

18+

Ядвига Всепомощница

Природные лекарства



Ядвига Всепомощница

Природные лекарства

«Издательские решения»

Всепомощница Я.

Природные лекарства / Я. Всепомощница — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-687915-7

Давай вместе отправимся в увлекательное путешествие по удивительному миру полезных продуктов, где каждый приём пищи как шаг навстречу здоровью и долголетию. Эта книга — верный компас и надежный проводник в лабиринтах здорового питания, где каждый найдет сокровище. Помни, что здоровье — это не пункт назначения, а путь длиною в жизнь. И этот путь начинается с осознанного выбора даров природы на твоей кухне.

ISBN 978-5-00-687915-7

© Всепомощница Я.
© Издательские решения

Содержание

Приветствие	6
Антибиотики природные	7
Аллиловое масло	9
Простые рецепты с аллиловым маслом: кулинарное волшебство на твоей кухне	10
Гвоздика	13
Секрет в сердце бутона!	14
Горчица	16
Лечебные рецепты с горчицей	17
Имбирь	19
Три рецепта с имбирём	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Природные лекарства

Ядвига Всепомощница

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача. БАД не является лекарственным средством. Имеются противопоказания

Дизайнер обложки <https://www.craiyon.com/>

© Ядвига Всепомощница, 2026

© <https://www.craiyon.com/>, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0068-7915-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствие

Каждое утро мы делаем выбор: чем наполнить свою тарелку. Этот выбор – не просто топливо на несколько часов, это фундамент здоровья на долгие годы. В современном мире, где стресс и натиск экологических проблем испытывают нас на прочность, именно осознанное питание верный союзник в битве за качество жизни.

В этой книге я бережно собрала сокровенные рецепты здоровья, проверенные временем и способные преобразить самочувствие, укрепив здоровье естественным путем.

Что ты найдёшь в книге?

Забытые откровения о привычных продуктах, которые помогут:

- Возродить иммунитет;
- Обрести сияющую кожу и шелковистые волосы;
- Сбалансировать вес;
- Наполнить каждый день энергией и вдохновением;
- Предотвратить коварное наступление хронических недугов.

Философия книги

Она проста, как сама природа: здоровье не требует жертв и радикальных перемен. Достаточно внести мудрые, осознанные коррективы в ежедневный рацион, и твой организм отблагодарит неувядающей бодростью и крепким здоровьем.

Для кого эта книга?

Эта книга – для тех, кто:

- Стремится к естественному и гармоничному здоровью;
- Ищет чистый родник вместо синтетических добавок;
- Мечтает питаться не только вкусно, но и полезно;
- Жаждет долголетия, наполненного активностью и радостью;
- Верит в силу природных методов оздоровления.

Давай вместе отправимся в увлекательное путешествие по удивительному миру полезных продуктов, где каждый приём пищи как шаг навстречу здоровью и долголетию. Эта книга – верный компас и надежный проводник в лабиринтах здорового питания, где каждый найдет сокровище. Помни, что здоровье – это не пункт назначения, а путь длиною в жизнь. И этот путь начинается с осознанного выбора даров природы на твоей кухне.

Антибиотики природные

В тревожном ритме современности, когда неумолимая волна антибиотикорезистентности¹ захлестывает мир, как зловещая тень надвигается угроза, ежегодно уносящая миллионы жизней, природные антибиотики предстают как луч надежды, как тихая гавань, где исцеляющая сила природы готова вступить в бой.

В стенах Института физиологии им. И. П. Павлова ученые раскрыли антибактериальную сущность лука и чеснока, а исследователи из МГУ доказали, что прополис – щит, способный отразить натиск госпитальных штаммов бактерий.

Зарубежные исследования вторят этим открытиям. Калифорнийский университет поведал миру о противомикробной симфонии, звучащей в эфирных маслах гвоздики и корицы, а японские мудрецы доказали, что имбирь – неутомимый воин в борьбе с коварными вирусами гриппа.

Михаил, 56 лет: «Хронический тонзиллит был вечным спутником. Но прополис и эвкалиптовое масло стали моими союзниками. С тех пор прошло два года, и я забыл о боли в горле, словно это был страшный сон».

