa trezire, se recomanda sa mancati inainte de a va culca, **un mar mare sau un pahar de lapte batut**. Dimineata este bine sa beti un pahar de apa minerala, sau un pahar de apa in care s-a dizolvat o lingurita de miere de albine, sau un pahar de lapte batut inainte de masa este bine sa mancati 2-3 linguri de salata preparata din legume crude (morcov, varza, castraveti) rase. Durerile dispar peste o saptamana. in loc de mere se mananca zilnic, pe nemancate 1-2 banane coapte timp de trei saptamani.

- **Bananele** se folosesc si ca un antinevralgic, atunci cand bolnavul simte o durere acuta in stomac, ficat sau pancreas. Se mananca doua banane foarte coapte. Banana verde nu are efect antinevralgic.

- Ulcerul stomacal si duodenal se mai trateaza si cu **miere de albine**. Dimineata pe nemancate se bea un pahar de apa la temperatura camerei, peste 20 minute se mananca o lingura de miere de albine si, de asemenea peste inca 20 minute o lingura de unt. Peste jumatare de ora se poate lua masa. in primele zile se poate simti durere, se elimina sange si mucus. Pentru vindecare se consuma 2 kg miere de albine.

- **10 oua** proaspete de casa, se spala bine si se pun intregi intr-un borcan de 3 litri. **20 lamai mijlocii** sau 15 mari se curata si se taie marunt, se pun in borcan; se pune borcanul in frigider timp de 11 zile, acoperit cu un capac cu gauri. Dupa 11 zile se da amestecul prin sita, se adauga 0,5 litri coniac. Se pastreaza in frigider. Se bea cu 5 minute inainte de masa, de 3 ori pe zi, cate 1 lingura.

- Nu numai ulcerul, dar si gastrita si alte afectiuni ale stomacului se vindeca cu **radacina de iarba mare**. O lingura cu varf de radacina de iarba mare rasa pe razatoare, marunt, se macereaza in 0,5 litri vodca, timp de sapte zile la intuneric. Se bea cate o lingura cu 20-30 minute inainte de masa; nu se bea apa dupa consumarea leacului. O cura de Tratament dureaza pana la consumarea unui litru de macerat. Tratamentul nu se intrerupe chiar daca bolnavul se simte bine, altfel exista riscul ca peste 12-15 luni, boala sa apara din nou.

- in caz de ulcer se iau **40g radacina de tataneasa** rasa si se macereaza intr-un litru de apa clocotita. Dupa racire se bea cate o lingurita, de trei ori pe zi inainte de masa.

- Ragaiala (pirozis) dispare, daca mestecati periodic cate o **frunza de Kalanchoe**, sau mancati dupa masa la 10-15 minute o bucatica de drojdie proaspata. Zilnic se consuma cu acelasi scop o lingurita faina de hrisca, care se prepara din boabe de hrisca prin macinare cu rasnita de cafea. Functionarea stomacului se regleaza si prin consumarea zilnica a pilafului de hrisca.

- Sunt cazuri, cand ulcerul stomacal a fost vindecat cu ajutorul alcoolului dublu rafinat. Dimineata pe nemancate se beau **50 ml de alcool**, dar cu 15 minute inainte de a bea alcoolul se mananca o bucatica de unt, ca sa nu arda mucoasa stomacului. Peste 15 minute se bea un ou crud, iar peste inca 15 minute se poate lua dejunul.

Tratamentul dureaza, pana cand bolnavul ajunge sa bea 0,5 litri de alcool (10 diminuti). - Se mananca zilnic, pe nemancate 1-2 banane coapte timp de trei saptamani.

- Cei care au dureri in tractul gastro-intestinal, pot folosi un leac foarte gustos "**dulceata din nuci verzi**", care se adauga in ceai sau in lapte, in loc de zahar, cate doua linguri la fiecare pahar de bautura.

- La dereglarea stomacului se bea **1 lingura de amidon la 100 g apa** fiarta; exceptie in caz de dizenterie si holera.

- Contra diareei: **1 lingurita de carbune activ**, medicinal, se amesteca cu **100 g vin rosu** sau rachie si se bea. Repetati a doua zi daca este necesar.

- Diaree: Se iau **3-4 catei de usturoi**, se taie marunt si se adauga intr-un pahar de iaurt, mai adaugati un varf de cutit de acid citric, sarati putin si consumati-1.

- Contra dizenteriei: intr-un pahar cu bere se pune **1 lingura de ulei de ricin** si se bea repede. Se repeta procedura de inca 2 ori la un interval de 2 ore. Pe bolnav il va purga, apoi el va adormi. in dimineata urmatoare se va trezi sanatos.

- Pancreatita: toamna faceti 34 cure de Tratament cu **suc de cartofi**. Dimineata si seara cu 2 ore inainte de masa beti 150-200 g, iar peste 5 minute 1 pahar de iaurt. Beti 15 zile, apoi faceti o pauza de 10-12 zile.

- Daca aveti dureri la stomac, luati **frunze verzi de podbal**, puneti-le timp de 1/2 ora in apa sarata. Apoi uscati-le si taiati-le la salata de varza sau rosii. Dupa 1 saptamana durerile trec.
- La diaree ajuta foarte bine **coaja de rodii**. Se ia o bucatica in gura si se suge pana cand nu va mai ramane nimic din ea, sau se iau 5 g coaja uscata, facuta praf, si se fierbe intr-un pahar de apa pana cand apa va scadea la jumătate. Se raceste si se strecoara. Se bea inainte de masa cu 30 minute. Copiilor li se administreaza cate 1 lingurita, adultilor cate 1 lingura.
- Ulcerul duodenal provoaca uneori dureri puternice, stomacale sau intestinale. Pentru calmarea durerilor se beau 20-30 picaturi de **tinctura de valeriana** (odolean).
- Durerile stomacale pot fi provocate de procesul inflamator din colecist. Pentru eliminarea durerilor, timp de o luna dimineata pe nemancate se bea un pahar de **lapte fierbinte** si se mananca doua lingurite de miere de albine. Prima masa poate fi luata peste patru ore. Tratamentul nu se intrerupe daca durerile dispar, dar se recomanda o pauza de 2-3 zile.
- Daca durerile de stomac apar mai rar, in fiecare dimineata se va bea un pahar de **apa fiarta**, putin incalzita, iar in timpul zilei se va bea de 3-4 ori, ceai din galbenele si pojarnita.
- Zilnic in timpul iernii, se recomanda consumarea sucului de **varza murata** si salata din varza murata.
- Pentru bolnavii cu gastrita cronica se recomanda, un amestec din **100g miere de albine, 100 ml suc de Kalanchoe si 100 ml vodca**. Se lasa la macerat sase saptamani; periodic se agita. Se bea cate o lingura dimineata pe nemancate pana cand se termina leacul. Nu uitati dupa vindecare sa pastrati, totusi, regimul alimentar, adica cat mai putina mancare grasa, tutun si alcool.
- Daca durerile stomacale sunt provocate de gastrita sau ulcer duodenal, inainte de culcare puneti la capatul patului, pe scaun sau pe raft un pahar cu **150 ml apa**. Dimineata, imediat dupa trezire apa se bea cu inghitituri mici. Peste 20 minute se mananca o lingura de miere de albine, peste urmatoarele 20 minute se mananca o lingura de unt, timp de 34 saptamani.
- in caz de ulcer stomacal se bea in loc de ceaiuri si sucuri, **apa in care au fost fierti cartofi curatati de coaja**. Apa se sareaza putin si se bea cate 0,5 litri pe zi. Batranii foloseau pentru vindecare, numai suc de cartofi, sau suc de cartofi amestecat 1 la 1 (parti egale) cu suc de varza plus un albus de ou si miere de albine. Dar atunci nu existau gandaci de Colorado si cartofii nu se stropeau de 3-4 ori pe vara. Daca doriti sa folositi Tratamentul cu suc de cartofi, cautati legumele curate (cultivate ecologic - fara Tratamente cu substante toxice), sau renuntati la reteta propusa, ca sa nu va intoxicati organismul.
- Tot de la bunicutele noastre s-a pastrat metoda populara de tratare a ulcerului stomacal, **10 spice coapte** (ajunse la maturitate) **de patlagina**, se fierb in 300-350 ml apa astfel ca sa obtineti un ceai concentrat (apa devine un pic vascoasa). Se lasa acoperit pana se raceste. Se bea cate 1/3 pahar (copiilor li se da cate o lingura) de trei ori pe zi cu 20 minute inainte de masa. Daca durerea este puternica, se bea de 4-5 ori pe zi.
- Daca stomacul bolnav reactioneaza cu voma la unele produse alimentare, preparati **otinctura din coaja de lamaie uscata**, rasnita sau tocata prin masina de tocat carne. 3-4 linguri de pulbere obtinuta se macereaza intr-o sticla de culoare inchisa in 400 ml alcool la 60o timp de trei saptamani, intr-un loc cald; se agita periodic. Se strecoara prin vata sau 3 straturi de tifon, se bea cate o lingura de trei ori pe zi cu 15 minute inainte de masa. Daca nu aveti tinctura, puteti s-o inlocuiti cu otet de mere. O lingura de otet de mere se amesteca cu 0,5 litri de apa fiarta si racita, si se bea cate 1/2 pahar pana cand dispara senzatia de greutate. - Pentru cei care sufera de probleme stomacale trebuie permanent sa aiba la dispozitie un amestec din **0,5 kg miere de albine, 0,5 kg ulei de floarea soarelui presat la rece (mai bine de masline) si suc de Ia 2-3 lamai**. Sucul poate fi inlocuit cu 1/2 (jumătate) pahar otet de mere. Componentele se amesteca foarte bine cu o lingura de lemn si se pastreaza la rece bine acoperite. inainte de administrare se amesteca inca o data. Se bea cate o lingura de trei ori pe zi cu 20-30 minute inainte de masa. Durerile dispar, in majoritatea cazurilor peste 4-5 zile, dar o cura de Tratament dureaza 1,5 luni. Este bine sa incepeti Tratamentul inainte de aparitia durerilor; puteti face o cura de profilaxie (preventiv) primavara devreme si toamna tarziu.
- Daca durerile sunt provocate de ulcer stomacal, dimineata dupa trezire se bea **un pahar de apa de izvor**, peste 20 minute se consuma **o lingura de miere de albine**, dar fara apa sau orice alta bautura. Peste 3-4 minute se bea **o lingura de ulei**. Dupa 10 zile de astfel de administrare se face o pauza de 5 zile, dupa care cura se repeta.
- Rezultate bune in vindecarea ulcerului stomacal si duodenal sunt date de consumarea urmatorului amestec: **0,5 litri de miere de albine, 0,5 litri ulei de masline si 1/2 (jumătate) pahar suc de aloe** (aloea trebuie sa aiba mai mult de trei ani); componentele se toarna intr-o cratita mica si se acopera cu un capac. intr-o alta cratita, mai mare, la fund se aterne un servetel impaturit in patru sau un strat de paie si se umple cu apa fierbinte pana la 1/3 (o treime). Cratita mica se aseaza in cratita mare si se lasa la fiert pe un foc mic timp de trei ore. in cratita mare periodic se adauga apa fierbinte. Dupa racire amestecul se strecoara prin tifon, se toarna in sticle si se pastreaza la rece. Se bea cate o lingura de 3-4 ori pe zi cu 15-20 minute inainte de masa, timp de sase saptamani.
- Este foarte indicata administrarea **rasinei de pin proaspete**, incepand cu o bucatica mica cat un bob de orez. Peste o saptamana cantitatea se dubleaza, in a treia saptamana se mareste cantitatea pana la jumătate de lingurita. Tratamentul dureaza sase saptamani.
- Ajuta mult la tratarea ulcerelor si amestecul din parti egale de **suc de aloe, morcov, varza, sfecla rosie, ridiche neagra (de toamna), miere de albine de mai si vin rosu tare (Kagor, Cabernet)**. Amestecul se tine timp de sase ore in cuptor intr-o cratita emailata bine

inchisa si la un foc foarte slab. Dupa racire se toarna in sticle de culoare inchisa si se pastreaza la racoare, se bea cate 50 ml de trei ori pe zi cu 30 minute inainte de masa.

- Stramosii nostri vindecau ulcerale stomacale si duodenale cu plante obisnuite, **3 linguri defrunze uscate si 2 linguri de radacini de urzica, 2 linguri de patlagina, 2 linguri frunze de nuc, 1 lingura de fructe de ienupar, 1 litru de vin rosu tare**, se lasa la macerat timp de doua saptamani, agitand periodic. Peste doua saptamani se adauga **5 linguri de miere de albine**, amestecul se pune pe foc si se fierbe timp de 30 minute la foc mic. Dupa racire se strecoara si se consuma cate 1 lingura de 3-4 ori pe zi inainte de masa.

- Tot de la batrani s-a pastrat metoda de Tratament cu **muguri de mesteacan**, 4 linguri de muguri de mesteacan se macereaza in 0,5 litri de tuica timp de trei saptamani intr-un loc cald si la intuneric. Zilnic se agita de cateva ori. Se strecoara prin vata sau 3-4 straturi de tifon si se bea cate 20-30 picaturi cu o lingura de lapte de 3A ori pe zi cu 20 minute inainte de masa.

