



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



ИГОРЬ ВОРОНКОВ

Игорь Воронков

**Секреты здоровья и долголетия**

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

## **Воронков И.**

Секреты здоровья и долголетия / И. Воронков —  
«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,

ISBN 978-0-88-715360-0

В книге содержится уникальная информация о здоровом образе жизни, проверенные временем рецепты народной медицины и бесценные рекомендации врачей с мировым именем. Вы узнаете, как призвав в союзники природу, экономить время и деньги, сведя к минимуму походы в больницы и аптеки. Большое внимание в книге уделено очищению организма, без которого невозможно крепкое здоровье. Советы, данные в книге, позволят даже бывшим курильщикам с большим стажем практически полностью устранить последствия вредной привычки и иметь здоровых детей. Регулярно выполняйте рекомендации, изложенные в данной книге, и очень скоро вы узнаете, что такое настоящее здоровье.

ISBN 978-0-88-715360-0

© Воронков И.  
© Мультимедийное издательство  
Стрельбицкого

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Исцеляющая жидкость	6
1.1. Вода в жизни человека. Как сделать воду целебной	6
1.2. Свежеотжатые овощные и фруктовые соки	8
1.3. Приготовление очищающих чаев	11
1.4. Энергетическая зарядка жидкости	13
1.5. Прекрасная альтернатива покупному чаю	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Игорь Николаевич Воронков

## Секреты здоровья и долголетия

### Предисловие

Признаюсь честно: изначально эту книгу я писал для одного человека – моей любимой доченьки. Но со временем понял, что информация, которую я долгие годы собирал из разных источников, может быть полезна широкому кругу людей. И тогда я решил её опубликовать.

Эта книга – квинтэссенция опыта народной и традиционной медицины. В ней простым и доступным языком изложены практические рекомендации, которые помогут вам вести здоровый образ жизни и прекрасно себя чувствовать до глубокой старости. Используя целебные свойства фруктов, овощей, круп, продуктов пчеловодства и других природных компонентов, вы сможете предупреждать и лечить многие заболевания.

#### Книга поможет вам:

- Правильно питаться, чтобы пища стала вашим лекарством
- Правильно пить соки, готовить лечебные настои и чаи
- Призвав в союзники природу, очищать организм духовно и физически
- Многократно усилить иммунитет и запустить процессы исцеления фактически от любой болезни
- Помолодеть душой и телом, приобрести радость жизни
- Улучшить работоспособность, выносливость и общее состояние здоровья
- Значительно увеличить продолжительность жизни

Большое внимание в книге уделено полному очищению организма курильщика от шлаков и никотина. Научными исследованиями установлено, что при выкуривании 10 сигарет в день в первые 2 года в организме курильщика остается 2 кг зольных остатков, а к 20 годам курения – около 6 кг. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток. Кроме того, легкие курильщика пропитываются смолоподобными веществами, которые очень трудно выводятся из организма.

Поэтому даже у счастливых, сумевших бросить сигарету, риск бесплодия, атеросклероза, нарушения обменных процессов, онкологических и иных заболеваний остается достаточно высоким.

Рекомендации, изложенные в данной книге, позволят бывшим курильщикам:

- Избавиться от любого, даже самого застарелого кашля
- Устранить риск бесплодия и иметь здоровое потомство
- Нормализовать обмен веществ, нарушенный курением
- Улучшить цвет и состояние кожных покровов
- Свести к минимуму риск онкологических заболеваний.

Поскольку каждый человек индивидуален, со своим букетом «болячек», перед использованием того или иного рецепта **обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.**

Пусть эта книга наполнит вас здоровьем, энергией и жизненной силой!

## Глава 1. Исцеляющая жидкость

### 1.1. Вода в жизни человека. Как сделать воду целебной

Вода составляет около 70 % общего веса человека. Одной из важнейших функций воды является выведение из организма отработанных и вредных веществ. Лучше всего с этой задачей справляются хорошая родниковая или талая вода, фруктовые или овощные соки, настой шиповника, листьев малины, черной смородины и некоторых лекарственных трав.

Потребность в жидкости для конкретного человека можно рассчитать по формуле: 30 г воды умножить на количество килограммов веса человека. Для жителей умеренных широт это составляет 2,1–3 л вместе с первыми блюдами и соками. Естественно, что при повышении температуры окружающей среды увеличивается и количество потребляемой жидкости.