Елена, 34 года: «Во время беременности я подхватила простуду. Терапевт предложил мне имбирный чай. И чудо свершилось – через три дня я почувствовала, как болезнь отступает, и я избежала тяжелой артиллерии антибиотиков. Ребёнок появился здоровым! Имбирь люблю и использую до сих пор».

Преимущества даров природы

- **Натуральная чистота:** состав, сотканный самой природой, без примеси синтетических оков.
- **Гармоничное воздействие:** нежное касание, пробуждающее внутренние резервы организма.
- **Щадящее влияние:** минимум побочных эффектов.
- **Мягкая сила:** низкая токсичность, позволяющая использовать дары природы с доверием и заботой.
- **Доступность:** простота использования, позволяющая каждому прикоснуться к целебной силе буквально за гроши.

Однако, помня об этой великой силе, нельзя забывать о мудрости и осторожности при применении!

- Консультация с врачом обязательна.
- Индивидуальная непереносимость: нужно вовремя заметить и поменять продукт.
- Соблюдение дозировок – золотая середина, позволяющая избежать крайностей.
- Природные антибиотики – верные союзники, но не замена полноценному лечению в критических ситуациях!

Современная наука, словно опытный проводник, подтверждает, что природные антибиотики – ценное дополнение к традиционной медицине,

¹ это состояние, при котором бактерии теряют чувствительность к антибиотикам, что делает лечение инфекций, вызванных этими микроорганизмами, затруднительным или даже невозможным. Важно понимать, что резистентность развивается именно у микроорганизмов, а не у человека.

но их использование должно быть осмысленным и взвешенным, под чутким руководством специалиста.

Аллиловое масло

(содержится в горчице) – обладает мощными бактерицидными и противогрибковыми свойствами, используется для консервации продуктов.

Простые рецепты с аллиловым маслом: кулинарное волшебство на твоей кухне

Аллиловое масло – это ключ к новым гастрономическим впечатлениям. Его пикантный вкус и аромат преобразят даже самые простые блюда, добавив им изысканности и глубины. Открой для себя мир аллиловой магии с этими простыми, но восхитительными рецептами!

1. Заправка для салата: симфония свежести

Ингредиенты:

- Аллиловое масло, 2 ст. л.;
- Лимонный сок, 1 ст. л. (дарует искрящуюся кислинку);
- Горчица дижонская, 1 ч. л. (для пикантной ноты);
- Мёд жидкий, 1 ч. л. (внесёт нежную сладость);
- Соль, перец добавь по вкусу.

Приготовление:

В маленькой баночке объедини все компоненты. Закрой крышку и энергично встряхни, пока они не превратятся в однородную эмульсию. Полей этой заправкой свежие овощные салаты, и они заиграют новыми красками.

2. Маринад для мяса: секрет сочности и аромата

Ингредиенты:

- Аллиловое масло, 3 ст. л.;
- Соевый соус, 2 ст. л. (придаст азиатский колорит);
- Чеснок, 2 зубчика;
- Розмарин свежий, 1 веточка (для средиземноморской свежести);
- Чёрный перец по вкусу.

Приготовление:

Мелко нарежь чеснок и розмарин, высвобождая их ароматическую силу. Соедини их с аллиловым маслом и соевым соусом, создавая волшебный маринад. Погрузи в него мясо на 2—3 часа, позволяя вкусам нежно проникнуть в волокна.

Далее – готовь как и обычно: жарка в духовке, аэрогриле, или туши на медленном огне.

3. Овощи с аллиловым маслом: солнечный луч на тарелке

Ингредиенты:

- Любые сезонные овощи (кабачки, баклажаны, перец), 500 г;
- Аллиловое масло, 2 ст. л.;
- Соль, специи по вкусу (создай свою уникальную палитру).

Приготовление:

Нарежь овощи красивыми кусочками. Сбрызни их аллиловым маслом. Посоли, приправь любимыми специями и отправь в разогретую до 200° С духовку на 20—25 минут, или чуть менее. Запеченные овощи, источающие аромат аллилового масла, станут настоящим украшением стола.

