

Н. И. ДАНИКОВ

врач-фитотерапевт

Целебная
КУРКУМА

УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ, СУСТАВОВ
И БОЛЕЕ 80 ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МОСКВА

2022

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

В оформлении обложки использована фотография:
Natthapol Siridech / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебная куркума / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо,
2022. — 256 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-166555-5

В этой книге собрано множество простых и доступных рецептов на основе куркумы для лечения и профилактики более 80 заболеваний. Эта пряность поможет вам укрепить суставы, сосуды, избавиться от метеочувствительности и тошноты, защититься от острых вирусных заболеваний и забыть про насморк.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-166555-5

© Даников Н.И., 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

ОТ АВТОРА	7
КАКОЙ БЫВАЕТ КУРКУМА?	9
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ КУРКУМЫ.	11
Микроэлементы, содержащиеся в куркуме	13
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КУРКУМЫ	17
СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ КУРКУМЫ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ	18
КУРКУМА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА	26
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.	29
КУРКУМА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	30
Неврозы сердца	32
Тахикардия	34
Аритмия и экстрасистолия	35
Стенокардия	36
Сердечная недостаточность	37
Миокардит и ревмокардит	37
Порок сердца	38
Инфаркт	39
КУРКУМА ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.	39
Анорексия	42
Асцит	45
Ахилия желудка	50
Аэрофагия	50
Гастриты	53
Гастриты с пониженной кислотностью.	55
Гастриты с повышенной кислотностью	57
Геморрой	58
Диарея	61
Диспепсия	61

Дуоденит	62
Неприятный запах изо рта	64
Запор	64
Колит	66
Несварение желудка	68
Панкреатит	69
Тошнота и рвота	70
Энтерит.	70
Глистные заболевания.	70
Аскариды, острицы	71
Ленточные глисты	73
Лямблиоз.	74
КУРКУМА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	75
Ангина	75
Простуда и ОРВИ	81
Пневмония и плеврит	87
Бронхит	88
Тонзиллит (воспаление миндалевидных желез).	96
Фарингит.	97
Кашель	97
Коклюш (судорожный кашель)	103
Насморк	103
Болезни носа и пазух	105
Жар (временное повышение температуры)	107
Туберкулез легких	108
Бронхиальная астма	114
КУРКУМА ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	119
Анемия	119
Болезни почек и мочевого пузыря	122
Мочегонные средства	133
Болезни печени	143
Желтуха	146
Куркума как желчегонное средство	150
Метеочувствительность	155
Обморожения	156
Псориаз	156
Экзема	157
Ожоги	161
Бородавки	164
Алкоголизм	165
Болезни эндокринной системы	167
Ревматизм и остеохондроз	168
Радикулит, невралгии	171
Болезни суставов	172
Подагра	173
Отложение солей	175

Тромбофлебит, варикозное расширение вен	176
Раны, ушибы, воспаления	178
Зубная боль, стоматиты, гингивиты	183
Аллергия	185
«ЗОЛОТОЙ МЕД» ИЗ КУРКУМЫ	186
Куркумный мед при болезнях щитовидной железы	186
Гипотиреоз	186
Гепатит	187
Холецистит	187
Куркумный мед как противоядие	188
Гипомнезия (ослабление памяти)	188
Бессонница	189
Грибок	190
Ветрянка	190
Потливость	190
Мозоли	190
Головная боль	191
Головокружение	192
Гипертония	192
Гипотония	193
Конъюнктивит	194
Катаракта	194
Глаукома	195
Ослабление зрения	195
Ячмень	196
Астения, слабость, истощение	196
Куркума в геронтологии	199
Средства для восстановления сил	199
КУРКУМНОЕ МАСЛО	200
Виды куркумного масла	201
Состав и ценные свойства эфирного масла куркумы	201
Безопасность и противопоказания	202
Применение эфирного масла куркумы в медицинских целях.	203
Применение в аромакурительнице	204
Использование в косметике	204
Как разбавить масло куркумы?	204
Как еще используется куркумное масло?	205
Нормы использования эфирного масла куркумы	206
КУРКУМА В КОСМЕТОЛОГИИ	207
Рецепты масок для любого типа кожи	208
Рецепты масок для жирной кожи лица	208
Рецепты масок для сухой кожи лица	209
Рецепты масок для проблемной кожи	210
Рецепты масок для нормальной кожи	212
Рецепты очищающих масок для лица	212