Хорошо снабжая организм водой, мы отодвигаем старость и помогаем организму омолодиться. Структура свежесжатых овощных и фруктовых соков полностью совпадает со структурой живой воды.

В Японии есть замечательная традиция – выпивать по утрам стакан чистой теплой воды. Возьмите и вы за правило каждое утро начинать с приема 200–400 мл талой или родниковой воды температурой 25–40 градусов. Воду выпивайте маленькими глоточками, за 30–40 мин до еды. Для усиления лечебного эффекта в воду можно добавить чайную ложку меда, столовую ложку яблочного уксуса или сок половины лимона (если нет противопоказаний). Такую воду желательно пить через трубочку, чтобы кислота не разрушала зубную эмаль. Утренний прием воды самый важный для организма, поскольку очищает и приводит в рабочее состояние весь желудочно-кишечный тракт, пополняет водный запас организма.

Обязательно пейте по стакану чистой воды перед каждым приемом пищи. Это самое простое и доступное лекарство нормализует вес и артериальное давление, избавляет от болей в суставах, помогает избежать многих серьезных недугов.

Жидкость, фрукты и овощи, потребленные натощак, очищают пищеварительный тракт от различных токсинов. А вот принятые во время или сразу после еды – разбавляют желудочный сок, что приводит к задержке пищеварения и к процессам гниения в кишечнике.

Самый необходимый напиток для человека – это чистая вода. К великому сожалению, качество водопроводной воды на сегодняшний день очень низкое. Хорошую родниковую воду достать сложно. Минеральная вода подходит для лечения, а не ежедневного потребления. Что же делать?

#### Приготовьте целебную воду сами!

Талая вода готовится следующим образом. Профильтрованную или отстоянную воду необходимо закипятить и быстро остудить под струей холодной воды. Затем налить ее в жестяную или пластиковую емкость с крышкой и поставить на прокладку в морозильник или на холод зимой. Когда вода в емкости замерзнет примерно на две трети объема, слить незамерзший остаток, в котором как раз и находятся все вредные вещества и соли. Саму емкость можно облить с боков горячей водой, чтобы извлечь лед, из которого получают талую воду. Заметьте время, в течение которого вода замерзнет на две трети объема (обычно это 7–8 часов), чтобы в дальнейшем получать следующие порции. Если же вы прозевали, и вода полностью превратилась в лед, не беда. Полейте в центр ледяного цилиндра тоненькой струей кипятка и вымойте весь мутный лед.

Полученный таким образом чистый прозрачный лед растопите при комнатной температуре и получите целебную талую воду, которая сохраняет свою структуру в закрытой посуде в течение суток. Именно такую воду пьют долгожители в горах, а птицы пролетают тысячи километров, чтобы весной попить именно талой воды.

Талая вода нормализует многие функции организма: очищает на клеточном уровне органы и системы, регулирует щелочно-кислотное равновесие, способствует нормализации работы эндокринной системы, снижает уровень холестерина, повышает иммунитет. Пить ее нужно натошак по 200 мл 3 раза в день маленькими глотками, смакуя во рту. Уже на второй-третий день вы ощутите бодрость и прилив сил.

Особенно полезна талая вода пожилым людям. Ведь с возрастом организм как бы усыхает, его клетки и ткани все хуже усваивают воду. А талая вода, схожая с межклеточной жидкостью, впитывается гораздо лучше. Нагревать талую воду свыше 40 °С нельзя, так как она теряет свою структуру.

Через 6–7 месяцев приема талой воды (время замены всей воды в организме на структурированную) вы заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, снижение времени сна.

### **Возьмите на заметку и такие способы очистки воды:**

**1.** На 3 литра воды добавить 10 г измельченного кремния. Настоять на свету, чтобы не попадали прямые солнечные лучи 5–7 дней. Активированная кремнием вода становится целебной при лечении заболеваний желудка, кишечника, печени, гипертонии, способствует очищению организма, повышает иммунитет. Камни нужно периодически хорошо промывать и заряжать на солнце.