- in cazul in care apare senzatie de durere in tractul digestiv, desi nu exista ulceratii nici in stomac, nici in intestine, se prepara **tinctura din nuci verzi**. Nucile se spala bine, se usuca si se taie marunt sau se toaca prin masina de tocat carne. Se umple cu ele 2/3 dintr-un borcan, se toarna deasupra alcool sau tuica care sa acopere cu doua degete mai sus nucile. Borcanul se expune la soare timp de trei saptamani. Se strecoara prin 2-3 straturi de tifon, se stoarce bine lichidul si se pastreaza intr-o sticla inchisa. Se beau cate 1,5-2 lingurite inainte de masa.

- Daca bolnavul foloseste leacuri pe baza de alcool pentru vindecarea tractului (sistemului) digestiv, neaparat trebuie neutralizat efectul negativ al alcoolului. in scopul acesta se foloseste **fiertura de ovaz**. Un pahar de ovaz nedecorticat se spala cu apa rece, se toarna peste el 1,5 litri apa si se lasa pentru 8-10 ore. Se pune pe foc si se fierbe la foc mic 25-30 minute. Dupa racire se strecoara si se bea cate 150-200 ml la 2-3 minute dupa administrarea preparatelor cu alcool. Daca nu se gaseste ovaz, puteti prepara aceeasi fiertura din fulgi de ovaz. Pentru imbunatatirea gustului si a asimilarii adaugati in fiertura si o lingura de miere de albine. Fiertura este de un mare folos si in cazuri de pancreatita, hepatita cronica si boala Parkinson.

- in cazuri de boli cronice ca ulcerul, gastrita, zilnic, timp de o luna se consuma cate **8 (opt) grame de propolis**, care trebuie mestecat mult timp inainte de a fi inghitit.

- Daca in stomac apar polipi, medicii propun bolnavilor o interventie chirurgicala. Fitoterapeutii propun, in acest caz Tratament cu **rostopasca**; peste **o** lingura de planta uscata (se poate impreuna cu radacini) se adauga un pahar de apa clocotita si se infuzeaza in **tatfhos** timp de 15-20 minute. Se raceste, se strecoara si se bea in prima saptamana de trei ori pe zi cate o lingura cu 30 minute inainte de masa, a doua saptamana doza se dubleaza si se beau cate doua linguri, de trei ori pe zi cu 30 minute inainte de masa, iar in a treia saptamana cate trei linguri de trei ori pe zi cu 30 minute inainte de masa. in continuare se beau cate trei linguri de trei ori pe zi cu 30 minute inainte de masa pana la rezolvarea situatiei. - Rezultate bune in vindecarea stomacului puteti sa obtineti folosind **tinctura de sofrora japoneza**, 50 g de seminte se toaca si se lasa la macerat in 350-450 ml alcool timp de 7 (sapte) zile. Se bea dimineata pe nemancate 1 ml de tinctura, dizolvat in 150 ml apa.

- Daca durerile sunt provocate de inflamatia cronica a pancreasului, preparati un amestec din **radacina de brusture, iarba mare, troscot, pelin, coada calului, flori de galbenele, musetel, imortela, frunze de dentita**. Toate plantele se maruntesc in rasnita de cafea sau in masina de tocat carne si se amesteca foarte bine. intr-un termos se pun doua linguri cu varf de amestec din plante peste care se toarna 250 ml apa clocotita si se infuzeaza timp de 20-25 minute. Dupa racire se strecoara prin tifon, se scurge bine si se adauga apa fiarta pana se ajunge la 25 ml. Se bea cate 75 ml cu 30 minute inainte de masa de trei ori pe zi timp de **osaptamana**. Dupa o pauza de sapte zile, curele se repeta. Zilnic se prepara infuzie proaspata.

- inca **o** reteta pentru ulcer stomacal. La ora sapte dimineata se bea **o lingurita de alcool dublu rafinat fara apa, peste 10 minute o lingura de ulei de masline**. Peste 30 minute se consuma **3/4 pahar terci de gris** subtire ca smantana (grisul se fierbe cu apa, fara sare sau zahar). Peste doua ore bolnavul poate lua prima masa, evitand mancaruri prajite si piparate. Cura dureaza trei saptamani, apoi o saptamana se face pauza, dupa care cura se repeta.

- O alta reteta pentru vindecarea ulcerului: se bat bine **2 oua crude, 2 linguri de ulei si 2 linguri de zahar pudra**. Se consuma cu 30 minute inainte de masa timp de o luna.

- Daca ulcerul provoaca hemoragie gastrica, se scoate (dezgroapa) din pamant **radacina de pir tarator**, se curata bine cu periuta, se spala si se taie marunt. Radacina proaspata, in proportie de o lingura de radacina la 250 ml apa, se infuzeaza o ora; daca radacina este uscata se fierbe 2-3 minute inainte de infuzare. Se bea dupa strecurare, calda de trei ori pe zi inainte de masa timp de doua saptamani.

- **0,5 Kg morcov si miez de nuca** se trece prin masina de tocat. Se topeste 0,5 Kg unt si imediat se amesteca cu morcovul si nucile tocate. Dupa racire in masa (compozitia) obtinuta se incorporeaza si 0,5 Kg miere de albine. Se consuma cate o lingura din amestec de trei ori pe zi cu 30 minute inainte de masa. La inceputul curei uneori apar dureri suportabile, legate de curatarea suprafetelor interioare ale tractului digestiv si de cicatrizarea ranilor.

- Se amesteca bine **coada calului cu pelin** in cantitati egale. 1 lingurita cu varf din amestec se fierbe cu 200 ml de apa, 3 minute, se acopera, se lasa sa se raceasca, se strecoara si se imparte in doua parti, pentru ca sa fie luate una dimineata si cealalta parte seara.

- **1 planta de vetrice**, bine spalata, se taie marunt, se toarna peste ea 250 ml apa clocotita si se lasa in termos sau intr-un vas acoperit si invelit intr-o tesatura mai groasa (sau perna) 2 ore. Beti cate 2 linguri cu 30 minute inainte de masa.

- Se amesteca in cantitati egale flori de **tei, musetel si seminte de fenicul**. 1 lingura de amestec cu 1 pahar de apa clocotita se infuzeaza 30 minute, se strecoara, se imparte in 3 doze, care se iau cu 30 minute inainte de mesele principale.
- **2 lingurite de muguri de mesteacan, pelin si coada soricelului** se fierb in 500 ml apa timp de 15 minute. Se beau cate 100 ml de 4 ori pe zi sau cate 200 ml de 2 ori pe zi.
- Se amesteca bine **100 g matase de porumb, 75 g galbenele, 100 g imortele**. Seara se pun in termos 2 linguri din amestecul de plante peste care se toarna 2 pahare de apa clocotita. Dimineata se strecoara si se beau cate 100 ml de 4 ori pe zi cu 30 minute inainte de mese.
- Daca aveti ulcer, in orice zona a tractului digestiv, puteti folosi urmatoarea reteta. Dimineata dizolvati **1 ml de sofora in 150-200 ml apa distilata** si beti aceasta cantitate zilnic, timp de 4 saptamani.
- Se scot membranele din **1 kg de nuci**, se macina, se amesteca cu 1/2 litru alcool de consum, se lasa timp de 20 zile la intuneric. Cu 30 minute inainte de masa luati 1 lingura de tinctura, dar sa nu mai beti absolut nimic pana la masa.
- in caz de gastrita se prepara **sirop din petale de maces**, care se spala cu apa rece, se usuca si se amesteca cu un pahar de zahar pudra. Se freaca amestecul foarte bine pana cand zaharul se topeste. Se pastreaza intr-un borcan sterilizat, in frigider. inainte de culcare se bea o lingura de suc de ceapa cu o lingura de apa, apoi un ceai verde sau de galbenele cu o lingurita de sirop din petale de maces, timp de 10 zile.

## DURERI DE CAP

incercati sa va imaginati cate tone de antinevralgice a consumat omenirea ca sa scape de durerile de cap. E timpul sa invatati si alte metode de salvare.

- Migrenele, durerile de cap trec definitiv sau se micsoareaza uneori (nu la toti), daca din meniu se scot: ciocolata, citricele, cafeaua si cascavalul. v8l9111vo75vrb
- Beti **un pahar de apa fierbinte**.
- Mancati **2 catei de usturoi**.
- Aplicati pe frunte o **frunza de varza**.
- Daca va doare capul dupa un stres sau aveti migrena, puteti sa va puneti pe gat o pisica blanda, ca un guler. Blana pisicilor posedea o incarcatura electrica slaba care stimuleaza zonele active din regiunea umerilor, caldura pe care o emana corpul pisicii va relaxeaza si va linisteste, iar durerea trece. Mangaiatul pisicii cu mana intareste sistemul imunitar.
- Ungeti cu **ulei de marar** sau balsam vietnamez fruntea si templele.
- Daca durerea persista un timp mai indelungat, beti suc de cartofi proaspat facut, cu o jumatate de ora inainte de masa, cate 2 linguri timp de 3 - 4 saptamani.
- 1 lingura de patlagina (frunze uscate, faramitate) se oparesc cu apa fiarta timp de 10 -15 minute. Se bea ceaiul incet cate 1/2 pahar de 2 ori pe zi.
- Coaja proaspata de lamaie cu un strat subtire de miez o aplicam cu partea interioara pe temple timp de 1 ora.
- Puneti in urechi tampoane din vata inmuiate in **suc de sfecla**.
- Aplicati la temple **felii de ceapa**.
- Fierbeti **usturoi si bob**, pisati-le cu ulei vegetal. Cu unguentul acesta ungeti templele inainte de culcare.
- La dereglarea activitatii sistemului nervos si aparitia spasmelor vaselor sanguine ale creierului, trebuie urmata o cura de Tratament cu infuzie de **cimbru**. 50 g planta la 0,5 litri de apa fierbinte se lasa in termos 40 minute. Infuzia se strecoara, se imparte in 3 parti si se bea in timpul zilei. Urmati Tratamentul 7 zile, apoi faceti o pauza de 2 saptamani si repetati din nou pana cand va veti vindeca.



- Contra migrenelor: **2 linguri de pojarnita uscata se oparesc cu 1 pahar de apa**, se infuzeaza in termos 15 - 20 minute, se strecoara. Separat se prepara infuzie de menta 1 lingura la 1/2 pahar de apa. Infuziile se amesteca, se adauga 4 linguri de miere, 1/2 pahar de suc de cartofi proaspat. Se bea cate 1/2 pahar de 2 ori pe zi pana la insanatosire.

- O alta reteta pentru tratarea durerilor de cap: se amesteca **2 pachete de scortisoara, 2 pachete de cuisoare (praf) si 2 linguri de zahar si se pun intr-un pahar de lapte acru**. Se amesteca pana cand zaharul se dizolva. Se bea dimineata si seara timp de 7 zile.

- Daca durerea de cap este provocata de hipertonie, trebuie muiat in tuica sau in apa de colonie un tampon de vata si frecate cu el locurile unde se simte durerea.

- "Zgomotul" din cap se trateaza cu infuzie din **5 linguri de ace de conifere, 2 linguri de macese, 2 linguri de coaja de ceapa la 1 litru de apa**. Se fierb 3 minute si se infuzeaza 3 ore. Se bea cate 1/2 pahar de 3 ori pe zi.

- in caz de dureri acute de cap este suficient sa frecati foarte energic urechile cu palma. Aceasta ajuta si contra durerilor de dinti.

- Deseori durerile de cap in zona templelor apar din cauza incalzarilor prea stramte. Zonele reflexogene ale templelor se afla pe partea interioara a degetelor mari de la picioare, unde ele se lipesc cu degetele urmatoare. Pentru ca durerea sa treaca, puneti picior peste picior si masati usor aceasta zona, treptat incepeti sa masati mai puternic. Peste 5-7 minute durerea va scadea, iar peste 15-20 minute ea va disparea complet.

- Daca aveti dureri de cap cronice, luati **seminte de ceapa** si macinati-le in rasnita de cafea, amestecati: 20 g de pulbere cu 200 ml otet de vin, si lasati amestecul la macerat 2 - 3 zile (se amesteca periodic). Se pastreaza la rece si intuneric. Picurati in nas cand aveti dureri.

- Pe frunte si pe temple se aplica cate o **felie de lamaie** si se tine pana se inroseste pielea de dedesubt ele.

- inainte de culcare, langa pat, se pune o farfurie cu apa fierbinte in care plutesc 8 - 10 flori de crizantema. Este si mai bine daca se consuma si o portocala.

- Sub perna se pune un saculet umplut cu urmatoarele plante uscate: **cimbru, pelin, muscata, hamei si menta**.

- Daca durerile sunt provocate de hipertensiune arteriala sau intracraniana, cea mai rapida metoda este introducerea mainilor si picioarelor in apa fierbinte timp de 5 - 6 minute. E bine ca in acest timp sa consumati o lingura de miere de albine, dulceata, zahar sau o ciocolata mica. - Ca sa scapati de o durere de cap intr-un minut, procedati in felul urmator: va asezati pe un scaun cu palmele in sus, una peste alta, stanga deasupra celei drepte. Se aplica palmele astfel aranjate, pe frunte si in continuare, apasand, cu o miscare lenta, se duc pana la ceafa si gat, unde mainile se desfac, se deplaseaza pe umeri si apoi se duc in jos. Se repeta procedeul de trei ori; procedeul nu va da rezultate in cazul durerilor de cap ce apar dupa betie.

- Dimineata pe nemancate, se fierbe **un pahar de lapte**, se amesteca cu un ou crud proaspat si se bea fierbinte, timp de 7 zile.

