

Анастасия Семенова

Целительные настроения. Лечим сердце и сосуды



Предисловие

Проживая свою жизнь, человек редко всерьез задумывается о своем сердце, разве что когда у него возникают реальные проблемы с этим важнейшим органом. Действительно, здоровое сердце – это тихое сердце, которое не дает о себе знать. Но стоит прислушаться к себе, попробовать хотя бы на миг представить, что происходит внутри нас, и мы почувствуем ритм сердца, «услышим», как движется кровь по кровеносным сосудам, заглядывая в каждый уголок, омывая, обогащая и очищая каждую клеточку нашего организма. От этого невидимого, но важнейшего процесса в буквальном смысле слова зависит жизнь и смерть человека.

Здоровая сердечно-сосудистая система – залог нормальной деятельности всего организма. Плохая работа кровеносных сосудов в каком-либо органе приведет к плохому кровоснабжению этого участка тела. В результате может возникнуть застой всех жизненных процессов, что является причиной многих серьезнейших заболеваний.

Несмотря на то, что кровеносная система человека представляет собой сложный и совершеннейший живой механизм, способный к самообновлению и самовосстановлению, она нуждается в особой заботе и внимании. Наверняка вы слышали о том, что заболевания сердца и сосудов в наше время значительно «помолодели»: ими страдает большая часть взрослого населения планеты. А ведь предупредить такие патологии, как

гипертония, атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда или инсульт в силах почти каждого из нас.

Давайте попробуем ответить на вопрос откуда берутся эти заболевания?

В наше время является общепризнанным тот факт, что большинство болезней – психосоматические, то есть в основе любой болезни лежат какие-то психологические причины. Например, очень хорошо известно, что инфаркт чаще всего получают люди, у которых душа тоскует и мается, страдает от недовольства собой и своей жизнью, причем обычно эти люди носят свои негативные чувства глубоко в себе и не дают им разрядки. Инсульт – удел людей, чувствующих себя беспомощными, зависимыми, недовольными своей жизнью и при этом, как правило, неспособными что-либо изменить.

И этому есть вполне научное объяснение. Когда внутри у нас есть какой-то психологический дискомфорт, это сразу же вызывает напряжение в теле. Напряжение это может не осознаваться, потому что становится таким привычным, что мы его даже не чувствуем. Там, где возникает напряжение, там сразу же все физиологические процессы начинают идти не так хорошо, как надо. Кровь циркулирует хуже, нарушается питание тканей и деление клеток. В итоге клетки начинают разрушаться, затем возникает патология тканей и органов. Процесс этот долгий, и по молодости лет мы не замечаем, что у нас что-то не так. Спыхватываемся тогда, когда болезнь уже всю дала о себе знать. Но даже и тогда не поздно пересмотреть какие-то свои неверные психологические установки и принять меры по искоренению самих причин болезни! Тогда и лечение пойдет намного лучше.

Вот так и получается, что болезни черпают силы в наших стрессах и душевных травмах, в нашем внутреннем дискомфорте, в нашем недовольстве собой и другими, в наших негативных установках по отношению к себе и к миру. Тот, кто живет в мире и гармонии с собой, тот не болеет!

Если мы хотим жить в мире и гармонии с собой, а следовательно, не болеть, давайте зададим себе один вопрос: как именно я создаю очаги напряжения в своей жизни, в своем теле, которые в итоге порождают болезнь? И как я могу эти очаги напряжения устранить?

Если вы припомните, что предшествовало вашей болезни, то обязательно поймете, что еще до ее возникновения – может быть, даже за несколько лет до того, как болезнь стала явной, – у вас появились причины для каких-то переживаний. Может быть, была душевная травма, заставившая вас затаить боль, а может, вы были вынуждены жить не так, как бы вам хотелось, или у вас не было возможности себя реализовать, быть самим собой, или вы жили в состоянии беспокойства, страха – словом, в состоянии душевного

дискомфорта. Вместо того чтобы разобраться в своих чувствах, решить проблемы и избавиться от душевной боли, вы просто загнали эту боль подалее, поглубже внутрь себя, надеясь, что благодаря этому перестанете ее ощущать. В итоге эта душевная боль стала чем-то привычным, почти неощущаемым фоном вашей жизни. Но она никуда не делась, не ушла. Она просто начала калечить вас изнутри.

Как сделать так, чтобы эта боль ушла насовсем, а вместе с ней ушли напряжения, дискомфорт, болезнь? Мы с вами обязательно в этом разберемся очень подробно. И непременно выясним, как именно эти внутренние проблемы разрешить, какими методами это сделать и где взять для этого силы. Силы на излечение у вас обязательно найдутся! Знаете, что говорят опытные целители? Они говорят, что на возникновение болезни организм затрачивает массу энергии. Ведь любая болезнь начинается с какого-то внутреннего напряжения, – а чтобы поддерживать это напряжение, нужна сила. Так вот, наша задача – перестать тратить силу и энергию на поддержание болезни и начать использовать ее на исцеление. Вот так все просто! Сила у вас уже есть – задача лишь в том, чтобы перенаправить ее на позитивные цели.

Попробуйте для начала изменить отношение к болезни. Не думайте, что это какое-то наказание за грехи, кара Божья, – нет, ни в коем случае. Болезнь показывает нам, что мы достойны лучшей участи, лучшего отношения к себе, что могли бы лучше распорядиться своей жизнью. Болезнь – не враг. Она может стать нашим другом, если мы правильно поймем ее голос и усвоим ее уроки. Ведь болезнь обязательно несет в себе какой-то позитивный урок. Не случайно говорят: «Когда Бог хочет наказать человека, то лишает его разума, а когда хочет научить – дает ему болезнь».

Что же конкретно делать для выздоровления? Для выздоровления все средства хороши. И все их надо использовать комплексно. А средств этих в мировом целительском опыте накоплено множество!

Начнем с верного психологического настроя. Да-да, не унывать, не жаловаться, осознать, что болезнь – знак внутреннего неблагополучия, что она несет в себе определенный урок, что она требует изменить к лучшему отношение к себе самому, – это, пожалуй, самое главное. Знаете, что самое важное для выздоровления, да и для нормальной жизни вообще? Хорошие отношения с самим собой! Если такие хорошие и гармоничные отношения с самим собой у вас установились – вы уже на полпути к здоровью.

Принять на себя ответственность за выздоровление, поверить в свои силы и начать бороться за себя – тоже важная составная часть такого настроя. Ну и, конечно, надо постараться избавиться от негативных эмоций, научиться

радоваться в жизни даже мелочам, вопреки всему сохранять оптимизм и позитивный настрой, а еще – грамотно реагировать на стрессы, то есть не позволять им себя сломать, а, напротив, постараться получить от них энергию для действия и позитивных перемен в своей жизни.

Все это не так сложно. Всему этому можно и нужно научиться. И помогут нам в этом на нашем пути к исцелению веками проверенные методы – словесные настройки и аффирмации, медитации и упражнения на визуализацию, методики расслабления и энергетические практики.

Важнейшая составная часть выздоровления – это, конечно же, работа с нашими внутренними установками, с подсознанием, куда большинство из нас и загоняет свои глубинные напряжения, вызывающие болезни. Это очень интересный и очень действенный этап выздоровления! Многие специалисты сейчас разрабатывают такие методики работы с подсознанием, которые под силу освоить каждому человеку самостоятельно, они безопасны, не сложны в освоении и очень действенны. В чем суть этой работы?

Перепрограммировать себя, перестроить свой внутренний мир так, чтобы не осталось глубоких «залежей» боли и душевных травм, негативных установок, чтобы не было даже намека на плохое отношение к себе, на мотивы саморазрушительного поведения, а вместо этого сознательно выработать только такие установки, которые несут здоровье, радость и оптимизм.

При помощи этих методов мы сможем устранить саму причину болезни. А дальше нам останется только помочь организму преодолеть то разрушительное действие, которое болезнь успела в нем произвести. И тут нам на помощь придут всевозможные средства народной и нетрадиционной медицины, которые в отличие от таблеток действительно исцеляют от болезни, а не только устраняют симптомы. Это гарантия, что болезнь больше не вернется! Среди таких средств – и травы, и другие растительные препараты, и натуральные продукты. Помимо естественных методов, существуют и методы, воздействующие на энергетику организма, ведь болезнь поражает сначала энергетические структуры – то, что называется биополем, или аурой, и лишь потом «бьет» собственно по телу.

Вот такого всестороннего подхода болезнь точно не выдержит! Я уверена, что все эти методы помогут значительно улучшить ваше здоровье.

А еще я хочу здесь привести памятку, которую подарил мне один очень хороший доктор. В ней – семь самых верных и надежных рецептов здоровья и счастья. Вот они:

Учитесь относиться к событиям философски.

Сохраняйте оптимизм и позитивное восприятие жизни всегда и везде, несмотря ни на что.

Всегда помните: люди расстраиваются не из-за самих событий, а из-за того, как они на эти события смотрят.

Переживайте неприятности по мере их поступления. Не расстраивайтесь из-за того, что еще не произошло!

Избавляйтесь от гнева и обиды.

Сохраняйте бесценную способность чувствовать удовольствие даже от небольшой радости.

Почаще размышляйте над тем, к чему вы стремитесь, чего хотите от жизни, что вам на самом деле нужно, а что – нет, из-за чего стоит переживать, а из-за чего – нет.

Возьмите эту памятку себе на вооружение. Вы почувствуете, насколько легче и приятнее жить, когда следуешь этим несложным, но таким важным правилам.

Сердце – наш сильный и нежный мотор

Я получаю очень много писем от моих горячо любимых и уважаемых читателей. Подчас это настоящие исповеди, в которых и горе, и боль, и страдания, и просьбы о помощи, и надежда на панацею от всех болезней. Я благодарю вас за огромное доверие, которое вы мне оказываете. Очень хочется помочь всем и каждому. Поэтому я стараюсь приводить в своих книгах письма тех читателей, которых, на мой взгляд, волнуют проблемы, хорошо знакомые многим. Вот и на этот раз я предлагаю вам ознакомиться с письмом одной моей читательницы из Санкт-Петербурга.

Уважаемая Анастасия Николаевна! Не знаю, к кому обратиться, одна надежда на вас. У меня такая проблема, с которой я не знаю, как справиться. Чем дальше, тем становится все только хуже. Еще в 26 лет мне поставили диагноз гипертония I степени. Спасали только таблетки, без них давление в норму не приходит. Бывали самые настоящие гипертонические кризы, с рвотой, кровотечением из носа. Приходилось неотложку вызывать. И вот недавно давление мое дошло до 190 на 110, врач сказал, что это уже вторая степень гипертонии. А вслед за этим начались какие-то страшные боли в сердце. Первый раз у меня этот приступ случился в метро. На грудь как будто навалилась какая-то тяжелая бетонная плита, дышать было невозможно, и боль страшная. Я думала – все, инфаркт. Кое-как пришла в себя, кто-то из пассажиров мне таблетку нитроглицерина дал. Пошла к врачу, кардиограмма показала аритмию и какую-то блокаду сердца, разъяснили мне

в поликлинике, что это не так страшно, хорошо, инфаркта нет, а приступ вызван начальной стадией стенокардии. После приступы еще несколько раз повторялись, а главное – у меня появилось огромное чувство страха за свою жизнь. Мне ведь только 35 лет, у меня семья, двое еще маленьких детей, и я все время живу в напряжении, думаю, не дай бог, что со мной случится, какой это будет ужас... Мне страшно еще и потому, что у меня наследственность в этом смысле плохая. Родители оба гипертоники всегда были, сколько я их помню, а папа мой из жизни ушел, когда ему еще шестидесяти не было, – инфаркт... Через год после его смерти у мамы инсульт случился. К счастью, сейчас она почти полностью уже оправилась – и ходит сама, и речь уже нормальная, но ведь сколько времени она лежала и сколько усилий всем нам пришлось приложить, чтобы ее выводить! И теперь я боюсь еще и за ее здоровье, и в свое будущее со страхом смотрю: а вдруг я со своей такой вот наследственностью на старости лет обузой стану для своих детей, если вообще до старости доживу? Что делать? Пока мне очень страшно. И я не вижу выхода. Неужели я обречена только на болезни и страдания?

Вера Петровская, Санкт-Петербург

Первое, что я хочу сказать ей: дорогая Вера! Только не отчаиваться! Никаких причин чувствовать себя обреченной у вас нет. Ваше состояние вы можете и должны улучшить. Ничего необратимого в вашем заболевании не существует. Очень много примеров, когда люди в гораздо более солидном возрасте, чем ваш, смогли перебороть свои болезни, укрепить и свое сердце, и сосуды и преодолеть неблагоприятную наследственность. Я знаю много случаев, когда у родителей – гипертоников и сердечников дети, у которых тоже развивались эти патологии, успешно выздоровели и не страдают ни гипертонией, ни другими заболеваниями сердца и сосудов. Вот и вы справитесь, я не сомневаюсь. Да еще и маме своей сможете помочь окончательно одолеть болезнь и исключить ее рецидивы.

Да, и еще вот что хочу вам сказать: такой диагноз, как блокада, по результатам кардиограммы ставят очень многим людям, и это слово звучит на первый взгляд устрашающе, но в большинстве случаев ничего страшного в этом нет, так как часто какая-либо неполная блокада – одна из разновидностей нормы. Это означает, что какие-то из сердечных импульсов проходят медленнее, чем другие, вот и все. Сама по себе блокада – еще не болезнь. Конечно, если блокада выраженная, II или III степени, или полная (что бывает редко) – это уже повод для беспокойства, так как свидетельствует о болезни, причем болезни серьезной, например инфаркте

миокарда. Но если врач, консультируя вас по результатам кардиограммы, которая показала у неполную блокаду, ничего вам по этому поводу не сказал, значит, беспокоиться не из-за чего. Поверьте, если бы это было серьезно, врач не оставил бы вас без внимания.

Первое, что вам нужно сделать, чтобы поддержать ваше сердце, – успокоиться. Сердечные недуги часто сопровождаются приступами страха. Когда болит сердце, нам начинает казаться, что оно, наше сердце, очень хрупко и незащищено и в любой момент может отказаться. На самом деле это не так. Наше сердце – очень сильный, мощный мотор, и оно несет в себе огромный потенциал силы и энергии. И оно любит нежность, ласку, ведь не случайно именно этот орган связываем мы с самым прекрасным чувством на свете – с любовью. Попробуйте расслабиться, обратиться к своему сердцу с ласковыми, нежными словами, сказать ему, как вы в нем уверены, – ведь оно такое сильное, такое замечательное, так прекрасно работает! Вам сразу станет легче, страх отступит. Выработывайте изо дня в день такую уверенность в себе, в своем сердце, которое вас не подведет, потому что вы его любите, а оно несет любовь и вам, и вашим детям, и окружающему вас миру.

Да, сердце частенько шалит именно из-за того, что ему не хватает любви. Вы знаете об этом? Верните любовь в свою душу, и это будет первый шаг к исцелению. Но на этом останавливаться нельзя. По пути исцеления надо идти дальше и дальше, изо дня в день. Как – об этом мы и поговорим в данной главе.

К сожалению, сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время очень распространены. По крайней мере, медицинская статистика утверждает, что это наиболее часто встречающиеся сегодня недуги. И подобные проблемы беспокоят многих и многих людей. А вот специальных знаний в этой сфере большинству недостает. Давайте договоримся так: если уж вас что-то беспокоит, если есть то или иное заболевание или даже всего лишь неприятные симптомы – разбирайтесь, что это такое, узнавайте лучше свой организм, изучайте, как именно лечится эта болезнь, и подходите к лечению комплексно, а не только при помощи прописанных врачом таблеток. Да, сегодня, если мы хотим быть здоровыми, никуда не деться – надо самому становиться «профессором» в своей болезни. Тогда дело пойдет на поправку.

Так что давайте прямо сейчас начнем разбираться подробно. Рассмотрим в деталях наиболее часто встречающиеся заболевания сердечно-сосудистой системы и особенности их лечения.

Аритмия

На какие симптомы обратить внимание

Аритмия – это любое нарушение сердечного ритма: либо его учащение, либо его замедление, либо состояние, когда сердце бьется как бы с перебойями: то пульс замедляется, то вдруг резко учащается, то возникает состояние так называемого замирания – сердце будто пропускает удар, а затем начинает работать, как прежде.

Обратите внимание: в большинстве случаев аритмия не является болезнью! Нормальным считается число сердечных сокращений от 60 до 90 ударов в минуту, но все мы знаем, что в моменты волнения, стресса, а также под действием физической нагрузки частота пульса может меняться, и иногда значительно. Это вовсе не повод заподозрить у себя болезнь, которую нужно лечить! Некоторые незначительные перебои в ритме пульса могут возникать, например, из-за изменения химического состава крови (если в вашем рационе не хватает продуктов, богатых калием, кальцием, магнием), недостатка кислорода в воздухе, которым вы дышите (может, надо просто проветрить помещение или выйти прогуляться), избыточного употребления кофе или алкоголя, курения, усталости, переутомления, недосыпания и множества других причин, и они вовсе не означают болезнь. В большинстве случаев помогает просто налаживание более здорового образа жизни.

Если вы заметили, что перебои в работе сердца у вас стали постоянными и возникают без видимых причин, к тому же серьезно ухудшают ваше самочувствие, вызывая неприятные ощущения, это значит, что надо обследовать всю сердечно-сосудистую систему. Аритмия, не являясь болезнью, может быть признаком и следствием действительно серьезных заболеваний. Обязательно сделайте электрокардиограмму (ЭКГ).