**2.** Прекрасно очищает и воду, и организм, глина. Возьмите 1 чайную ложку белой, голубой или желтой глины на стакан воды и тщательно размешайте. Пейте 3 раза в день по одному стакану, но не до дна (так как там может быть песок и другие примеси) за 30 минут до еды. Глиняная вода прекрасно очистит ваш кишечник и печень от токсинов и грязи. Если вечером добавить в воду немного глины и хорошо размешать, то утром у вас будет абсолютно чистая от микробов и примесей вода.

**3.** Добавьте в 1 литр воды по 2 чайных ложки яблочного уксуса и меда и 3–4 капли йода. Через несколько минут вода станет очищенной от любой микрофлоры. Этот способ применяйте всегда, когда сомневаетесь в бактериальной безопасности воды. Но злоупотреблять этим способом не следует.

## 1.2. Свежеотжатые овощные и фруктовые соки

Содержат необходимую организму структурированную воду. А огромное количество витаминов, энзимов, пектиновых соединений и микроэлементов позволяет применять их не только в питании, но и для лечения и профилактики различных болезней. Соки действуют намного быстрее и эффективнее сырых овощей и фруктов, а все нитраты и пестициды остаются в жмыхе.

Соки можно принимать и в смесях, тогда их лечебное действие многократно усиливается. Смесей различных соков обладают укрепляющими, очищающими свойствами, избавляют от многих заболеваний, оздоравливая организм в целом. Соки нужно готовить непосредственно перед употреблением, принимая утром натощак или в течение дня за 45–60 минут до еды. Соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием. Как правило, для получения заметных результатов, необходимо пить по меньшей мере 600 мл в день.

### Правила приготовления соков

1. Чтобы приготовленные напитки сохранили питательную ценность исходного сырья, овощи и фрукты, предназначенные к обработке, тщательно перебирайте, откидывая испорченные и несвежие.

2. Старательно мойте овощи и фрукты под краном. Особое внимание обращайте на корнеплоды, которые бывают очень загрязнены землей и находящимися в ней микробами. Корнеплоды необходимо мыть щеткой.

3. Овощи и фрукты, которые нельзя подвергать обработке с кожицей, вымойте, а затем срежьте с них кожицу острым ножом из нержавеющей стали.

4. Очищенные овощи промывайте быстро, чтобы они не потеряли ценных веществ (очищенные фрукты не моют).

5. Фрукты и овощи, предназначенные для приготовления натуральных соков, перерабатывайте быстро и непосредственно перед приготовлением.

Помните, что соки овощей – строительный материал для организма, а фруктовые соки в основном очищают организм от продуктов распада и токсинов. Первые содержат относительно много белковых элементов, а последние – углеводистых.

У людей, питающихся преимущественно свежей растительной пищей, а также разнообразными овощными и фруктовыми соками, очень мощный иммунитет, позволяющий избежать практически любых болезней.

### Морковный сок

Этот сок содержит большое количество витамина А, а также значительное количество витаминов В, С, Д, Е и др. Сырой морковный сок приводит весь организм в нормальное состояние. Он представляет собой наилучшую органическую воду и такое питание, в котором голодные клетки и ткани организма особенно нуждаются. Сок состоит из соединений таких элементов, которые питают весь организм в целом, содействуя нормализации его веса и химического равновесия. Морковный сок укрепляет иммунитет, улучшает зрение и состояние кожных покровов, лечит язвы и бесплодие.

Установлено, что причиной бесплодия очень часто является продолжительное употребление пищи, в которой живые клетки и энзимы уничтожаются термической обработкой.

Огромную помощь в очищении организма и повышении его энергетики окажет морковный сок бывшим курильщикам.

Как средство борьбы с онкологическими заболеваниями, сырой морковный сок – чудо нашего века. Его необходимо сочетать с сырой растительной пищей и обязательно исключить из своего меню сахар, крахмал, мучные изделия, жареные и копченые блюда. Кроме этого, многие заболевания могут быть следствием постоянной нервозности, стрессов, вызванных завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и другими отрицательными эмоциями. Многочисленные наблюдения показали, что больные раком, переключившиеся на питание сырой пищей и соками, при употреблении морковного сока получали значительное улучшение состояния здоровья.

### **Свекольный сок**

Свекла – прекрасный адсорбент многих вредных веществ: солей тяжелых металлов, шлаков, продуктов гниения в кишечнике.