- Accesul de migrena poate fi oprit imediat dupa aparitia durerii cu o **clisma cu cafea**. La 200 ml de apa clocotita se adauga 3 linguri de cafea macinata (de preferat din boabe neprajite sau de culoare deschisa). Se fierbe la foc mic timp de 3 minute, apoi la foc foarte mic 12 minute. Se raceste, se strecoara si se introduce clisma - care nu trebuie tinuta mai putin de 5 -10 minute. Metoda aceasta se foloseste nu numai pentru ameliorarea durerilor de cap, ea avand un efect analgezic in diferite situatii. Stimuleaza plexul solar, functiile ficatului, colecistului, glandelor suprarenale, ajuta la eliminarea toxinelor din tractul intestinal, imbunatateste starea bolnavilor de raceala (mai ales la inceputul bolii, cand apar primele **Simptome**).

- in timpul durerii acute ajuta si presarea fruntii de sticla geamului (pentru inlaturarea electricitatii statice). Acelasi efect se obtine si prin presarea corpului de tulpina unui stejar sau mesteacan. Este bine sa beti si un sfert de pahar de suc proaspat de coacaze negre, de trei ori pe zi sau cate un pahar de apa fierbinte cu o lingurita de miere.

- Se intampla ca la persoanele cu stomacul bolnav, durerea sa apara nu la stomac ci in frunte, deasupra sprancenelor. in cazul acesta, timp de o luna se bea ceai dintr-un amestec de flori de liliac (de preferinta de culoare alba) si pelin, in cantitati egale. La un pahar de apa clocotita se ia o lingurita de amestec care se bea in timpul zilei.

- Durerea constrictiva din zona cefei apare in caz de hipertensiune arteriala. in cazul acesta ajuta un pahar de ceai dulce concentrat, o ceasca de cafea cu un paharut de coniac sau rachiu, dupa care bolnavul trebuie sa stea in pat 30 minute sub o plapuma groasa.



- Durerile in zona cefei adesea sunt provocate de osteocondroza cervicala. Pentru eliminarea durerii, in acest caz se foloseste **masajul si frectionarea zonelor de Ia ceafa** si pana la umeri, dar mai ales dupa urechi, timp de 10 -15 minute si diferite miscari ale capului.

- Pentru eliminarea sarurilor din zona cervicala si pentru micșorarea durerilor, cate 7 zile pe luna, inainte de culcare, se aplica o

bucatica de carne de peste proaspat in zona vertebrei a Vi-a. Ajuta, de asemenea, si consumarea de 150 - 200 g de scrumbie si 4 picaturi de Corvalal sau alte picaturi cardiace dizolvate in 50 ml apa.

- Durerile provocate de surmenaj si nevroza trec daca bolnavul bea picaturi de **valeriana** apoi sta in cada cu apa calda in care se adauga un pahar de sare sau de extract de pin.

- Daca durerile au legatura cu tensiunea intracraniana, se prepara un ceai din 7 - 8 **crengute de dud** taiate marunt care se fierb intr-un litru de apa timp de 10 minute, se lasa o ora in termos si se beau cate 3 pahare pe zi in loc de apa, timp de 2 - 3 luni.

- Daca durerea este insuportabila, puteti folosi si o metoda rapida: provocarea vomei, dar nu trebuie folosita prea des.

- Pentru reglarea tensiunii intracraniene, se bea **suc de struguri** (vara proaspat, iarna pasteurizat) de trei ori pe zi. Primele zile se bea cate un pahar, apoi cate doua astfel incat pe parcursul unei luni sa se ajunga la 3 l de suc pe zi. in timpul Tratamentului nu se consuma mancare grasa, carne, lapte, bauturi alcoolice.

- Puteti prepara si o fiertura din: **valeriana (radacina), talpa gastei, musetel, sovarf si coada calului**. Cate o lingura din fiecare planta se amesteca cu 0,5 l de apa clocotita, se lasa acoperita pana la racire si se bea cate o lingura de trei ori pe zi. Copii pana la 3 ani - cate 1 lingurita iar copii pana la 7 ani - 2 lingurite.

- La femei, durerile de cap pot fi provocate si de incaltamintea prea stramta sau de tocurile inalte. in cazurile acestea, se va aplica pe degetul mare al piciorului, pe partea lui interioara (unde el se atinge de al doilea deget) o bucatica de leucoplast cu boia de ardei sau chiar o bucatica de ardei iute. Aici se afla zona care raspunde de functionarea creierului si eliminarea durerilor de cap.

- Uneori durerile de cap sunt provocate si de pieptenii de plastic care electrizeaza parul. Folositi mai bine piepteni de lemn sau de os.

- Durerile de cap pot fi provocate si de parfumuri si alte produse cosmetice cu miros parunzator, de miscarile repetate provocate de mestecarea gumei (care conduc la incordarea muschilor), de lumina stralucitoare a soarelui si a becurilor puternice (care provoaca mijirea si incordarea ochilor), de consumarea abundenta a produselor sarate in exces.

- Ca masura de prevenire a durerilor de cap puteti folosi un procedeu foarte simplu: dimineata cand va spalati, umeziti bine cu apa rece sau cu o bucatica de gheata adancitura aflata la ceafa, in zona in care coloana vertebrala intra in cutia craniana. Pe locurile umezite nu va stergeti.

- **Frunzele de liliac** aplicate pe zonele dureroase duc la disparitia rapida a durerilor.

Pentru tratarea durerilor de cap de etiologie neclara, va propun cateva retete:

- un pahar de **suc de ceapa** se amesteca cu un pahar de miere de albine si se consuma cate o lingura, inainte de masa.

- se dau prin razatoarea marunta sau prin masina de tocat **150 g de hrean, se amesteca cu 0,5 kg de portocale tocate, cu 300 g de zahar si un litru de vin rosu**. Amestecul obtinut se fierbe pe aburi, intr-un vas inchis timp de 1 ora, se raceste, se strecoara si se bea cate o jumătate de pahar la doua ore dupa masa, sau cand apar dureri. Efectul se mareste daca, in acelasi timp se inmoaie un prosop in apa fierbinte si se infasoara in jurul capului, in asa fel incat sa fie acoperite templele.

- imediat ce apare durerea, preparati un pahar de ceai negru foarte fierbinte, incalziti in ceai o lingurita si apasati cu ea pe aripa nasului din acea parte pe care se simte durerea mai tare. Dupa racirea partiala a linguritei, procedura se repeta. Apoi, cu lingurita din nou incalzita, se apasa pe lobul urechi din aceiasi parte. Varfurile degetelor se incalzesc si ele de paharul cu ceai, dupa care se bea ceaiul.

- se frectioneaza templele cu o bucata de **frunza de ceapa indiana** (o planta de camera) sau cu ulei cu petale de crizantema (prepararea uleiurilor cu petale de plante este descrisa in referatul "Secretul principal").

- se recomanda si o cura de Tratament cu **Kombucha** (ciuperca de ceai), timp de 30 de zile. Se beau nu mai putin de 3 pahare de ceai pe zi. Primul pahar se consuma neaparat dimineata pe nemancate; restul, in timpul zilei.

- 0,5 -1 lingura de pulbere din **radacina de ghimbir** se infuzeaza in termos in 200 ml de apa clocotita timp de 30 minute. Se bea de 2 - 3 ori pe zi.

- in lunile iunie - iulie se culege **coaşa de salcie capreasca** si se usuca. O lingurita de coaja maruntita se infuzeaza in 200 ml de apa clocotita, pana la racire, intr-un vas bine inchis, apoi se strecoara si se bea cate o lingurita de trei ori pe zi, timp de 12 zile. Se face o pauza de 10 zile, dupa care se repeta inca 12 zile.

- cateva fire de par se rasucesc pe degetul arator si se trage de pielea capului, de parca ai vrea sa o desprinzi de pe cutia craniana. Procedeu se repeta pe toata suprafata capului, de mai multe ori. Astfel, nu numai ca se trateaza durerile, dar se si depisteaza un loc, unde se aude un sunet specific (un scartait), unde se localizeaza cauza durerii. Locul acesta trebuie frectionat cu orice preparat analgezic naturist sau de farmacie.

- daca durerile de cap sunt provocate de sinuzita (higromita maxilara), se ia un **bulb** de cyclamena (floare de camera), se rade, se stoarce sucul si se amesteca cu aceiasi cantitate de ulei. Se pastreaza intr-o sticluta in frigider. Se toarna cate doua picaturi in nas o data pe zi, dupa care se culca pe o parte, pentru ca apare o secretie



purulenta din nas. Dupa 15 - 20 minute se spala gura si nasul cu 100 ml de apa in care se dizolva o jumatate de lingura de sare si un sfert de lingurita de bicarbonat de sodiu. Procedura se repeta de cateva ori pana situatia se amelioreaza si durerile de cap dispar.

- durerile de cap dupa betie se trateaza cu **sucul de la 1 portocala amestecat cu un ou crud**, si baut imediat.  
- daca durerile de cap sunt insuportabile si nu trec cu nici un analgezic, incercati o metoda batraneasca: preparati o fiertura destul de concentrata de **marar** si spalati-va capul cu solutie foarte fierbinte. Acoperiti-1 apoi cu un prosop incalzit si culcati-va in pat timp de 1 - 2 ore. Repetati procedura de 2 - 3 ori pe zi.

- **eleuterococcus** (picaturi) este un stimulator puternic si se consuma dupa schema urmatoare:

• prima zi: dimineata 1 picatura, seara 2 picaturi.

• a doua zi: dimineata 3 picaturi, seara 4 picaturi.

• in urmatoarele zile: numarul picaturilor va creste corespunzator, pana cand numarul picaturilor ajunge la 14. in continuare se vor consuma timp de o saptamana cate 14 picaturi pe zi.

- intr-o cratita mare se fierb 5l de apa cu un pahar de sare. Se toarna apa intr-un vas potrivit pentru spalarea capului si se raceste putin pana cand temperatura apei devine suportabila. Bolnavul se va apleca deasupra ligheanului si isi va turna apa fierbinte pe cap, timp de 20 -30 minute. Pentru ca temperatura apei sa ramana constanta, se adauga apa fierbinte in lighean. Dupa spalare, capul se clateste de sare cu apa curata, se sterge si se leaga cu o basma de lana. Procedura se repeta de 3 - 5 ori, sau pana la disparitia durerilor.

- **Inhalatii cu aburi.** Cantitati egale de otet de mere si apa se amesteca intr-un vas si se pun pe foc pana se ajunge la fierbere. Inspirati aburii timp de cateva minute si durerea o sa va paraseasca.

Reteta se foloseste in cazuri de dereglare a tensiunii, suprasolicitare sau oboseala legata de serviciul incordat.

## TRATAREA TUSEI

- Se amesteca **100 g miere de albine, 100 g unt si 1 pliculet vanilina**. Doza pentru copii - cate 1 lingurita, adulti - cate 1 lingura de 3 ori pe zi cu 30 minute inaintea meselor principale.

- Se amesteca **suc de morcov cu sirop simplu de zahar**, in parti egale, si se consuma cald de 5-6 ori pe zi cate 1 lingura. t1h617tz39qti

- Daca tusea este puternica, muiati un servetel de bumbac sau de in in rachiul incalzit, aranjati-1 pe piept in asa fel incat si barbia sa fie acoperita. Deasupra se pune o basma de lana si un prosop. Cu un fier de calcat nu prea fierbinte se calca suprafata compresei timp de 15 minute. Procedura se repeta de 3 ori pe zi, bolnavul se inveleste dupa proceduri cu o plapuma groasa.

- Pentru copiii bolnavi exista un preparat dulce si eficient: **miere de salcam sau de boz negru**. 1 pahar de flori se fierbe 45 minute intr-un litru de apa. Se raceste, se strecoara, se adauga 1 kg de zahar si 0,5 lingurite de sare de lamaie. Se pune pe foc inca o data si se fierbe, pana devine ca mierea.

- Cand copilul are tuse convulsiva, luati 0,5 litri de lapte proaspat de casa (nu de la magazin !). Luati un vatrai, spalati-1 bine cu o perie, incalziti-1 pe jaratic pana cand se inroseste si puneti-1 in lapte, tineti-1 asa pana cand laptele va fierbe. in timpul zilei copilul trebuie sa bea tot laptele cald. Se repeta procedura cateva zile.

**O metoda mai neobisnuita:**

- intr-un borcan de 1 litru se amesteca **1/2 litru de petrol lampant, 1 pachetel de ace de cusut ruginite si 7 ardei iuti de culoare rosie**.

Dupa dizolvarea ruginii acelor frecati bine talpile, spatele si pieptul cu solutia obtinuta, fara a atinge zona inimii. Dupa frecarea picioarelor se pun sosete de lana.

## VEDERE SANATOASA

Pentru imbunatatirea vederii puteti sa folositi si **plaffe**, concomitent cu folosirea exercitiilor speciale.

- Luati un **mar copt**, scoateti cu lingurita sau cutitul putin miez. in adancitura turnati miere de albine subtire. in partea de jos a marului faceti 3 gaurele cu un ac gros pana la miere. Marul se aseaza pe un pahar. Sucul care se aduna in pahar se foloseste ca picaturi in ochi (1 mar pe zi), timp de 2-3 luni zilnic, pana cand vederea devine normala. Nu trebuie sa va temeti daca va ustura putin de la picaturi.



p9b411pb99lxh  
- Adunati **flori de cartofi** (desigur care nu sunt stropite cu nimic), uscati-le la umbra (nu la soare si nici in cuptor). intr-o lingurita cu apa introduceti 2 floricele. incalziti lingurita la o lumanare aprinsa. Cand apar bulbuci la suprafata apei stingeti lumanarea, raciti apa si picurati in fiecare ochi nu mai mult de 2 picaturi. Stergeti lacrimile abundente care apar cu o batista curata. Tratamentul dureaza de la 2 saptamani pana la 2 luni. Se prefera sa se faca Tratamentul dimineata intre orele 8:00 si 12:00, nu seara.