Что вам скажет врач

Если выявленная у вас в результате ЭКГ-исследования аритмия не сопровождается никакими серьезными патологиями сердечно-сосудистой системы, скорее всего, никакого лечения вам не пропишут. Такая аритмия может быть невротического происхождения, и она возникает при вполне здоровом сердце. Если же аритмия явилась следствием, к примеру, ишемической болезни сердца, вам будет назначено лечение основного

заболевания. И конечно, врач ни в коем случае не оставит пациента без внимания, если у него выявлено такое заболевание, как мерцательная аритмия. Эта патология очень сильно отличается от обычной аритмии.

Мерцательная аритмия характеризуется хаотичным сокращением отдельных групп мышечных волокон мышцы сердца, при этом в его работе возникает полный хаос. При этом сам больной может даже не чувствовать никаких нарушений или ощущать просто сильное сердцебиение. Надо сказать, что мерцательная аритмия тоже не возникает просто так – она свидетельствует о серьезных патологиях, например ишемической болезни или пороке сердца. В результате мерцательной аритмии может развиваться сердечная недостаточность, а также велика опасность образования тромбов. Врач назначит препараты, способствующие урежению пульса, а также лекарства, необходимые для лечения основного заболевания. В некоторых случаях при мерцательной аритмии требуется срочная госпитализация.

Психологические причины аритмии

Перебои в работе сердца – повод задуматься о том, все ли в порядке в вашей жизни, идете ли вы своим путем и живете ли в своем, предназначенном вам природой, ритме. Не отходите ли вы от своей истинной природы, пытаетесь жить в несвойственных вам ритмах? Может быть, вы слишком торопитесь и суетитесь, беспокоитесь, нервничаете, вам не хватает 24 часов в сутках и все время кажется, что вы что-то упустите, боитесь куда-то не успеть и все равно не успеваете, не можете осуществить все задуманное? Это первый признак, что надо успокоиться, остановиться, прислушаться к своему сердцу. Ведь оно – наш лучший советчик. И если сердце сбивается с ритма, то только потому, что вы к нему не прислушиваетесь. Таким образом оно отчаянно сигнализирует вам: послушай меня, не суетись, остановись, ты идешь не туда и делаешь не то, и счастья тебе на этом пути не будет! Сердце хочет вам только добра. Именно таким способом оно пытается вас направить на ваш истинный путь, где будет и счастье и благополучие.

Вспоминаю я свою бывшую сокурсницу, назовем ее Леной, которая с началом перемен в нашей стране, как и многие в начале 90-х, бросилась в бизнес. Ничего плохого в самом этом факте нет – в те годы многие открывали новые для себя виды деятельности и преуспевали. Но дело в том, что у Лены не было талантов к бизнесу, и занялась она этим делом (а именно торговлей продуктами питания) вовсе не потому, что видела в этом

возможность самореализации, раскрытия собственного потенциала, а исключительно из желания заработать. «У меня семья, двое детей, муж – инженер, менять работу он не собирается. Должен кто-то семью кормить? Приходится делать это мне», – так рассуждала она тогда. И что же вышло? Мечты о быстром заработке не осуществились. Лена не вылезала из долгов. Все время у нее возникали проблемы то с налоговиками, то с санитарными службами, а бывало, что и бандиты «наезжали». Она страдала от бессонницы, жила в постоянном напряжении, заработала невроз, а затем и сердце начало барахлить. Скакало давление, а аритмия началась просто изматывающая. Врачи при этом ничего не находили. В итоге фирма Лены обанкротилась, она едва смогла выплатить долги, для чего ей с семьей пришлось поменять квартиру на меньшую по площади и в менее престижном районе. После она навсегда отказалась от идеи собственного бизнеса, окончила курсы компьютерного дизайна, устроилась на работу в качестве наемного работника, и оказалось, что эта деятельность приносит ей больше доходов, чем собственный бизнес. Она призналась, что с детства ее душа лежала к чему-то такому и работа дизайнера ей очень нравится. Она успокоилась, даже помолодела и похорошела, и все неприятности со здоровьем прекратились. Вот как важно слушать самого себя, свое сердце, а не бросаться слепо не в свои сани только потому, что все этим занимаются или это кажется выгодным, престижным... У каждого свой путь, свое предназначение, свой ритм в этой жизни. Не забывайте об этом!

Успокойтесь и проанализируйте, что именно управляет вами в вашей повседневной жизни. Беспокойство, страх, неуверенность в себе? Это плохие советчики. Откажитесь от всего, что, как вам кажется, искусственно навязано вам в вашей жизни. Обратитесь к сердцу и спросите у него, что для вас было бы более естественно. Как бы вы хотели жить, чтобы каждый день не ломать себя? Поверьте, в этой жизни уже существует приготовленная специально для вас наиболее благоприятная жизненная дорога. Вам нужно просто настоящему захотеть ее найти. И вы найдете для себя тот образ жизни, который будет наиболее благоприятен и для реализации всех ваших лучших качеств, и для вашего здоровья.

Аффирмации для избавления от аритмии

Позитивные утверждения, или аффирмации, – очень действенное средство лечения многих заболеваний! Ведь наш организм, как это ни покажется странным на первый взгляд, действительно очень хорошо слышит нас. Все,

что мы говорим, все, что думаем, способно менять физиологию нашего организма. И если наши мысли и слова негативны, если мы впадаем в уныние, не верим в свое исцеление – и наши органы и системы следом за нами тоже как будто впадают в уныние и прекращают бороться за здоровье. Но мы можем поменять наши мысли на позитивные и тем самым задать организму программу на выздоровление! Уделите позитивным утверждениям хотя бы по несколько минут в день. Потренируйтесь, чтобы произносить их не автоматически, а прочувствованно. Попробуйте представить себе, что ваши слова, ваши мысли несут в себе мощную энергию. И эту энергию вы направляет на тот орган, который нуждается в оздоровлении. Представьте, что эта энергия прямо сразу начинает производить там благоприятные перемены. И вы и правда сразу же почувствуете себя лучше.

Где и в какой именно позе вы будете произносить аффирмации, не так уж важно, но желательно, чтобы вам никто не мешал, и чтобы вы могли хорошо расслабиться. Кому-то удобнее для этого будет лечь и закрыть глаза, кому-то – встать перед зеркалом и говорить, глядя в глаза своему отражению, а кто-то захочет сочетать аффирмации с движением, например произносить их и одновременно прыгать или делать какие-то танцевальные движения. Все это работает, если сам процесс приносит вам удовольствие! Старайтесь по возможности произносить аффирмации обязательно вслух и чтобы голос звучал как можно более уверенно и убедительно. Тренируйтесь, и со временем это будет получаться все лучше и лучше.

Я нахожусь в полной безопасности.

Я доверяю жизни. Все в моей жизни идет своим чередом.

Я впускаю в свое сердце радость и любовь.

Гармония и мир наполняют меня и мир вокруг меня.

Я отношусь к себе хорошо. Я разрешаю себе быть собой и жить так, как для меня наиболее естественно.

Покой, мир, гармония наполняют все мое существо. Внутри у меня – глубинный источник покоя. Ничто не может вывести меня из себя. Я спокоен и устойчив, что бы ни происходило вокруг.

Мое сердце бьется ровно и спокойно. Мое сердце излучает радость и любовь. Я благодарю мое сердце за то, что оно отлично работает, бьется в ровном ритме и служит мне прекрасно.

Советы народной медицины

Независимо от того, прописал вам врач какое-то лечение или нет, вы можете помочь своему сердцу нормализовать его ритм при помощи средств народной медицины. Их можно применять как самостоятельно, так и в сочетании с прописанными врачом лекарствами. Вот несколько рецептов. Желательно выбрать какой-то один из них, пройти полный курс, затем сделать перерыв на 2–3 недели, после чего повторить этот курс либо без перерыва перейти к лечению другим из перечисленных средств.

Смешайте в равных долях измельченные сушеные плоды боярышника, шиповника и рябины, корень валерианы, листья малины, траву душицы. Вечером возьмите 2 ст. ложки этого сбора, залейте 1 л кипятка и поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут, накрыв крышкой. Затем весь отвар вместе с травой нужно вылить в термос и оставить на ночь. Пить как чай по 3/4 стакана за полчаса до еды. Можно добавить мед или варенье. Курс лечения 3–4 месяца.

Возьмите 100 г створок фасоли, залейте 1 л кипятка, варите на медленном огне 10 минут и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. В отваре створок фасоли очень много калия, кальция и фосфора, необходимых для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Принимайте 2–3 месяца.

Возьмите 2 ст. ложки сухих измельченных цветов календулы, положите в термос и залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 2 часов, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1 месяц.

Вечером возьмите горсть изюма, хорошо промойте, залейте стаканом кипятка и поставьте в изголовье кровати. Утром, не вставая с постели, выпейте воду и съешьте ягоды. Курс лечения 2–3 месяца.

Смешайте поровну измельченную сухую траву крапивы, мяты, душицы, адониса, корень одуванчика и лопуха. С вечера 2 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, варите 10 минут под крышкой на медленном огне, вылейте в термос вместе с травой и оставьте на ночь. Пейте по стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды в течение 3–4 месяцев.

Смешайте в равных количествах изюм, курагу, чернослив (освобожденный от косточек), инжир, вычищенные плоды шиповника, все залейте холодной кипяченой водой (так, чтобы вода была вровень с получившейся массой), оставьте на ночь, а утром пропустите смесь через мясорубку, поставьте в холодильник. Съедайте по 1 ст. ложке смеси 2–3 раза в день перед едой на протяжении 3–4 месяцев.

В дополнение к одному из этих средств параллельно также очень полезно принимать льняное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды.

Все эти средства направлены на то, чтобы улучшить снабжение сердца

кровью и кислородом, обогатить его питание такими необходимыми ему элементами, как калий и кальций, отрегулировать ритм и частоту сердечных сокращений. Для этой же цели необходимо позаботиться о том, чтобы в вашем ежедневном рационе питания обязательно присутствовали продукты, богатые витаминами и микроэлементами, нормализующими сердечный ритм: это прежде всего свежие овощи, такие как редис, морковь, свекла, листовой салат, морковь, чеснок, зелень, фрукты и ягоды – апельсины, яблоки, абрикосы или курага, персики, вишня, черешня, клюква, брусника, а также молоко и молочные продукты за исключением масла, морепродукты, мед.

Вегетососудистая дистония

На какие симптомы обратить внимание

Вам знакомо такое состояние, когда вы вроде бы ничем и не больны, но при этом явно не здоровы? Слабость, сонливость, утомляемость не проходят в течение всего дня. Голова болит и кружится, руки и ноги мерзнут. Сердце то колотится, то замирает. А то ни с того ни с сего раздражительность, плаксивость накатит. Или вдруг резко начинает не хватать воздуха, хочется вдохнуть поглубже – и не можешь, как будто что-то мешает набрать полную грудь воздуха. В итоге начинаешь судорожно вздыхать или зевать без остановки. А тут еще и сердце – нет-нет и заболит, защемит... Бежишь в страхе делать кардиограмму, а там – «без патологий». Так что же это? Нет болезни – нечего и лечиться? А если это вечное недомогание измучило так, что дальше некуда?

Называется эта хворь вегетососудистой дистонией, или нейроциркуляторной дистонией. Это, собственно, и не болезнь как таковая, потому что она не сопровождается органическими изменениями в сердце и сосудах. Расстраиваются только их функции. Это происходит потому, что нервная и эндокринная системы по разным причинам не справляются со своей задачей – регулировать деятельность сердечно-сосудистой системы. И вот сердечно-сосудистая система при том, что она по сути здорова, начинает функционировать не так слаженно, как хотелось бы. Чаще всего это проявляется в том, что сосуды начинают расширяться и сужаться не в такт с ударами сердца, а хаотично. То есть возникают неритмичные сокращения сосудов, их спазмы, чем и объясняются все неприятные симптомы.

Испытав подобные симптомы, не пугайтесь и постарайтесь расслабиться. Вашей жизни и здоровью ничего не угрожает – это главное, что вы должны знать. Все эти ощущения малоприятны, но не опасны.

Что вам скажет врач

Диагноз вегетососудистая дистония врачи часто ставят детям и подросткам. Именно в этом возрасте развиваются подобные симптомы в том случае, если нервная и эндокринная системы не поспевают за физическим развитием. Во взрослом возрасте развитию вегетососудистой дистонии могут способствовать стрессы, переутомление, нервно-психическое истощение, нездоровый образ жизни, недостаток физической активности.

Врачи различают три типа вегетососудистой дистонии: кардиальный, гипотензивный и гипертензивный. При кардиальном типе может быть сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, перебои в ритме сердца. При гипотензивном типе есть склонность к снижению давления ниже нормы, часто холодные руки и ноги, повышенная утомляемость, может быть склонность к обморокам. При гипертензивном типе может эпизодически повышаться давление, хотя это еще не гипертония, жалобы на плохое самочувствие обычно меньше, чем при двух других типах, хотя могут быть головные боли, сердцебиения, утомляемость.

Что вам посоветует врач? Скорее всего, те средства, которые помогут вам снять неприятные симптомы: при раздражительности – такие успокоительные препараты, как валериана и пустырник, при сердцебиении – валокордин, при слабости, утомляемости – стимулирующие средства типа кофеина. А главное, что вам порекомендуют, – изменить образ жизни: заняться физкультурой, закаляться, побольше гулять.

Психологические причины вегетососудистой дистонии

Важнейшая причина этого расстройства – тревожность, беспокойство, неуверенность в себе, а самое главное – недостаток положительных эмоций в вашей жизни. Знаете, какую странную вещь я обнаружила? Есть люди, которые не умеют испытывать положительные эмоции даже тогда, когда поводов для этих эмоций рядом с ними хоть отбавляй!

Бывает, что человек как бы отгораживается от любой радости, как будто все чувства его каменеют, – и не радуется ни дружеская вечеринка, ни хороший фильм, ни веселый анекдот, ни даже радостные события в жизни

близких. В чем же дело? В том, что человек постоянно напряжен и сосредоточен на своих внутренних конфликтах, на проблемах, на желании чего-то достичь, на страхе, что чего-то у него не получится. Вот радости и проходят мимо. Вот сосуды и сокращаются хаотично и судорожно, вот сердце и не может расслабиться и вздохнуть свободно...

Расслабьтесь, успокойтесь, хотя бы на время пустите все на самотек, позвольте событиям идти своим чередом, отказавшись от контроля над ними и от желания ничего не упустить, – и состояние улучшится. Надо научиться созерцательности и хотя бы изредка никуда не спешить. Надо открыться положительным эмоциям, буквально впустить их в свою душу и в свое тело. Просто понаблюдайте за тем, как падают листья и идет дождь, как бегут облака по небу, как течет река и цветут цветы. Позвольте этой мягкой и спокойной энергии природы заполнить вас до каждой клетки вашего организма. Пусть они расслабят и успокоят вас, пусть дадут вам радость.

Для лечения вегетососудистой дистонии очень желательно исключить конфликты дома и на работе, изменить образ жизни: отказаться от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем и кофе), заняться физкультурой, обязательно бывать на свежем воздухе, нормализовать сон, применять методы закаливания, учиться справляться со стрессами. Основная задача – привести в порядок нервную систему. Для этого существует множество проверенных средств, надо только найти время заняться собой и не лениться их применять. Разные средства нужно применять в комплексе (аффирмации, народные средства, точечный массаж, аутотренинг).

Аффирмации для избавления от вегетососудистой дистонии

Расслабьтесь, успокойтесь, настройтесь на положительный лад. Улыбнитесь. Можете произносить аффирмации сидя, лежа или стоя, как вам удобнее.

В жизни много радости. Я учусь ее видеть и нахожу радость постоянно, всегда и во всем.

Я все делаю спокойно, радостно, размеренно. Я все успеваю. Все идет своим чередом.

У меня все в порядке. В моей жизни полное благополучие. В моем сердце покой, радость, любовь.

Каждый миг моей жизни несет мне новые положительные эмоции. Я учусь их чувствовать и выражать. Я радуюсь жизни всем моим существом, я

проникаюсь этой радостью до каждой клетки моего организма.

Я дарю положительные эмоции себе и другим. Я учусь жить так, чтобы приносить в жизнь как можно больше добра, любви, радости, света.

Советы народной медицины

Все приведенные средства фитотерапии регулируют деятельность нервной системы, успокаивают, оказывают антидепрессивное воздействие, что благоприятно сказывается на функциональном состоянии сосудов. Выберите какое-то одно средство и принимайте, если не указано иначе, в течение 2–3 месяцев. Еще через 4–5 месяцев пройдите курс лечения тем же самым или другим из перечисленных средств. Старайтесь ежегодно проходить по два таких профилактических курса лечения, лучше весной и осенью.

Одну столовую ложку валерианы измельчить, вечером положить в термос, залить стаканом кипятка и оставить на ночь. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, при повышенной возбудимости – 3 раза в день по 1/3 стакана.

Принимать не более 2 месяцев подряд.

Заварить 15 г травы пустырника на стакан кипятка. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Взять 1 ч. ложку травы примулы, залить стаканом кипятка, настаивать в течение получаса. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Взять 10 г измельченной коры калины, залить стаканом кипятка, варить 30 минут, процедить, довести объем до 1 стакана кипяченой водой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Залить 1 ст. ложку измельченных семян кориандра 2 стаканами кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Применяется только в том случае, если нет склонности к повышению давления. Залить стаканом кипятка 3 ст. ложки травы зверобоя, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Взять 3 ст. ложки сухой измельченной травы иван-чая, залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, варить 10 минут, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Особенно помогает при нервной возбудимости, головных болях и бессоннице.

Взять 2–3 ст. ложки измельченных листьев ежевики, залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 8 минут, настаивать в течение получаса, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Является общеукрепляющим средством,

помогает при раздражительности.

