



## Інформаційний бюлетень

# Ліки від природи

№1 (000001)

14 листопада 2012 року

## ЧИТАЄМО:

## НАРОДНА МЕДИЦИНА

## ЯК Я НЕ ХВОРЮ

## ЗАСТУДУ ПЕРЕМОЖЕМО

## ЧУДОДІЙНА КАЛИНА



## Народна медицина

У світі, який страждає від надлишку техніки та хімії, рецепти народної медицини набирають популярність, збираючи тисячі шанувальників і спростовуючи смертельні діагнози. Зібрані протягом століть шляхом проб і помилок, такі методи лікування при грамотному їх застосуванні особливо ефективні і безпечні. Строго кажучи, сучасна академічна медицина значно молодше нетрадиційних методик, а народна медицина рецепти почала збирати, коли люди ще по печерах жили, і крім трав і шаманських заклинань нічим себе вилікувати не могли, тому до нас дійшли вже перевірені дослідним шляхом рецепти.

Однак народні засоби треба застосовувати з розумом. Все є отрута, і все є ліки, відмінність лише в дозуванні. Так трави, зібрані в різний час, можуть мати різний зміст активних речовин, що ускладнює вибір правильної дози таких ліків. Отже, лікування народними засобами необхідно проводити, спираючись на наступні правила:

- Підбирати лікарський засіб необхідно

індивідуально.

- Не можна перевищувати дозування.
- Треба пам'ятати про наявні протипоказання при прийомі тих чи інших складів.
- Лікування варто обговорити і узгодити з лікуючим лікарем.
- В екстрених ситуаціях необхідно звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу.

Варто виділити переваги народної медицини. Перш за все слід мати на увазі значно більш рідкісні і значно легші за характером і вираженості спостерігаються побічні явища і токсичні дії, бо рослини біологічно активні речовини менш токсичними і викликають більш рідкісні і легші за ступенем небажані побічні явища. Вони, на відміну від синтетичних, одержуваних в лабораторії хімічних речовин, є продуктами живих організмів, хоча і рослинних. По-друге, необхідно підкреслити, що засоби незрівнянно більш дешеві, а тим самим і проведені ними лікування можна проводити легко, включно і в домашніх умовах. Отже, вона характеризується вираженою доступністю.

Підготував *Стахівченко Панас*за матеріалами сайтів: [fitoterapia.ucoz.ua](http://fitoterapia.ucoz.ua), [priroda-lechit.ru](http://priroda-lechit.ru)

## Як я не хворю

Про це розповідають наші читачі

“Щоб не захворіти, в час епідемії я мию руки з милом якомога частіше та ретельніше, уникаю місць великого скупчення людей, тепло одягаюсь. А ще, дуже важливо зробити прививки від поширеного вірусу грипу. За останні роки я майже не хворів узимку, тоді як мої друзі і знайомі лежали в ліжках.”

Семеник Галя



“А я загартовуюсь. Ще малку мене привчив до цього дідусь, Сильний організм перемаже будь-яку болячку, в мене хороший імунітет завдяки режимам. Також важливий хороший сон і правильно харчуватися”

Власюк Саша

“Щоб не хворіти треба вести здоровий спосіб життя і займатися спортом. А ще треба їсти багато фруктів. Тоді і в час епідемії грип нам не страшний.”

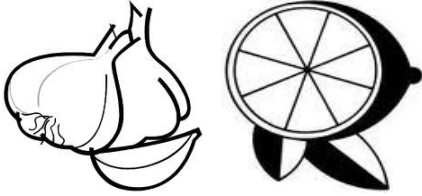
Франківський Богдан



“Я думаю, що для хорошої профілактики захворювань потрібно вживати вітаміни і підкріплювати організм, бо взимку він ослаблений. Коли влітку є багато фруктів, то взимку їх бракує і імунітет слабне. Це мені казала моя мама.”

Санько Валера

Опитування провела  
Петришин Надія



## Застуду переможемо!



### РЕЦЕПТ №1

Візьміть 3 головки часнику, 3 лимона і 300 г меду. Лимони вимийте, розріжте, видаліть кісточки і пропустіть через м'ясорубку разом з шкіркою. Так само поступіть і з часником. Лимонно-часникову масу змішайте з медом і поставте в темне місце на 10 днів. Можна зберігати в прохолодному місці всю зиму, а в холодильнику – і того довше.