-**1 lingura de boabe de afine**, proaspete sau uscate, se pun seara intr-un pahar peste care se toarna apa in asa fel incat sa fie cu 2 cm peste boabe si se lasa pana dimineata. Se consuma cu 30 minute inainte de micul dejun.

- Daca vederea a slabit din cauza diabetului:

a. Se prepara solutie din **1/2 lingurita de miere de mai si 2 lingurite de apa distilata**. Picurati cate 2 picaturi de 2 ori pe zi in fiecare ochi. Puteti folosi si „colir” din 1 lingurita de miere fiarta 5 minute intr-un pahar de apa.

b. Infuzatii in termos **2 linguri de radacina de pir cu 2 pahare de apa** clocotita timp de o noapte. Dimineata se strecoara si, cu o ora inainte de masa, se bea cate 1/2 pahar de 4 ori pe zi.

## Vitamina

A

B1

B2

B12

C

D

E

K

M

P

PP

- Pentru miopie se prepara un decoct din **pir**, dar nu numai radacina, ci toata planta. 20 g de pir se fierbe 5 minute in 200 g de apa, se lasa 34 ore si se bea cate 1/3 pahar de 3 ori pe zi.

- Daca vederea este foarte slaba,- oamenii curajosi pot incerca un Tratament cu albine. Prima zi trebuie sa va intepa 1 albina, a 2-a zi 2 albine, si tot asa pana la 10 intepaturi, apoi urmeaza 10 zile cate 10 intepaturi. Daca repetati Tratamentul, nu trebuie sa respectati neaparat numarul de intepaturi. Tratarea cu metoda aceasta este binevenita si pentru dureri de cap, dureri de picioare, dureri lombare. Locurile intepaturilor se ung cu vin incalzit sau cu suc de ceapa. Cel mai bine ajuta sucul de usturoi.

- "Orbul gainilor" (hesperanopie). Luati **300-400 g de ficat de porc proaspat**, puneti-1 in apa fierbinte si lasati-1 pe foc pana da in clocot si se ridica spuma. Luati imediat cratita de pe foc. Ficatul se mananca cu rosii sau cu ridichi (mai bine cu rosii).

### PROCESE INFLAMATORII (IRIDOCICLITA, OFTAIMIE, RACEALA)

- **2 pahare cu apa rece impreuna cu 2 linguri de petale de trandafir** se pun pe foc slab, si dupa ce incepe sa clocoteasca se mai fierb 8-10 minute. Luati de pe foc si lasati acoperit inca 15 minute. Se foloseste pentru comprese umede pe ochi.

- Se da prin razatoare **1 mar sau 1 cartof**. Terciul obtinut se tine pe ochi 15-20 minute.

- De cateva ori pe zi se pun pe ochi **frunze de varza murata**.

- De cu seara puneti in termos **3 linguri de miez de nuca pisat cu 3 pahare de apa clocotita**. Dimineata se strecoara. Beti 2 pahare in loc de ceai in timpul zilei, iar cu restul spalati ochii.

- Cufundati fata cu ochii deschisi in apa fiarta calduta timp de 15 secunde de 4-5 ori. Preparati o infuzie din **1/2 pahar de coaja de castraveti proaspeti, 1/2 pahar de apa clocotita si 1/2 lingurita de bicarbonat de sodiu**. Spalati ochii cu infuzia obtinuta.

## DURERI DE URECHI

- Se stoarce **suc din frunze de nuca si coada soricelului** si se n2u9120ny95jgu amesteca in cantitati egele. inainte de a pune picaturile in urechi, sucul se incalzeste intr-o lingura fierbinte sau intr-o sticluta tinuta in apa fierbinte.

- Un **catel de usturoi** curatat se introduce in ureche si se tine pana la aparitia unei usoare senzatii de usturime (arsura), dupa care usturoiul se scoate si se arunca. Se repeta procedura de 2 ori pe zi. Concomitent, zilnic trebuie mestecata **coaja de lamaie**.

- Se amesteca **50 ml de alcool** dublu rafinat cu **o fiola mica de novocaina** (sau un alt antinevralgic), **sucul**

**dintr-o ceapa mijlocie** si se pastreaza la frigider. La nevoie se foloseste inainte de culcare, cate o picatura incalzita, zilnic, timp de 3 - 4 zile.

- Se folosesc cate **3-5 picaturi de suc de hrean sau sfecla**, incalzite.

- Se introduce in ureche un tampon inmuiat in **suc de ceapa**.

- **30 g de foi de dafin** maruntite se amesteca cu **200 g de ulei**, se macereaza timp de 6 zile, se stoarce si se pun cate 3 picaturi. in caz de zgomot in urechi, cu uleiul obtinut se frectioneaza templele.

- Daca curg urechile, se toarna cateva picaturi de solutie de **peroxid de hidrogen** si cu vata se sterg bine urechile. Apoi se toarna cu pipeta penicilina dizolvata cu apa fiarta si putin calduta.

- **Ceapa** se da prin masina de tocat carne sau prin razatoare pe partea marunta. Se ia o lingura de ceapa si se amesteca cu o lingura de miere de albine. Cu faina (de preferinta de secara, dar se poate si de grau) se framanta un aluat nu prea moale. Se imparte in doua parti si inainte de culcare se aplica imprejurul urechii bolnave. in urechea bolnava se toarna doua picaturi de suc de ceapa, se acopera cu un strat gros de vata incalzita si se leaga cu un fular de lana. Procedura se repeta de 10 ori.

- Picaturile se prepara **dintr-o lingura suc de ceapa si doua linguri de vodca**. O pipeta umpluta cu 5-6 picaturi se incalzeste in palma si se picura in urechea bolnava, inainte de culcare, dar daca aveti durere acuta se picura si in timpul zilei fara sa iesiti din casa (in aer rece). Capul se leaga cu o basma de lana.

- O metoda batraneasca pentru otita purulenta. O fasie de tesatura naturala de in lata de 3-4 cm si lunga de 30-40 cm, se inmoaie in ceara topita si repede, pana nu s-a intarit ceara se infasoara pe un creion sau pix, in forma de con pe o lungime de 12-15 cm. Dupa intarire se scoate creionul. Tubusorul obtinut se introduce cu varful mai ingust in urechea bolnava si se aprinde capatul opus. in procesul arderii din ureche se elimina puroii. Tubusorul se stinge si se scoate din ureche, atunci cind pana la ureche mai raman 4-5 cm. Procedura se realizeaza o data pe zi, timp de 4-6 zile. - in casa puteti prepara un leac cu efecte diverse, nu numai pentru otita, dar si pentru candidoza si arsuri de gradul I. intr-un borcan de 0,5 litri amestecati **3/4 pahar de usturoi pisat si 3/4 pahar ulei de masline**. Borcanul se tine 10 zile inchis bine la soare, se amesteca periodic cu un betisor. Peste 10 zile se strecoara, se amesteca cu 2-3 picaturi ulei de eucalipt sau glicerina medicinala, se toarna intr-o sticluta de culoare inchisa avand un dop bun si se pastreaza in frigider. inainte de folosire se toarna putin ulei intr-o lingurita fierbinte, pentru a se incalzi putin. Se toarna cate trei picaturi in urechea bolnava, foarte incet.

- Unele maladii infectioase provoaca uneori pierderea auzului, mai ales la copii cu imunitatea slaba. Pentru restabilirea auzului stramosii foloseau o metoda simpla. O piatra tare, care se foloseste pentru umplerea golurilor intre sinele caii ferate, de marimea pumnului copilului, se incinge (incalzeste) bine si se pune intr-un castronel de metal. Peste piatra incinsa se toarna lapte fierbinte, se acopera cu o palnie mare in asa fel, ca aburii sa iasa pe gaurica palniei. Capul bolnavului se acopera cu o basma calda, urechea se apropie de palnie si se incalzeste cu aburi, dar cu atentie, ca sa nu se produca arsuri. Dupa terminarea procedurii se culca cu capul invelit intr-o basma groasa.

- Se folosesc si picaturi de **propolis**, cate o picatura dimineata si seara. Urechea bolnava se acopera dupa procedura cu vata incalzita si un batic sau cu un fes.

- Daca aveti in casa picaturi de **valeriana** (odolean), imbibati o bucatica de vata cu picaturi de valeriana, o duceti la nas sau chiar introduceti vata intr-o nara in asa fel, ca aerul sa patrunda prin vata. Metoda aceasta ajuta nu numai in caz de dureri la urechi, dar si pentru potolirea durerilor de cap si de dinti.

- **Ceapa alba** se taie marunt, se presara putin cu zahar si se pune intr-un paharut acoperit langa calorifer; 2-3 picaturi din suc astfel obtinut se toarna in urechea bolnava, se acopera urechea cu un prosop bine incalzit si impaturit. Ochii inchisi se incalzesc la un bec 15 minute, sau pana la aparitia transpiratiei.

- O **frunza de muscata** se ruleaza (se strange de cateva ori) intre degete si se introduce in urechea bolnava.

- in tratarea durerii de urechi se foloseste si **ulei de nuca**. Daca nu se gaseste in comert se poate prepara in casa. Bucati mici de nuca se piseaza la fel ca usturoiul in dispozitivul special pana se obtin cateva picaturi de ulei, care apoi se toarna in urechea bolnava.

- Frunzele de nuc se spala cu apa rece, se taie marunt si se aduc pana la fierbere intr-o cratita (dar nu se fierb). Cu aburii se face o inhalatie de 15-20 minute.

- Ca sa treaca durerea de urechi, se aduc pana la fierbere **4-5 frunze de dafin** maruntite in 100 ml apa. Se ia de pe foc si se lasa la infuzat in termos sau sub un prosop gros doua ore. Se toarna cate trei picaturi calde in urechea bolnava.

## DURERI LOMBARE

Pentru tratarea durerilor lombare exista foarte multe metode populare, care sunt eficiente. Iata cateva retete: d2e744dy87ocv

- Contra durerilor lombare si in articulatii se fac bai cu frunze de hrean. in 3 litri de apa fierbinte se pun 4 **frunze de hrean**, se acopera cu un capac si se lasa 24 ore. Se toarna aceasta infuzie in apa din cada si se sta in ea 20-30 min. Procedura se repeta 3 zile la rand. Dupa prima procedura puteti avea transpiratii abundente, se modifica

tensiunea si pulsul, dar se vor normaliza toate in scurt timp.

- Se da prin razatoarea mica **sfecla rosie**, se scurge sucul, se amesteca cu gaz (petrol lampant) in proportie de 2:1. in acest amestec se inmoaie un tifon, se pune pe locul bolnav, se acopera cu celofan si se leaga cu un bandaj cald. Se tine astfel cat mai mult schimbandu-se de 3-4 ori pe zi.

- Peste un pahar de albine moarte se toarna rachiul si se lasa 6 zile la intuneric. Se unge regiunea lombara cu grasime animala. Se inmoaie o bucata de panza de in in maceratul de albine si se pune pe regiunea lombara, apoi se infasoara cu un material mai dur, iar deasupra se pune un brau de lana.

- Se ia latex (prenadez) si se toarna intr-o punga sau pe o foaie de hartie pergament (daca pielea este sensibila, latexul se acopera cu alta foaie de hartie). Se pune pe locul bolnav si se leaga cu un brau cald (servet, fular), apoi pacientul se culca pe spate. Peste 5-7 min. pot fi simtite impunsaturi usoare apoi fierbinteala. Peste 20-30 min. se scoate foaia de hartie dar prenadezul se lasa pe piele. Durerea acuta dispare si se trateaza complet daca se repeta aceasta procedura de cateva ori.

- Pentru ca durerea sa treaca in timp scurt, se topeste **0,5 pahar de untura, se adauga 1,5-2 linguri de solutie de clorura de amoniu in alcool** (dar nu mai mult pentru ca pot apare arsuri pe piele). Se ia o bucata de tifon, se impatureste in 4, se inmoaie in amestecul format si se aplica pe locul bolnav, se acopera cu celofan si se leaga cu un brau de lana. Deasupra se pune o perna electrica. Daca va arde compresa se inlatura perna electrica.

- Durerea se amelioreaza daca se fac bai cu **frunze de vita de vie** sau chiar cu coarde de vita de vie, culese primavara dupa ce se curata via. Toamna se foloseste boasca rezultata in urma fabricarii vinului. Ea se incalzeste in cuptor, se pune intr-o punga din tifon sau in dresuri din matase (folositi de femei) si se leaga peste locul bolnav.

- Un efect deosebit il are Tratamentul cu **rumegus de pin**. Se ia rumegus proaspat de pin, se pune intr-un vas si se stropeste cu apa. Se pune in cuptorul fierbinte timp de 4-5 ore. Rumegusul se pune pe un celofan, bolnavul se culca pe el (in dreptul locului dureros) si se inveleste cu o plapuma calduroasa. Trebuie sa stea asa pana cand se raceste rumegusul.

- Se face un praf din **castane** comestibile coapte, se amesteca cu untura, se unge pe paine neagra (de secara) si se pune pe locul bolnav.

- in **500 ml petrol lampant se pun 3 ardei iuti rosii**. Se freaca locul bolnav cu o manusa de lana.