Взять 3 ст. ложки сухой измельченной травы душицы, залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Внимание! Душица противопоказана при беременности!

Ешьте ягоды можжевельника обыкновенного, начиная с одной ягоды в сутки, каждый день увеличивая количество ягод на одну, пока не дойдете до двенадцати. Затем каждый день уменьшайте по одной ягоде, пока не дойдете до одной ягоды в день, после чего прекратите их прием.

Приготовьте сбор: возьмите по 2 части травы тысячелистника, горца почечуйного, спорыша и очитка плодов рябины, корня солодки, цветков пижмы, по 1 части корней аралии, левзеи, мордовника, 3 части плодов боярышника. Измельчите все в кофемолке или мясорубке. Две столовые ложки сбора залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут на медленном огне в закрытой посуде, вылейте вместе с травой в термос, оставьте на ночь. Пейте в течение дня по 3/4 стакана за полчаса до еды. Принимайте ежедневно 3–4 месяца.

Аутотренинг

Напряжение, утомление, раздражение – обычные симптомы вегетососудистой дистонии, а головные боли, боли в области сердца – это уже следствия. Поэтому очень важно научиться методам саморегуляции, чтобы по собственной воле вы могли снять напряжение, расслабиться, успокоиться. Аутотренинг – прекрасное средство, заниматься им надо ежедневно хотя бы по 10—15 минут. Попробуйте освоить несколько несложных упражнений, выполнять которые надо подряд, одно за другим, и уже очень скоро ваше состояние начнет меняться к лучшему.

Сядьте в удобную позу, лучше откинувшись на спинку кресла или удобного стула, руки положите на колени, закройте глаза и начинайте медленно считать до десяти, представляя, как с каждым счетом руки становятся все тяжелее и тяжелее, а на счете «десять» они становятся такими тяжелыми, что вы не можете оторвать их от коленей. Затем, снова начиная счет от одного до десяти, представляйте себе, что с каждым счетом руки становятся все легче и легче, а на счет «десять» станут такими легкими, что

как будто сами собой оторвутся от коленей и потянутся вверх. Затем минутую другую просто посидите с закрытыми глазами, повторяя про себя: «Я спокоен. Тело расслаблено и свободно. Мне легко и хорошо. Мне все удается без усилий». Можете добавить другие формулы в зависимости от тех позитивных установок, которые вы хотите себе дать.

Так же сидя в удобной позе с закрытыми глазами начинайте медленно считать от одного до двенадцати, представляя себе, что с каждым счетом ваша нервная система становится сильнее, спокойнее, теперь она более подвластна вам. Можно повторять соответствующие формулы вместе со счетом, например: раз – моя нервная система успокаивается, два – моя нервная система спокойна, она становится сильнее, три – нервная система сильная, четыре, пять – нервная система все сильнее, уравновешеннее, шесть, семь – я спокойный, уверенный в себе сильный человек и т. д. На счет «двенадцать» представьте себе, что ваша система настолько сильна, что вы уверены в себе в любой самой сложной ситуации, вы всегда спокойны и уравновешенны и в любой ситуации найдете верное решение и сможете в совершенстве владеть собой.

Так же сидя удобно и расслабленно, закрыв глаза, начинайте медленно считать от одного до пяти, представляя себе, как с каждым счетом тело становится легче, свежее, спокойнее, руки и ноги легче, голова – яснее, мысли и чувства остаются только приятные. На счет «пять» вы бодрый, свежий, спокойный и со свежей головой готовы к активной жизни. Можно отрыть глаза, встать, потянуться, сделать несколько шагов по комнате и возвращаться к своим обычным делам.

Точечный массаж

Облегчить неприятные симптомы вегетососудистой дистонии можно, оказывая воздействие на следующие точки: первая точка находится на пересечении двух воображаемых линий на затылке: средней линии головы и линии, идущей вертикально от верхних краев ушных раковин к макушке головы. В этой точке находится теменная ямка, на которую и нужно воздействовать, только аккуратно, без сильного давления. Помогает при головокружении, головной боли, нервном состоянии. Вторая точка находится примерно на 1–1,5 см выше границы волос на лбу, на средней линии головы. Массаж этой точки помогает при нарушениях сна, эмоциональной неустойчивости, страхах и тревожности, головной боли. Третья точка расположена на затылке, во впадине, расположенной чуть выше

задней границы волос. Массаж этой точки помогает при головной боли на нервной почве, головокружении, нарушениях сна.

Гипертония

На какие симптомы обратить внимание

Чаще всего гипертония дает о себе знать приступами головной боли. Но голова может болеть и по множеству других причин кроме гипертонии. К тому же бывает и так, что гипертония не дает о себе знать никакими внешними признаками. Поэтому самый надежный способ определить, есть ли у вас повышенное давление или нет, – это приобрести тонометр и регулярно измерять давление. Ведь если вы даже чувствуете себя на первый взгляд нормально и у вас ничего не болит, но при этом повышено давление, это не значит, что вы здоровы. Особенно важно обратить внимание на здоровье сердца и сосудов, если у вас наблюдаются хотя бы некоторые из этих симптомов помимо головной боли: частые головокружения, ощущение общей слабости, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, бессонница и трудности с засыпанием, раздражительность, сердцебиение, чувство тяжести в области сердца, ухудшение самочувствия в связи с изменением погоды, звон в ушах, «мушки» или светящиеся точки, иногда прыгающие перед глазами, одышка даже при минимальной физической нагрузке. Если у вас частенько горят щеки и вообще легко краснеет лицо, надо обязательно измерять давление, ведь это тоже может быть признаком гипертонии.

Некоторые думают, что раз у них ничего не болит, то повышенное давление для них – просто разновидность нормы. На самом деле это не так. Если верхнее давление превышает 140, а нижнее – 90 мм рт. ст. – это уже болезненное состояние. Болезнь, даже не ощущаясь, может подтачивать организм постепенно, разрушать сердце и сосуды, незаметно играя свою роковую роль. Поэтому при малейшем подозрении на возможность гипертонии измеряйте давление и принимайте меры по его снижению.

Внимание! Иногда эти меры должны быть срочными, например в случае очень высокого давления или гипертонического криза.

Гипертонический криз – это не обязательно очень высокое давление, главный признак криза – внезапное и очень быстрое повышение давления, выше тех величин, которые обычны для человека. Например, для гипотоника даже давление 130 на 90 может стать уже гипертоническим кризом, так как его организм, привыкший к пониженному давлению, к такой нагрузке не готов. Признаки гипертонического криза: сильное головокружение, сердцебиение или, напротив, резко замедленный пульс, ощущение потери равновесия, «мушки» перед глазами; иногда случается кратковременная потеря зрения – перед глазами возникает туман, возможны тошнота и рвота, носовое кровотечение. В таких случаях нужно немедленно лечь, принять лекарство, понижающее давление, приложить холодный компресс на лоб, а к стопам – грелку.

Что вам скажет врач

При гипертоническом кризе, а также если давление очень высокое (верхнее выше 200, нижнее выше 120), не задумываясь, вызывайте «неотложку». Не рискуйте, ведь своими «домашними» методами в такой критической ситуации вы можете и не справиться!

Но если даже до криза дело не доходит и давление у вас пока не очень высокое, постарайтесь все-таки запланировать визит к врачу. Консультация у специалиста никогда не помешает. Не ждите, пока болезнь зайдет далеко. Принимайте профилактические меры заранее.

Нормальным считается давление 120 на 80. Для многих людей норма даже чуть ниже: 110 на 70. Все, что выше 120 на 80 мм рт. ст., – это уже повышенное давление.

Если верхнее давление у вас частенько подскакивает до 140—160, а нижнее – до 90—100, вам поставят диагноз I стадия гипертонии. Если верхнее давление в пределах 160—180, а нижнее – 100—110, это II стадия гипертонии. Верхнее давление 180—210, нижнее – 110—120 характерно для III стадии гипертонии. Ну а если верхнее выше 210, а нижнее выше 120 – это уже IV стадия гипертонии.

Если у вас обнаружена гипертония, вам, скорее всего, придется основательно обследоваться на предмет других заболеваний, ведь гипертонии, как правило, сопутствуют другие патологии, чаще всего это болезни сердца и почек. Кроме того, гипертония говорит о патологии всей сосудистой системы, а значит, именно сосудами надо заняться особо.

Если врач выявил у вас очень высокое давление – не отказывайтесь от госпитализации. Может быть, вам потребуются капельницы и другие срочные меры, невозможные в домашних условиях. Если давление высокое, но все же еще не «зашкаливает», врач пропишет вам лекарства – гипотензивные средства, то есть таблетки, снижающие давление. К сожалению, медицина в этом случае может предложить только одно – снизить давление при помощи лекарств и тем самым облегчить симптомы болезни, что, однако, не является подлинным лечением. Но гипертония – это такая болезнь, когда в большинстве случаев таблетки принимать необходимо. Ведь повышенное давление – это нагрузка на сосуды, а сосудами рисковать мы никак не можем, поэтому давление нужно снижать, нельзя надеяться его просто перетерпеть. Так что не пренебрегайте средствами, прописанными врачом! Но обязательно обратите внимание вот на что: врач обычно прописывает всем пациентам с гипертонией одни и те же лекарства. А организм у каждого человека индивидуален. Что подходит одному, может не подходить другому. Поэтому имейте в виду: подобрать наиболее подходящее для себя средство – это забота ваша, а не врача. Приступайте к приему того препарата, который прописал вам врач, очень аккуратно – начните с самой маленькой дозы и обязательно проследите за реакцией организма. Имейте в виду, многие препараты от давления замедляют пульс. Если у вас пульс и так замедленный, это может быть опасно. Поэтому после приема препарата на протяжении нескольких часов измеряйте давление и пульс, а также следите за своим самочувствием: не заболела ли голова или сердце. Если таблетка вызвала какое-то ухудшение состояния – обязательно сообщите об этом врачу и попросите выписать другой препарат. Сейчас лекарств от давления очень много, и вы обязательно найдете то, что вам подходит. Только, пожалуйста, прежде чем начать принимать таблетки, обязательно прочитайте аннотацию к лекарству. Увы, я знаю многих людей, вполне взрослых, образованных, солидных и даже пожилых, которые почему-то пренебрегают этим простым правилом. И часто из-за этого рискуют не только своим здоровьем, но и жизнью.

Во-первых, из аннотации вы должны выяснить, какая доза лекарства является максимальной, чтобы никогда ее не превышать. Также справьтесь от этого у врача и постарайтесь понять и запомнить его указания очень хорошо. Одной моей знакомой врач посоветовал при резком повышении давления принять половину таблетки клофелина, – он сказал: «Одну вторую». Но в сознании моей знакомой «одна вторая» почему-то превратилась в две таблетки. Клофелин – очень сильное средство! А она, недолго думая, проглотила две таблетки... В итоге и давление и пульс у нее

снизились ниже всяких критических отметок. И она выжила только благодаря своевременно приехавшей «неотложке».

И во-вторых, в аннотации вы должны очень внимательно ознакомиться с разделом, где указаны противопоказания и возможные побочные действия. При малейших сомнениях отказывайтесь от лекарства, ищите другое, у которого не будет таких противопоказаний.

А теперь – самое главное, чего вам уже не скажет врач: приемом таблеток лечение гипертонии ограничиваться ни в коем случае не должно. Считайте, что таблетка – это скорая помощь, которая призвана лишь выйти из критического состояния. Это не лечение, а лишь временное снятие симптомов. А потом симптомы эти вернуться. И вы рискуете стать зависимым от таблеток на всю свою жизнь, если не будете принимать другие меры – уже не для снятия симптомов, а для подлинного лечения.

Вот приняли таблетку – чуть-чуть полегчало, и сразу принимайтесь за дело: для начала разберитесь в психологических причинах этой болезни.

Психологические причины гипертонии

Гипертония в первую очередь грозит людям, постоянно находящимся в состоянии внутреннего напряжения. Это может быть связано с тем, что вы подсознательно постоянно чего-то боитесь, из-за чего-то беспокоитесь или испытываете недовольство жизнью, не можете ни смириться с той ситуацией, в которой вы находитесь, ни изменить эту ситуацию. Вспомните замечательную и очень известную молитву: «Господи, дай мне душевное спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, и дай мне мудрость отличить одно от другого». Попробуйте расслабиться, успокоиться, проанализировать обстоятельства своей жизни и ответить себе на следующие вопросы: действительно ли то, чего вы опасаетесь, может произойти? Какова вероятность того, что это произойдет? Не являются ли ваши страхи беспочвенными? Если вас что-то не устраивает в вашей жизни, действительно ли вы совсем никак не можете это изменить? Или могли бы, если бы захотели, но не хотите по каким-то причинам? Может быть, вас на самом деле что-то устраивает в этой ситуации? Тогда выберите, что для вас важнее, – то, что в этой ситуации есть хорошее, или то хорошее, что вы получите, если эту ситуацию измените? Примите осознанное решение: вы что-то меняете или оставляете как есть? В любом случае осознание того, что это ваш выбор, ваше решение, то есть вы не жертва обстоятельств, а хозяин

положения, уже должно изменить ваше состояние к лучшему.

Если вы решили действовать, что-то менять – действуйте незамедлительно! Если вы решили все оставить как есть – найдите плюсы в этой ситуации и смириться с недостатками. Если же вы, проанализировав все, совершенно четко поняли, что от вас сейчас совсем ничего не зависит и вы действительно ничего не можете изменить (хотя так бывает редко, обычно выход есть всегда, но мы по каким-то причинам не хотим его видеть!), – ну что ж, тогда вам остается изменить свое отношение к происходящему. Например, снизить для себя значимость человека, который причиняет вам неприятности, и самих этих неприятностей – тоже. Да-да, научитесь не реагировать на какие-то раздражающие вас обстоятельства. Скажите себе, что это – ерунда, а у вас есть дела поважнее, например вы сами и ваше здоровье. Повысьте свою самооценку и скажите себе, что все эти неприятности даже не стоят вашего мизинца.

Подумайте вот о чем. В процессе жизни у вас сложились определенные стереотипы поведения и вашего реагирования на те или другие ситуации, обстоятельства, события. Но это не значит, что ваши реакции – единственно возможные. Они просто привычны для вас, но привычки можно и поменять.

У одной моей знакомой муж привык раскидывать свои вещи где попало, а она привыкла на это сердиться и раздражаться. В итоге она на него каждый вечер кричала и злилась, от чего у нее повышалось давление. Обвиняла в этом она, конечно же, мужа. И далеко не сразу ей удалось осознать, что муж это делает вовсе не потому, что хочет ей насолить или плохо к ней относится. Просто в доме его родителей такое поведение считалось нормой. Там все раскидывали вещи где попало. К тому же он приходит очень усталый после работы и до того, чтобы убрать вещи в шкаф, у него как-то руки не доходят. Ничего хорошего в таком поведении, конечно, нет, но женщине все же удалось понять, что кричать и злиться в этой ситуации вовсе не обязательно. Можно выбрать другую модель поведения – и это зависит не от мужа, а от нее самой. Раньше она злилась, кричала – но вещи за ним убирала. Теперь же она решила не кричать, а подойти к нему с лаской и пониманием. Ведь она же его, конечно, любит, даже несмотря на его плохие привычки. Тогда зачем ругаться? Она сказала ему, что очень хорошо его понимает: он так устает после работы! Конечно, ему надо отдохнуть. Но вот беда – она как раз занялась стиркой, у нее мыльные и мокрые руки, и она никак не может убрать его костюм. Если костюм будет так валяться, то он помнется. А погладить она его на этот раз тоже не сможет – сегодня некогда, столько домашних дел, а завтра рано утром у нее номерок к врачу. Придется ему на завтрашнее совещание идти в мятом костюме... И другой костюм тоже

мятый, ведь он его вчера бросил как попало. А еще один в химчистке, там ведь пятно на рукаве. Ну ничего, сходит один раз в мятом. Ну мало ли что подумают коллеги? Ничего страшного. Пусть думают, что хотят. На каждый роток не накинешь платок...

В общем, что-то подобное она говорила ему очень мягко, тепло и ласково. В итоге он встал с дивана и сам аккуратно повесил костюм в шкаф. И теперь всегда так делает.

Мы не можем изменить других людей. Но мы можем начать по-другому реагировать на их поведение. И тогда они тоже вынуждены будут меняться! Подумайте об этом. Вам вовсе не обязательно напрягаться, беспокоиться, раздражаться, злиться в тех ситуациях, в которых вы привыкли это делать. Выберите другую реакцию, не такую разрушительную. И сослужите хорошую службу своему организму.

Понаблюдайте за собой: в каких ситуациях у вас чаще подскакивает давление? Если давление подскочило, это говорит только об одном: в этой ситуации вы неправильно на что-то реагируете. Может быть, вы слишком напрягаетесь, потому что чересчур зависите от чьего-то мнения? На кого-то злитесь и обижаетесь? Очень часто давление повышается из-за того, что мы испытываем какие-то негативные чувства, но сами не хотим себе в этом признаваться и подавляем их. Это порождает внутреннее напряжение. Иногда достаточно просто признаться себе: да, я обижаюсь! Злюсь! Еще лучше – выпустить эти чувства наружу, найти для них какой-то выход и тем самым сбросить напряжение. Например, можно заняться физкультурой, танцами, пойти в лес и там вволю покричать или, в конце концов, поколотить подушку. Хорошо все, что помогает разрядить негативные эмоции и сбросить напряжение. Очень часто это сразу же приводит к нормализации давления.

