

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

Даников Н. И.

Д18 Грипп и простуда в нокауте!: На вашей стороне сама природа: Простые и эффективные рецепты.— М.: Этерна, 2005.— 192 с.— (Фитотерапевт рекомендует).

ISBN 5-480-00004-7

В книге известного фитотерапевта рассказывается о профилактике и лечении гриппа, простуды, острых респираторно-вирусных инфекций лекарственными растениями и препаратами животного и минерального происхождения. Все рекомендации основаны на использовании широко распространенных и доступных растений и продуктов, их эффективность в защите от простудных заболеваний доказана многолетним практическим опытом автора.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 5-480-00004-7

© ООО «Издательство «Этерна», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Абрикос	11
Аир обыкновенный	13
Алтей	16
Апельсин	17
Базилик камфарный	20
Береза	22
Бузина черная	29
Грейпфрут	31
Груша	32
Девясил	33
Дуб	34
Дыня	36
Ежевика сизая	37
Ель обыкновенная	39
Жасмин	41
Зверобой	43
Земляника	47
Имбирь лекарственный	49
Инжир	52
Календула лекарственная	54
Калина	56
Корица	58
Крапива двудомная	61
Лаванда	65
Лимон	67
Липа	76





Лук-порей	79
Лук репчатый	81
Лук-татарка (лук-батун)	92
Малина	94
Мандарины	96
Мята перечная	98
Облепиха	101
Овес	103
Огурец	104
Перец красный	106
Подорожник большой	108
Просо	110
Редис	111
Редька посевная (черная)	113
Репа огородная	120
Рис посевной	123
Ромашка аптечная	124
Смородина черная	127
Табак	129
Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава)	130
Тысячелистник обыкновенный	134
Укроп огородный	136
Фенхель обыкновенный	138
Хрен обыкновенный	141
Чай	148
Чеснок	151
Шалфей	170
Шелковица	172
Шиповник	173
Эвкалипт	176
Эхинацея пурпурная	178
Яблоня	180
Ячмень	183
Препараты животного и минерального происхождения	184

ОТ АВТОРА

Многие имеют правильные понятия о том, как добиться прекрасных результатов в лечении разнообразных болезней органов дыхания. Однако мало кому удастся достичь успехов на этом поприще. Часто из-за невнимательности и опрометчивости люди перебрасываются от одной цели к другой, строят грандиозные планы и из-за этого оказываются неспособными привести их в исполнение.

На первый взгляд кажется, что из борьбы с простудными и инфекционными заболеваниями органов дыхания легко выйти победителем. То обстоятельство, что желанный успех довольно часто проявляется не сразу, приводит людей в недовольство и уныние и заставляет часто сомневаться в правильности выбранных средств лечения.

**Все люди умеют начинать,
но очень немногие умеют продолжать!**

Их неудачу можно выразить в следующих словах:
«Они остановились в достижении своей мечты — стать и





всегда оставаться здоровым человеком!» Каждый из нас, кто бережет свое здоровье,— сверхбогатый человек, если только он будет продолжать свои «сбережения» и не остановится.

**Остановка в осуществлении своей мечты —
стать и навсегда оставаться здоровым человеком —
есть шаг назад!**

Поэтому неудивительно, если подобные люди находятся в конце концов всегда в том же трагическом положении, с которого они начали. Всем, кто решил раз и навсегда избавиться от гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, нужно принять к сведению следующее основное правило для достижения успеха:

**НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ
В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СВОЕЙ МЕЧТЫ —
СТАТЬ И НАВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ
ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!**

Многие предлагаемые в настоящей работе средства лечения и профилактики болезней органов дыхания не являются каким-либо новым, не испробованным открытием. Также в книгу включены особые, очень долгое время сохранявшиеся в тайне средства некоторых успешно практикующих врачей, что устранил, вне всякого сомнения, недоверие к этим рецептам.





Но запомните раз и навсегда:

**Все, что вы предпринимаете
для искоренения любых своих болезней,
пусть будет, пока вы это делаете,
самым важным для вас в жизни!**

Я рекомендую вам всегда руководствоваться этим правилом при лечении и профилактике любых болезней. При этом вам не следует забывать первое основное положение и **никогда не останавливаться** в осуществлении своей мечты — стать и навсегда оставаться здоровым человеком!

Следующее пожелание, которое тоже включает в себе безусловную истину и наделяет изучающего данную работу особой, даже не подозреваемой им силой:

РАБОТАТЬ И НЕ СОМНЕВАТЬСЯ !!!