Рецепты масок для зрелой кожи	213
Отбеливающие маски	215
Лосьоны	215
Кремы	216
Рецепты средств против выпадения волос	217
Рецепты средств против перхоти	219
Рецепты масок для жирных волос	220
КУРКУМА В КУЛИНАРИИ	221
Как выбрать куркуму и где ее купить	221
Сочетание с продуктами	222
Рецепты блюд с добавлением куркумы	223
Куркумный мед с яблочным уксусом	231
Целебные напитки с куркумным медом	232
Куркумный мед с целебными растениями	236
Аирный мед	236
Алтейный мед	237
Анисовый мед	237
Багульниковый мед	238
Базеликовый мед	238
Барбарисовый мед	239
Боярышниковый мед	239
Брусничный мед	241
Мед из цветков бузины черной	241
Вересковый мед	242
Верониковый мед	242
Гибискусовый мед	242
Девясильовый мед	243
Душицевый мед	244
Жасминовый мед	244
Имбирный мед	245
Инжирный мед	245
Календульный мед	246
Калиновый мед	246
Кардамоновый мед	247
Клеверный мед	248
Кориандровый мед	248
Коричный мед	249
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	251
УКАЗАТЕЛЬ	252

От автора

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

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

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

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

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

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

Какой бывает куркума?

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

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

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

В лечебных и оздоровительных целях куркума используется в различных видах:

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

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

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

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

Лечебно-профилактическое действие куркумы

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

Согласно современным представлениям куркума оказывает на организм следующие действия:

- антиартериосклеротическое (очищает стенки сосудов от атеросклеротических бляшек);
- антибактериальное;
- антигельминтное;
- антигипергликемическое;
- антимикробное;
- антиоксидантное;
- антисептическое;
- антиспазматическое (снимает спазмы различного происхождения);
- антитоксическое;
- ароматическое;
- бактерицидное;
- болеутоляющее;
- ветрогонное;
- возбуждающее;
- дезинфицирующее;
- желчегонное;
- иммуностимулирующее;
- положительное инотропное;
- кардиотоническое (отвечает за тонус сердечной мышцы);

- кровоочистительное;
- обезболивающее;
- общеукрепляющее;
- отхаркивающее;
- периферийное сосудорасширяющее;
- способствующее пищеварению;
- противоядное при отравлении грибами;
- потогонное;
- противовоспалительное;
- противогрибковое;
- противосвертывающее (подавляет тромбоксансинтетазу и является агонистом простаглицина);
- противотошнотное;
- противоязвенное (лечит кожные язвы и фурункулы);
- ранозаживляющее;
- легкое слабительное;
- седативное (успокаивающее);
- слюногонное;
- стимулирующее кровообращение;
- тонизирующее;
- выводящее излишки холестерина и препятствующее его накоплению;
- действие катализатора и синергиста с другими травами (позволяет проявить целебные свойства других лекарственных растений, если употребляется вместе с ними).

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

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

Микроэлементы, содержащиеся в куркуме

МИНЕРАЛЫ:

- **калий** (2524 мг) — полезен людям, страдающим аритмией (нарушениями сердечного ритма), способствует нормализации работы мышц, тем самым снижая выраженность и частоту приступов аритмии (норма потребления — 2500 мг);

- **магний** (193 мг), действуя вместе с калием, расслабляет мышцы, в результате чего реже возникают судороги;

- **фосфор** (268 мг) — сохраняет плотность костей и снижает их пористость, потому показан детям в период активного роста;

- **кальций** (183 мг) — участвует в построении костной ткани и сохранении плотности костей (наряду с фосфором);

- **железо** (41,42 мг) — при попадании в организм соединяется с молекулами кислорода, образуя гемоглобин, потому полезно людям с анемией (сниженным гемоглобином) в количестве не менее 10 мг в сутки;

- **натрий** (38 мг) — единственный положительно заряженный ион в составе межклеточной жидкости, благодаря которому в ней создается давление, необходимое для перемещения к клеткам полезных веществ;

- **марганец** (7,833 мг) — способствует формированию и развитию хрящевой и соединительной ткани;

- **цинк** (4,35 мг) — наравне с фосфором и кальцием отвечает за плотность костной ткани, предохраняет скелет от деформаций;

- **медь** (0,603 мг) — находится в составе фермента, отвечающего за выработку волокон коллагена и улучшающего состояние кожи;

- **селен** (4,5 мкг) — необходим для выработки тестостерона в мужском организме.