Ну а в дальнейшем пусть вам поможет ваша мудрость. Знаете, многие люди, особенно пожилые, сами взвинчивают себя и доводят до гипертонии, а то и до инфаркта постоянным недовольством тем, что происходит в стране, критикой в адрес правительства, депутатов и т. д. А потом удивляются – ведь они ведут здоровый образ жизни, не пьют, не курят, воздухом дышат, питаются правильно, откуда же болезни? Болезни в данном случае – только от плохого характера. Да-да, это именно так! А надо-то просто успокоиться, немного смирить свою гордыню, признать, что вашей критикой вы все равно ничего не измените и изменить не можете, и подумать, а что реально зависит от вас? Что вы можете сделать хорошего, чтобы хоть чуть-чуть добавить в наш мир тепла, любви, света? Может быть, сказать доброе слово внуку? Похвалить детей, сказать, что вы ими гордитесь, – ну не все время же их

ругать! Пригласить подругу на чай с пирожными. Сходить на выставку, выяснить, какие еще в городе есть привлекательные для вас мероприятия. Вы увидите, что сами можете изменить свое состояние. Ведь в конечном итоге мы сами выбираем – злиться, раздражаться или искать поводы для положительных эмоций!

Попробуйте научиться более снисходительно относиться и к себе, и к другим людям. Совершенства на свете нет, все мы не без греха, у всех есть недостатки. Надо научиться их прощать, примиряться с несовершенством мира и людей. Откажитесь от завышенных требований к людям и к миру – и вы почувствуете, словно тяжелый груз упал с ваших плеч, а с ним упадет и высокое давление.

Аффирмации для избавления от гипертонии

Лягте или сядьте в свободную, удобную позу. Отбросьте посторонние мысли, думайте о чем-нибудь хорошем. Начинайте не спеша, прочувствованно, желательно вслух произносить следующие фразы:

В моей душе мир и покой. Все прошлые проблемы и переживания ушли. Я теперь сам создаю свой мир, наполненный радостью, любовью и покоем. Я хозяин своей жизни и строю ее так, как лучше всего для меня.

Я принимаю мир таким, какой есть. Я принимаю других людей такими, какие они есть. Я принимаю себя таким, какой я есть. Мне все нравится в себе. Я достоин любви.

Я впускаю радость в мою жизнь, в мое тело, в мою кровеносную систему. Радость, любовь, гармония вместе с кровью распространяются по моим сосудам по всему моему телу с каждым ударом сердца.

Земля, небо, солнце, воздух – все силы природы постоянно питают меня мощной, светлой, радостной энергией. Я наполняюсь этой исцеляющей энергией, которая приводит в норму все мои органы и системы, нормализует состояние моих сосудов и мое давление. У меня здоровые сосуды, у меня нормальное давление молодого здорового человека!

Я справляюсь со всеми моими задачами, я легко нахожу выход в любой ситуации, всегда и везде я нахожу повод радоваться и наслаждаться жизнью.

Советы народной медицины

Налаживанием своего душевного состояния надо заниматься постоянно. Если давление продолжает держаться, не отказывайтесь от лекарств. Но если не хотите до конца жизни отравлять организм химией, попробуйте найти ей альтернативу – принимать препараты из лекарственных растений. В природе множество лекарств, которые действуют не хуже, а подчас лучше, чем таблетки, и не имеют побочных действий, которыми опасна фармацевтическая продукция. Выберите одно из этих средств, принимайте целый курс, затем сделайте перерыв на две недели и продолжайте лечение, используя тот же самый или какой-то другой из приведенных здесь рецептов. Повторяйте такое лечение два раза в год, лучше весной и осенью.

Возьмите 100 г плодов или цветков софоры японской, залейте их 0,5 л водки и настаивайте в течение 2 недель. Принимайте по 20—30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Принимайте по 1/4 стакана сока черноплодной рябины за полчаса до еды 3 раза в день в течение месяца.

Внимание! Черноплодная рябина противопоказана при повышенной свертываемости крови, гастритах, язвенной болезни желудка.

Возьмите 2 ст. ложки растертого укропного семени, положите в термос, залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте в течение получаса, процедите, пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды 4 раза в день в течение 1–2 месяцев. Помогает при начальных стадиях гипертонии. Можно измельчить семена и съесть их по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

Возьмите 3 ст. ложки сухих измельченных цветков боярышника, положите в бутылку, залейте 1/2 стакана спирта, настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая. Принимайте по 1 ч. ложке, разведя в небольшом количестве воды, утром за 20 минут до завтрака в течение месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели и курс лечения повторите.

Две столовые ложки свежей или сушеной корки лимона залейте 2 стаканами воды и кипятите на слабом огне в закрытой посуде в течение получаса, настаивайте в течение 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1–2 месяцев.

Для нормализации артериального давления и функций сердечно-сосудистой системы рекомендуется в течение месяца пить настойку измельченного корня аралии маньчжурской: 1 ч. ложку сырья залейте 50 мл водки или спирта, настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 30—

40 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Для понижения артериального давления и успокоения нервной системы залейте стаканом водки 30 г коры или корня барбариса, настаивайте 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Пейте по 1 ст. ложке через каждый час в течение первых 3 дней, далее – 3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели.

Смешайте равные доли пустырника, сушеницы болотной, цветов боярышника и половину такой же доли омелы белой. Заварите 1 л кипятка 1 стаканом сбора, настаивайте, укутав, в течение 4 часов, процедите. Пейте, начиная с 1 ст. ложки, постепенно доведя до 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

Принимайте каждый день утром натошак по 3 капли свежесжатого сока алоэ (столетника), разведя его в 1 ч. ложке кипяченой воды. Курс лечения 2 месяца – за это время давление должно снизиться до нормы.

Прекрасное средство от гипертонии – кора рябины красной, собранная ранней весной с веточек не толще указательного пальца. Взять 5 ст. ложек порошка коры залить их 0,5 л родниковой воды, довести до кипения и варить на слабом огне в закрытой посуде 2 часа. Процедить. Пить по 25–30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца.

Можно использовать настойку боярышника (аптечный препарат). Принимать ее нужно по 25–28 капель (с небольшим количеством питьевой воды) 3–4 раза в день, за 20 минут до еды. Применять в течение 1 года курсами по 2–2,5 месяца с перерывами в 1 месяц.

Для приготовления этого отвара используйте следующие травы: пустырник, спорыш, ромашку, валериану, сушеницу топяную. Смешать по щепотке каждой травы, залить все 1 л кипятка и поставить отстаиваться на 30–40 минут. Затем процедить через несколько слоев марли. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение недели.

В 100 г кофе с цикорием добавить 50 г измельченных сухих плодов шиповника и 10 г измельченных сухих листьев мяты, заварить как обычный кофе, пить курсами по 2–4 недели весной и осенью.

При повышенном кровяном давлении вследствие дисфункции почек попробуйте следующее средство: срезать самые нижние тонкие веточки березы, ольхи и смородины в весовых пропорциях 2:1:1, измельчить, залить кипятком в термосе. Пить в течение дня по несколько глотков, что дает сосудорасширяющий и мочегонный эффекты. На ночь назначается по 100 мл сока красной свеклы, приготовленного за несколько часов до приема.

Одновременно с этими средствами можно применять и некоторые другие. К примеру, народные целители рекомендуют завести у себя дома на

подоконнике растение под названием камнеломка и время от времени срывать с нее листочки и съедать – всего по 3 листочка за день. Листочки, кислые на вкус, обладают лечебными свойствами и спасают от высокого давления.

Очень полезно также вдыхать запах дубовых листьев. Для этого можно заготовить дубовыми вениками и повесить их у себя над кроватью, но только так, чтобы на них не падал солнечный свет. Когда веники засохнут, можно применить такой метод: положить веник в ведро, большую кастрюлю или таз, залить крутым кипятком, закрыть на 10 минут крышкой, затем поднять крышку, сесть рядом и осторожно и медленно вдыхать запах дубового настоя.

Действенное и проверенное народное средство при гипертонии – настой чайного гриба. Если пить его по 2–3 стакана в день постоянно, давление устойчиво снижается.

Если нужно срочно снять высокое давление, смочите тряпочку 5–6%-ным уксусом (яблочным или обычным) и приложите к подошвам на 5–10 минут.

Мед — это универсальное лекарство. Древние греки считали, что боги Олимпа были бессмертными потому, что их пищей была амброзия, а напитком – нектар. Мед занимал почетнейшее место среди продуктов питания со своим набором целебных свойств еще в Древнем Египте – 3500 лет назад. Уже тогда лекари указывали на то, что мед помогает при лечении сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных и других заболеваний.

При гипертонии особенно рекомендуется гречишный мед. Он очищает кровь и полезен при сердечных болезнях.

Эффективно бороться с гипертонией можно при помощи меда, если принимать его по 30—60 г 3 раза в день в течение 2 месяцев. Тем, у кого аллергия, лучше использовать мед с молоком.

Вот несколько простых и эффективных средств от гипертонии с добавлением меда:

При высоком давлении, атеросклерозе используйте следующий отвар: смешать 200 мл сока свежей зелени сельдерея и 200 г меда, варить 5 минут, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение недели.

Если у вас поднялось кровяное давление, хорошо пить смесь соков моркови и свеклы. Еще большего эффекта вы достигните, добавив в смесь столько же сока черной редьки, 200 г меда и сок 1 лимона. Все хорошо перемешать. Хранить смесь в стеклянной посуде и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 месяцев, и болезнь отступит.

Взять корня валерианы – 2 ст. ложки, пустырника – 2 ст. ложки,

тысячелистника – 1 ст. ложку, плодов аниса – 1 ст. ложку. Полученную смесь залить 1 стаканом кипятка, добавить 50 г меда. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Свежевыжатый свекольный сок смешайте в равных пропорциях с медом и принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Смешайте по стакану пчелиного меда, сока моркови и сока хрена (хрен натереть и предварительно выдержать 36 часов), выжмите в получившуюся смесь сок одного лимона, все хорошо перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. Хранить смесь нужно в холодильнике, в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Это средство действует при гипертонии мягко, медленно, но верно.

Хорошее вспомогательное средство при гипертонии – свежие, распаренные, истолченные и смешанные с медом ягоды калины.

Помимо лечения приведенными лекарственными растениями больным гипертонической болезнью очень полезно пить различные витаминные чаи.

Смешать в равных частях сушеные ягоды черной смородины и измельченные сушеные плоды шиповника; 1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут. Пить как чай.

Смешать в равных частях листья черной смородины, малины, брусники и измельченные плоды шиповника; 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка. Применять, как в предыдущем рецепте.

Две столовые ложки сухих ягод рябины поместить в термос и залить 0,5 л кипятка, настоять, процедить, выпить в течение дня.

Для приготовления этого средства 1 ст. ложку плодов калины заварить в 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 100 мл 2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

И обязательно скорректируйте свой режим питания! Уменьшите долю продуктов животного происхождения и ешьте побольше сырых овощей и фруктов. Лучше совсем исключить из своего рациона копчености, колбасы, консервы, жирные и острые блюда, кофе. Снизьте употребление поваренной соли. Ограничьте употребление жидкости – не более 1,5 л в сутки. Из молочных продуктов отдайте предпочтение обезжиренным или с низким содержанием жира. Помните, что способствуют снижению давления жиры, содержащиеся в рыбе, растительном масле, семечках, орехах. Ежедневно включайте в рацион продукты, содержащие клетчатку, – кроме овощей и фруктов это хлеб с отрубями и из неочищенной муки, гречневая и овсяная каша, фасоль.

Очень полезно для снижения давления регулярно принимать травяные ванны. Но имейте в виду, что принимать их нужно правильно:

продолжительность ванны – не более 10—15 минут, температура воды – чуть теплее температуры тела (37—39 градусов), нельзя принимать ванны сразу после приема пищи, после ванны нужно в течение получаса спокойно полежать. Вот примеры таких сборов, рекомендованных опытными травниками:

Смешать 200 г сосновых игл, 100 г листа боярышника, 50 г травы сушеницы, 50 г плодов хмеля, положить в ведро или большую кастрюлю, залить 7 л кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение получаса, процедить, вылить отвар в ванну с чуть теплой водой, принимать ванну в течение 10—15 минут. Помогает не только от давления, но и при головокружениях, вегетососудистой дистонии, бессоннице. С помощью такой ванны можно также восстановить силы после физических, умственных и эмоциональных нагрузок.

Взять 50 г листьев березы, по 30 г травы душицы и сушеницы, по 15 г плодов хмеля, цветков липы, травы чабреца и шалфея, залить смесь 5 л кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение получаса. Затем вылить отвар в ванну с водой, нагретой до температуры 37—38 градусов, принимать ванну (предварительно приняв душ) в течение 5–15 минут – в зависимости от самочувствия. Не только снижает давление, но и помогает снять нервное напряжение и возбудимость, улучшает сон и оказывает общеукрепляющее воздействие.

Точечный массаж

В качестве сильной поддержки и экстренной самопомощи можно использовать древний метод китайской медицины – точечный массаж. При этом не обязательно осваивать это искусство в совершенстве. Достаточно знать, как воздействовать лишь на несколько точек на своем теле.

Одна из самых известных точек, воздействие на которую помогает при многих болезнях и даже возвращает силы в критических ситуациях (например, когда кружится голова, темнеет в глазах, кажется, что вот-вот потеряешь сознание), расположена на тыльной стороне кисти между ладонью и основанием большого пальца. Найти ее весьма просто: если большой палец прижать к ребру ладони, то между ладонью и пальцем образуется складка. Там, где эта складка начинается, у основания пальца, и расположена данная точка, воздействие на которую бывает сродни самой настоящей реанимации. Не случайно именно так она и называется – точка реанимации. Еще одно ее название – точка от ста болезней. Воздействовать на эту точку нужно

подушечкой большого пальца другой руки, надавливая на нее достаточно сильно, – если вы правильно это делаете, возникает болезненность. Далее надо надавливающими вращательными и вибрирующими движениями массировать данную точку в течение нескольких минут. При этом массирующий палец должен не скользить по коже, а лишь смещать ее. Массировать точку реанимации нужно сначала на левой руке, затем – на правой.

Другая важная точка находится на внутренней стороне руки, примерно на толщину двух сложенных пальцев выше того места, где заканчивается кисть руки. Чтобы найти эту точку, сложите вместе два пальца правой руки и приложите их к складке у основания ладони левой руки. На расстоянии, равном толщине двух пальцев, и находится искомая точка – прямо по центру запястья. Массировать так же, как и предыдущую точку, сначала на левой руке, затем – на правой.

Третья точка для массажа расположена на передней поверхности плеча, над плечевым суставом, там, где при отведении руки в сторону образуется впадинка. Массировать нужно как раз эту впадинку сначала на левом плече, затем – на правом.

Внимание! При серьезных нарушениях мозгового кровообращения такой массаж противопоказан, поэтому в случае сомнений посоветуйтесь со специалистом, прежде чем приступать к лечению.

Специальные упражнения при гипертонии

Некоторые люди считают, что при гипертонии нужно как можно больше лежать и вообще избегать физических нагрузок. Да, если у вас гипертонический криз или «зашкаливающее» давление – нужны полный покой и срочные врачебные меры помощи. Но в остальное время (когда давление не выше чем 180 на 100) умеренные нагрузки не только не противопоказаны, но просто необходимы! Ведь именно малоподвижный образ жизни – один из факторов, способствующих развитию гипертонии, так же, между прочим, как и избыточный вес тела. Поэтому физкультурой надо заниматься чем скорее, тем лучше.

Естественно, никаких изматывающих нагрузок быть не должно. Выберите то, что вам по силам (согласовав это при необходимости с врачом):

совершайте пешие прогулки, катайтесь на велосипеде, ходите в бассейн. Кроме того, даже при высоком давлении можно и нужно выполнять некоторые специальные упражнения, которые помогают снизить давление:

Сядьте, скрестив ноги «по-турецки», руки свободно положите на колени, смотрите прямо перед собой, представив себе, что ваш взгляд устремляется в бесконечность, как будто вы хотите заглянуть за горизонт. Следите, чтобы спина была прямая, плечи немного опущены. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Дышите плавно и размеренно, можно считать вдохи и выдохи, можно просто наблюдать, как воздух проходит по дыхательным путям, – главное постараться не отвлекаться на посторонние мысли. Оставайтесь в такой позе 5–10 минут.

Лягте на спину, руки положите вдоль туловища. На вдохе медленно поднимите одну прямую ногу до положения под прямым углом к телу, вертикально вверх. На выдохе медленно опустите ногу, затем на вдохе поднимите так же другую. Так попеременно поднимайте и опускайте обе ноги по 10 раз каждую.

Лягте на спину, руки вдоль туловища. На вдохе медленно поднимите обе прямые ноги вместе, чтобы они оказались вытянутыми вертикально вверх под прямым углом к полу. На выдохе опустите ноги. Выполнить 10 раз.

Встаньте прямо, сделайте медленный вдох, а затем такой же медленный выдох через нос. После большими пальцами обеих рук зажмите крылья носа, а остальные пальцы соедините подушечками и слегка расставьте, чтобы они смотрели вперед. Локти приподнимите до уровня плеч, чтобы они смотрели в стороны. Вытяните губы трубочкой, чтобы между губами оставалась небольшая щель, и сделайте глубокий вдох, затем раздуйте щеки, опустите подбородок на грудь, сохранив положение пальцев рук. Спину при этом не сгибайте. Задержите дыхание на несколько секунд. Смотрите в пол между ладонями. Поднимите голову, опустите руки и медленно выдохните через нос. Достаточно ежедневно выполнять это упражнение всего по одному разу, но попробуйте каждый день задерживать дыхание на 1 секунду дольше, – но только до появления малейшего дискомфорта.