- in afara de comprese externe se pot prepara infuzii pentru cure interne. intr-un vas de 5 l se pune o mana de **radacina maruntita de iarba mare, se adauga 0,5 kg miere, se toarna apa fiarta calduta** dar nu se umple vasul prea mult, se acopera cu capac si se pune la loc cald timp de 2 saptamani. Cand bautura este fi gata, se strecoara si se toarna in sticle. Se pastreaza in frigider. Se beau cate 50 ml de 34 ori pe zi. Daca aveti dureri acute in tot corpul, atunci luati cate 0,5 pahare dimineata si seara.

- Opariti o lingura mare de **flori de liliac** cu un pahar de apa, lasati-

1 acoperit o ora si apoi strecurati. Se bea cate o lingura de 4 ori pe zi. Se poate, de asemenea, sa se puna 1 lingura de flori la 5 linguri de rachiul si sa se lasa 7 zile la macerat. Se iau cate 30 picaturi de 3 ori pe zi.

- Se amesteca **1 pahar de miere cu 1 pahar de suc de brusture**. Se lasa 7 zile. Se bea cate o lingura de 2-3 ori pe zi.

- Se prepara **suc de urzica vie**, se dizolva cu alcool de 90° in proportie de 1:1, se pune in frigider timp de 2 saptamani. Se beau cate

2 linguri cu 30 min. inainte de masa. Daca nu va place gustul leacului, in el se poate adauga miere sau zahar. Se ia timp de 2 saptamani, apoi se face o pauza de 4-5 zile si se repeta Tratamentul. Se repeta timp de 4 luni.

- Daca va dor ligamentele puteti sa le frecati cu ulei mineral (de masina).

- De asemenea se pot folosi comprese din **praf de creta amestecat cu iaurt** pana cand se obtine o pasta ca cea de dinti. Acest leac ajuta si contra mastopatiei la femei.

- Se amesteca **2 pahare de suc de ridiche neagra cu 1 pahar de rachiul si 1/2 pahar apa**. Se frectioneaza locul bolnav.

- Se iau **colti de cartofi** si se pun intr-un borcan, se preseaza si se toarna peste ei rachiul. Se pastreaza in loc intunecat timp de 2 saptamani. Lichidul se foloseste la frectii sau la comprese aplicate pe locurile bolnave.

- Se iau **10 frunze de brusture**, se pun una peste alta cu fata in jos, deasupra se pune o cratita cu apa clocotita. Peste 5 min. se pun frunzele pe locul care doare, cu fata. Se acopera cu celofan si se leaga cu un fular cald, se acopera bolnavul cu o plapuma. Se sta astfel 2 ore. Iarna se folosesc frunze uscate pe care le tinem in apa calda in prealabil.

- Se taie marunt **tulpini de pojarnita (sunatoare)**, se pun intr-o sticla cu terebentina, care nu este plina (lipsesc cea. 50-100 ml). Se pun atatea tulpini cate incap in sticla si se completeaza eventual cu terebentina astfel ca sa se umple sticla. Se pastreaza sticla astupata la

intuneric timp de 6 zile. Cand veti folosi maceratul, puneti pe sticla o bucata de tifon si prin el turnati terebentina in palma. Frecati energic pana cand pielea se inroieste. Maceratul trebuie pastrat acoperit cu un dop.

- **Argila** obisnuita se amesteca cu apa calda ca sa se faca o pasta din ea. Vasul cu argila se pune in alt vas cu apa fierbinte si se incalzeste argila pana la o temperatura suportabila pentru piele. Se unge argila pe un celofan, intr-un strat gros, si se pune pe locul bolnav, se leaga cu un brau si se acopera astfel ca sa se pastreze caldura cat mai mult timp. Aceasta procedura se efectueaza din doua in doua zile, alternand-o cu reteta precedenta.

- Contra poliartritei ajuta frectia cu un amestec format din **apa de colonie (2 sticlute) (colonie ruseasca,**

**Troinoi), infuzie de valeriana (o sticluta) si un ardei rosu maruntit.** Amestecul se lasa 10 zile la macerat in loc intunecos. Maceratul se poate pastra in dulap deoarece nu se strica.

- Celor care merg mult sau stau mult in picioare, si seara au dureri de picioare le este indicat ca inainte de culcare sa fiarba **coji de cartofi** si sa spele picioarele cu fiertura. Dimineata se ung talpile cu suc de lamaie si se lasa sa se usuce fara a le sterge.

- Daca va obosesc picioarele, este indicat ca timp de 2-3 saptamani sa le spalati cu infuzie din **coji de ceapa**. 1/2 caldare de coji de ceapa se oparesc cu apa. Caldarea se umple pana la margini. Se asteapta pana se raceste suficient ca sa puteti baga picioarele in ea. Deasupra picioarelor si a caldarii se pune o plapuma astfel ca apa sa nu se raceasca prea repede.

- in cazuri grele, cand vi se inmoaie picioarele, trebuie sa rupeti **muguri de pin**, foarte tineri; ii puneti intr-un borcan de 3 l si peste ei turnati alcool. Lasati timp de 2 saptamani la cald. Cand infuzia e gata, se culeg ace de pin, crengute si conuri, se maruntesc toate, se pun in apa rece si apoi se fierb 30 min. din momentul cand incepe sa clocoteasca apa. Se acopera cratita cu un prosop gros si se lasa 12 ore. Dupa aceasta se toarna apa intr-o caldare, se adauga apa fierbinte, se introduc picioarele 20-30 min. in caldare adaugand treptat apa fierbinte. La final se sterg picioarele si se freca cu infuzia din muguri de pin. Dupa aceasta se pot pune picioarele in pungi cu frunze de mesteacan sau liliac. Iarna, cand nu sunt frunze, putem sa invelim picioarele bine si sa dormim astfel.

- Contra durerilor de picioare fierbeti intr-un vas mare **lucerna**, adaugati o lingura de petrol lampant si o mana de sare. Se tin picioarele in fiertura timp de 20-30 min. Fiertura se poate folosi de mai multe ori. - Daca aveti dureri de picioare fara cauze cunoscute, taiati marunt 3 **kg de varza** proaspata si opariti-o cu 5 l apa. "Opariti" cu aceasta infuzie picioarele timp de 3 saptamani cate 30 min. pe zi.

- Pentru a elimina sarurile din ligamente se amesteca sucuri din: **ridiche neagra, sfecla rosie, morcov, aloe** (cate un pahar din fiecare), se adauga un pahar de rachiu. Se bea cate o lingura de 3 ori pe zi. Solutia se pastreaza in frigider.

- Daca in articulatia genunchiului se acumuleaza lichid, vara se ia o **frunza de brusture**, se uda pe partea interioara cu urina si se aplica pe genunchiul bolnav. Deasupra se pune celofan si se leaga cu un fular cald. Este mai indicat a se face acest procedeu seara inainte de culcare. Iarna in loc de brusture se poate folosi o frunza de varza. Pentru ca frunza de varza sa fie mai moale trebuie batuta in partea mai groasa cu un ciocan. Se repeta procedura de 4-5 ori.

- O alta compresa pentru eliminarea lichidului din articulatia genunchiului se poate prepara din **10 castane, 300 g aloe, o sticla de bila farmaceutica si 500 ml de alcool de 96°**. Castanele se dau prin razatoare sau se taie marunt, aloe se spala si se da prin masina de tocat carne, sau se sfarama cu furculita. Totul se amesteca si se lasa timp de 7 zile la macerat, la cald. Se fac comprese din aceasta solutie si se aplica timp de 34 saptamani pe genunchiul bolnav. Dupa ce genunchiul nu mai are lichid e bine sa se continue Tratamentul 3-4 luni o data pe saptamana.

- O reteta foarte buna contra lichidului la genunchi si pentru intinderile de ligamente se prepara din **100 flori de papadie peste care se toarna o sticluta de apa de colonie** (Troinoi), se lasa timp de 7 zile la macerat. Se pot pune 300 flori intr-o sticla de vin spumos peste care se toarna 3 sticlute de apa de colonie. Cu maceratul preparat astfel se fac frectii si comprese.

- in cazul inflamarii articulatiilor, in afara Tratamentului de baza, este bine sa se manance **visine cu lapte**.

- Durerile in cazul artritei reumatoide trec daca se freca locul bolnav cu balsam vietnamez iar deasupra se pune o frunza de brusture cu partea alba pe corp si se inveleste cu ceva cald.

- La cei bolnavi de podagra adesea se inflameaza articulatiile degetelor mari de la picioare. Pe timp de iarna se poate face urmatorul Tratament. La un pahar de zapada se pune o lingura de sare grunjoasa, se amesteca si se pune intr-o punga de celofan apoi se aplica pe degetele bolnave. Tratamentul incepe de la 2 min. si in fiecare zi se adauga cate 1-2 min. Durerea va fi neplacuta dar daca aveti rabdare

Tratamentul va fi eficient chiar daca nu sunteti obisnuiti sa folositi frigul in loc de caldura pentru Tratament Dupa aceasta procedura trebuie sa incalziti bine degetul. De exemplu se inveleste cu vata, se incalta ciorapi de lana si se ramane culcat in pat sub plapuma groasa.

- Podagra: se amesteca **100 g solutie de amoniac cu 3 frunze de dafin** maruntite. Se lasa 7 zile acoperit bine, la intuneric. De 3 ori pe zi se unge osul cu vata muiata in solutia aceasta timp de 10-15 min., apoi se unge cu iod.

- Daca aveti dureri acute in zona lombara, coaseti un brau cu buzunare, umpleti-le cu **castane coapte**, si purtati braul pana cand durerea va trece.

- Pentru dureri acute din timpul noptii aplicati comprese din: **1 lingura de miere de albine, 2 linguri de rachiu, 4 fiole de novocaina 2%, 2 fiole de analgina 50%, 2 linguri de dimetilsulfoxid, o lingura de apa distilata**. Compressa se aplica timp de 12 ore, apoi doua ore repaus si din nou 12 ore se lasa compresa.

- Contra durerilor din zona lombara puteti aplica o pielcica de iepure care nu a fost spalata sau prelucrata care se leaga cu un fular sau brau de lana. Se poarta timp de 4 zile.

- inca o modalitate de a trata durerea din zona lombara. Se culeg in zori **frunze inrouate de mesteacan**, se pun in saculet de panza cusut pe masura dumneavoastra. Saculetul se leaga pe timpul noptii cu un brau de lana. A doua zi se rearanjeaza frunzele in saculet si se leaga din nou pe timpul noptii, repetandu-se Tratamentul timp de 6

nopti.

- Daca persoana care sufera de osteocondrita are dureri acute, in afara Tratatamentului general trebuie sa faca masaj timp de 2-3 zile la laba piciorului cu dispozitive de masaj din lemn.

- Pentru tratarea osteocondritei: se iau **5 lamai si 300 g usturoi**, se dau prin masina de tocat carne, se adauga 2 litri de apa rece, se lasa 24 ore si apoi se strecoara. Se beau dimineata pe nemancate cate 50 g. Dupa 5-6 zile puteti simti ceva neplacut in zona bolnava dar peste o luna va trece. La schimbarea vremii si la umezeala incalziti locul bolnav.

- Pentru eliminarea ciocurilor de pe coloana vertebrala dati prin masina de tocat carne **ridiche neagra** de marimea pumnului, puneti-o intr-un ciorap barbatesc si aplicati-o de-a lungul coloanei vertebrale. Se tine astfel timp de o ora, apoi locurile inrosite se ung cu unsoare din galbenele. Daca in timpul procedurii incepe sa va bata inima mai des, scoateti compresa.

- Pentru a rezolva problema coloanei vertebrale complet, impreuna cu procedura de mai sus se bea infuzie din **frunze de coacaze negre**.

E mai bine sa fie culese frunzele atunci cand coacazii infloresc, dar se pot culege si mai tarziu vara. Infuzia se prepara punand peste o lingura de frunze uscate o cana de apa fiarta si se lasa apoi acoperite 30-40 min. Se bea 1/3 din infuzie dimineata pe nemancate, iar restul in timpul zilei. Tratatamentul se aplica timp de 2-3 saptamani.

- Pentru eliminarea sarurilor din articulatii si profilaxia osteocondritei se mananca **supa din fructe**. Se spala bine si se fierbe orez. Apoi se fierb bine in apa mere uscate. Un efect deosebit il au merele care au cazut primele din pomi. in compot se pot adauga si alte fructe uscate. Prunele imbunatatesc tranzitul intestinal, visinele au vitamina C, stafidele ridica nivelul hemoglobinei. intr-un castron se pun 34 linguri de orez si 1,5 pahar de compot. Copii care consuma o astfel de supa si fac exercitiile speciale prezentate in acest site, niciodata nu se vor imbolnavi de osteocondroza. Este foarte sanatos a se manca o astfel de supa la cina in fiecare zi (in afara anotimpului de vara cand se consuma fructele proaspete).

- Pentru curatarea generala a organismului: se amesteca **2 linguri de macese maruntite cu 2 linguri de troscot si 2 linguri de frunze de mestecan**; se oparesc cu 1 litru de apa fiarta, se acopera si se lasa 20 min. pe baie de abur. Se strecoara dupa ce se raceste. Se bea un pahar de infuzie timp de o ora cu inghitituri mici, de dorit in prima jumatate a zilei. Infuzia are efect diuretic, de aceea trebuie sa luati pastile cu microelemente pentru ca organismul pierde mult calciu, sau se ia cate o lingurita de praf de coaja de ou amestecat cu o lingura de suc de lamaie.