ВИТАМИНЫ:

- **холин** (49,2 мг) — участвует в образовании фосфолипида лецитина, который приносит пользу печени, очищая ее от жиров, и выводит из организма излишки холестерина, в результате чего косвенно препятствует развитию атеросклероза;

- **витамин С** (25,9 мг) — способствует укреплению иммунной системы;

- **витамин Е** (3,1 мг) — обладает выраженным антиоксидантным свойством, способствует укреплению клеточных стенок, в результате чего они становятся способны противостоять проникновению в них продуктов окисления — свободных радикалов;

- **витамин В₂** (2,33 мг) — принимает участие в выработке эритроцитов, потому его стоит принимать больным анемией (суточная норма — 2,2 мг для женщин, 3 мг — для мужчин), а также защищает сетчатку глаза от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей, потому полезен тем, кто много времени проводит на солнце;

- **витамин В₆** (1,8 мг) — принимает участие в выработке красных кровяных телец и гемоглобина и вместе с калием и магнием приносит пользу тем, кто страдает от судорог, способствуя расслаблению мышц;

- **витамин В₁** (0,152 мг) — так же, как и витамин Е, способен укреплять мембраны клеток;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Противопоказания к применению куркумы

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

- Аллергия — новичкам использовать куркуму в первые дни нужно в маленьких дозах, при этом внимательно следить за своим организмом.

- При хронических гастритах с повышенной кислотностью может возникнуть изжога.

- Расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта.

- Колебания артериального давления или уровня сахара в крови (чаще всего — в сторону их уменьшения).

- Редко встречается ухудшение состояния волос или повышение уровня холестерина.

- Не рекомендуется употреблять лекарства на основе куркумы, а также использовать ее при приготовлении пищи людям с желчнокаменной болезнью, особенно в случае крупных камней. Связано это с желчегонным действием пряности — камни могут тронуться с места.

Способы применения куркумы в лечебных целях

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

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

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

Ингредиенты: 3 ст. л. порошка куркумы.

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

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

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

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

При приготовлении куркумного чая необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Если чай готовится для лечения простудных заболеваний, воду с куркумой следует кипятить в течение 10 минут в открытой посуде.

2. Если используется молотая куркума, ее количество нужно уменьшить вдвое и прогревать напиток на слабом огне 20—25 минут.

3. Можно заваривать куркуму в термосе, настаивая в течение нескольких часов.

4. В куркумный чай, употребляемый как прохладительный напиток, после охлаждения кладут листочки мяты и кубики льда. Можно также добавить мед по вкусу.

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

• **Базовый рецепт чая из порошка куркумы**

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

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

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

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

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

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

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

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

• Чай с куркумой восточный

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

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

• Куркумно-чесночный чай

Рецепт рассчитан на одну чашку напитка.

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

Способ приготовления. Для начала необходимо довести воду до кипения, затем добавить мелко порезанный чеснок. Чем мельче будут кусочки чеснока, тем полезнее получится чай. Вместе с чесноком положим в кипящую воду куркуму и перец. Через 15—20 минут необходимо снять отвар с огня и дать ему настояться

еще 10 минут. Теперь напиток необходимо процедить. После этого добавляем в чай мед и лимонный сок, чтобы напиток был послаще.

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

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

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

• **Чай из банана и куркумы**

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

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

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

• **Общеукрепляющий витаминный напиток с лимоном, имбирем и куркумой**

В стакане кипятка разводят 1/4 ч. л. порошка куркумы и 1 кофейную ложку натертого свежего имбирного кор-

ня, небольшую щепотку порошка черного перца, дают настояться на протяжении 5 минут, после чего добавляют 2 ч. л. свежего сока лайма или лимона и 1 ч. л. сахара или меда. Напиток обладает согревающими и тонизирующими свойствами и рекомендуется к употреблению в холодное время года для повышения иммунитета, профилактики и лечения ОРВИ и ОРЗ.

• **«Золотое молоко»**

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

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

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

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

Приготовление классического напитка можно упростить, эффективности своей он не утратит. Просто в ста-

кан горячего молока высыпают 1 или 2 ч. л. порошка куркумы с порошком черного перца на кончике перочинного ножа, размешивают, дают напитку немного остыть, добавляют мед.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

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

Пьют чудо-снадобье обязательно теплым.

После приема пищи должно пройти не менее двух часов.

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

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

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

• Смузи с куркумой

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

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

Свойства напитка: противовоспалительное средство, способствует снижению веса, усиливая отток желчи, он является важным компонентом в переваривании жиров, применяется для детоксификации печени, имеет противораковые свойства — предотвращает образование

раковых клеток и разрушает их, мощный антиоксидант, антибактериальное, противовирусное, антигрибковое средство — идеальное средство от простуды и гриппа, способствует оздоровлению кожи и уменьшает проблемы с кожей. Смужи применяется для уменьшения симптомов болезни Альцгеймера, артрита, астмы, диабета и депрессии.