Сок свеклы – самый ценный для очищения организма и улучшения состава крови, регулирует кровяное давление. Он прекрасно растворяет и выводит из организма неорганический кальций, который накапливается в организме из-за употребления вареной пищи, поэтому полезен при расширении и затвердении вен или сгущении крови.

А вот живой органический кальций необходим всему организму. Он может быть получен только из сырых свежих овощей и фруктов, а также – их соков. Именно такой кальций полностью усваивается организмом.

В первое время лучше пить смесь с морковным соком, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать долю свекольного сока, пока организм лучше перенесет его очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стаканов свекольного сока два раза в день. Перед употреблением свекольный сок необходимо выдержать в холодильнике не менее 2 часов.

Если ваш организм плохо переносит чистый свекольный сок, принимайте смесь 50 мл отстоянного свекольного сока и 100 мл морковного за 30 мин до еды 2 раза в день. В течение 10 дней вы очиститесь от солей, шлаков и радионуклидов. Эта целительная смесь является хорошим профилактическим средством против онкологических заболеваний.

### **Сок капусты**

Сок капусты великолепно очищает организм, способствует похудению. После приема сока возможно образование большого количества газов в кишечнике, поскольку сок разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения при помощи особой химической реакции. Клизмы помогут удалению как газа, так и продуктов гниения, вызывающих эти газы.

Сок капусты эффективно применяется при опухолях и запорах, хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка, заболеваниях печени и селезенки, ожирении.

### **Картофельный сок**

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. Применяется при лечении сахарного диабета, гастрита с повышенной кислотностью, запоров, начальной стадии гипертонии. Для этого сок, полученный из одной картофелины, выпивают натощак. Эффективно действует смесь соков при нарушениях пищеварения, нервных расстройствах, ишиасе, зобе. В этих слу-

чаях ежедневно употребляют 500 г смеси морковного, огуречного, свекольного и картофельного соков.

Но самое сильное очищающее и общеукрепляющее действие на организм оказывает смесь соков свеклы, моркови и картофеля в соотношении 1:4:4. Пить эту смесь нужно по одному стакану 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 3–4 недель.

### **Сок люцерны**

Употребление в пищу люцерны дает человеку здоровье, силу и энергию до глубокой старости, феноменально укрепляет иммунитет.

Сок люцерны представляет собой коктейль витаминов и микроэлементов. Он выводит из организма мочевую кислоту, снижает уровень холестерина, улучшает состояние при сахарном диабете, укрепляет сосуды и приводит в порядок кровеносную систему.

Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его обычно пьют в смеси с морковным соком, что значительно увеличивает пользу, приносимую каждым соком в отдельности. Именно такая комбинация хорошо помогает при болезнях артерий и большинстве сердечно-сосудистых заболеваний.

Большое количество хлорофилла, содержащееся в люцерне, помогает при расстройствах дыхательной системы, включая бронхиты, астматические состояния и сенную лихорадку.

Сок моркови, люцерны и латука (сорт салата) способствует восстановлению и росту волос. С этой целью ежедневно употребляют 0,5 литра этой смеси.

### **Сок черной редьки**

Черную редьку нужно хорошо вымыть, натереть и отжать из нее сок. Принимать от одной столовой ложки до 30 мл 3 раза в день независимо от еды. Можно сделать сразу несколько литров сока и хранить его в плотно закрытой посуде в холодильнике.

Без перерыва следует выпить сок из 10 кг редьки. В связи с тем, что идет тотальная очистка организма, могут быть болевые ощущения. Это нормальное течение процесса очистки всех уголков вашего тела. Сок уберет все камни из вашей печени и почек, очистит суставы от солей, сделает чистыми лимфу и бронхи.

### **Сок из листьев амаранта**

Содержит витамины А, В1, В2, С, калий, железо, все важные аминокислоты. Этот сок успешно применяется в лечении и предотвращении болезней дыхания: хронического бронхита, эмфиземы легких, астмы и туберкулеза. Полезен он будет при анемии, сахарном диабете, остеопорозе, болях в печени, в поддержании женского здоровья и красоты. Достаточно принимать 1 столовую ложку сока с небольшим количеством меда в день. Для питания детей достаточно 1 чайной ложки сока с капелькой меда. И ваш ребенок будет расти активным, крепким и здоровым.

При лечении соками необходимо перейти на растительную диету.