- Pentru ameliorarea durerii si inflamatiei in caz de: radiculita, artrita, osteocondrita, podagra si alte boli ale aparatului locomotor, in infuzia ramasa se dizolva 1 lingura de sare grunjoasa si 1/2 lingurita de sare de lamaie sau 1 lingurita suc de lamaie. Se inmoaie in aceasta infuzie timp de 30 min. o bucata de tesatura din par de capra, camila sau caine. Se stoarce tesatura cu mana, apoi se stoarce intr-un prosop si se infasoara locul bolnav. Se pune deasupra celofan si se leaga cu un fular cald; se lasa toata noaptea. Dimineata se spala tesatura cu sapun si se usuca. Seara se prepara o noua infuzie.

Pentru tratarea mainilor se pot folosi manusi din materialele specificate mai sus, iar pentru picioare ciorapi. Pentru tratarea coloanei vertebrale si eliminarea ciocurilor se foloseste un pieptar de par. Pentru curatarea organismului, tesatura "sarata" se poarta ziua; ea se inmoaie in infuzie, se scurge, se usuca si se imbraca pe piele fara celofan. Noaptea este bine sa se puna la spate o perna electrica.

Daca alternati pieptarul "sarat" cu argila albastra, se pot elimina pietrele de la vezica urinara si de la cea biliara. inainte de a pune argila pe piele se presara sare grunjoasa. Argila se tine pe piele 2 ore. Pentru a curata organismul de zgura si toxine procedurile se fac timp de 1 luna; pentru tratarea bolilor grave-3 luni, 30 zile se face pauza, apoi se repeta Tratatamentul.

**Doua metode neobisnuite folosite in popor contra durerilor lombare:**

- O sticla cu terebentina (dizolvant pentru vopsea extras din rasina de pin) se amesteca cu 5 oua, 5 ace de cusut, o sticla cu esenta de otet. Se lasa sa stea 2 saptamani. Se freaca cu aceasta infuzie coloana vertebrala, picioarele, articulatiile bolnave.

- Se infasoara in jurul braului o sarma de cupru de trei ori sau se face un brau dintr-o fasie (banda) de cupru. Se poarta in fiecare zi. O data la 10 zile se spala verdeata (coceleala) formata pe brau si pe piele.

## DURERI REUMATICE

- Pentru eliminarea durerilor reumatice din maini, strabunii nostri foloseau o metoda mai putin obisnuita: ei bateau cu pumnii intr-un perete de lemn sau intr-o scandura groasa de 50 de ori pe zi, cu fiecare pumn, timp de o luna. La inceput durerile se agraveaza dar dupa circa o luna si jumatate trec.

- Daca durerea a afectat picioarele se ia o **frunza de brusture** (pe timp de iarna - de varza), se stropeste cu gaz

lampant pe fata de dedesubt, se aplica pe locul bolnav si deasupra se leaga cu un fular de lana. Se va umbla energic, in ciuda durerilor, pana la incetarea lor. I7d833lk91Ive

- Alta metoda: intr-un paharut de 100 ml se pune **1 lingura de sare** dupa care se adauga miere de albine pana la umplerea lui. Se lasa paharul intr-un loc expus razelor de soare pana la dizolvarea completa a sarii. Se unge frunza de brusture cu unguentul obtinut si se aplica pe locurile bolnave, inainte de culcare.

- Daca durerea este localizata la genunchi se foloseste o compresa din **70 g ridichi de tomna (negre), 1 lingura de alcool si 1 lingura de miere de albine**. Se aplica inainte de culcare.

- Dezvoltarea comertului ne permite sa folosim pentru eliminarea durerilor si fructele exotice: intr-un borcan de 1 l se pun cojile de la 4 banane, taiate marunt, se toarna 0,5l de votca sau tuica si se lasa 40 de zile la macerat, la temperatura camerei. Se frectioneaza locurile bolnave (picioarele, muschii, articulatiile) o data pe zi, timp de 3- 4 saptamani.

- Daca durerile sunt localizate in zona cervicala si a umerilor, se prepara urmatoarea solutie antinevralgica. Se dizolva 4 pastile de NoSpa si 4 pastile de aspirina triturate in 100 g de votca, se amesteca cu 5 g de iod, sau 30 de picaturi de suc de rostopasca si se lasa la macerat 24 de ore. Dupa un masaj usor locul bolnav se frectioneaza cu un tampon muiat in solutie.

- Pentru calmarea durerilor reumatice strabunii nostri foloseau "lana de padure". **Ace de pin** se pun la macerat in apa atata timp cat dureaza dizolvarea stratului lor solid. Raman niste ate moi, elastice, care se scot din apa si se usuca bine. Se cos cateva pernite mici dintr-o tesatura de bumbac si se umplu cu "lana de padure"; se aplica peste locurile bolnave.



- Pentru dureri in articulatii provocate de poliartrita reumatoida se prepara un amestec de **hrean si ceapa**. Primavara sau toamna, radacinile de hrean se dau prin masina de stors (storcator) pana se obtine 1 l de suc. Separat, se obtine 1 l de suc de ceapa. Se amesteca cele doua cantitati intr-un borcan de 3l si se adauga si 1 l de gaz lampant, dupa care borcanul se astupa bine cu un capac de plastic. Borcanul, invelit bine in pungi de plastic, se ingroapa in pamant la o adancime de 0,5 - 0,7 m. Dupa 3 saptamani amestecul se foloseste

(nestrecurat) pentru frectionarea articulatiilor, inainte de culcare, dupa care, zonele dureroase se infasoara in tesaturi de lana. - Metoda urmatoare da rezultate dupa un timp mai indelungat, dar si durerile dispar un timp mai indelungat. Un **cartof crud** se da prin razatoarea marunta si se amesteca cu **1**

**pahar de lapte prins** sau lapte batut. Se consuma o data pe zi, dupa schema urmatoare: 10 zile se bea dimineata, pe nemancate; urmeaza o zi de pauza, apoi alte 10 zile se consuma pe nemancate. Urmeaza 2 zile pauza si in continuare alte 10 zile de consum. Cura se repeta dupa necesitate.



## MEMORIA

Viata stresanta, reducerea orelor de culcare, alimentatia necorespunzatoare, scleroza vasculara cerebrala si presenila duc spre inrautatirea memoriei. Daca memoria va joaca feste, incercati s-o reparati cu urmatoarele metode:

- **400 g** ceapa si **100g frunze de kalanchoe** (o planta de camera care face pui pe marginea frunzelor) se trec de 2 ori prin masina de tocat carne si se amesteca intr-un borcan cu **400 g de zahar** sau miere de albine. Borcanul acoperit cu tifon se lasa in camera pana se topeste zaharul, dupa care se pastreaza la frigider inchis cu capac. Se consuma cate o lingura cu 30 minute inainte de masa pana se termina toata cantitatea. Dupa o pauza de 10 zile cura sa repeta. b5z2324bh28zvp

- Frunzele verzi de salvie se taie marunt, se piseaza putin. Doua linguri de salvie se infuzeaza o ora in 500 ml apa si se beau cate 50 ml de 3 ori pe zi cu 20 minute, inainte de masa si seara cu 30 minute inainte de culcare.

- O alta varianta cu salvie care se foloseste si in caz de dereglare a functionarii sistemului nervos si neurastenii senile. **100 g** frunze uscate de salvie se macereaza **10 zile intr-un litru de vin tare** intr-un loc cald sau expus la soare si periodic se agita. Se strecoara si se beau cate 30 ml de 3 ori pe zi cu 30 minute dupa masa.

- Se recomanda ca in loc de guma de mestecat sa folositi zilnic **radacina de obligeana**.



- O lingura mare de radacina de iarba se toaca, se infuzeaza 30 minute in 250 ml apa fierbinte in termos sau pe bai de aburi acoperit bine. Se strecoara dupa racire, se completeaza cu apa pana la 250 ml, se imparte in 3 doze care se beau cu o ora inainte de masa timp de o zi. Dupa 2 saptamani se face o pauza de 7 -10 zile, dupa care se repeta cura.

- Daca simtiti ca memoria va face feste, spalati capul cu apa in care a fiert cimbru cu adaos de otet.

## RETETE PENTRU BRONSITA GUTURAI SI RACEALA

- Se bea **suc de varza** proaspata cu zahar de 5-6 ori pe zi cate 1 lingurita.

- Se bea in loc de ceai **apa (in care a fiert varza) indulcita cu miere de albine**.

- **Mustarul amestecat cu miere de albine si ceapa** taiata marunt linisteste tusea. m6l5111mx33uqy

- O mana de **secara cu spicisori se fierbe intr-un litru de apa** timp de 10 minute la foc mic. Se bea cald, timp de trei zile.

- Se amesteca **2 linguri de unt, 2 galbenusuri proaspete, 1 lingurita de faina alba si 2 lingurite de miere de albine**. Se ia cate 1 lingurita de cateva ori pe zi.

- Prajiti **2 oua cu slanina de porc**, presarati bine cu sare, asezati-le si legati-le pe piept dupa ce s-au racit un pic.

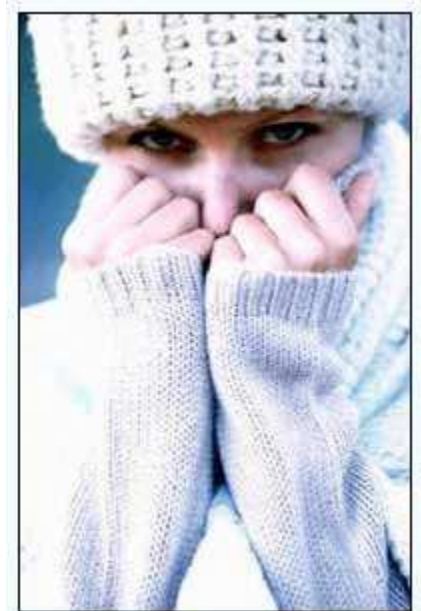
- Alegeti **1 ridiche neagra** mare, scoateti miezul si aranjati-o cu codita intr-un pahar cu apa umplut 3. in scobitura puneti miere de albine, acoperiti cu celofan si lasati-o astfel 24 ore. Sucul obtinut se bea de 3-4 ori pe zi. O ridiche se poate folosi de 2-3 ori, adaugand din nou miere.

- **Suc de aloe amestecat cu miere de albine** incalzita in proportie de 1:1 se bea cate 1 lingura de 3 ori pe zi contra tusei. Daca aveti guturai puneti picaturi in nas din acest amestec.

### PENTRU GUTURAI

- Pentru tratarea guturaiului, seara, inainte de culcare, ungeti calcaiele cu **iod**, incaltati-va cu sosete calduroase si culcati-va. Dimineata dizolvati **1 lingurita de miere de albine in 2 linguri de apa fiarta**. Muiati tampoane de vata in solutie si introduceti-le in nas pentru 20 minute.

- Pe o bucatie mica de tifon pusa in doua ungeti miere de albine fierbinte. Plasati tifonul pe radacina nasului si incalziti nasul cu un bec medicinal de culoare albastra.





- inca o metoda de incalzire a nasului: cu **sare** incalzita pe foc la aragaz intr-un vas si pusa in 2 saculeti de bumbac. in loc de sare puteti folosi 2 oua fierte, acoperite cu vata, si se tin pana se raceasc.

- Tineti in gura **vodca** 6-10 minute, apoi beti-o sau scuipati-o.
- O **frunza de Kalanchoe** se spala, se stoarce sucul si se pun picaturi in nas. Dupa cateva minute de stranut starea sanatatii se imbunatateste.
- Se pot pune picaturi in nas din **suc de ceapa** stors prin tifon si diluat cu apa 1:1.
- Se ung narile cu **unguent de galbenele** (calendula) sau alt unguent, si timp de 40 minute se pun in nas tampoane din usturoi pisat in tifon.
- De 4-5 ori pe zi se pun in nas timp de 20 minute tampoane cu **suc de aloe**.
- Se piseaza **usturoi**, se amesteca cu miere de albine in proportii egele. Se bea inainte de culcare cate 1 lingura amestecat cu apa fiarta.
- **2 linguri de ulei** se incalzesc 30 minute pe baie de abur, se raceasc. Se adauga **4 catei de usturoi pisat si 1/2 ceapa pisata**. Peste 2 ore se strecoara prin tifon si se unge nasul pe interior.
- Clatiti narile cu apa minerala calda sau cu solutie facuta **dintr-un pahar de apa calda, 1 lingurita de bicarbonat de sodiu, si 5-8 picaturi de solutie de iod**.