Якщо у вас є підстави вважати, що ви можете захворіти, 1 столова ложка цієї суміші відразу, як прийшли додому і на ніч допоможе вам різко підвищити імунітет і уникнути застуди.

1 столову ложку суміші, можна приймати щодня на ніч, запиваючи водою, в цілях профілактики як загальнозміцнюючий засіб.

### РЕЦЕПТ №2

Якщо ви все-таки застудилися і ніс поводить зовсім непристойно, наступний рецепт допоможе вам значно прискорити позбавлення від нежиті.

Візьміть півсклянки олії (краще оливкової), нагрійте на водяній бані, покришіть в неї 1/2 ріпчастої цибулі і поставте в темне місце на 21 день. Процідіть через марлю.

Змащуйте носові порожнини «цибульним маслом» якомога частіше протягом дня. Можна закапувати в ніс по 1-2 краплі 2 рази на день. Нежить відступить швидше, ніж ви очікуєте.

### РЕЦЕПТ №3

Що стосується комбінацій трав, то пропонуємо одне з найкращих поєднань, яке допоможе подолати простуду.

Візьміть по 4 ст. ложки ягід малини і листя мати-й-мачухи та 2 ст. ложки материнки. Ретельно перемішайте. Помістіть цю суміш в банку з притертою кришкою. На прийом вам буде достатньо 2 ст. ложок збору. Ця кількість трав заваріть при грипі 0,5 л окропу, дайте настоятися 30 хвилин, процідіть і пийте теплим по 0,5 склянки 3 рази на день за півгодини до їжі.

### РЕЦЕПТ №4

Не забудьте і картоплю. При перших ознаках застуди, першіння в горлі варіть картоплю "в мундирі" і дишайте над паром 5-10 хвилин. З гарячої води, злийте з -під картоплі, зробіть собі теплий компрес на горло. Інгаляції картопляним паром робіть щодня в домашніх умовах від 2 до 5 днів. Розімніть гарячу картоплю, додайте 1 ст. ложку рослинної олії і 2-3 краплі розчину йоду, добре розмішайте і, поклавши лікувальний склад на тканину, прикладіть на груди до горла. Робіть це на ніч, і коли компрес охолоне, знімайте. Цей спосіб лікування дуже ефективний при простудних захворюваннях, особливо при катарі верхніх дихальних шляхів і бронхіті.

Підготувала *Марківська Олена*

за матеріалами сайтів: [doctor.wpoonline.com](http://doctor.wpoonline.com), [yakist.com](http://yakist.com)



## Чудодійна калина

**Калина** - найдивовижніша рослина: лікувальними властивостями володіють і кора, і квіти, і плоди, і гілочки. Завдяки своїй корисності і цілющості, калина є відомим народним засобом для зміцнення від численних захворювань, а також знаменитим інгредієнтом косметичних засобів.

Калина ягода містить вітамін С в 2 рази більше, а солі заліза в 5 раз більше, ніж цитрусові. У складі калини присутні вітаміни А, Е.

**Народна медицина** широко використовує лікувальні властивості цієї рослини. Пропонуємо кілька рецептів приготування народних засобів.

### Лікувальні властивості ягід:

**При атеросклерозі, коліті, гастриті, виразці, простудних захворюваннях, гіпертонії** допомагає настій ягід калини.

**При кашлі, простудах, набрякlostі** потрібно з'їдати плоди калини, які зварені в меді.

**При лишаях, шкірних висипах, фурункулах** корисний сік з листочків калини. Приймаємо три рази на добу по чверті склянки соку, зовнішньо - намазуємо цим соком хворі місця шкірних покривів.

**При гастритах зі зниженою кислотністю, а також менструаціях, що супроводжуються болями**, рекомендується вживання настою калини (квітки).

**При ангіні** допоможе відвар, приготований з калини (плоди, квітки).

Випуск підготували

**Редколегія:**

**Гонтарук Петро, Федішин Леся;**

**та кореспонденти:**

*Марківська Олена, Глодик Ганна, Петришин Надія, Стахівченко Панас*

**Нашу редакцію можете знайти за адресою:**

вул. Петлюри, 46, Школа №12, каб. 47, 11-А клас

Веб-сайт:

11a-BEST.ua

Підготувала *Глодик Ганна* за матеріалами сайту: <http://toyhealth.ru>