4. Хлеб с аллиловым маслом

Ингредиенты:

- Хлеб цельнозерновой, 1 буханка (основа для кулинарного шедевра);
- Аллиловое масло, 3 ст. л.;
- Чеснок, 1—3 зубчика (для пикантности и аромата);
- Петрушка свежая, несколько веточек (зеленый акцент);
- Соль и перец по вкусу.

Приготовление:

Мелко поруби чеснок и петрушку, смешай их с аллиловым маслом и щепоткой соли. Полученной ароматной смесью щедро намажь ломтики хлеба. Подсуши их в духовке при 180° С в течение 5—7 минут (я готовлю дольше, но лучше ориентироваться именно на это время), пока они не приобретут золотистый оттенок и восхитительный хруст. Следи за блюдом!

5. Дип-соус²

Ингредиенты:

- Густой йогурт, 200 г (основа для кремовой нежности);
- Аллиловое масло, 1 ст. л.;
- Чеснок, 1 зубчик (для остроты и пикантности);
- Лимонный сок, 1 ч. л.;
- Зелень свежая по твоему вкусу (укроп, петрушка, кинза).

Приготовление:

Измельчи чеснок и свежую зелень. Смешай с йогуртом, аллиловым маслом и лимонным соком. Получившийся дип-соус станет прекрасным дополнением к свежим овощам, хрустящему хлебу или ароматным крекерам.

Важные советы:

- Аллиловое масло – деликатный ингредиент. Добавляй его в конце приготовления, чтобы максимально сохранить его полезные свойства и неповторимый аромат.
- Храни масло в темном, прохладном месте, подальше от солнечных лучей и источников тепла, чтобы оно как можно дольше радовало своим вкусом.

² дип (дип-соус, соус-дип; от англ. dip – «макать», «погружать», «окунуть»), тот тип соусов, что предназначены для обмакивания в них еды, например, – чипсов, роллов, картофеля фри.

– Начинай с небольших доз, постепенно увеличивая количество, чтобы привыкнуть к интенсивности вкуса этого масла и найти свою идеальную пропорцию.

– Для смягчения вкуса и создания более сложных ароматических композиций, сочетай аллиловое масло с другими растительными маслами: оливковым, подсолнечным или льняным. Экспериментируй и открывайте новые грани вкуса!

Гвоздика

содержит эвгенол, который эффективно борется с бактериями и грибами, применяется при зубных болях и расстройствах пищеварения.

Секрет в сердце бутона!

Гвоздика – это не просто специя, это калейдоскоп вкусов и ароматов, заключенный в крошечном бутоне. Её богатый состав – настоящая сокровищница:

Эфирные масла: Дарят пряный, согревающий аромат, будоражащий воображение.

Антиоксиданты: Верные стражи молодости и здоровья, оберегающие клетки от разрушения.

Магний и марганец: Незаменимые помощники в поддержании жизненного тонуса.

Витамины группы В и С: Энергия и защита в каждой капле.

Эвгенол (главный герой): Могучий антисептик и природный анальгетик.

Гвоздика – хамелеон кулинарии, способный преобразить любое блюдо!

Мясные Симфонии:

- Маринады, настоянные на гвоздике, превращают обычное мясо в деликатес.
- Тушеная говядина и свинина, щедро приправленные гвоздикой, обретают неповторимую глубину вкуса.
- Соусы, в которых звучит гвоздика, становятся истинным украшением стола.

Сладкие грёзы:

- Тесто для пирогов и кексов, обогащенное гвоздикой, наполнит дом восхитительным ароматом.
- Пряники и рождественские сладости без гвоздики – все равно что ёлка без звезды.
- Гвоздика в дуэте с яблоками и тыквой: гармония вкуса и пользы.

Живительные Напитки:

- Чай с гвоздикой как эликсир бодрости и тепла в холодный день.
- Глинтвейн – идеальный спутник зимних вечеров.
- Кофе, приправленный гвоздикой, – изысканное наслаждение для гурманов.

Овощная Радуга:

- Морковь, капуста и картофель, приправленные гвоздикой, раскрывают свой вкус по-новому.
- Овощные рагу, в которых есть гвоздика, становятся настоящим шедевром.
- Маринады с гвоздикой – секрет пикантных и ароматных овощных заготовок.

