



*Натуропатическая*  
**ЗАМЕНА ЛЕКАРСТВАМ**

ПОТОК

Каждый раз, когда ты лечишь своего ребенка и себя лекарствами, ставишь прививки, неизвестного содержания, не оздоравливая его при этом, гарантированно будет более серьезное заболевание в будущем.

Наша задача посмотреть на лекарства и прививки немножко под другим углом и сфокусироваться на том, что мы предотвращаем сам процесс заболевания и учимся использовать еду как лекарство и природу как лекарство.

**Матушка природа одарила нас множеством своих даров, с помощью которых мы можем оздоравливать и лечить себя и своих деток, пользуйтесь ими.**





# При простуде или вирусных заболеваниях выполняйте следующие рекомендации

1. Исключите твердую пищу, организму ее и не должно хотеться.

2. Пейте много жидкости

- много теплой воды
- морс из клюквы
- морс из малины
- морс из смородины
- морс из облепихи
- гранатовый сок

## Рецепт морса

Ягоды взбейте с водой в блендере. Если ягоды замороженные, то можно залить их горячей водой. Процедите и добавьте мед по вкусу.



3. Очищение

В идеале — сделать очищение кишечника полностью или хотя бы клизма (на 2 литра теплой воды (37-38 градусов) растворить 2 чайные ложки морской соли и 1 чайную ложку соды).

## Отвары при температуре

*Тысячелистник, листья малины, липа, таволга, лист смородины.*

**Рецепт:** все травы смешать в равной пропорции и заварить 1 десертную ложку на стакан 250 мл, настоять 30 мин.

## Капли при насморке

*Календула и тысячелистник.*

**Рецепт:** заварить 1 чайную ложку сбора на 1 стакан кипятка и томить 20 минут на водяной бане. Остудить. Закапывать по 1-2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

## При бронхите

**Настойка меда в черной редьке**

**Рецепт:** помойте хорошо редьку с щеткой, сделайте в ней углубление, положите в лунку редьки мед, поставьте на стакан или чашку и уберите в холодильник на 3-4 часа.

Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день

## При конъюнктивите

Взять по 1 чайной ложке головок красного клевера лугового, ромашки и лепестков розы, заварить в 100 мл кипящей воды, настоять 15 минут, процедить. Делать теплые компрессы на веки несколько раз в день.

## Боль в горле, тонзиллит, ларингит

### Полоскать горло

- отваром из шалфея, ромашки, календулы, эвкалипта — 1 столовая ложка сбора на стакан воды
- отваром из календулы и мяты перечной — 1 столовая ложка сбора на стакан воды
- водным раствором прополиса

### При отите

- масло живицы 10% можно нанести на ватный тампончик и поместить в ухо на 15-20 мин.
- эфирное масло герани (1 каплю) смешать с базовым маслом в 1 чайной ложке, нанести на ватный тампончик и поместить в ухо. Если нет масла можно взять листик цветка герани, помять его в руках, чтобы он слегка пустил сок и положить в ухо на 20 мин.

### При головной боли

С головной болью отлично справляется чай из чабреца, мяты, имбиря.

Травы смешать в равной пропорции. 1 чайную ложку трав заварить стаканом кипящей воды и добавить 1-2 см натертого на терке имбиря, настоять 30 минут, пить можно до 3 кружек в день.

## Чай для дыхательной системы

На 1 литр воды взять: 1 чайную ложку чабреца, 1 чайную ложку бузины, половину чайной ложки куркумы, 1 см корня имбиря, 1 палочку корицы или половину чайной ложки молотой, сок ломтика лимона

Все заварить, настоять 30 минут и пить.

## Облепиховый чай для иммунитета

- 2 горсти облепихи
- 2-3 см корня имбиря
- ½ яблока
- ½ апельсина
- 4 шт. гвоздики
- 1 палочка  
или ½ ч.л. корицы

Облепиху растолочь, добавить к ней натертый имбирь, цедру и сок апельсина, мелко порезанное яблоко, все специи, залить 0,5 литра кипятка и дать настояться 15 минут. Пить можно вприкуску с медом.



**На большом курсе оздоровления  
будут даны множество рецептов  
оздоровления природными средствами.**