• Яично-молочная смесь

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

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

• Лечебный сироп

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

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

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

Куркума для очищения организма

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

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

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

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

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

• Детокс куркумой

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

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

- **Эликсир с куркумой, лимоном, чесноком способен на настоящие чудеса**

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

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

- **Очищающий сбор**

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

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

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

• **Весенний чай для очистки крови**

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

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

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

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

• Очищение организма горячей куркумной водой

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

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

Рецепты для похудения

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

• Смузи с куркумой, шпинатом и огурцом

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

• Обертывание

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

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

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

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

Куркума при сердечно-сосудистых заболеваниях

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

• Очень полезен при таких болезнях настой на куркумной воде из свежих цветков шиповника. Надо не упустить момент цветения и провести хотя бы полутора-недельный курс лечения, а на последующее время, особенно на зиму, запастись сушеными цветками. Их сушат

в темном месте, чтобы дневной свет не разрушил окраску и не «выел» целебную силу. Хранить их положено в плотно закрывающейся жестяной банке, выложенной изнутри пористой бумагой. Настой из шиповникового цвета можно принимать длительное время, сочетая с другими лекарствами.

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

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

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

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

- Для приготовления уникальнейшего целебного настоя при болезнях сердца требуются 3 ст. л. сушеных желтеньких венчиков цветков первоцвета. Их заливают 4 стаканами куркумного кипятка. Не кипятят. Настаивают в теплом месте не менее 4 часов. Это суточная доза.

Принимают 3—4 недели, хотя никаких ограничений во времени нет, ибо цветки первоцвета абсолютно безвредны для организма. А о лечебных свойствах настоя можно судить хотя бы по тому, что точно такой же настой пьют при головной боли, головокружении, бессоннице, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести и физическим перенапряжением.

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

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

НЕВРОЗЫ СЕРДЦА

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

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

- Тяжело переносятся неврозы сердца при климаксе. Из шишек хмеля можно делать водный настой: 1 ст. л. на

стакан куркумного кипятка, настоять один час и выпить небольшими порциями в течение дня.

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

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

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

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

- Овсяный отвар с куркумным медом наиболее эффективен при неврозах сердца, диэнцефальных пароксизмах, астеноневротических синдромах со снижением работоспособности, церебрастении, нарушениях сна, при

лечении предастмы на аллергическом фоне, функциональных расстройствах дыхания, астеноиохондрических состояниях, постгриппозной астении, последствиях нейроинфекций с расстройством двигательной функции, физическом и умственном переутомлении.

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

ТАХИКАРДИЯ

- Справиться с учащенным сердцебиением помогает девясилковое вино, которое готовят из свежих корней девясила на белом виноградном портвейне. Корни надо очень мелко нашинковать, положить 2 ст. л., лишь с небольшой горкой, на 0,5 л вина, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на слабом огне без бурного кипения 10 минут, после остывания процедить и залить обратно в бутылку. Принимать по 50 мл с 1/3 ч. л. порошка куркумы с щепоткой черного перца 2—3 раза в день.

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

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

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

АРИТМИЯ И ЭКСТРАСИСТОЛИЯ

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

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

- При явлениях экстрасистолии очень полезна валериана. Только свежесушенный корень способен быть ощутимо действенным. При хронических нарушениях коронарного кровообращения, сердцебиении, тахикардии и экстрасистолии, в особенности связанной с невротическим состоянием коры головного мозга, надо готовить настой из 1 ст. л. измельченного корня валерианы на стакан куркумного кипятка. В нем настаива-

ют корень до утра (хорошо утеплить), а днем пьют 3 раза по 1/3 стакана в первые две-три недели болезни. Затем, когда снимается ее острота, можно перейти на более умеренные дозы, сначала по 2, затем по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Настой валерианы необходимо принимать долго, до двух месяцев, затем сделать месячный перерыв, после чего курс повторить. Терапевтический эффект достигается медленно, лишь при систематическом и длительном применении.

СТЕНОКАРДИЯ

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

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

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

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

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

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

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

МИОКАРДИТ И РЕВМОКАРДИТ

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

- Полезно пить при миокардите отвар молодых побегов голубики. Молодые побеги с листьями, высушив, измельчают, 1 ст. л. заливают стаканом куркумного ки-

пятка, при самом тихом кипении варят 10 минут, через полчаса процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день.

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

ПОРОК СЕРДЦА

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

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

- При декомпенсированных пороках сердца рекомендуют принимать как эффективное средство петрушку огородную. 1 ст. л. семян, травы или корней заливают стаканом горячей куркумной воды, кипятят на слабом огне 30—40 минут, после остывания процежи-