Встаньте прямо, спина прямая, руки опущены вдоль тела. Слегка откройте рот и на неглубоком вдохе произнесите (шепотом, почти беззвучно) короткий звук «а». Получается что-то похожее на короткое всхлипывание. После этого сложите губы трубочкой, вытяните их вперед, чтобы отверстие между губами получилось размером примерно с грецкий орех, и сделайте выдох через рот, во время которого негромко, (можно шепотом), произносите звук «хо-о-о-о». Полностью весь воздух выдыхать не надо, продолжайте выдох только до тех пор, пока это вам приятно. После выдоха делается

задержка дыхания на одну-две секунды, затем все повторяется снова. Начните с нескольких минут такого дыхания, но повторяйте это упражнение по 5–6 раз в день. Во время такого дыхания идет разрядка застарелых напряжений, снимаются зажимы, уходят страхи, высвобождаются неприятные эмоции. Разряжаются стрессы, а вместе с этим нормализуется давление, в чем вы сможете убедиться уже начиная с первых занятий.

Гипотония

На какие симптомы обратить внимание

Гипотония – это хронически пониженное давление, которое приобретает характер заболевания, так как вызывает устойчивое плохое самочувствие. Обычно гипотония проявляет себя общей слабостью, снижением тонуса организма, быстрой утомляемостью, сонливостью, когда не только трудно встать утром, но и на протяжении дня все время клонит в сон, могут также быть головокружения, головные боли, одышка, может темнеть в глазах при каких-либо резких движениях, например вставании из горизонтального положения, могут быть постоянно холодные руки и ноги, наблюдаются потеря аппетита, тошнота, шум в ушах, вялость, апатия, раздражительность. Многие симптомы гипотонии схожи с симптомами гипертонии, например головная боль и головокружение. Но обратите внимание: если у гипертоников часто краснеет лицо, то гипотоники, напротив, почти всегда бывают бледными.

Если вы склонны к низкому давлению, то будьте внимательны к своему состоянию: если почувствуете, что у вас такая слабость, что даже пальцем не пошевелить, голова – как чугунная и вы не можете встать с постели, не старайтесь себя преодолевать. Ведь кризы бывают не только гипертонические, но и гипотонические. Если давление у вас упало ниже чем 90 на 60, вы нуждаетесь в постельном режиме и лечении.

Что вам скажет врач

Врачи очень часто вообще не считают гипотонию за болезнь и максимум, что вам посоветуют, – выпить крепкого чаю. В редких случаях могут

посоветовать принимать такие средства, как камфора, кордиамин. Если у вас очень ярко выраженная гипотония, вам могут назначить также физиотерапевтические процедуры и посоветовать пить стимулирующие препараты, например настойку женьшеня или лимонника. Но самое основное, что вам может посоветовать врач, – изменить свой режим труда и отдыха, заняться физкультурой, больше бывать на свежем воздухе.

Психологические причины гипотонии

Задумайтесь: какое настроение у вас преобладает? Не впадаете ли вы в уныние и апатию, потому что вам кажется, что вы в вашей жизни все равно ничего не можете изменить, даже если будете очень стараться?

Гипотония – это сниженный тонус всего организма и как следствие сниженный тонус всех кровеносных сосудов. А происходит это из-за того, что человек, сознает он это или нет, находится постоянно в упадническом настроении. Гипотония – это болезнь недостаточно верящих в себя людей. Это болезнь тех, кто уходит в пассивность и апатию, так как боится активно действовать. Таким людям кажется, что при всем своем желании они не смогут ничего в жизни достичь, а потому и стараться нечего, лучше махнуть на все рукой...

Поверьте, у вас сложилось ложное представление о себе и своих возможностях! На самом деле вы можете очень много и если напряжете память, то обязательно вспомните, что у вас очень многие вещи получались хорошо, лучше, чем у других. Да и сейчас у вас масса достоинств и возможностей. А не цените вы себя и свои достоинства потому, что кто-то для вас очень авторитетный и значимый когда-то не смог оценить вас по достоинству. Но это не значит, что и впредь будет так же!

Вам нужно обязательно преодолеть свои пораженческие настроения. Первое, что нужно сделать, – поверить в себя. Научиться себя хвалить и одобрять, ценить себя по достоинству. Всегда и во всем в жизни нам надо начинать с себя – так уж устроен наш мир, что если сам себя не ценишь, то и никто тебя ценить не будет. Так что начните прямо сейчас. Простите всех тех, кто когда-то в вашем прошлом не понял вас и не оценил, – простите и забудьте. Они были неправы. Затем сядьте и напишите список всех ваших побед и достижений в течение жизни начиная с детства, пусть даже самых на первый взгляд незначительных: как вы пятерки получали по трудному предмету или как впервые в жизни испекли вкусный торт. И хвалите, одобряйте себя за каждое достижение, внушайте себе веру в себя, постоянно

говорите себе, что у вас все получится! Культивируйте в себе чувство уверенности изо дня в день. И обязательно действуйте. Ставьте цели и осуществляйте свои желания. И не забывайте про физическую активность. Обязательно преодолите пассивность и лень и займитесь физкультурой. Тогда и давление придет в норму.

Аффирмации для избавления от гипотонии

Эти аффирмации лучше произносить стоя, с открытыми глазами, а еще лучше – сопровождать их движением. Можно включить музыку и танцевать, можно делать гимнастические движения или просто жестикулировать так, как вам захочется.

Я верю в себя!

У меня все получается очень хорошо!

Я уверенно действую, ставлю перед собой цели и добиваюсь их осуществления.

У меня множество достоинств, я ценю и уважаю себя, все мои лучшие качества проявляются в моих поступках.

Я люблю себя, я уважаю себя, я одобряю себя и свое поведение, у меня есть поводы гордиться собой.

Радость наполняет мою жизнь, – радость от того, что я так много могу, так много умею, так многого могу достичь!

Я активен, силен, полон жизни, я дарю радость и любовь миру и получаю радость и любовь в ответ.

Жизненная энергия наполняет меня постоянно и дает мне силы жить, любить, радоваться, действовать!

Советы народной медицины

Есть множество проверенных средств от гипотонии, которые помогут вам привести давление в норму. Выберите какое-то одно из этих средств, пройдите весь курс, затем сделайте перерыв на три недели – месяц, затем можно сменить средство и пройти еще один курс.

Столовую ложку сушеных плодов шиповника залить стаканом кипятка, дать настояться 20 минут. Пить по стакану 3 раза в день после еды в течение 2 месяцев.

Чайную ложку с верхом сушеных или свежих плодов шиповника мелко растолочь, залить стаканом кипятка и варить 10 минут на медленном огне, затем остудить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2-х месяцев.

Взять 10 г измельченного корня родиолы розовой (другое название – золотой корень), залить 100 мл водки, настаивать в темном месте в течение 10 дней, периодически встряхивая, профильтровать. Принимать по 10 капель, растворив в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 20 дней. (Можно принимать и готовую настойку, приобретенную в аптеке.)

Пропустить через мясорубку 6 лимонов средней величины (удалив предварительно семена), выложить в трехлитровую банку, добавить 1 л холодной кипяченой воды, закрыть банку и поставить на 36 часов в холодильник, затем добавить еще 0,5 кг меда (лучше жидкого, не засахарившегося), перемешать и снова поставить в холодильник на 36 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды до тех пор, пока вся приготовленная смесь не закончится.

Взять 20 г измельченных цветков и стеблей бессмертника, залить 2 стаканами кипятка, варить на медленном огне 10 минут, настаивать в течение 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день 2 месяца.

Взять 10 г измельченных плодов лимонника китайского, залить 1/2 стакана водки, настаивать в темном месте 10 дней. Принимать по 30—40 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день перед едой в течение 3-х недель. Можно использовать и готовую аптечную настойку.

Залить 20 г сухих измельченных цветочных корзинок и листьев татарника колючего одним стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 минут, дать настояться, укутав, в течение получаса, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца.

Приготовить следующий сбор: листья березы, трава вероники, корень одуванчика – по 4 части, корень девясила, листья мяты – по 1 части, листья земляники, трава крапивы и хвоща полевого, листья смородины – по 2 части, плоды шиповника – 6 частей, трава татарника – 10 частей. Измельчить смесь в кофемолке или мясорубке. Две столовые ложки получившейся смеси залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне под крышкой 10 минут, вылить вместе с травой в термос, оставить на ночь. В течение дня выпить все порциями по 2/3 стакана за полчаса до еды. Принимать в течение 3–4 месяцев.

Принимать пыльцу-обножку 1/2 ч. ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение месяца.

Принимать настойку аралии по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 3 недель.

Внимание! Это средство обладает возбуждающим действием, поэтому его нельзя принимать позднее 18 часов.

Наряду с этими средствами можно использовать и некоторые другие, многократно проверенные в народе. Повысить низкое давление помогают зеленый чай, соки из тыквы, моркови, свеклы. Очень полезен гипотоникам яблочный уксус – 1 ч. ложку добавить в стакан кипяченой воды и выпить утром натощак. Можно добавить еще чайную ложку меда. Народная медицина советует гипотоникам при любой возможности вдыхать аромат сирени! Ее фитонциды не только приводят в норму давление, но и повышают работоспособность и улучшают самочувствие в целом.

Точечный массаж

Массаж точки, расположенной в начале складки между большим пальцем и ладонью, помогает нормализовать как высокое, так и низкое давление. Массировать так же, как при гипертонии.

Следующую точку можно найти, согнув руку в локте. Она расположена у наружного края локтевого сгиба, там, где заканчивается образующаяся при сгибе складка кожи. Массировать ее нужно пальцами противоположной руки сначала на левой руке, затем – на правой. Надавливающие вращательные движения по часовой стрелке делают в течение нескольких минут.

Следующая точка находится у наружного края брови, там, где можно нащупать небольшую вмятинку. Массируется указательным пальцем (можно две точки одновременно с двух сторон), начиная с не слишком сильного нажатия на точку и постепенно, но аккуратно увеличивая силу нажатия.

Атеросклероз

На какие симптомы обратить внимание

Атеросклероз опасен тем, что он до поры до времени протекает вообще безо всяких симптомов. Между тем эта болезнь очень опасна. На стенках сосудов откладываются не усвоенные организмом жировые вещества в виде бляшек. Также может возникать обызвествление артерий в результате отложения солей. Там, где появились бляшки или солевые отложения, стенки сосудов истончаются или, наоборот, уплотняются, теряют эластичность, становятся хрупкими и хронически спазмированными. В итоге сосуд может разорваться либо его просвет может полностью быть перекрыт бляшкой, вследствие этого возникают опасные кровоизлияния либо жизненно важные органы перестают снабжаться кровью. Поражение атеросклерозом сердечных артерий – это ишемическая болезнь сердца, в результате чего миокард плохо снабжается кровью. Если поражены мозговые артерии, то страдает мозг. Такие тяжелые болезни, как инфаркт и инсульт, – это не что иное, как следствие атеросклероза.

Первым симптомом атеросклероза может быть повышение давления. Поэтому надо обязательно следить за давлением, а еще лучше помимо этого периодически сдавать анализ крови на холестерин. И не надо думать, что атеросклероз бывает только у пожилых людей. Сегодня это заболевание очень помолодело. Поэтому уже после 20 лет желательно проверять кровь на холестерин не реже одного раза в пять лет, а после 40 лет – ежегодно.

Когда атеросклероз уже достаточно выражен, могут появляться и другие симптомы. Эти симптомы могут быть совершенно разные в зависимости от того, какая именно группа артерий поражена. Если поражены сосуды головного мозга, то наблюдаются ослабление памяти, снижение умственной работоспособности, раздражительность, чувство тяжести в голове, шум в ушах, головокружения. Если поражены сосуды, питающие сердце, то появляются сжимающие боли в области сердца или за грудиной, боли в левой лопатке, левой руке, если поражены артерии ног – слабость в ногах, боли и судороги в икроножных мышцах, нарушение походки.

Что вам скажет врач

Собственно от атеросклероза врач вам вряд ли предложит какое-то лечение. Поскольку атеросклероз сопровождается обычно гипертонией, то вам назначат средства для снижения давления. Может быть, еще посоветуют отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь) и наладить питание, резко сократив количество животных жиров. Это, пожалуй, и все.

Основной метод лечения, который предлагается медициной при

атеросклерозе на той стадии, когда уже есть явная угроза жизни, – это хирургическое вмешательство. И прежде всего это наложение обходных путей для кровообращения – шунтов – взамен пораженных сосудов. Понятно, что до этого никому не хочется доводить дело! А потому чем раньше мы примем меры для самостоятельного лечения и профилактики атеросклероза – тем лучше.

Психологические причины атеросклероза

Обычно считается, что атеросклероз возникает из-за того, что люди едят много жирного. Жиры, поступающие с пищей, не могут полностью усвоиться в организме, их избыток начинает «гулять» по крови в виде холестерина шариков, которые и прилепляются в итоге к стенкам сосудов.

Но оказывается, дело не только в неправильном питании! Ведь эти холестериновые шарики не прилепляются к сосудам где попало – они ищут уже ослабленные участки стенок сосудов, где уже начались разрушительные процессы. А разрушительные процессы в сосудах начинаются под воздействием избытка адреналина в крови. Избыток же адреналина в крови появляется, если человек живет в состоянии постоянного стресса. И если бы не наши стрессы, сосуды были бы целее – и холестериновые шарики к ним не прикреплялись бы так активно.

Вот вам прямая связь психологии и физиологии! Нормализовав свое психологическое состояние, научившись справляться со стрессами, мы не даем разрушаться своим сосудам и тем самым избегаем атеросклероза.

Понятно, что стрессов в нашей жизни много и избежать их полностью невозможно. Но можно научиться по-другому реагировать на стрессы. Установлено, что атеросклероз чаще развивается у людей, привыкших видеть в жизни больше плохого, чем хорошего. Это люди, разучившиеся радоваться. Поэтому стрессы бьют по ним особенно сильно.

При первых признаках атеросклероза – а еще лучше не дожидаясь их появления – надо срочно осваивать искусство радости. Научитесь видеть в жизни хорошее. Научитесь самостоятельно создавать поводы для радости. Это не так трудно! Сделайте подарки близким, пригласите друзей на чай, посадите цветы... Задайтесь целью каждый день создавать маленький повод для радости в своей жизни.

А еще – не живите прошлым. Отпустите от себя старые неприятности, обиды и проблемы. Все плохое давно позади. Скажите себе, что теперь вы будете впускать в свою жизнь только хорошее.

И конечно, надо всеми силами снижать уровень стресса в своей жизни. Для этого нужно хотя бы иметь в виду, что большинство людей всю жизнь переживает из-за неприятностей, которые в итоге так никогда и не происходят! Ну не обидно ли тратить нервы и здоровье впустую?! Прекрасные способы саморегуляции – физическая нагрузка, общение с природой, музыка, театр, всевозможные хобби и увлечения – словом, все, что дает разрядку.

Ну и питание тоже не помешает скорректировать. Лучше до минимума снизить употребление сливочного масла, жирного мяса, яиц. Чем меньше жировых веществ попадет в кровь из пищи – тем меньше вероятность атеросклероза.

Аффирмации для избавления от атеросклероза

Лягте в удобную позу, расслабьтесь, успокойтесь. Эти аффирмации можно произносить и вслух, и про себя, а можно записать их на магнитофон и прослушивать.

Я принимаю жизнь такой, как она есть. В жизни очень много хорошего – и я учусь видеть это хорошее, я сам делаю все, чтобы в жизни было больше хорошего.

Радость приходит в мою жизнь, любовь наполняет мое сердце. Я свободно дарю радость и принимаю радость.

Я доверяю жизни и знаю, что она несет мне только хорошее. Я открываюсь миру и выпускаю это хорошее в свою жизнь.

Я наслаждаюсь жизнью, каждым ее мигом – ведь жизнь прекрасна, и я вижу это все яснее и яснее.

Я живу в гармонии с собой, с миром и людьми.

Я отпускаю от себя все прежние неприятности. Прошлое ушло, а сейчас у меня все хорошо.

В каждой ситуации я нахожу что-то хорошее. Трудности и испытания тоже нужны на моем пути, так как они несут в себе важный для меня опыт, важные уроки, которые помогают мне становиться мудрее и сильнее.

Я счастлив, что живу. Я благодарен Богу, миру, природе за такой прекрасный подарок – возможность жить на этой удивительной, чудесной планете, в этом необыкновенном мире. Радость бытия теперь всегда со мной.

Чесночная терапия от атеросклероза

Чеснок ценили на вес золота в Древнем Египте, Греции, Риме. Великий астролог и прорицатель Нострадамус писал: «Съедайте по дольке чеснока перед едой, и вы никогда не будете болеть, а 2 капли чесночного сока, добавленные в рюмку белого вина, действуют ободряюще и омолаживающе». Привожу несколько простых и доступных рецептов:

Нарезать 1 кг чеснока, залить 1 л кипяченой воды, закрыть полиэтиленовой крышкой, настаивать 30 дней и принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Настойка очищает организм от известковых отложений, улучшает зрение, предупреждает атеросклероз.

Чесочно-лимонная смесь – натереть на терке 2–3 головки чеснока и столько же лимонов, смешать все в 1 л кипяченой воды, настаивать двое суток, пить по 1 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Размельчить 200 г чеснока, залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, процедить и добавить сок 5–6 лимонов. Принимать по 1 ст. ложке с добавлением воды 2–3 раза в день до еды (запах чеснока не ощущается). Рекомендуются при атеросклерозе, спазмах головного мозга, гипертонии.

Измельченную головку чеснока настоять ночь в стакане простокваши и выпить за день. Смешивать равные количества измельченного чеснока и меда (из расчета на 2–3 недели приема) и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день за полчаса до еды. Двести пятьдесят граммов чеснока настоять в тепле 2 недели в 0,5 л 70%-ного спирта. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Ну и, наконец, можно просто съесть 2 раза в сутки по паре зубчиков чеснока.

