

СПЕШНА ПОМОЩ
С
БИЛКИ

МОНТ

Тази книга има за цел само да предостави информация и в никакъв случай не бива да прилагате самолечение, базирано само на нея. Ако имате здравословни проблеми и неразположения задължително се обърнете към специалист!

СПЕШНА ПОМОЩ С БИЛКИ

Съставител: Любомира Дузова

Редакция: Росица Койчева

Корица и компютърен дизайн МОНТ ООД

© Издателство “Монт”

ISBN 978-619-169-126-5

СПЕШНА ПОМОЩ
С
БИЛКИ

МОНТ

СЪДЪРЖАНИЕ

БИЛКИ ПРИ АНЕМИЯ	7
БИЛКИ ПРИ АРТРИТ	16
БИЛКИ ПРИ АСТМА	34
БИЛКИ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗА	43
БИЛКИ ПРИ БЕЗСЪНИЕ	54
БИЛКИ ПРИ БЕЛОДРОБНИ ПРОБЛЕМИ	61
БИЛКИ ПРИ БОЛНИ БЪБРЕЦИ	77
БИЛКИ ПРИ БОЛНО ГЪРЛО	83
БИЛКИ ПРИ ВЪЗПАЛЕНИ ВЕНЦИ	93
БИЛКИ ПРИ ГАСТРИТ	100
БИЛКИ ПРИ ГЛАВОБОЛИЕ	115
БИЛКИ ПРИ ДИАБЕТ	127
БИЛКИ ПРИ ЖЛЪЧНО- КАМЕННА БОЛЕСТ	140
БИЛКИ ПРИ ЗАПЕК	153

БИЛКИ ПРИ КИСЕЛИНИ В СТОМАХА	169
БИЛКИ ПРИ КОСОПАД	183
БИЛКИ ПРИ ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ	199
БИЛКИ ПРИ НЕВРАЛГИЯ	215
БИЛКИ ЗА ОЧИ	228
БИЛКИ ПРИ ПАРОДОНТОЗА	241
БИЛКИ ПРИ ПНЕВМОНИЯ	255
БИЛКИ ПРИ РАЗШИРЕНИ ВЕНИ	267
БИЛКИ ПРИ СТОМАШНИ ПРОБЛЕМИ	287
БИЛКИ ПРИ ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА	302
БИЛКИ ПРИ ХРЕМА	309
БИЛКИ ПРИ ЧЕРНОДРОБНИ ПРОБЛЕМИ	317
БИЛКИ ЗА ЩИТОВИДНА ЖЛЕЗА	332



◦БИЛКИ ПРИ АНЕМИЯ◦

Билките помагат на организма да увеличи максимално усвояването на хранителните вещества в храната и осигуряват някои полезни хранителни вещества. Някои горчиви билки, като пелин и корен от тинтява имат свойството да стимулират секрецията на храносмилателни сокове и раздвижват метаболизма. При анемия се препоръчват и билки, които са изключително богати на желязо и други минерали. Те също така съдържат и витамини, които подпомагат асимилацията му. При анемия изключително препоръчителни са билките:

Коприва

Листата, стъблата и корените на копривата са изключително богати на желязо и витамин С, поради което това растение е най-известното средство за борба с анемията. Най-полезна е прясната коприва, през пролетта и през есента, след вто-



рата коситба, когато поникнат новите леторасли. Тя е най-крехка и с най-високо съдържание на полезни вещества. Копривата може да се използва за приготвяне на супи и ястия.



§1§

Сутрин на гладно, 30 минути преди да се закуси, се изпива 1 чаша чай от коприва, а през деня още 1 до 2 чаши, най-добре преди хранене. Чая се приготвя, като 1 препълнена ч.л. нарязани листа от коприва се попарят с 250 мл вряща вода и се оставят да покиснат. Получения чай се пие на малки глътки, с цел да се усили действието му.

§2§

Тинктурата от коприва се прави рано на пролет или през есента от корените на копривата, които се измиват много добре. Корените се нарязват на дребно и се пъхат в стъкло шише, докато се запълни до гърлото. Заливат се с 40 градусова



ракия (най-добре домашна) и се оставят 14 дни на топло. Приемат се по 3-4 капки във вода на гладно, 2-3 пъти на ден.

Лапад

Лападът също се използва при лечението на анемия, особено когато тя се дължи на недостиг на желязо. Въпреки, че съдържанието на желязо в лапада не е твърде голямо, той има способност да увеличава усвояването му от тялото. Това означава, че сам по себе си лападът не може да лекува анемия, но когато се използва с други билки и храни богати на желязо, тази билка може да направи чудеса.



\$1\$

Билкова отвара се прави от корените на лапада – 1 ч.л., коприва – 1 ч.л., корени божур – 1 ч.л., червена детелина – 1 ч.л., меласа – 2-3 супени лъжици



и вода – 5 чаши. Всички билкови съставки и водата се изсипват в тенджерата като водата се оставя да заври, след което огънят се намалява. Вари се на много бавен огън 30-40 минути, без капак, за да се изпарява водата. Получената отвара се прецежда и се добавя меласата. Приема се 3 пъти на ден. Ако вкусът е твърде горчив, може спокойно да се добави мед. Това билково лекарство също така има свойството да предотвратява повторната изява на анемията.

Глухарче

Това толкова разпространено цветенце е с изключително много полезни свойства. То е ефективно за подсилване на имунитета, при анемия, прилага се при недостиг на витамини в организма, при диабет, чернодробни заболявания, храносмилателни нарушения и много други заболявания и състояния. От глухарчето може да се използва всяка част – листата, стъблата, корените и цветовете. От него става дори вкусна салата и подправка за супа. Глухарчето ще ви бъде от помощ при анемия, поради способността си да засилва кръвообраще-



нието и да стимулира кръвотворната функция на организма. За тази цел най-ефективни са неговите корени.



Рецепти

§1§

Отварата се приготвя от много добре измити пресни корени на глухарче. Изпечете ги във фурната, смелете ги и ги смесете с мед. Приемайте от тази смес 3 пъти на ден преди хранене по 1 супена лъжица.

§2§

Чай се приготвя, като 1 с.л. почистени и измити корени, се нарежат на ситно и се заливат с 200 мл студена вода. Оставят се да престоят една нощ, след което водата се прецежда. Изпийте цялото количество в рамките на деня.