Секреты Мастерства

- С корицей и мускатным орехом в десертах гвоздика создает неповторимый букет ароматов.
- С томатами в соусах она дарит пикантность и глубину вкуса.
- С карри в азиатских блюдах гвоздика раскрывает свой экзотический характер.
- С цитрусовыми в напитках она создает освежающий и бодрящий эффект.

В гвоздике скрыта не только кулинарная магия, но и целительная сила:

- Улучшает пищеварение, избавляя от неприятных ощущений.
- Снимает вздутие живота, даря легкость и комфорт.
- Помогает при тошноте, возвращая радость жизни.
- Оказывает обезболивающий и антисептический эффект.
- Укрепляет иммунитет, защищая от болезней.

Предостережения

Как и любая сильнодействующая специя, гвоздика требует осторожности:

- Индивидуальная непереносимость – редкое, но возможное явление.
- Заболевания ЖКТ в острой фазе – явный повод для временного отказа от гвоздики.
- Беременность – требует консультации врача перед употреблением!
- Проблемы с сердечно-сосудистой системой и почечная недостаточность, – в этом случае с гвоздикой необходимо соблюдать умеренность.

Правила Хранения

Чтобы приправа сохранила свой аромат и полезные свойства, соблюдай простые правила:

- Храни её в сухом, темном месте, подальше от солнечных лучей.
- Отдавай предпочтение целым бутонам – они дольше сохраняют свежесть.
- Не забывай проверять срок годности.
- Используй герметичную тару, чтобы сохранить аромат.

Помни: гвоздика – это концентрированная специя. Начни с малого, постепенно добавляя ее в свои блюда. Почувствуй, как она раскрывает свой потенциал, даря не только восхитительный вкус, но и здоровье!

Горчица

богата фитонцидами в листьях и семенах, обладает антимикробными свойствами, помогает при простудных заболеваниях.

Запомни, что эти рецепты – лишь вспомогательные средства, которые должны дополнять, а не заменять профессиональную медицинскую помощь. Забота о здоровье – это комплексный подход, требующий внимания и ответственности. Прежде чем использовать любые народные средства, обязательно проконсультируйся со специалистом.

Лечебные рецепты с горчицей

Горчица не просто пикантная приправа, а дар природы, способный облегчить нарушения и поддержать организм в борьбе с недугами. Вот несколько проверенных рецептов, где жгучая сила горчицы раскрывается во всей своей целебной красе.

1. Простуда – не повод для уныния! Горчичная ванна – согревающий кокон здоровья

Окупись в целительное тепло горчичной ванны, словно в объятия заботливой мамы.

Ингредиенты: 250—400 г горчичного порошка, тёплая вода.

Приготовление: Разведи порошок в воде, в ёмкости 400—500 г, помешивая до образования однородной, чуть густоватой кашицы. Далее окуни эту ёмкость в ванну и набери комфортное количество воды.

Применение: Погрузись в ванну с температурой 35—36° С, позволив теплу проникнуть в каждую клеточку тела. Наслаждайся покоем 5—6. Затем ополоснись чистой водой и укутайся в одеяло, словно в кокон, дарящий исцеление.

2. Согревающий сон + горчичный порошок в носках (бабушкин метод)

Пусть горчичный порошок станет твоим верным союзником в борьбе с простудой, согревая стопы и разгоняя болезнь.

Применение: Насыпь небольшое количество горчичного порошка в носки и надень их на 7—8 часов. При сильной простуде позволь жгучему согреванию длиться всю ночь, чтобы утром проснуться обновленным и полным сил.

3. Боль в суставах и мышцах – дай отпор недугу!

Сочетание сладости меда и остроты горчицы рождает целебную мелодию, способную унять боль и вернуть радость движения.

Ингредиенты: 1 ч. л. измельченных семян горчицы, 100 г душистого, тягучего мёда. Смешай в чашке.

Применение: Принимай по 1 ч. л. 3 раза в день после еды, позволяя медовой смеси согреть и исцелить изнутри.

4. Растирание от ревматизма

Ощути, как целебная сила растирания проникает в самые глубокие слои мышц, унося с собой боль и скованность.

Ингредиенты: 100 г горчичного порошка, 200 г крупной соли, немного керосина для создания нужной консистенции.

Приготовление: Смешай ингредиенты до получения густой, однородной массы, напоминающей сметану.