Тибетский рецепт лечения атеросклероза

Это одно из самых действенных средств. Нужно взять 350 г чеснока, очистить его и мелко нарезать, затем растереть деревянной ложкой в какой-либо посуде. Получившуюся массу положить в банку, поставить в темное место и дать отстояться. Затем снизу, где окажется больше сока, надо взять полный стакан этой массы, не процеживая, вылить в другую банку и добавить туда стакан медицинского (96-градусного) спирта. Плотнo закрыть банку и поставить в прохладное место, но не в холодильник на 10 дней. Сверху накрыть банку, как колпаком, другой посудой, например кастрюлей. Через 10 дней получившуюся настойку процедить и отжать через плотную ткань, процеженную жидкость поставить «под колпак» еще на 2 дня.

Принимать настойку за 20 минут до еды 3 раза в день, растворяя в 1/4

стакана молока, по следующей схеме:

1-й день: утро – 1 капля, день – 2 капли, вечер – 3 капли;

2-й день: утро – 4 капли, день – 5 капель, вечер – 6 капель;

3-й день: утро – 7 капель, день – 8 капель, вечер – 9 капель;

4-й день: утро – 10 капель, день – 11 капель, вечер – 12 капель;

5-й день: утро – 13 капель, день – 14 капель, вечер – 15 капель;

6-й день: утро – 15 капель, день – 14 капель, вечер – 13 капель;

7-й день: утро – 12 капель; день – 11 капель; вечер – 10 капель;

8-й день: утро – 9 капель, день – 8 капель, вечер – 7 капель;

9-й день: утро – 6 капель; день – 5 капель, вечер – 4 капли;

10-й день: утро – 3 капли, день – 2 капли, вечер – 1 капля;

11-й день: утро – 25 капель, день – 25 капель, вечер – 25 капель.

Далее принимать по 25 капель 3 раза в день до тех пор, пока настойка не кончится. Повторять этот курс лечения нужно только через 56 лет.

При лечении чесноком есть противопоказания: болезни почек, поджелудочной железы, беременность. Поэтому нужно консультироваться с врачом.

Чеснок народная медицина рассматривает как универсальное лекарство. Но, пожалуй, самое для нас интересное в этом растении то, что без него не обходится ни одна эффективная система лечения атеросклероза.

Лечение луком

Исследователи доказали, что лук способен предотвратить второй инфаркт, если один у вас уже был. Поэтому почаще включайте в свой рацион лук, и у вас не будет сердечно-сосудистых заболеваний.

Ягоды боярышника (20 г) необходимо залить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса или поварить 5 минут на слабом огне. Одну небольшую луковицу натереть на терке, выжать сок и добавить его в отвар. Пить до еды и на ночь по 200 мл отвара за прием.

Лук необходимо смешать с медом. Принимать желательно по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после принятия пищи. Курс лечения 3 месяца. После двухнедельного перерыва его можно продлить еще на 2 месяца.

Советы народной медицины

Помогут справиться с атеросклерозом проверенные опытом многих поколений особые народные средства. Выберите какое-то одно средство, пройдите курс, затем сделайте перерыв на 2 недели и продолжайте лечение, сменив средство. Так лечиться нужно с двухнедельными перерывами в течение года. Затем можно перейти на профилактическое лечение 2 раза в год.

Смешать аптечную настойку плодов боярышника с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса. Принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

Взять 1 ст. ложку сухих измельченных листьев грецкого ореха (собранных весной), залить 0,5 л кипятка, кипятить в течение 15 минут на небольшом огне, настаивать в течение получаса, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 23 месяцев. Помогает даже при выраженном атеросклерозе сосудов головного мозга.

Взять 30 г сухих измельченных корней девясила, залить 1,5 стакана водки и настаивать в темном месте в течение 40 дней. Принимать по 30 капель, растворив в небольшом количестве воды, за 20 минут до еды в течение месяца.

Взять 1 ст. ложку измельченного вереска, залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 15 минут, затем укутать посуду с отваром и настаивать 2 часа. Процедить и выпить в несколько приемов в течение дня. Принимать 2–3 месяца.

Смешать в равных частях измельченные траву и стебли клевера и кипрея, заваривать как чай и пить в течение дня. Принимать 1–2 месяца. Поможет и при атеросклерозе, и при бессоннице.

Взять 5 г березовых почек на стакан воды, кипятить 15 минут, настаивать в течение часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды в течение 1–2 месяцев.

Взять 2–3 ст. ложки сухой измельченной травы хвоща полевого, залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать в течение 2 часов. Пить по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Смешать 3 части травы руты, 2 части травы чабреца и 4 части листьев Melissa. Одну столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, выдерживать 3 часа, а затем кипятить в течение 5 минут, оставить настаиваться еще на 20 минут и процедить. Пить по несколько глотков в течение дня. Курс лечения 3–4 недели.

Принимать 2 раза в день во время еды по 1 ст. ложке льняного масла в течение месяца.

Наполнить пол-литровую банку высушенными розовыми головками клевера, залить их 0,5 л водки и поставить на 2 недели в темное место. Пить по 1 ст. ложке перед сном в течение 3 месяцев.

Смешать 5 г арники горной, 25 г травы тысячелистника и 20 г травы зверобоя. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку смеси, настаивать 2–3 часа, затем кипятить на малом огне 5 минут, дать настояться 15 минут и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

Смешать по 1 части плодов тмина, травы руты, травы мелиссы, 1,5 части корня валерианы, по 2 части цветков боярышника, листьев барвинка и плодов шиповника, 3 части травы омелы белой. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку смеси, дать настояться 1 час. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

Смешать 1 часть цветков ландыша майского, 2 части листьев мелиссы, по 3 части травы лапчатки гусиной и травы руты. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку смеси, дать настояться 3 часа, кипятить на малом огне 5 минут, дать настояться еще 30 минут, процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

Заготовить по 100 г березовых почек, ромашки аптечной, бессмертника песчаного и зверобоя продырявленного. Весь сбор хорошо перемешать. Хранить в банке, закрыв крышкой. Для приготовления настоя в 0,5 л горячей воды всыпать 1 ст. ложку смеси, прокипятить на очень малом огне 2–3 минуты и перелить в термос. Это нужно сделать днем. А вечером перед сном отлить из термоса 250 мл настоя, процедить, добавить 1 дес. ложку меда, размешать и выпить. Оставшуюся часть настоя выпить утром натощак. Завтракать через 2 часа после приема настоя. Подобным образом каждый день употребить весь сбор, не забывая добавлять мед.

Кору рябины обыкновенной (20 г) кипятить 2 часа в 0,5 л воды и принимать по 20—30 мл до еды 3 раза в день.

Сто граммов семечек растения дурман, 0,5 л водки (можно крепкий самогон) настаивать в темном месте 15 дней, ежедневно встряхивая. Принимать по 25 капель на 1/2 стакана кипяченой воды 1 раз в сутки – утром натощак за полчаса до еды. Курс – 1 месяц. Повторный курс можно провести не ранее чем через год. Настойка ядовита, поэтому дозу не превышать. Во время лечения нужно пить много жидкости. Лечение начать на убывающей Луне.

Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от 1/3–1/2 до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно.

Баклажаны применяют в пищу как лечебное питание при атеросклерозе, подагре, заболеваниях печени и почек. Они снижают содержание

холестерина в крови, стенках сосудов, в печени и почках и увеличивают выведение из организма с мочой солей мочевой кислоты. Баклажаны принимают внутрь в виде сока, в фаршированном виде – без ограничения.

Очищенное масло подсолнечника обыкновенного рекомендуется применять внутрь для лечения и профилактики атеросклероза по 1 ст. ложке 3–5 раз в день до еды.

Сорок граммов цветов клевера красного настоять в 0,5 л водки в течении 2 недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 мл перед обедом или перед сном. Курс лечения – 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить. Применяется при атеросклерозе, сопровождающемся головными болями и шумом в ушах.

Чай из вереска. Одну столовую ложку цветков залить 0,5 л кипятка и 15 минут кипятить на слабом огне. Затем, укутав, 2–3 часа настаивать, процедить. Пить при атеросклерозе в течение дня как чай, без дозировки.

Очень хорошо при атеросклерозе принимать боярышник, он усиливает кровообращение в сосудах головного мозга, снижает давление. Один стакан ягод залить 1 л кипятка и настаивать 3 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Полезно пить настойку из перегородок грецких орехов. На 10 частей водки надо взять 1 часть перегородок. Настаивать месяц, принимать по 2 ч. ложки 2 раза в день.

Фиалка полевая и фиалка трехцветная как лекарственные растения применялись еще в глубокой древности. Используют настой: 1 ст. ложку сухой травы настаивать 2 ч в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Начиная с сентября и до самого первого снега зеленый пушистый мох болот усыпан красными бусинками: настало время болотной красавицы – клюквы. Для приготовления лечебного средства понадобятся 1 кг клюквы, 200 г чеснока и 0,5 кг меда. Клюкву промыть, подсушить, очистить чеснок и растолочь все в ступе или миске. Поставить на 12 часов в темное прохладное место. После этого добавить в смесь мед, хорошенько перемешать массу. Съедать 2 раза в день до еды по 1 ст. ложке. Данное средство поможет «быть в форме» вашим сосудам и сердцу. Лучше всего проводить такое оздоровление дважды в год – весной и осенью.

Корневище пырея ползучего, собранного осенью, очистить от грязи, промыть, нарезать и сушить в духовке на маленьком огне. 1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л воды и кипятить 15 минут. Пить 3 раза в день по полстакана. После 2 недель приема отвара холестерин приходит в норму, но не надолго. Через 3 недели он снова начинает расти. Поэтому,

сделав 3-недельный перерыв, нужно снова начать лечение.

Измельчить плоды шиповника, заполнить ими на 2/3 пол-литровую бутылку и залить водкой. Настаивать в темном месте 2 недели, ежедневно хорошенько взбалтывая. Затем тщательно процедить и принимать по 20 капель на кусочке сахара. Таким же способом можно приготовить настойку из целых плодов шиповника. Принимать такую настойку нужно следующим образом: начать с 5 капель и увеличивать дозу каждый день на 5 капель. Доведя дозировку до 100 капель, снова постепенно уменьшить ее до 5 капель.

Две столовые ложки измельченных сухих листьев земляники лесной залить 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5–10 минут. Перелить в термос и настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Листья обладают мочегонным действием и наряду с солями выводят из организма избыток холестерина.

Собранные весной во время сокодвижения или осенью во время увядания листьев кору и корни элеутерококка настаивать на водке в соотношении 1: 1, пока настойка не станет темного цвета, со специфическим сладковатым запахом. Как отличное противосклеротическое средство препарат следует принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Настойку в готовом виде можно купить в аптеке. Ежедневный прием препарата снижает содержание холестерина в крови, уменьшает утомляемость, повышает умственную работоспособность, усиливает остроту зрения и слух, повышает сопротивляемость организма.

Мелисса прекрасно снимает нервные стрессы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах. Заваривать 1 ст. ложку травы в 1 стакане кипятка. Пить как чай. Кстати, все это пригодно и для профилактики атеросклероза здоровым людям. На время лечения нельзя курить и употреблять алкоголь.

Десять столовых ложек боярышника, 5 ст. ложек шиповника (плоды измельченные, ложки с верхом) залить 2 л крутого кипятка. Кастрюлю тепло укутать и поставить на 24 часа в теплое место. Затем процедить через марлю и принимать по 200 мл 3 раза в день перед едой.

Авокадо – вечнозеленое субтропическое плодовое дерево с серой корой, широкой кроной и ломкими ветвями; применяют плоды, семена и листья. Благодаря высокой калорийности (не уступающей мясу), содержанию легкоусвояемых жиров, различных солей и разнообразных витаминов плоды являются исключительно ценным диетическим продуктом.

Женьшень – многолетнее травянистое растение с толстым мясистым, слегка ветвистым корнем и одиночным стеблем, оканчивающимся 2–3

длинночерешковыми листьями. Корень женьшеня в виде спиртовой настойки применяют при атеросклерозе по 10 капель 2 раза в день до еды. Курс лечения – 30—40 дней, после чего сделать перерыв на 2 недели. Проводить в год 2–3 курса.

Масло, добываемое из зародышей кукурузных семян, содержит биологически активные вещества (фосфориды, фитостерин и др.), обладающие свойством снижать уровень холестерина в крови. Употребление кукурузного масла (до 75 г в сутки) выравнивает количество холестерина у людей с повышенным его содержанием.

Опыт лечения облепиховым маслом больных атеросклерозом показал заметное улучшение их состояния, вместе с тем нормализовались и объективные параметры – выравнивался систолический показатель, отмечались положительные сдвиги в гемодинамике и в состоянии липидов крови, понижалось содержание холестерина и фосфолипидов в сыворотке. У больных атеросклерозом с преимущественным поражением коронарных сосудов исчезали приступы стенокардии, проходили вегетососудистые нарушения, нормализовалось артериальное давление. Принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 30—40 минут до еды.

В народной медицине черемшу (лук победный) употребляют в сыром, соленом и маринованном виде. В немецкой народной медицине применяют при атеросклерозе настой листьев манжетки обыкновенной (грудная трава): 4 ч. ложки сухих листьев манжетки настаивать в течение 4 часов в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Масло подсолнечника обыкновенного используют для лечения и профилактики атеросклероза.

Полторы чайной ложки сухой травы росянки круглолистной настаивать в течение 1 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Слива домашняя весьма полезна при атеросклерозе.

Цветки ландыша плотно натолочь в пол-литровую бутылку до половины. Долить до верха спиртом или водкой. Закопать на 10 дней в землю. Принимать от 5 до 15 капель, ежедневно добавляя по капле.

Один стакан краевых лепестков цветков подсолнуха залить 1 л воды. Прокипятить в течение 5 минут, настоять, охладить. Процедить и выпить в течение 2 дней – по 6 приемов в каждый день.

Листья одуванчика лекарственного как салат применяют при атеросклерозе.

Молодые нежные побеги крапивы двудомной заваривают как чай, употребляют в пищу в салатах, зеленых щах, борщах.

Плоды фейхоа благодаря высокому содержанию в них йода хорошо зарекомендовали себя в лечении атеросклероза.

Используют 7–8-суточный настой чайного гриба. Настой получается в результате совместной жизнедеятельности дрожжевых грибков и уксусных бактерий, вызывающих комбинированное брожение. Употребление настоя значительно снижает артериальное давление, уровень холестерина в крови и улучшает самочувствие больных (прекращаются или уменьшаются головные боли и боли в области сердца, исчезает бессонница и т. д.). В Чехии давно и с хорошими результатами применяется настой чайного гриба для лечения атеросклероза. Семи-восьмидневный настой чайного гриба принимать по 1/2 стакана за 1 час до еды 3–4 раза в день.

Кроме этих методов параллельно можно использовать некоторые другие, к примеру:

снижают уровень холестерина в крови обезжиренный творог (достаточно 100 г в день), рыбий жир (регулярно употребляйте в пищу жирные сорта рыбы), растительное масло (достаточно 20 г в день).

Помните, что 2–3 яблока в день снижают уровень холестерина в крови на 10%.

Очень полезны для улучшения состояния при атеросклерозе лимоны.

Для лечения атеросклероза пейте ежедневно по 4–5 чашек зеленого чая между приемами пищи, для профилактики достаточно 1 чашки в день.

Съедая ежедневно по одному грейпфруту, вы защитите себя от болезней сердца и печени. И не утруждайте себя его чисткой от белых волокон – главная лечебная сила этого фрукта именно в этой белой мясистой пленке под кожицей. В грейпфруте также содержится пектин, который значительно снижает уровень холестерина в крови, предотвращает склероз сосудов и очищает их. А вещества, придающие фрукту горьковатый привкус, хорошо стимулируют работу печени и кишечника. Полюбите грейпфрут!

Лечение атеросклероза золотым усом (каллизией душистой)

Атеросклероз значительно снижает эффективность кровообращения. В сохранении нормального кровообращения важную роль играют антиоксиданты. Активным антиоксидантом является кверцетин, который в большом количестве содержится в золотом усе. Кроме того, имеющийся в составе этого растения кемпферол действует на сосуды укрепляюще. Именно поэтому препараты каллизии применяются для лечения различных болезней кровеносной системы, в том числе и атеросклероза.

Лечение атеросклероза проводят с помощью смеси подсолнечного масла и спиртовой настойки золотого уса. Последнюю для лечения болезней артерий готовят следующим образом.

Сушавчики растения (35 штук) измельчают, кладут в темную стеклянную посуду, заливают 1,5 л 70%-ного спирта и настаивают 2 недели в темном прохладном месте. Перед употреблением 1 дес. ложку настойки смешивают с 1 ст. ложкой подсолнечного нерафинированного масла, взбалтывают и сразу же выпивают. Лекарство принимают 3 раза в день за 20 минут до еды (перед приемом настойки 2 часа нельзя ничего есть).

Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 10 дней, перерыв – 10 дней; прием препарата – 10 дней.

Если прием настойки золотого уса сопровождается головокружением и рвотой, необходимо прервать курс лечения и как можно быстрее обратиться к врачу.

«Медовуха»

Этот рецепт считается просто уникальным от таких болезней сердца, как стенокардия, ишемия, гипертония и атеросклероз.