Позволю еще раз себе вернуться к тому, что было сказано вначале:

**ДЛЯ УСПЕХА
В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СВОЕЙ МЕЧТЫ —
СТАТЬ И НАВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ
ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ —
НЕДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ХОРОШО НАЧАТЬ,**





**НУЖНО ТАКЖЕ УМЕТЬ
НАСТОЙЧИВО ПРОДОЛЖАТЬ,
ТО ЕСТЬ НЕ СЛЕДУЕТ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ
В НАЧАТОМ ДЕЛЕ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ!**

Последнее лишь тогда возможно, когда основания прочны и тверды. У кого их недостает, тот должен считать своим главным врагом собственную лень, легкомыслие, невежество. Иногда незначительные усилия имеют громадное значение, от многих простых средств зависит иной раз главный успех. Он содержится в них, подобно тому, как заключены столетние дубы в небольших дубовых желудях. Человек ни в чем не ощущает такого недостатка, как в проявлении своих дремлющих духовных сил.

Пусть каждый воодушевится этими словами и отнесется с доверием к предлагаемым в данной работе средствам лечения и профилактики болезней органов дыхания. Прошу не осуждать предлагаемые в книге средства только лишь на основании первоначального знакомства. Удержитесь от своего суждения о них в ваших же собственных интересах. Легко ведь читать, что спортсмен, например, поднял штангу весом 200 кг или пробежал 100 метров за 10 секунд. Только тот, кто является непосредственным исполнителем, ценит труд, понимает причину успеха и его цену. Проба идет впереди изучения. Нужно осуществить желаемое!



АБРИКОС

Для профилактики и лечения гриппа, ОРВИ приготовьте смесь, состоящую из взятых в равных частях по объему измельченной в кашу кураги, измельченных в кашу изюма без косточек, чернослива, инжира, ядер грецких орехов, орехов лещины, кедровых орехов, сладкого миндаля. Все составляющие тщательно смешать до однородного пастообразного состояния. В однородную смесь, состоящую по объему из 7 стаканов, ввести свежеприготовленный сок из 5 плодов лимона и вновь все тщательно перемешать. Дать смеси настояться сутки в темном прохладном месте, периодически перемешивая ее, после чего смесь залить 3 стаканами натурального меда и вновь все хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды, тщательно и не спеша разжевывая смесь и проглатывая ее небольшими порциями и запивая любимым фруктовым соком или отваром плодов шиповника.

Эту смесь исключительно полезно постоянно применять как прекрасное тонизирующее и общеукрепляющее средство для лечения и профилактики гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, особенно истощенным больным, страдающим малокровием.





Эта смесь **не рекомендуется** больным сахарным диабетом.

Стакан свежего абрикосового сока с чайной ложкой меда или сахара хорошо снижает температуру, утоляет жажду и выводит из организма вредные продукты обмена веществ.

Свежий сок абрикосов **не рекомендуется** больным язвенной болезнью и острым гастритом.





АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ

Небольшой кусочек аира полезно сосать 15—20 минут, затем разжевать и съесть не спеша. Корень аира использовать таким образом за 30—60 минут до еды. Это необходимо делать во время инфекционных эпидемий, особенно во время эпидемий гриппа, при простудных заболеваниях, и исключительно полезно людям, часто болеющим ангиной. Прием корня аира в течение 3—6 месяцев полностью избавляет от хронических ангин. Исключительно полезно принимать корень аира людям, живущим в крупных городах, и особенно при приближении эпидемии гриппа.

Настой

Одну-две чайные ложки сухого измельченного корня аира залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2—3 часа, процедить через многослойную марлю.

Принимать не спеша, небольшими глотками в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды *при гриппе, кашле, грудных болях, насморке, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, головных болях*, вызванных воспалением придаточ-





ных пазух. Вкусовые качества настоя можно улучшить добавлением сока лимона, любимых сладостей.

Отвар

15 г сухих корневищ аира залить 3 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками в теплом виде по $1/2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды слегка подслащенным любимой сладостью.

Настой, отвар корневищ аира — одно из лучших наружных средств *для лечения заложенности и полипов носа* (в этом случае их применяют для промывания слизистой носа, закапывают в нос). Настоем, отваром полощут горло несколько раз в день *при ангине, гриппе, ларингите, воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла.*

Настойка

20 г сухих корневищ аира залить 100 мл спирта или 200 мл водки (коньяка, виски, джина), настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать по 20—40 капель 3 раза в день за 15—20 минут до еды, запивая любимым соком или настоем плодов шиповника.