### 1.3. Приготовление очищающих чаев

Хочу поделиться с вами, дорогие читатели, уникальными рецептами лекарей народной медицины для очищения организма.

**1.** Возьмите 1 ст. л. измельченного шиповника, 1 ст. л. луковой шелухи, 5 ст. л. измельченных иголок сосны или ели. Заливаем 1 литром воды, доводим до кипения, держим смесь на слабом огне 5 минут. Снимаем с огня, укутываем на ночь или переливаем в термос. Утром процеживаем. Пить мелкими глотками по 1 стакану 3 раза в день, лучше с медом. Эта целебная смесь чистит весь организм на клеточном уровне, включая бронхи и легкие, предотвращает любые онкологические заболевания. Пить 2 месяца, затем сделать перерыв на 15 дней. При необходимости повторить.

**2.** Отвар овса – прекрасное средство для улучшения обмена веществ и выведения шлаков из организма. Нормализует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем, укрепляет иммунитет, способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови, очищает сосуды от склеротических бляшек.

Для приготовления напитка 1 стакан промытого овса залить 1 литром кипятка. Прокипятить 20–30 минут на слабом огне. Кастрюлю укутать, настоять несколько часов. Процедить и принимать по 100–150 мл 3 раза в день, лучше с медом за 30 мин до еды. Курс лечения – 2 месяца.

**3.** Хвощ полевой. Обладает очищающим, противовоспалительным действием, выводит соли и свинец из организма, очень хорошо помогает при заболеваниях суставов. Противопоказан при болезнях почек.

Заварить 4 ч. л. хвоща 2 стаканами кипятка, укутать. Настоять до остывания. Процедить и пить по глоточку в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

**4.** Для очищения легких и всего организма очень эффективен следующий рецепт: возьмите по 1 столовой ложке сосновых почек, подорожника, девясила, фиалки трехцветной, тимьяна, донника, солодки, полевого хвоща, фенхеля, алтея, медуницы. Смешайте хотя бы 7 трав. Далее 1,5 ст. л. сбора насыпьте в термос и залейте стаканом кипятка. Настаивать чай нужно 2 часа, затем – процедить и выпить 1 раз перед сном. Курс очищения – 2 месяца.

**5.** Тибетский сбор. Применение его является одним из самых сильных и безопасных методов для очищения и омоложения всего организма. Взять по 100 г травы бессмертника, березовых почек, цветков ромашки, зверобоя, листьев и корней земляники, перемолоть на мясорубке, смешать и пересыпать в емкость с крышкой.

Вечером залить 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, настоять 40 мин и процедить.

Выпить мелкими глотками 1 стакан настоя в теплом виде с 1 ч. л. меда. Больше ничего не есть и не пить. Утром подогреть остаток и выпить его с 1 ч. л. меда натощак. Завтрак – не ранее чем через 30 минут.

#### **Применение тибетского сбора позволит:**

- очистить кишечник, печень, почки, лимфатическую и кровеносную системы, вывести из организма все токсины и соли тяжелых металлов;
- нормализовать обмен веществ в организме;
- значительно похудеть;
- оздоровить и укрепить организм, наладить работу всех его органов и систем, запустить механизм полного исцеления.

При лечении тибетским сбором необходимо придерживаться строгой растительной диеты, полностью исключить алкоголь, жареные и копченые блюда, хлебобулочные и кондитерские изделия.

Курс лечения – пока не закончится весь сбор. Повторять лечение не раньше, чем через год.

### **Рекомендация**

Вовсе не обязательно использовать все рецепты сразу. Выберите один из понравившихся вам рецептов, исходя из наличия сырья и вашей интуиции. Обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Ведь каждый человек индивидуален, со своим «букетом» болячек. Поэтому при подборе лекарственных средств нужно учитывать все показания и противопоказания для конкретного человека. Для последующих чисток и оздоровления организма можете попробовать и другие рецепты.

## 1.4. Энергетическая зарядка жидкости

Воду для питья, соки, отвары и вообще любую пищу нужно готовить только с любовью и верой в крепкое здоровье и исцеление. Люди верующие могут читать при этом молитвы. Известно, что лекарства и мази, приготовленные в монастырях с молитвой, обладают особенной силой. Объясняется это тем, что вода и другие жидкости обладают памятью и соответствующим образом заряжаются. Память воды сохраняется до тех пор, пока вода не преобразуется в пар и снова не конденсируется или пока не замерзнет.