#### **PENTRU RACEALA**

- Beti **ceai de zmeura** cu o cantitate mica de vodca inainte de culcare.
- Prajiti **faina de grau** intr-o tigaie uscata, opariti-o cu apa clocotita. Folositi infuzia in loc de ceai.
- Cu **suc de cartofi** clatiti gatul si cavitatea bucala (gargara).
- Daca nu aveti in casa substante antipiretice, aplicati la talpi **sfecla rosie** data prin razatoare si ceapa taiata marunt.
- Cu acelasi scop se pun sticle cu apa rece sub brat si sub genunchi.
- Puteti sa fierbeti cativa **cartofi** spalati bine; sfaramati-i si adaugati **1 lingura de ulei vegetal si 2-3 picaturi de solutie de iod**. Aplicati pe piept si gat un servetel cu piureul de cartofi. Acoperiti cu un fular sau basma groasa calda. Compresa se tine pana la racirea cartofilor.
- incaltati-va in sosete muiate in apa, inveliti picioarele cu prosoape uscate. inveliti-va cu o plapuma calda. Peste 2030 minute luati sosete de lana uscate.
- Daca aveti febra, turnati in cada apa foarte rece pana la glezne (30 cm) si stati in picioare fix 1 minut Dupa 1 minut incaltati ciorapi de lana si timp de 15 minute si umblati repede prin camera, fara sa va opriti. Culcati-va in pat incalzit si inveliti-va foarte bine.
- Mestecati toata ziua o bucatica de **propolis**, chiar si noaptea ar fi bine sa o tineti in gura.- Raceala se trateaza si cu ceai din **cuisoare** facut din 10-15 bucati la 1 pahar de apa clocotita si tinut acoperit 30 minute. Se bea de 3-4 ori pe zi, eventual indulcit cu miere de albine.
- Raguseala cu dureri de gat se vindeca in timp de o zi: Fierbeti **1 litru de apa**, turnati-o peste **400 g de tarata** (poate fi si amestec din mai multe cereale: grau, porumb, secara, etc). Tineti in termos sau acoperit 30 minute. Se bea cate 50-70 g fierbinte de mai multe ori.
- Daca aveti gripa, preparati un amestec din **1/2 litru de lapte cald, 1 ou proaspat, 1 lingurita de miere de albine, 1 lingurita de unt**. Se bea toata compozitia inainte de culcare. Ziua se foloseste infuzie din **1 lingurita de macis, 1 lingura coacaze, 1 lingura de zmeura si 1 lingura de miere de albine**. Peste compozitia obtinuta se toarna 150 g apa clocotita, se lasa timp de 15 minute, se strecoara. Se bea de 3 ori pe zi cate 1/2 pahar.
- Daca suferiti de raceala, luati **2 jumatati de coaja de nuca si umpleti-le cu usturoi pisat sau taiat marunt**. Fiecare coaja o tineti cu degetele astfel incat buricele degetelor mari sa fie strans lipite de usturoi. Daca sunteti in faza de inceput a bolii aceasta procedura este suficienta pentru tratarea definitiva, dar daca boala este mai avansata, atunci aceasta procedura va va ajuta sa va tratati intr-un timp mai scurt si cu mai putine medicamente.
- Pentru profilaxie si Tratament in timpul epidemiilor de gripa se tine sub limba **1 lingurita de tutun** timp de 1 ora.

#### **AMIGDALITA**

- Daca v-ati imbolnavit de amigdalita si va sunt contraindicate antibioticele, incercati o metoda simpla. Luati 2 canite in care turnati apa - in una apa fierbinte, in cealalta apa cat se poate de rece (eventual racita in congelator). Puneti canitele pe masa, cea cu apa rece in partea unde va doare cel mai tare si cufundati degetul mare de la mana corespunzatoare in apa. Al doilea deget cufundati-l in canita cu apa fierbinte. Tineti degetele 5-6 minute in apa, iar dupa aceea culcati-va in pat si inveliti-va cu o plapuma groasa.



- Gargara cu **1 lingura de miere de albine dizolvata in 200 g apa clocotita**.
- Se suge cate o **felie de lamaie** din ora in ora.
- Amestecati cantitati egale de **miere de albine cu ceapa rasa si mere rase**. Mancati cate 2-3 lingurite de amestec de 3 ori pe zi.
- inainte de culcare mancati **1 lingurita de miere amestecata cu piper negru**. Aplicati pe amigdale bani de arama (cupru). Dimineata gatul se spala, banii se curata. - Amigdalele se incalzesc si cu **doua oua fierte, sau cu ceapa coapta** in staniol.

#### **TUBERCULOZA**

- Contra tuberculozei: **1 pahar de miere de albine, 50 g vin rosu, 2 pahare untura de porc, un catel de usturoi pisat** se amesteca impreuna. Se adauga 2 nucsoare macinate praf. Se imparte in 14 portii ca sa ajunga pe 2 saptamani. Dupa 5 zile de folosire se adauga in amestecul ramas inca 1 1/2 nucsoara macinata. Peste inca 5 zile se adauga 1/2 nucsoara. Dupa ce se termina amestecul se face o pauza de 2 saptamani. Se repeta Tratamentul de 3 ori.
- Alta reteta contra tuberculozei: 5 **oua** la care se separa galbenusurile de albusuri se bat separat, apoi se amesteca si se bat impreuna. intr-un vas smaltuit se pun **1,2 kg zahar, 500 ml frisca, 200 g cacao, 200 g miere de tei, 200 g ovaz maruntit**, se adauga ouale, se amesteca totul. Se topesc **200 g untura de osanza de porc cu 200 g unt proaspat**. Se adauga topitura la amestecul de dinainte si se amesteca bine. Cand totul se va raci se pune intr-un borcan de sticla, se astupa bine si se pastreaza in congelator ca sa nu se strice. Se pune cate o lingura la un pahar de lapte fierbinte sau ceai de 4-5 ori pe zi.
- Daca bolnavul de tuberculoza cu hemoptizii are tuse cu eliminare de sange, trebuie sa manance **gutuie fiarta**, data prin razatoare iar in loc de ceai sa bea infuzie din flori de amarant (creasta cocosului) salbatic sau de casa.
- Din **rasina de pin si zahar** formati, rostogolind, bilute mici si inghititi-le ca pe pastile.
- **1 pahar de ovaz nedecorticat**, bine spalat se amesteca cu 6 pahare de lapte. Se tine in cuptor la foc mic, timp de cateva ore, pana raman 3 pahare de lichid. Se bea de trei ori pe zi cate 1 pahar cu 30 minute inainte de masa, timp de 1 luna.

#### **ASTM BRONSIAC**

- Se toarna apa clocotita peste **40 de bucati de arpagic**, se acopera si se lasa pana cand ceapa se inmoaie. Apa se arunca. Arpagicul se fierbe inabusit in 1/2 litru de ulei de masline, apoi se zdrobeste ca piureul. Se bea dimineata si seara cate 1 lingura.
- Peste **40 frunze de podbal** uscate se toarna 1 litru de vodca sau rachiu si se lasa 24 ore. Tratamentul se face astfel: in prima seara se aplica 1 frunza pe spate intre omoplati; a doua seara se aplica 1 frunza pe piept. Se reia ciclul acesta pana la terminarea frunzelor.
- intr-un termos se pune **1 lingura de seminte pisate de marar si un pahar de lapte fier** si se lasa timp de 12 ore. Se bea dimineata pe nemancate si seara inainte de culcare, cu 1 lingura de miere de albine, timp de 5 luni.
- intr-o cratita de 1,5 litri se toarna **1,5 pahare de lapte proaspat**, se fierbe, se adauga **propolis** cat 2 gamalii de chibrit. Laptele se fierbe la foc foarte mic. Cratita se acopera cu o palnie mare cu varful in sus. Pe varf se monteaza un furtun de cauciuc prin care se inhaleaza aburii de lapte cu propolis timp de 5-10 minute. Varful tubului se acopera cu tifon ca sa nu va frigeti buzele. Dupa terminarea procedurii cratita se ia de pe foc, se raceste si se pune in frigider. A doua zi in cratita se adauga 1/2 pahar de lapte proaspat si aceeasi cantitate de propolis ca prima data. Se repeta procedura timp de 7 zile, adaugand de fiecare data lapte si propolis, apoi se varsa laptele si se reia cu lapte proaspat. Dupa 20 zile de Tratament se fac 10 zile pauza, si se repeta de inca doua ori. Expiratia pe timpul inhalatiei se face numai pe nas. Tratamentul se face seara inainte de culcare. Pentru bronșita sunt de ajuns 20 zile de inhalatie.
- Bronșita cu componente astmatice: se amesteca **1 sticla de coniac bun, 1 pahar de suc de lamaie din lamai proaspete, 1 pahar de zahar**. Se consuma cate 1 lingura de 3 ori pe zi cu 30 minute inainte de masa. Copiilor li se da 1 lingurita. Cu acest preparat sa se bea ceai din podbal si sovarf, 1 lingura de plante la 1 pahar de apa fierbinte, lasat 1 ora in termos. Se bea cate 1 lingura la fiecare 2 ore pana cand ceaiul se va termina.
- Daca suferiti de astm bronșic, amestecati **250 g de cafea , macinata cu 0,5 kg miere**. Mancati amestecul cate 1/2 - 1 lingurita inainte de masa, timp de 3 saptamani. Daca starea sanatatii se imbunatateste, repetati Tratamentul. Amestecul se tine la intuneric.
- O alta reteta pentru astm. Se amesteca **0,5 kg miere de albine, 100 g unt, 70 g hrean**(radacina) data prin razatoarea mica si **70 g usturoi** pisat. Luati cate 1 lingura cu 1 ora inainte de masa, timp de 2 luni.

## **HIPERTENSIUNEA SI BOLILE DE INIMA**

Majoritatea oamenilor predispusi la hipertensiune nu au in casa tensiometru (aparatură pentru măsurarea tensiunii

arteriale). Dar nici nu e cazul sa-1 cumparati daca invatati sa folositi o metoda mai putin cunoscuta! Pentru masurarea tensiunii, mana stanga se intinde pe o suprafata plana (pe o masa, de exemplu), cu palma in sus. Se aseaza o rigla pe mana, cu gradatia 0 aflata in dreptul primei bratari (linie circulara ce inconjoara mana) de sub podul palmei. Cu degetele mainii drepte se deplaseaza un pendul (un fir de ata subtire, de cea 20 cm, pe care atarna o verigheta sau o alta greutate asemanatoare) de-a lungul liniei, la 1 cm deasupra ei. Pendulul se va roti in dreptul cifrelor de pe linie care indica minimum si maximumul tensiunii arteriale. Tehnica manevrarii pendulului se va regasi in referatul " Secretul principal".

- Pentru reglarea rapida a tensiunii, degetele mari de la ambele maini se introduc in urechi; se apasa foarte puternic pe tragus si se maseaza timp de 2 - 3 minute. Se inmoaie un prosop flausat in otet de masa sau otet de mere si bolnavul va sta cu talpile pe el timp de 8 -10 minute. Sau, se infasoara talpile cu cate un prosop ca si cum ar fi o compresa. La expirarea celor 10 minute se masoara tensiunea. in acelasi timp, o bucatica de zahar sau o acadea (sau orice altceva dulce), se inmoaie in miere de albine sau in dulceaata, se pune pe limba si se suge timp de 5 - 7 minute. Daca nu suportati dulciurile puteti sa mancati o bucata de lamaie cu coaja, dar fara zahar. f9d933fe66ygg

- Din leucoplast cu boia de ardei se decupeaza trei cerculete si se aplica, unul pe a saptea vertebra cervicala, iar celelalte doua pe fetele exterioare, in spatele osului gleznei (ousorului), deasupra calcaiului. La fiecare 2-3 zile, cerculetele se schimba. Se poate folosi si leucoplast simplu pe care se lipeste in centru o bucatica de ardei iute.



- O metoda cromoterapeutica: zilnic, timp de 15 minute se lumineaza cu lumina verde crestetul capului. Daca nu aveti bec de culoare verde puteti folosi un patrat din tesatura de culoare verde cu care se acopera crestetul capului, iar deasupra se foloseste un bec obisnuit. in acelasi timp se bea "apa verde". Un pahar de apa se tine pe un suport sau pe un cerc decupat din hartie de culoare verde timp de 5 - 6 ore, la lumina soarelui. Se beau de 3 - 4 ori, cate 50 de ml apa, inainte de masa.

- Si hipo- si hipertensiunea se trateaza daca bolnavul tine un post negru (numai cu apa fiarta) timp de 3 - 5 zile. inainte de culcare se face o clisma cu multa apa.

- Si respiratia ajuta mult: se inspira mult aer si se opreste respiratia pentru cateva secunde. Se repeta de cateva ori pentru scaderea tensiunii. in acelasi timp, se contracta muschii abdomenului pana cand acesta se apropie de sira spinarii. in acest fel se realizeaza o unifomizare a circulatiei sanguine intre partea de sus si cea de jos a corpului.

- **Metoda de vindecare cu iod.** Se foloseste de doua ori pe an: in septembrie, de pe 1 pana pe 10 si se repeta de pe 21 pana pe 30, iar in martie la fel, de pe 1 pana pe 10 si de pe 21 pana pe 30. Un betisor cu vata in varf, se inmoaie in iod si se deseneaza cercuri sau linii dupa urmatoarea schema: 1.03 - se deseneaza (se incercuieste) un cerc in jurul mainii stangi, imediat sub palma; 2.03 - se deseneaza un cerc in jurul piciorului drept, imediat deasupra gleznei; 3.03 - aceiasi operatie la mana dreapta; 4.03 - aceeasi operatie la piciorul stang; 5.03 - se deseneaza un cerc in jurul cotului de la mana stanga; 6.03 - un cerc in jurul genunchiului piciorului drept; 7.03 - un cerc in jurul cotului de la mana dreapta; 8.03 - un cerc in jurul genunchiului de la piciorul stang; 9.03 - se deseneaza o linie dreapta pe spate, de la articulatia umarului stang pana la articulatia soldului (coapsei) drept; 10.03 - o line dreapta de la umarul drept pana la soldul stang.

- **O metoda foarte veche pentru reglarea hipertensiunii.** Radacini de hrean se spala bine cu periuta si se lasa in apa rece timp de 36 de ore. Se dau prin razatoarea marunta sau se toaca. in masa obtinuta se adauga atata apa fiarta cat sa fie la acelasi nivel cu terciul, se amesteca energic si se stoarce bine. Se amesteca cate un pahar de suc de hrean, suc de morcov rosu, miere de albine. Se pastreaza in frigider, intr-un borcan care se inchide ermetic. Se consuma cate 2 lingurite, cu o ora inainte de masa sau cu 2 - 3 ore dupa masa, de 3 ori pe zi, timp de 3 luni.