Настой, отвар, настойка корневищ аира — прекрасные успокаивающие средства, которые придают юношескую бодрость и энергию, омолаживают, очищают и оживляют мозг и нервную систему.





Вводимые через нос в малых дозах 2—3 раза в сутки измельченные в пудру корневища аира довольно быстро излечивают насморк, одно из лучших средств *для лечения заложенности и полипов носа.*





АЛТЕЙ

Настой

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2—3 минуты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по $1/3$ стакана через 30 минут после еды.

Настой особенно полезен *при гриппе*, сопровождающемся сильным кашлем, а также *при бронхите, ангине*.

Настойка

100 г порошка корней алтея залить 0,5 л красного сухого виноградного вина, настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать в теплом виде, не спеша, небольшими глотками по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды *при гриппе*, сопровождающемся очень сильным кашлем.

Смешать в частях по весу сухие измельченные корни алтея — 1, траву чабреца — 1, листья мяты перечной — 0,5, корни солодки голой (лакричник, лакрица) — 0,5.





АПЕЛЬСИН

Апельсины — один из лучших источников растворимого в воде витамина С (до 70 мг%). Кожура плодов апельсина содержит до 170 мг% витамина С. Поэтому кожуру не надо выбрасывать, как это часто делают, а использовать в виде добавок в компоты, кисели, сиропы и т. д. Витамин С — один из важнейших витаминов, полезных *при гриппе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.*

Сок

Сок апельсинов полезно пить *при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, сопровождающихся высокой температурой, как средство, утоляющее жажду.*

Апельсиновый сок — идеальное средство при повышенной температуре. Человек страдает от отравления крови, которое вызывается токсемией, и от сухости во рту. Апельсиновый сок помогает преодолеть эти симптомы.

При гриппе, частых простудах, предрасположенности к воспалениям слизистых оболочек горла и носа,





при лихорадочных состояниях полезно ежедневно есть свежие апельсины или пить свежеприготовленный апельсиновый сок. Это значительно усилит иммунитет организма.

Люди, которые простудились или испытывают легкие недомогания и должны при этом продолжать заниматься своими повседневными делами или ходить на работу, сделают для себя неожиданное и приятное открытие: оказывается, диета из апельсинов или апельсинового сока — лучшее средство после отдыха в постели.

При высокой температуре пейте апельсиновый сок в любое время.

Заполните стакан примерно на половину объема горячим лимонадом, долейте доверху апельсиновым соком, добавьте столовую ложку вина светлых сортов. Все тщательно перемешайте и примите в вечерние часы небольшими глотками.

В сезоны прохладной и сырой погоды такой напиток полезно употреблять регулярно по 1—2 стакана ежедневно, чтобы избежать заболевания гриппом.

Апельсиновый сок противопоказан в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.

Настойка

На 200 г красного вина типа кагор взять 5 штук гвоздичек (пряность), по 1 чайной ложке порошка корицы, кожуры плодов апельсина, лимона, яблок, 3 зерна черного перца, 3 столовые ложки сахара, варить в закрытой посуде 10 минут, охладить, процедить. Давать пить боль-





ному гриппом при температуре тела не ниже 38,5° С.

Другой способ приготовления настойки следующий. 50 г сухих измельченных в порошок корок апельсина залить 0,5 л водки (коньяка, виски, джина), настоять в темном месте при комнатной температуре три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 5—6 раз в день *при гриппе, сопровождающемся лихорадочным состоянием*, запивая отваром плодов шиповника.





БАЗИЛИК КАМФАРНЫЙ

«Кто базилик жует, тот долго живет»,— эта поговорка свидетельствует о высоких целебных свойствах растения. Базилик дает божественную защиту, очищая ауру и укрепляя иммунную систему.

Базилик — эффективное потогонное и жаропонижающее средство, полезное практически при всех простудных заболеваниях органов дыхания. Ради его целебного воздействия базилик стоит иметь в каждом доме.

Акцентирую ваше внимание на базилике как на модуляторе настроения, «веселящем сердце», проясняющем ум. Для пожилых и старых людей, особенно сильно подверженных простудным и инфекционным заболеваниям органов дыхания, в частности, гриппу, существенна его способность улучшать настроение.

Настой травы (чай) базилика рекомендуется *при лечении и профилактике воспалительных заболеваний органов дыхания* (грипп, ангина, воспаление придаточных пазух, бронхит, ларингит, фарингит, воспаление легких, лихорадка, насморк, кашель).

Базилик полезен в качестве успокаивающего средства при угнетении центральной нервной системы, ослаблении функции дыхания, в качестве тонизирующе-





го, общеукрепляющего средства при физическом и умственном истощении.