Доктор Эмото Масару проводил опыты с водой и получил уникальную информацию. Оказывается, вода ведет себя как мыслящая субстанция, ведущая обмен информацией со всей Вселенной. Под влиянием наших слов, мыслей и даже музыки вода мгновенно меняет свою структуру и энергетику и может превратиться как в яд, так и в лекарство.

**Зарядка воды.** Существенно повысить энергию и лечебную силу воды, сделать ее целебной поможет следующая манипуляция. Возьмите емкость с водой, держа ее левой рукой под доньшко, а правую держите над водой, представляя, что с каждым выдохом посылаете на нее поток целительной энергии и заряжаете ее теми свойствами, которые хотите получить. К примеру, если вы хотите вылечить печень, представьте, что наделяете воду соответствующими качествами. Затем скажите: «Милая водица, зарядись!» и искренне поблагодарите ее за оказанное лечение. Пейте заряженную таким образом воду по 100 мл за 20 мин до еды и перед сном. Пейте медленно, с наслаждением, представляя, как с каждым глоточком в ваш организм вливается здоровье, а необходимый вам орган исцеляется.

Можно зарядить воду следующим способом. Просто переливайте ее 12 раз из стакана в стакан с молитвой или хорошими мыслями. Это позволит не только существенно повысить положительную энергетику воды, но и насытить ее кислородом, что сделает ее похожей на целебную воду горных источников.

## 1.5. Прекрасная альтернатива покупному чаю

В старые добрые времена наши предки прекрасно обходились чаем из веток плодовых деревьев и кустарников. Ведь ветви достаются нам даром, их можно срезать круглый год, а по своему витаминному составу они не уступают плодам. Чай из веток – это прекрасная альтернатива дорогому импортному чаю, неизвестно из чего сделанному и неизвестно чем ароматизированному. Даже жители мегаполисов легко могут заготовить (измельчить и высушить) себе такой чай на весь год. Ведь у многих людей есть дачи или родственники в сельской местности.

**Чай из веток вишни.** Имеет яркую окраску и запах ягод и миндаля. Это:

- мощная витаминизация организма;
- стимуляция иммунитета, профилактика вирусных инфекций;
- тонизирующий и бодрящий эффект;
- выраженные мочегонные свойства (пригодятся при болезнях сердца, почек, гипертонии);
- поможет снять воспалительные явления при подагре, артритах;
- за счет высокого содержания антиоксидантов замедляет старение.

Противопоказан при сахарном диабете, гастритах с повышенной кислотностью, язве желудка.

Собирать лучше в начале весны. Веточки общей длиной 20 см ломаются, заливаются 0,5 л кипятка, варятся на малом огне 15 мин. Настоять 2 часа и выпить в течение дня, желательно с ложечкой меда.

**Чай из веток дикой груши.** Содержит витамины С, группы В, РР, цинк, медь, марганец, железо, йод, фтор.

Отвар веток дикой груши поможет при болезнях почек и мочеполовой системы, омолаживает кровь, избавляет от отеков на ногах, дробит и выводит камни и песок из почек и мочевого пузыря. Это прекрасное средство для лечения подагры, остеохондроза, сахарного диабета, выводит радиоактивные элементы из костей и суставов.

Отвар из веток дикой груши – отличный природный антибиотик, который излечивает многие инфекции и воспаления в ЖКТ, простатит, сильный кашель, окажет существенную помощь при туберкулезе легких.

Для приготовления 20 г сухих измельченных молодых веток дикой груши залить 0,5 л горячей воды, довести до кипения, подержать на малом огне 2–3 минуты, настоять 1,5 часа. Пить как чай курсом от 1 до 6 месяцев.

**Чай из веток сливы** – обладает тонким ароматом и нежным вкусом. Успокаивает и снимает стресс, полезен при болезнях легких, атеросклерозе, анемии, гипертонии. Пить не более 2 раз в день по 100–150 мл, не чаще 2–3 раз в неделю.

**Чай из яблоневых веток** – почти без цвета и запаха. В основном употребляется при авитаминозах, простуде, ангине, расстройствах ЖКТ, варикозном расширении вен.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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