Одновременно готовят 2 состава. Для первого нужно смешать по 500 г натурального меда (лучше брать майский) и водки, затем, постоянно помешивая, нагреть на умеренном огне до образования на поверхности смеси сплошной молочной пенки. Убрать с огня и дать настояться. Для второго состава вскипятить 1 л воды, взять по щепотке пустырника, сушеницы топяной, спорыша и ромашки, измельченного корня валерианы. Все это заварить и дать настояться 30 минут (можно в термосе). Затем процедить отвар через несколько слоев марли, смешать оба состава и поставить в теплое место на 3 дня. Принимать микстуру так: 1 неделя – утром и вечером по 1 ч. ложке, 2 и последующие недели – по 1 ст. ложке 2 раза в день. Смесь «съесть» до последней ложки, не забывать принимать ее вовремя и регулярно. Потом сделать перерыв на 7–10 дней, приготовить новую порцию и продолжать лечение, полный курс которого длится 1 год.

Ферула джунгарская

На Алтае ее называют омиком, горным омегом. Растет горный омег по крутым склонам Оби в ряде районов Алтая в небольших количествах. Настойку и отвары ферулы применяют при многих заболеваниях, в том числе

и при атеросклерозе.

Настойка: 50 г сухих или 100 г сырых измельченных клубней залить 0,5 л водки, настаивать 10—12 дней (корни оставить в настойке). Пить по 1 ч. ложке 3—4 раза в день до еды от 2 недель до 1 месяца. Сделать перерыв 7—10 дней и продолжать лечение, но уже пить по 1 ст. ложке 2 недели.

Отвар: 15—20 г сухого измельченного корня залить 600 мл кипятка, кипятить 15—20 минут в эмалированной посуде под крышкой на малом огне. Пить по 1 стакану на ночь в горячем виде перед сном. Курс лечения 9 дней.

Совет австрийского доктора Рудольфа Бройса

При атеросклерозе нужно выпивать глотками 1—2 стакана холодного настоя тысячелистника в день, а также съедать три раза в день по 1 ч. ложке пивных или пекарских дрожжей. Пивные дрожжи, конечно, лучше пекарских. Они также хорошо очищают кровь. Эти средства применяют и при повышенном кровяном давлении. Кроме того, при атеросклерозе Бройс рекомендует делать дыхательную гимнастику: глубокий вдох через нос, потом, выдыхая, произнести следующие звуки: и, е, о, у, а, ш. Вдох должен длиться около 7 секунд, столько же – выдох. Упражнение нужно делать 5—10 минут и чем чаще, тем лучше. Звук и воздействует на мозг, зрение и слух; е – на горло, о – на сердце; у – на живот. Звук а воздействует на конечности, особенно при параличе; звук ш – на весь организм в целом. Эта дыхательная гимнастика воздействует на мозг, как массаж на тело.

Долгий выдох очищает легкие, и во все его уголки поступает свежий кислород. При повышенном давлении следует употреблять настой омелы. Не рекомендуется употреблять натуральный кофе, алкоголь, настой ромашки, свинину и сельдерей.

После лечения вы почувствуете прилив жизненных сил, и даже тяжелые болезни не будут казаться неизлечимыми.

Апитерапия

Пчелиный яд уменьшает количество холестерина в крови. Наилучший лечебный эффект пчелиный яд дает лишь в начальных стадиях, когда еще отсутствуют грубые нарушения в стенках кровеносных сосудов. Пчелиные ужаления применяют при атеросклеротическом поражении сосудов конечностей. Пчел сажают на наружные поверхности конечностей плеч и

бедрa не более четырех за одну процедуру, ежедневно меняя места так, чтобы повторные ужаления в одно и то же место приходились через 4–5 дней. За это время опухоль и болезненность от первого ужаления пройдут. Одновременно с апитерапией рекомендуется употреблять мед в количестве 25–100 г в сутки.

Апитерапию необходимо проводить с осторожностью, так как имеется целый ряд противопоказаний (требуется индивидуальный подход к каждому больному).

Эффективно использование маточного молочка по 10—15 мг 2–4 раза в день в течение 2–4 недель. Лечебный эффект маточного молочка основан на его неспецифическом действии. Благодаря богатому содержанию в маточном молочке самых разнообразных веществ (белковых веществ, микроэлементов, комплекса витаминов, особенно группы В) оно оказывает на организм общее тонизирующее действие, повышает обмен веществ, повышает умственную и физическую работоспособность, снижает усталость.

Сыроедение

Издавна известно, что в сырых растениях содержится большая живительная сила. В сырых растениях сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают скорость обменных процессов. Употребление вегетарианских блюд оказывает благотворный эффект при атеросклерозе.

Практически у каждого взрослого человека стенки кровеносных сосудов, а вместе с ними и протоки желез «замазаны» всевозможными отложениями, поэтому выделения в кровь гормонов и антител уменьшается. Чтобы очистить сосуды, нужно сделать специальный настой: смешать 1 стакан укропного семени с 2 ст. ложками молотого валерианового корня и 2 стаканами натурального меда. Затем эту смесь положить в термос и залить кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л. Настаивать его надо в течение 1 суток, а затем принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Соколение

Сок лимона можно пить, разведя с горячей (1/2 лимона + 500 мл) водой, 2–3 раза в день. Его добавляют в салаты из свежих овощей без добавления поваренной соли.

Огуречный сок препятствует атеросклерозу, можно принимать до 100 мл чистого сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками,

например чесночным (20: 20: 1).

Свекольный сок – от 1 до 1/2 стакана 2 раза в день – улучшает память при атеросклерозе.

Пить свежесжатый сок из белокачанной капусты – по 1/2 стакана за 15 минут до еды. Это средство снижает уровень холестерина в крови.

Хорошая профилактическая мера – сок редьки с добавлением меда; если его пить регулярно, то можно предупредить развитие атеросклероза.

Стенокардия

На какие симптомы обратить внимание

Стенокардия – это боли в сердце, ощущение тяжести в груди и даже приступы удушья от невозможности вдохнуть. Собственно, стенокардия – это не болезнь как таковая, а один из симптомов атеросклероза сосудов, питающих сердце. Стенокардия, если уж она есть, сама обратит на себя ваше внимание, да еще как!

Однако надо иметь в виду, что приступы, похожие на стенокардию, часто бывают и у людей со здоровым сердцем, к примеру в ситуации стресса, в душном помещении или в замкнутом пространстве. Я знаю девушку, которая боялась ездить в метро: ей казалось, что там ей может стать плохо. И ведь действительно становилось – на грудь словно наваливалась тяжесть, было трудно дышать... Врачи ничего не находили, а она была уверена, что у нее стенокардия. В конце концов она нашла специалиста, который установил, что у нее клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства и что ее тяжесть в груди была чисто невротического происхождения. От этого недуга ей удалось освободиться, а сердце у нее абсолютно здоровое!

При стенокардии появляется боль за грудиной, причем возникает она внезапно и сразу же бывает сильной. Длиться приступ может от 1 до 10 минут, при этом боль имеет нарастающий характер и появляется ощущение, что кто-то сильно сжимает то место, где она чувствуется. Боль эта может быть также тянущей и давящей. Обычно такая боль отдает в левую руку и в нижнюю челюсть, но может также отдавать в лопатку и распространяться на всю грудную клетку с левой стороны. Чаще всего подобные боли возникают при физической нагрузке, при стрессе, при выходе на холод, при ходьбе против сильного ветра. Приступ часто сопровождается одышкой вплоть до

удушья, резким потоотделением, сердцебиением, слабостью, тошнотой или рвотой. Еще при таких приступах может появляться сильный страх смерти. Прекращается приступ обычно так же внезапно, как начался.

Что вам скажет врач

Приступ стенокардии развивается из-за резкого сужения просвета артерий, питающих сердце. Врач вам скажет, что для снятия подобных приступов вам всегда нужно иметь при себе нитроглицерин. Во многих случаях это действительно единственное средство снять боль. Но прежде нужно обеспечить больному полный покой и приток свежего воздуха. Надо постараться расслабиться и переждать приступ, не двигаясь. Если есть возможность, приложите грелки к рукам и ногам. Помогают также горчичники, поставленные на грудь и спину.

Если стенокардия у вас еще только начинает развиваться и приступы не сильно выражены, попробуйте для начала принять валидол: 5 капель на кусочек сахара – и под язык до полного рассасывания. Можно также принимать корвалол, валокордин — по 25—30 капель с небольшим количеством воды. Уже через пару минут эти лекарства действуют. И только если они перестали вам помогать, переходите на нитроглицерин – 1 таблетку под язык. Если через 5 минут приступ не прошел, примите еще одну таблетку. Но не больше! Если и это не помогло – срочно вызывайте «скорую». Врачи сделают укол, введя внутримышечно препараты, снимающие боль. Но если приступ не проходит за 10—15 минут, это может быть признаком предынфарктного состояния или даже инфаркта.

Психологические причины стенокардии

Поскольку стенокардия – проявление атеросклероза, то и причины у нее в основном те же – стрессы, тяжелые переживания, недостаток радости. Но если уж дело дошло до серьезных сердечных приступов – значит проблемы зашли очень далеко. Переживания, душевная боль, ощущение безрадостности бытия буквально застили вам солнечный свет! Вы абсолютно не удовлетворены жизнью, вы недовольны собой, близкими, всем миром! И с этим надо срочно что-то делать, если вы хотите избавиться от мучительных приступов.

Многие считают, что раз сердце болит – значит оно особо чувствительное, сочувствующее, милосердное... Но почему же тогда в народе говорят другое:

«Доброе сердце не болеет»?

Задуматься об этом заставил меня пример одной моей читательницы, Надежды Николаевны, обратившейся ко мне за советом как раз по поводу изматывающих болей в сердце. Оказалось, что она постоянно переживает за дочь и внука. Муж дочери пьет, практически не приносит в семью денег, да еще и устраивает время от времени пьяные дебоши. Внук поступил в институт, но учится плохо, да и тоже, кажется, уже пристрастился к выпивке. Надежда Николаевна так переживает, что ночами не спит. И еще – постоянно «пилит», ругает свою дочь: вот, мол, ты, такая-сякая, даже мужа нормального найти себе не смогла! Или ты плохо за ним ухаживаешь, раз он пить начал, да и мать ты плохая, ну и т. д. в том же духе...

Понимаете, что происходит? И ведь при этом Надежда Николаевна уверяла меня, что страшно любит и дочь и внука, очень страдает из-за них.

Скажите, пожалуйста, вот такая «любовь» может кому-то принести добро? Может она чем-то помочь и дочери и внуку? Нет, конечно. Надежда Николаевна даже не замечала, что своими попреками только ухудшает состояние дочери и внука, никак не помогая им изменить что-то в жизни к лучшему. И от того, что у Надежды Николаевны в итоге разболелось сердце, тоже никому лучше не стало!

Настоящая любовь – как теплая ласковая волна, она приносит покой, радость, исцеление. Она несовместима с упреками, руганью. Надежде Николаевне пришлось понять, что учить жить и воспитывать попреками свою взрослую дочь уже не нужно. Дочь сама человек разумный, она может решить свои проблемы самостоятельно. А вот помочь ей теплом, пониманием, лаской, настоящей любовью – это действительно в силах матери.

Оказалось, всем в этой семье не хватало любви, – только любви и ничего больше! Все чувствовали себя нелюбимыми, потому и муж дочери пил, и внук прогуливал институт, и дочь с матерью страдали.

Освободите свое сердце от боли и страданий! Впустите в него любовь. Поймите, что неприятные ситуации в нашей жизни даются нам не просто так. Они даются нам не для того, чтобы мы страдали, а для того, чтобы мы могли извлечь из них пользу, что-то переосмыслив в своей жизни, что-то изменив в себе.

Аффирмации для избавления от стенокардии

Во время приступов вам, скорее всего, будет не до аффирмаций. Хотя, если удастся сосредоточиться, отвлечься от боли и все же начать произносить позитивные целебные утверждения – вам точно станет легче. Ну а уж в то время, когда ваше состояние удовлетворительное, произносить аффирмации просто необходимо, они помогут предотвратить приступы. Лучше всего это делать лежа, в состоянии покоя.

Мое сердце стучит в ритме любви.

Я расслабляюсь и позволяю жизни течь так, как это наиболее уместно и разумно с точки зрения высшей мудрости.

Добро и любовь наполняют мое сердце, и я чувствую, как эти светлые потоки растворяют и уносят прочь от меня всю боль, все страдания, все переживания, всю тоску.

Все идет своим чередом. Я доверяю жизни. Все делается к лучшему, все для пользы моей и моих близких. Что бы ни происходило – мы станем от этого умнее и сильнее.

Мое сердце излучает мягкую, теплую волну любви, нежности, ласки, доверия, понимания. Я направляю эту волну своим близким. Я заполняю любовью и нежностью мою душу.

Мое сердце полно любви, оно отдает и принимает любовь, любовь исцеляет мою душу и сердце, любовь несет мне радость и здоровье.

Советы народной медицины

Лечение от стенокардии – дело очень долгое. Настройтесь на то, что принимать разные средства вам придется как минимум в течение года без перерыва. Каждые 2–3 месяца рецепт следует менять. Не прекращайте лечения даже после того, как у вас исчезнут боли.

С вечера насыпьте в термос по 6 ст. ложек с верхом сухих плодов боярышника и травы пустырника, залейте 1,5 л кипятка, оставьте до утра. Утром процедите и пейте по 2/3 стакана 3 раза в день, не подслащивая. Срок приема 2–3 месяца.

Отожмите сок из 10 лимонов. Очистите и пропустите через мясорубку 5 головок чеснока. Смешайте чеснок с лимонным соком и добавьте 1 л меда. Все хорошо перемешайте, положите в стеклянную банку, накройте крышкой и поставьте в прохладное место на неделю. Затем можно начинать принимать 1 раз в день за 20—30 минут до еды (лучше утром, до завтрака, натощак) по 4

ч. ложки, после каждой ложки делая паузу на 1 минуту. Курс лечения 1–2 месяца.

Смешать поровну свежий натертый хрен и мед, 1 ст. ложку этой смеси съесть утром за час до завтрака. Курс лечения не более 1 месяца.

Взять по 2 части плодов тмина, листьев барвинка, по 3 части корневища с корнями валерианы, листа мелиссы, 4 части цветков боярышника, 6 частей листа омелы. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 2 стакана в день 2–3 месяца.

Взять по 3 части створок фасоли, почек березы, рылец кукурузы, листа толокнянки, по 2 части травы грыжника, травы хвоща полевого, цветков василька синего. Залить 4 ст. ложки смеси 1 л воды, настаивать 12 часов, кипятить 10 минут, затем процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды в течение 2–2,5 месяца.

Взять в равных частях лист руты, цветки арники и боярышника, траву чистотела и тысячелистника. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Выпить за день в 3 приема. Принимать в течение 2–3 месяцев.

Взять по 30 г очищенных зубчиков чеснока, цветков боярышника, плодов боярышника и хвоща полевого, листа омелы, 10 г цветков арники. Заварить 1 ст. ложку смеси в 1 стакане кипятка, процедить после остывания. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день в течение 2–3 месяцев.

Все эти средства дают хороший эффект при их приеме курсами, однако народная медицина располагает и такими методами для снятия болевых ощущений при стенокардии, которые нужно применять немедленно, когда вы чувствуете первые симптомы приступа. Вот они:

Когда заболело сердце, накапайте в ладонь 10—12 капель пихтового масла и втирайте в область сердца. Если боль не прошла через 1–2 минуты, повторите.

Для профилактики приступов также рекомендуется принимать ежедневно по 5–6 капель пихтового масла внутрь, предварительно накапав их на кусочек сахара.

Если чувствуете тяжесть в области сердца, съешьте 3–4 ст. ложки тыквенных семечек.

Инфаркт миокарда

На какие симптомы обратить внимание

Инфаркт миокарда – серьезнейшее поражение сердца, а именно – омертвление (некроз) участка сердечной мышцы из-за нарушения его кровоснабжения. Кровоснабжение сердца нарушается чаще всего из-за закупорки сердечной артерии тромбом или атеросклеротической бляшкой, а бывает, и из-за длительного спазма артерии. Эта болезнь требует срочной госпитализации. Очень часто жизнь человека зависит от того, оказана ли ему врачебная помощь в первые часы после начала развития инфаркта.

Но имейте в виду, что инфаркт очень редко возникает внезапно. В большинстве случаев ему предшествуют многочисленные предупреждающие «звоночки», а именно – боли в сердце, приступы стенокардии. Но как отличить приступ стенокардии от инфаркта?

Главное отличие – при инфаркте приступ боли в области сердца длится дольше, чем при стенокардии, – обычно более 30 минут, причем эта боль либо вообще не снимается нитроглицерином, либо снимается лишь на короткое время, а затем боль возобновляется. Боль эта может быть самая разная – колющая, и как будто жгущая, и стреляющая, и тянущая, и сдавливающая. При этом учащается сердцебиение, нарушается ритм сердца, повышается или, наоборот, падает давление, появляются резкая слабость, одышка, потливость. При подобных симптомах нужно немедленно вызывать «скорую»! Увы, не столь редки случаи, когда человек страдает от сильных болей в сердце, но терпит и переносит их на ногах, лишь на очередном обследовании в поликлинике узнав, что у него на самом деле инфаркт. Не допускайте такого пренебрежительного отношения к своему здоровью и жизни, берегите себя!

Что вам скажет врач

Точный диагноз можно установить только при помощи электрокардиографического исследования. Врач «скорой помощи» сделает инъекцию обезболивающего препарата, снимет кардиограмму, и, если инфаркт подтвердится, больной будет срочно отправлен в реанимацию. До приезда «скорой», чтобы выиграть время, нужно обеспечить больному полный покой и давать ему нитроглицерин – несколько таблеток с интервалом 5–6 минут. Нитроглицерин расширяет сосуды сердца и тем самым облегчает его работу. Другие средства, такие, к примеру, как валидол и корвалол, в этом случае абсолютно неэффективны.