Если нюхать порошок травы базилика, то это хорошо устраняет насморк, облегчает головную боль при длительном насморке.

Зеленые листья базилика — хорошее средство от гриппа.

Настой

Одну столовую ложку свежих измельченных листьев базилика и половину чайной ложки порошка имбиря залить 0,5 л воды и уварить в закрытой посуде до 250 мл воды, процедить. Этот отвар надо пить горячим, что дает немедленное физическое облегчение *при гриппе*.

Настойка

Одну столовую ложку свежей измельченной травы базилика залить 0,5 л сухого виноградного вина, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 15—20 минут, настоять до охлаждения, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 25—30 г до и после еды, а также перед сном *при гриппе, сопровождающемся высокой температурой, ознобом, при тяжелых формах воспаления легких (крупозная пневмония)*.

Из-за наличия гиперкоагулирующего эффекта **противопоказанием для приема** базилика считаются ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, сахарный диабет, тромбофлебиты, тромбозы, гипертоническая болезнь.





ПРЕПАРАТЫ ЖИВОТНОГО И МИНЕРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

* * *

Смешать 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых желтка свежих куриных яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки или крахмала, 2 чайные ложки меда. Эту смесь принимать по 1 чайной ложке многократно в течение дня.

Другой вариант: 2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, десертная ложка муки и 2 десертные ложки меда. Хороший эффект достигается добавлением к этой смеси 1 чайной ложки порошка корня солодки. Эти смеси — очень действенные средства против кашля и для укрепления легких.

* * *

Для смягчения воспаления горла полезно пить теплое молоко, сливки или чай со сливочным маслом несколько раз в сутки.





* * *

От сухого кашля полезно делать втирание в область груди такой смеси: на 2 части растительного масла — 1 часть нашатырного спирта.

* * *

В период эпидемии гриппа рекомендуется смазывать ноздри свиным или гусиным жиром.

* * *

При хроническом бронхите, застарелом кашле полезно съесть утром натощак 1 чайную ложку топленого сливочного масла.

* * *

При сильном глубоком кашле 2—3 раза в день принимают смесь из 1 столовой ложки пищевой соды, 1 чайной ложки топленого несоленого свиного жира.

* * *

При кашле у детей, возникающем ночью, полезно следующее средство. В емкость вливается один стакан молока, слегка подогревается до теплого состояния, а затем добавляются и размешиваются одно куриное яйцо и





по одной чайной ложке меда и сливочного масла. После приготовления смесь делится на две части, одну из которых дают ребенку в теплом виде перед сном. Оставшуюся половину помещают в холодильник и используют ночью после подогревания *при возникновении приступа кашля.*

* * *

При дистрофии и сильной слабости после гриппа, перенесенного простудного заболевания, после воспаления легких: 200 г сливочного масла смешать с равным количеством меда, двумя столовыми ложками порошка почек березы, пятью столовыми ложками порошка тыквенных семечек, тремя столовыми ложками порошка слегка поджаренного риса. Принимать 5—6 раз в течение дня по одной чайной ложке, запивая теплым настоем плодов шиповника.

* * *

При бронхите с сильным кашлем в стакане горячего молока размешать столовую ложку бараньего жира и по одной чайной ложке меда и сливочного масла. Пить такую смесь 3 раза в день. После каждого приема лечь в постель и хорошо пропотеть.

* * *

Предлагаемое средство помогает одолеть сильный кашель. Для его приготовления нужно взять стакан мо-





лока, поставить на огонь и после его закипания добавить чайную ложку несоленого внутреннего свиного жира, половину чайной ложки пищевой соды. Смесь размешать и выпить в горячем виде небольшими глотками. Для лечения за день требуется принять до трех стаканов такого напитка. Каждую порцию готовят непосредственно перед приемом.

* * *

Для лечения кашля используется пережженный сахар и вода. В одной емкости вскипятите 1 л воды, в другой (неэмалированной) посуде расплавьте над огнем 2—3 столовые ложки сахарного песка. В тот момент, когда сахар приобретет коричневый цвет, его заливают горячей водой и размешивают — лекарство готово. Пейте по 100—150 мл 3—4 раза в день на протяжении недели.

Существует и другой рецепт приготовления лекарства из сахара. Столовую ложку наполняют на $\frac{2}{3}$ объема сахарным песком и держат ее над огнем до тех пор, пока сахар не оплавится до темно-коричневого цвета. После этого содержимое ложки выливают в молоко. Сахар, застывая в молоке, образует леденец, который и рассасывают во рту вместо противокашлевой таблетки. Это средство особенно полезно при сухом, надрывном кашле.