Применение: На ночь втирай смесь в больные места. «Крем» получается достаточно пачкающим, поэтому лучше подготовить одежду и постель, которые не жаль.

5. Настой для улучшения пищеварения – глоток здоровья для желудка

Успокой свой желудок целебным настоем, который поможет нормализовать пищеварение и вернуть ощущение лёгкости (этот рецепт только для тех, у кого есть проблема запора, или нестабильный стул).

Ингредиенты: 10 г сушеной травы горчицы, стакан кипящей воды.

Приготовление: Залей траву кипятком и дай ей настояться в течение 15 минут, чтобы полезные вещества полностью раскрылись.

Применение: Пей по 1 ст. л. 3 раза в день, и ты почувствуешь, как налаживается работа пищеварительного тракта уже через день.

6. Зубная боль – не терпи мучения!

Раствор для полоскания как скорая помощь для твоих зубов.

Ингредиенты: Горчичный порошок и вода в соотношении 1:20.

Применение: Используй раствор для полоскания рта несколько раз в день, чтобы унять боль и воспаление.

Горчичные полоскания эффективны также при следующих состояниях:
воспаление горла, ангина, ларингит, фарингит, першение и боль в горле,
воспаление миндалин.

7. Комплексный отвар – исцеляющее трио для горла

Почувствуй силу природы в каждой капле этого целебного отвара, который поможет справиться с ангиной и другими заболеваниями горла.

Ингредиенты: Травы душицы, цветки ромашки, трава шалфея.

Приготовление: Смешай травы в пропорции 1:2:1. Завари 1 ст. л. смеси стаканом кипятка и дай настояться полтора-два часа.

Применение: Полощи горло 4—5 раз в день, чтобы снять воспаление и ускорить выздоровление.

Противопоказания:

- Повышенная температура тела (никаких горчичных ванн в этом случае применять нельзя!);
- Острые воспалительные процессы;
- Кожные заболевания (применение горчицы при дерматозе и экземах запрещено категорически!);
- Индивидуальная непереносимость;
- Сердечно-сосудистые заболевания.

Меры предосторожности:

- Начиная с малых доз, прислушиваясь к своему организму.
- Проверь реакцию организма на горчицу, чтобы избежать аллергических реакций.
- При появлении раздражения немедленно прекрати применение и обратись к врачу.
- Обязательно проконсультируйся с врачом перед применением любых средств на основе горчицы, чтобы исключить возможные противопоказания и побочные эффекты!

Имбирь

природный антибиотик с противовоспалительным действием, эффективен при простуде и проблемах с пищеварением.

Имбирь – это не просто пряность с характером, это дар природы, в каждом кусочке скрыты:

– **Витамины-стражи:** А, В1, В2, В3, С, Е, К, зорко следящие за нашим благополучием и моральным состоянием.

– **Минералы-защитники:** магний, фосфор, кальций, железо, цинк, калий, хром, марганец, кремний.

– **Душистые эфирные масла** и ценные жирные кислоты, наполняющие жизнью каждую клетку человека.

Регулярно включая имбирь в свой рацион, ты почувствуешь как:

- Пищеварение обретает легкость и гармонию;
- Иммуитет становится несокрушимым;
- Воспалительные процессы отступают, словно под натиском огня;
- Симптомы простуды тают;
- Кровообращение оживляется, разнося энергию по всему телу;
- Уровень холестерина приходит в норму.

Три рецепта с имбирём

1. Солнечный чай с лимоном

Ингредиенты:

- Свежий корень имбиря, 2—3 см;
- Лимон, половина плода;
- Мёд, 1—2 ч. л.;
- Вода, 400- 500 мл.

Приготовление:

- Освободи имбирь от одежд и нарежь в тонкую стружку.
- Окуни его в кипяток.
- Укрой полотенцем и позволь настояться, чтобы он отдал воде целебные свойства в течение 10—15 минут.
- Добавь сок лимона и мёд, чтобы мелодия вкуса зазвучала в полную силу.

2. Освежающий имбирный лимонад

Ингредиенты:

- Молодой имбирь – 4—5 см;
- Лимоны, дышащие цитрусовой свежестью, 2 шт.;

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.