- **Frunzele de aloe** se tin 12 zile in partea de jos a frigiderului, invelite intr-o hartie (ca un rulou) astfel incat capetele sa ramana libere. Frunzele de aloe biostimulate in acest fel, se dau prin masina de tocat ca sa se obtina o jumatate de pahar de masa verde. Frunzele de aloe tocate se amesteca cu 4 lamai tocate si ele impreuna cu coaja (semintele se arunca), cu 1 pahar de miere de albine si 1 pahar de tuica. Se consuma cate 2 linguri, de doua ori pe zi.

- **Tinctura de valeriana** (odolean) se foloseste nu numai pentru uz intern. Exista si o metoda care ajuta la scaderea tensiunii, eliminarea durerilor de inima, a spasmelor vaselor sanguine din creier, a insomniei, ajuta la imbunatatirea vederii. inainte de culcare, mirosul picaturilor de valeriana se inspira pe nas, numarul de inspiratii crescand treptat. in primele zile se face cite o inspiratie superficiala pe fiecare nara, apoi cate doua inspiratii, crescand numarul pana la 5 - 6 inspiratii pe fiecare nara. in primele zile pot aparea dureri de cap, insa ele vor disparea cu timpul. - **Pentru prevenirea cresterii tensiunii** seara sau in timpul noptii, este indicat sa se puna in fata de perna 4 - 5 flori sau o mana de frunze cu flori de hamei.

- Dimineata inghititi un **catel de usturoi** fara a-1 mesteca si beti apa rece dupa el. Se procedeaza in acest fel pana cand tensiunea scade. De asemenea, ajuta la scaderea tensiunii **sicojile de cartofi**. Se spala cojile de la 4-5 cartofi, se pun in 0,5 litri de apa, se fierb 15 minute, se strecoara zeama si se raceste. Se consuma 1-2 pahare din aceasta fiertura pe zi.

- **2-3 castane proaspete** se pun in buzunarul stang si din cand in cand se amesteca cu mana.

- O **frunza de muscata** se striveste putin intre degete si se leaga, la ambele maini, in zona unde se ia pulsul. In scurt timp tensiunea se va normaliza.

- In reglarea tensiunii in loc de medicamente se pot folosi cu mult succes si unele alimente. Stramosii nostri foloseau **faina de porumb** (malaiul). Seara, intr-un pahar in care s-a pus o lingura de faina de porumb, se toarna apa fierbinte (dar nu clocotita), se acopera paharul si se lasa toata noaptea. Dimineata, imediat dupa trezire, se consuma apa iar faina de porumb se arunca. Periodic se masoara tensiunea.

- Dimineata, se consuma miezul de la 5 - 7 **samburi de caise**.

- O lingura de **scortisoara** se amesteca cu 3 linguri de zahar. Se consuma cate o lingurita, de 3 ori pe zi, cu o ora inainte de masa, timp de 10 zile, luandu-se periodic tensiunea. Scortisoara mai poate fi amestecata cu miere de albine sau cu lapte acru.

- Rezultate bune in scaderea tensiunii se obtin daca se foloseste **faina de hrisca**. Hrisca se prajeste (se caleste) intr-o tigaie pana devine inchisa la culoare, apoi se da prin rasnita de cafea. Pentru a se controla reactia organismului prima data se ia tensiunea si se consuma o lingurita de faina, fara sa se bea nimic dupa consumare. Dupa o ora se ia din nou tensiunea. Daca reactia organismului este slaba puteti consuma cate 2 lingurite zilnic. Consumul in doze mai mari (2 - 3 linguri pe zi) duce si la scaderea nivelului glicemiei (concentratia de zahar in sange), daca Tratamentul dureaza ani de zile. Pentru scaderea

. tensiunii faina de hrisca se consuma dimineata cu apa sau ceai, cu o ora inainte de masa.

-1 pahar de **miere de albine** se amesteca cu un pahar de **suc de sfecla**, un pahar de **suc de morcov** si **sucul de la o lamaie**. Se consuma cate o lingura, de 2 -3 ori pe zi, la o ora sau 2 - 3, dupa masa.

- Un pahar de **crengute de dud** tinere taiate marunt se fierb in 1,5 l de apa clocotita timp de 15 minute, se lasa sa se raceasca, se strecoara si se bea sau in loc de ceai, sau se bea in timpul zilei in loc de apa. De 3 ori pe zi se recomanda consumarea fructelor de dud, cate 1- 2 linguri. Pentru iarna fructele pot fi congelate.

- Se amesteca 4 **nuci** pisate impreuna cu coaja, cu cate o lingura de **flori de boz** si **miere de albine**. Peste amestecul obtinut se toarna 0,5 l de apa si se pune la foc mic. Se fierbe 30 de minute, se lasa sa se raceasca si se strecoara. Se bea cate o lingura de trei ori pe zi inainte de masa. Dupa consumarea lichidului se face o pauza de o luna dupa care Tratamentul se repeta.

- Pentru reglarea tensiunii (si hipo si hiper), se consuma zilnic o lingurita de **seminte de marar** pisate pulbere, amestecate cu apa. Metoda da rezultate si in cazuri de insomnie, astm bronic, dispnee, irascibilitate (nervozitate), precum si pentru curatarea organismului.

- Se poate prepara din seminte de marar si un leac dulce: 4 linguri de seminte se dau prin rasnita de cafea, se amesteca cu 2l de lingurite de zahar si se consuma dimineata pe nemancate cate o lingurita, cu apa.

- Se recomanda si **ceai de zmeura** pentru reglarea tensiunii. La 250 ml de apa clocotita se pun 5 - 6 frunze maruntite, se acopera bine, sau se tin in termos timp de 30 de minute. Frunzele pot fi folosite de 3 - 4 ori. Se bea ceaiul de 2 ori pe zi, dimineata si seara, timp de 7 zile. Dupa o pauza de 5 - 7 zile Tratamentul se repeta.

- O lingura de **frunze de muscata** se infuzeaza intr-un pahar de apa clocotita 20 - 30 minute si se bea cate o lingura, de 4 - 5 ori pe zi.

- Peste 12 **cuisoare** (condiment) faramitate, se adauga 9 linguri de apa clocotita si se lasa 24 de ore. A doua zi se prepara aceiasi doza. Toata cantitatea obtinuta se consuma in 3 zile, cu 30 de minute inainte de masa, dupa urmatoarea schema: in prima zi cate 3 linguri, a doua zi cate 2 linguri, iar a treia zi cate o lingura. Cura se repeta de 3 ori, cu o pauza de 3 zile intre cure.

- 10 g de **seminte de fenicul**, cu un pahar de apa clocotita se tin intr-o baie de aburi sau in termos timp de 15 minute, se racec si se strecoara. Se adauga apa fiarta pana la 200 de ml si se consuma in timpul zilei.

- Daca in urma Tratamentului, sau din alt motiv, tensiunea a scazut prea mult, puteti determina cresterea ei tinand sub limba, timp de 2 - 3 minute o frunza de dafin nu prea mare.

- Se dau prin masina de tocat carne: 1 pahar de **miez de nuca** si 100 g de **aloe**; totul se amesteca apoi cu 1 pahar de **miere de albine** si 20 g de **spirulina**. Se consuma cate o lingura, de 3 ori pe zi, dupa masa, timp de 20 - 30 de zile.

- Dimineata se sparg **5-6 samburi de caise** si se mananca pe stomacul gol. Dupa o ora, se poate manca.

- Se fierbe **laptele proaspat** (de dimineata), apoi se lasa 30 minute sa se raceasca. In 0,5 l de lapte se adauga 50 g de **seminte de marar**, se fierbe, amestecand permanent, pana raman 250 ml de lichid. Se strecoara si se consuma cate o lingura de 3 ori pe zi, cu 20 - 30 minute inainte de masa. Se tine neaparat in frigider. Semintele de marar scad si tensiunea intraoculara.

- Pentru stabilizarea tensiunii un pahar de **secara** si 4 pahare de apa se pun pe foc si se lasa pana incep sa fiarba. Apoi se acopera bine si se lasa sa se raceasca timp de o ora; se bea cate 10 ml in timpul zilei, cand va este sete (in loc de apa).

- Tot pentru stabilizarea hipo si hipertensiunii se folosesc **frunzele de muscata** (de la o planta la care nu s-au

folosit ingrasaminte chimice). Se rup doua frunze, se spala bine intr-un pahar cu apa sau sub jet de apa de la robinet si se usuca cu un servetel in asa fel incat pufusorul de pe partea de jos sa nu fie sters (inlaturat). Frunzele se indoie in doua, apoi se ruleaza si se introduc in urechi, tinandu-se timp de doua ore. Cand apare senzatia de prurit (mancarime), trebuie rabdat atata timp cat se poate, aceasta fiind dovada ca tensiunea se stabilizeaza. Frunzele trebuie neaparat spalate, altfel senzatia de prurit reapare dupa 10 -15 minute, iar tensiunea inca nu este reglata.

- 1 kg de **sfecla rosie** se taie in bucati mici, se amesteca intr-un borcan de 3 l cu 2 l de apa la temperatura camerei si se lasa 4-5 zile la macerat. Se bea cate o jumatate de pahar, de 3 - 4 ori pe zi.

- Tensiunea intracraniana crescuta provoaca dureri de cap, ameteli, sunete neplacute in urechi si alte senzatii neplacute si dureroase. Ca sa va reglati tensiunea intracraniana folositi **trifoi rosu**. intr-un borcan de 1 l umplut pe jumatate cu trifoiul taiat, se toana 0,5 l de vodca sau tuica si se lasa la macerat doua saptamani intr-un loc intunecos. Se bea cate o lingura, de doua ori pe zi, inainte de pranz si seara, timp de 3 luni. Urmatoarea cura poate fi facuta peste 3 ani daca este necesara.

- Tot pentru reglarea tensiunii intracraniane se foloseste un ceai din 5 plante. in 0,5l de apa clocotita se introduce cate o lingura de: **sovarf, coada calului, radacina de valeriana (odolean), talpa gastei si flori de musetel**. Se acopera bine si se lasa pana la racire. Se bea de 3 ori pe zi; copii pana la 3 ani, cate o lingurita, cei de la 3 la 7 ani cate 3 lingurite, iar cei peste 7 ani cate 3 lingurite.

- Tensiunea, inclusiv cea intracraniana, se regleaza cu **suc de struguri proaspat sau pasteurizat**. Sucul se bea dimineata, pe nemancate, cu o ora inainte de pranz si seara, dupa urmatoarea schema: 2 zile se bea cate un pahar, doua zile se bea cate 2 pahare, cantitatea consumata crescand treptat pana la 2,5 - 3 l pe zi. Tratamentul dureaza 4 saptamani. in aceasta perioada nu se consuma carne grasa, lapte, bauturi alcoolice.

- Dimineata, pe nemancate, se recomanda sa inghititi un **catel de usturoi** ca pe o pastila, cu apa, iar in timpul zilei sa mancati nu mai putin de 3 catei de usturoi si stafide sau caise uscate.

- Se spala bine 130 g **frunze de floarea soarelui** si se taie marunt cu o foarfeca. intr-o cratita emailata se toarna 700 ml de apa rece, se introduc frunzele si se fierbe la foc mic timp de 10 - 15 minute. Dupa racire se strecoara, se imparte in 3 parti egale; lichidul se bea de 3 ori pe zi, dupa fiecare masa, timp de 10 -14 zile.

- Pentru scaderea tensiunii intracraniane si intraoculare, 1 l de **lapte** se aduce pana la fierbere si se adauga 70 - 100 g de **propolis** maruntit. Se fierbe la foc foarte mic timp de 10 minute, mestecand continuu cu o lingura de lemn. Dupa racire, pe suprafata laptelui se formeaza un strat de ceara care trebuie inlaturat. Laptele se filtreaza, se toarna in sticle sau borcanele si se pastreaza in frigider. Se bea cate 1/3 de pahar, cu 30 minute inainte de masa, de 2 ori pe zi.

- Este foarte indicat pentru hipertensivi ca pe toata perioada cat exista **castraveti** proaspeti in piata, sa consume cate 1 pahar de suc de castraveti, de 2- 3 ori pe zi. Se poate consuma si amestecat cu miere de albine.

**Doa metode mai putin obisnuite, folosite din batrani:** inca o metoda mai putin folosita in zilele noastre, dar cunoscuta de batrani. Un **cartof** se sterge bine, dar nu se spala; se taie o fasie lunga de coaja si se leaga pe zona pulsului in asa fel incat capetele sa aiba o distanta de 1 cm intre ele. Se leaga dimineata, cand rasare soarele si se tine pana seara. Pentru scaderea tensiunii femeile leaga coaja pe bratul stang, iar barbatii pe bratul drept; pentru ridicarea tensiunii coaja se leaga invers.

De cu seara se pune pe masa un pahar cu apa. Dimineata dupa trezire se maseaza usor pielea capului cu varfurile degetelor si se intinde bine tot corpul. intr-o mana se ia paharul cu apa, in cealalta

mana un pahar gol. Mainile se ridica in sus, deasupra capului, si se toarna atent apa dintr-un pahar in altul de 30 ori. Apa ramasa (care nu s-a varsat) se bea incet cu inghitituri mici. La inceput o sa va tremure mainile, dar cu timpul in pahar o sa ramana tot mai multa apa. in acest fel tensiunea scade treptat, dispar durerile de cap si alte manifestari specifice.

<http://www.boli-medicina.com>