* * *

Один литр воды доведите до кипения и растворите в ней 100 г поваренной соли. Плотную хлопчатобумажную ткань сложите в четыре слоя и опустите в горячий





раствор и после легкого отжимания приложите при лечении гриппа в виде круговой повязки на ночь вокруг лба и затылка, а на шею и спину наложите дополнительную двухслойную ткань, смоченную в растворе, и обвяжите снаружи сухой простыней.

* * *

При гриппе, простудных заболеваниях в эмалированную посуду налить 0,5 л воды и растворить при нагревании 500 мг — 1 г витамина С. Раствор довести до кипения и вдыхать поднимающийся пар.

Паровые ингаляции делают 2—3 раза в день. После этого следует хорошо утеплиться и полежать в постели.

Общая продолжительность лечения определяется самочувствием.

* * *

Мед лечит хронический насморк, острый и хронический ларингит, острый и хронический трахеобронхит и бронхит, бронхоэктазы, грипп, воспаление легких.

При простудных заболеваниях любой мед лучше разводить в теплом молоке: 1 столовая ложка на 1 стакан молока.

При ангине, боли в горле, повышенной температуре: 1 чайная ложка меда на 0,5 л воды. Полоскать горло через каждые 20—30 минут.





* * *

При ангине полощите горло водой с сахаром, растворенным до состояния сиропа.

* * *

При сильном простудном кашле в 0,5 л пива растворить 1 столовую ложку сахарного песка. Пить утром и вечером теплым по 1 стакану ежедневно до прекращения кашля.

* * *

Теплым молоком полезно полоскать горло при ангине.

* * *

Если болят легкие — постоянно пейте козье молоко. Оно помогает при простуде, прекращает кашель.

* * *

Прополис продолжительно жуют по 3—5 г 3—5 раз в день для лечения и профилактики простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания.





* * *

Смешать 1 : 1 по объему сливочное масло и сахарный песок.

Принимать по $1/4$ — $1/3$ чайной ложки 5—6 раз в день *при сухом кашле*.

Эта смесь полезна *при простудных заболеваниях органов дыхания, плеврите*.

* * *

При лечении насморка полезно делать 2—3 раза в сутки йодную сетку на каждую пятку.

* * *

Гоголь-моголь из яичных желтков, взбитых с сахаром, полезно есть натощак и между приемами пищи *при лечении острого и хронического бронхита*.

* * *

При простудных заболеваниях, кашле полезно за 1—2 часа до сна принять горячую ванну в течение 5—10 минут, вытереться насухо, хорошо утеплиться. Выпить 1—2 стакана сухого виноградного вина с медом. Растереть подошвы ног кашицей чеснока, надеть шерстяные носки, растереть грудь очищенным керосином и лечь спать в теплую постель.

К утру проснетесь здоровым.





* * *

В стакане теплой кипяченой воды растворить небольшое количество йода или марганцевокислого калия. *При гриппе* или в качестве профилактики от гриппа в момент эпидемии этот слабый раствор по нескольку раз в день втягивать носом. Если не сможете втягивать носом раствор, то вставляйте в нос ватный тампон, хорошо смоченный раствором. То же самое проделывать и *при гайморите*.

* * *

Упорный хронический насморк пройдет через несколько дней после того, как вы наряду с применением рекомендуемых средств лечения насморка станете спать с покрытой теплой косынкой или колпаком головой. Под тканью должна быть спрятана линия роста волос.

* * *

50 г нерасплавленного янтаря залить 0,75 л спирта, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, не процеживать. Натирать грудь и спину при высокой температуре, воспалении легких, пневмонии. Когда настойка кончится, ту же порцию янтаря можно использовать еще раз, предварительно раздробив молотком и снова залив спиртом. По 3 капли этой настойки можно добавлять в утренний чай.

Практическое издание
Серия «Фитотерапевт рекомендует»

Даников Николай Илларионович

**ГРИПП И ПРОСТУДА В НОКАУТЕ!
НА ВАШЕЙ СТОРОНЕ САМА ПРИРОДА
ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

Редактор *И. В. Кулюкина*
Художественное оформление: *Б. Н. Жидков*
Корректоры *Т. Е. Антонова, Н. М. Рубцова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 16.11.04 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура «LazurskiC». Бумага
газетная.

Печ. л. 6,0. Тираж 7000 экз.
Заказ №

ООО «Издательство «Этерна»
115477, Москва, Кантемировская ул., д. 59а

E-mail: eterna-izdat@mtu-net.ru