В больнице врачи в первую очередь сделают все возможное, чтобы

восстановить проходимость сосудов сердца, из-за которых нарушилось кровоснабжение сердечной мышцы. Для этого используются препараты, растворяющие тромбы, снимающие спазмы, а в некоторых случаях бывает необходимо срочное хирургическое вмешательство – аортокоронарное шунтирование. После того как угроза жизни минует, больного переводят из реанимации в обычную палату. При благоприятном течении болезни ему можно вставать с постели уже через 7–10 дней. В сердечной мышце начинается процесс рубцевания, и обычно полноценный рубец формируется только через полгода после инфаркта. Поэтому процесс реабилитации после этой болезни обычно долгий. После выписки из больницы больной еще несколько месяцев нетрудоспособен, ему нужно продолжение лечения в поликлинике или в санатории. Образ жизни после инфаркта приходится менять, избегая прежних нагрузок. Но сроки восстановления у каждого больного индивидуальны, и точные рекомендации может дать только лечащий врач.

Психологические причины инфаркта

Чаще всего это случается с людьми, которые выбирают в жизни ложные ценности. Они гонятся за деньгами, карьерой, признанием в обществе, престижем, очень озабочены общественным мнением – и в угоду всему этому наступают на горло самим себе, то есть лишают себя подлинных радостей, занимаются совсем не тем, чего просит душа, живут не с тем человеком, кого на самом деле любят, и т. д. То есть в конечном итоге эти люди лишают себя права быть самими собой, играют в жизни какую-то чужую, не свойственную им роль. Очень часто во имя какого-то внешнего успеха, ради признания и престижа эти люди отказываются от целей развития и совершенствования своего духа, не удовлетворяют истинные потребности души. Они могут до поры до времени даже не замечать, как страдает от этого их душа, как буквально разрывается от боли сердце. Инфаркт – это очень серьезное предупреждение: опомнись, пока не поздно, одумайся, ведь ты убиваешь сам себя своим образом жизни! Выход только один – обратиться к себе, к голосу своего сердца, к своей душе и подумать, не предаете ли вы себя. Может быть, надо наконец осознать, что внешние атрибуты успеха, признания в обществе – это все призрачно, преходяще и это не то, ради чего стоит жертвовать своим здоровьем, а то и жизнью! Никакие деньги, слава, престиж вас не спасут, если душа тоскует. Так сделайте все, чтобы душа не тосковала! Потребности души надо реализовывать иногда

даже вопреки всему! Не опасаясь, что кто-то вас не поймет, осудит или перестанет вас уважать. Зато вы обретете высшее счастье – быть собой. Жить так, как велит душа. Лучше этого, поверьте, ничего нет на свете.

Аффирмации для предупреждения инфаркта миокарда и восстановления после перенесенного инфаркта

Эти аффирмации нужно произносить в спокойном, расслабленном состоянии, лучше лежа на спине, с закрытыми глазами. Говорить негромко, медленно. Можно также записать аффирмации на магнитофон и прослушивать их, предварительно хорошо расслабившись.

Я – это я. Я счастлив быть самым собой. Я уникален и неповторим. Другого точно такого же человека нет во всем мире. Я пришел в этот мир, чтобы быть самым собой, непохожим на других. Я пришел, чтобы реализовать свою уникальность и неповторимость.

У меня свой неповторимый путь в этом мире. Этот путь дан мне Богом, природой, он предназначен мне судьбой. Я пришел в этот мир, чтобы найти в нем свой путь и следовать этому пути, – следовать свободно, радостно, счастливо! Мой путь счастья ждет меня. И ничто не мешает мне прямо сейчас начать идти по нему.

Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть. Я даю себе право быть собой. Я даю себе право быть разным. Я могу быть слабым – и могу быть сильным, я могу быть спокойным – и могу быть энергичным, я могу быть добрым – и могу быть гневным, я могу быть веселым – и могу быть печальным, я могу быть тихим – и могу быть шумным, и все это – я, и все это я в себе принимаю и люблю, и всему этому я даю право быть.

Я пришел в этот мир, чтобы жить полноценно и радостно. Я пришел в этот мир, чтобы выполнить задачи моего духа. Я пришел в этот мир, чтобы реализовать глубинные потребности моей души. Я несу ответственность перед Богом за себя, за свою жизнь, за свою душу. Я живу так, как требует душа! В этом – главный смысл моей жизни. Это то, что несет мне бесконечную радость, счастье, ощущение полноты жизни.

Божественная сила всегда со мной. Она направляет меня на путь моей души, на путь здоровья и счастья. Мое сердце исцеляется. Все клетки моего тела наполняются Божественным исцеляющим светом. С каждым днем моя жизнь улучшается, а мое здоровье крепнет.

Советы народной медицины

Имейте в виду, никакое самолечение при инфаркте недопустимо. Лечить его должны только врачи и только в больнице. В острой стадии болезни не используются средства народной медицины, а применяется только медикаментозная терапия под наблюдением врача.

Другое дело – в стадии реабилитации. Когда острый период миновал, то можно уже применять наряду с медикаментами и травяные сборы, но тоже обязательно посоветовавшись с врачом. Если врач не возражает, можно пить травы практически сразу после перевода больного из отделения реанимации в обычную палату.

Нужно выбрать любой из следующих сборов и принимать его 3–4 месяца. Затем без перерыва перейти к любому другому из перечисленных сборов. Так лечиться, меняя сборы, без перерыва нужно в течение года. Далее лечение продолжается, но можно делать перерывы через каждые 3–4 месяца на 10—14 дней.

Смешать по 1 части корней валерианы и девясила, травы донника и по 2 части листьев сныти и мать-и-мачехи.

Смешать поровну плоды боярышника и фенхеля, цветки клевера, траву зверобоя, кору ивы белой.

Смешать поровну соцветия арники, листья манжетки, сныти и мать-и-мачехи, траву пустырника и лаванды, плоды укропа, цветы конского каштана, кукурузные рыльца.

Смешать поровну плоды боярышника, траву донника, лабазника и кипрея, корень валерианы, листья мяты и лепестки розы.

Смешать поровну цветы клевера и калины, листья мяты, плоды укропа, шиповника и рябины, траву сушеницы болотной, полыни и руты, корень дягиля и солому овса.

Взять по 3 части цветов боярышника, листьев вахты и травы донника, по 2 части листьев мяты перечной, корня одуванчика, травы душицы, по 1 части травы чистотела, листьев кипрея, цветов липы.

Смешать поровну землянику (все растение вместе с ягодами и листьями), траву пустырника и чистотела, а также яблочную кожуру.

Все эти сборы готовят так: названные ингредиенты измельчают в кофемолке или мясорубке, затем 2 ст. ложки смеси заливают 1 л кипятка и варят на медленном огне 10 минут, затем отвар вместе с травой выливают в

термос и оставляют на ночь. Весь отвар, процедив, нужно выпить в течение следующего дня в несколько приемов порциями примерно по 1/2 или по 2/3 стакана за полчаса до еды. По вкусу можно добавлять мед или варенье.

Наряду с этими сборами можно принимать и некоторые другие средства, которые улучшают работу сердца и состояние сосудов, а также благотворно сказываются на общем самочувствии. Все эти средства хороши не только при восстановлении после инфаркта, но и для его профилактики.

Два раза в день пить по 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока с добавлением 1 ч. ложки растительного масла, лучше оливкового.

Пропустить через мясорубку 1 кг клюквы, 200 г чеснока, добавить 100 г меда, перемешать, настаивать 3 дня, затем принимать по 1 дес. ложке 2 раза в день до еды.

Смешать поровну свежевыжатый сок репчатого лука и мед, принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Смешать 100 г очищенных и измельченных грецких орехов и 2 ст. ложки меда, лучше – гречишного, съесть в несколько приемов в течение дня.

Промыть холодной водой 100 г цельных зерен пшеницы, залить небольшим количеством воды, накрыть марлей и поставить в теплое место на 10 часов. Затем воду слить, а зерна покрыть влажной марлей, сложенной в 3–4 слоя. Когда появятся ростки длиной 1 мм, пшеницу аккуратно перебрать, оставляя только зерна с белыми ростками (зеленые выбрасывать), пропустить через мясорубку, добавить по вкусу растительное масло, мед, а также перемолотые на мясорубке чернослив и изюм. Съесть все в два приема в течение дня перед едой (первую порцию – до завтрака, натошак).

Смешать в равных долях свежевыжатый сок свеклы, моркови, редьки и мед. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды не менее трех месяцев.

Инсульт

На какие симптомы обратить внимание

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, связанное с тем, что произошел разрыв или закупорка какого-либо сосуда, питающего мозг. Это происходит из-за того, что стенки сосудов истончены и разрушаются, либо сосуды закупорены атеросклеротическими бляшками или

тромбами, либо возникает сильный и длительный спазм сосудов. Многие считают, что инсульт всегда сопровождается кровоизлиянием в мозг, но на самом деле бывает два вида инсультов: геморрагический, когда действительно разрывается сосуд и возникает кровоизлияние, и ишемический, или, как еще говорят, «белый» инсульт, когда кровоизлияния нет, но из-за закупорки сосуда кровь перестает поступать в какую-то часть мозга и этот участок отмирает. И в том и в другом случае это очень опасное заболевание, при котором крайне важно оказать больному врачебную помощь в первые же часы развития инсульта. Очень часто именно инсульт, как и инфаркт миокарда, становится причиной смерти.

Но инсульт, так же как инфаркт, не возникает ни с того ни с сего, у него есть свои предвестники: сильные головные боли, головокружение, тяжесть в голове. Чаще всего инсульт возникает у людей, страдающих гипертонией и атеросклерозом, а также имеющих те или иные аномалии сосудов головного мозга.

Инсульт чаще всего дает о себе знать очень резко: внезапно возникает сильнейшая головная боль, иногда ее сравнивают даже с ударом кинжалом, человек может закричать от этой боли, упасть и потерять сознание. Лицо может быть сизым или красным, возможна рвота. За этим может последовать коматозное состояние – но сознание может и вернуться, однако у больного, как правило, оказываются парализованными конечности, наблюдаются нарушения речи, асимметрия лица, возможны нарушения сознания, потеря памяти, психические отклонения.

Но бывает, что инсульт не дает о себе знать такими бурными проявлениями. Признаки его могут быть не очень четкими, и человек может не принять всерьез ухудшение своего самочувствия, что очень опасно, ведь без своевременно принятых мер болезнь будет прогрессировать. К примеру, бывает так, что человек почувствовал слабость в руках и ногах, у него расстроилась речь – появилось ощущение так называемой каши во рту, внезапно затуманилось зрение, но все это через десять минут прошло, и вот уже больному кажется, что ничего страшного не произошло: все в порядке, он здоров. Он даже не подозревает, что это инсульт, от которого он на следующий день может проснуться уже полностью парализованным. Если с вами или вашими близкими происходит нечто подобное – не теряйте время, вызывайте «неотложку» или «скорую».

Что вам скажет врач

Внимание! Очень важно: при малейших признаках инсульта вызывайте не участкового врача, а именно «скорую» или «неотложку»!

Совсем недавно мне рассказали такой случай. Участковый врач из поликлиники, придя по вызову к мужчине 65 лет, увидела, что он в сознании, вот только говорить не может и двигается с трудом, и даже не подумала его направить в больницу, а вместо этого прописала какое-то слабенькое лекарство от давления, обнадежила родственников, что, мол, это у него само пройдет, и спокойно ушла. А человека на следующее утро не стало...

Я не знаю, чем объяснить такое поведение врача – некомпетентностью, вопиющим непрофессионализмом, безответственным отношением к своей работе, элементарным невниманием к больному, равнодушием, а точнее, бездушием? Так или иначе – я думаю, вы согласитесь со мной: это непростительно. И пока в наших районных поликлиниках работают такие врачи, нам всем, увы, не приходится рассчитывать на их помощь.

Итак, при первых признаках инсульта – срочная госпитализация, других вариантов здесь просто быть не может. Жизнь человека может зависеть именно от того, оказана ли ему помощь в первые шесть часов после появления начальных признаков болезни. До прибытия «скорой» нужно уложить больного так, чтобы голова и плечи лежали на подушке (шея не должна быть согнута), обеспечить достаточный приток свежего воздуха, расстегнуть стесняющую дыхание одежду. Если есть рвота, надо наклонить голову больного в сторону. К затылку и темени желательно положить лед или мокрые холодные полотенца, а ноги хорошо бы согреть грелками.

В больнице сделают все возможное, чтобы восстановить деятельность мозга после инсульта, нормализовать работу сосудов. В первую очередь необходимы инъекции, снижающие чувствительность клеток мозга к недостатку кислорода, это позволяет остановить гибель клеток. Увы, в самых тяжелых случаях больной может остаться парализованным и даже годами не выходить из комы. Это очень тяжелая ситуация для близких людей, ведь такие больные требуют постоянного ухода, который направлен прежде всего на предотвращение пролежней, для чего нужно и белье менять постоянно, и мыть больного, и переворачивать его, и, конечно, кормить, так как сам он питаться не в состоянии, и следить, чтобы у него очищался кишечник и мочевой пузырь.

В более благоприятных случаях уже в течение 2–3 месяцев у больного могут восстановиться двигательные функции, а через 4–6 месяцев он может самостоятельно ходить. Если нет противопоказаний, то под контролем врача

уже в первые дни после инсульта рекомендованы лечебная гимнастика для восстановления движения парализованных конечностей и занятия с логопедом для восстановления речи. Врач пропишет также лекарства для восстановления памяти и интеллекта, для преодоления депрессии, которая часто возникает после инсульта. Насколько полно восстановится человек после инсульта – зависит в очень большой степени от него самого, от его упорства и настойчивости, от желания выздороветь и от того, насколько он позитивно настроен, насколько сам верит в себя и в свое выздоровление. Но в любом случае после инсульта придется и поменять образ жизни, и отнестись с максимальным вниманием к своему здоровью. О необходимости профилактики повторного инсульта нужно помнить ежедневно и заниматься этой профилактикой не менее четырех лет после перенесенного заболевания. Профилактика – это прежде всего здоровый образ жизни, коррекция питания, из которого нужно исключить жирные продукты, снижение лишнего веса, полный отказ от курения и алкоголя, лечебная гимнастика, снижение уровня стресса, лечение и профилактика гипертонии и атеросклероза, прогулки на свежем воздухе, по возможности санаторное лечение.

Психологические причины инсульта

Чаще всего инсульт случается у людей, которые боятся или не хотят менять что-то в своей жизни к лучшему. Их не устраивает своя жизнь такая, как она есть, они не могут смириться с ней, принять ее, в их жизни давно назрели перемены, но они чувствуют себя неспособными эти перемены осуществить. Очень часто эти люди снимают с себя ответственность за свою судьбу, им кажется, что в их бедах виноваты обстоятельства, другие люди, даже сам Господь Бог, наградивший их такой вот «злой судьбой». Они не могут осознать, что каждый из нас на самом деле является хозяином своей жизни и судьбы.

Действительно, с нами происходит только то, на что мы осознанно или неосознанно сами даем согласие. И если мы не хотим менять что-то в себе и своей жизни – это тоже наш собственный выбор, даже в том случае, когда нам кажется, что выбор этот навязан нам кем-то другим. Ведь в одной и той же ситуации можно вести себя по-разному, варианты выбора всегда есть! Можно поменять свою жизнь к лучшему, а можно ничего не менять, а вместо этого начать злиться, обижаться, ненавидеть тех, кто вам якобы не дает такие перемены осуществить.

Понимаете, что получается? Человек сам себя словно парализует своей

неспособностью к действиям, что в итоге выливается в реальный, физический паралич! Человеку нужны перемены, – но он бездействует, а от неудовлетворенности напряжение растет, и вот уже сосуды не выдерживают. Инсульт говорит о том, что человек в своем сопротивлении жизни зашел уже очень далеко. Наверняка у него были многочисленные предупреждающие «звоночки», призывающие его взять наконец на себя ответственность за свою жизнь, начать что-то менять. Но он не внял этим предупреждениям. Он продолжал упорствовать, заводя себя в тупик все больше и больше.

Иногда человеку кажется, что от него ничего не зависит, что он не может поменять ничего в своей жизни, потому что у него есть какие-то обязательства перед другими людьми и он вынужден приносить им в жертву свои интересы. Поймите же в конце концов, что самые важные наши обязательства – это обязательства перед самими собой. Бог дал нам нашу жизнь, и мы перед Богом персонально несем ответственность за то, что мы с ней сделали. Мы несем ответственность за свою жизнь! Мы не обязаны жить жизнью других людей, даже если это самые близкие люди. За свою жизнь они сами несут ответственность. А с нас спросится только за нашу жизнь! И если мы выбрали в этой жизни стать жертвой обстоятельств, если мы выбрали угождать другим ценой отказа от самого себя, от своего счастья, от полноценной реализации своих возможностей, имейте в виду, никто нас за это не похвалит. Такие жертвы не ценятся – напротив, за них мы порой платим самым дорогим – этой самой жизнью, которая и без того не очень длинна.

Мозг – это своего рода управляющий компьютер. И если вы отказываетесь, сами управлять своей жизнью, выпускаете бразды правления из своих рук, позволяете управлять собой другим людям или обстоятельствам, то именно мозг и страдает в первую очередь.

Не парализуйте сами себя, не отказывайтесь от перемен, не заводите себя в тупики! Станьте более гибкими. Человек – существо, способное очень хорошо приспосабливаться к меняющимся условиям среды. Динозавры не выжили именно потому, что не сумели приспособиться к изменившимся условиям. Не становитесь динозаврами! Помните, что у нас огромные способности к адаптации. Не держитесь за устаревшие принципы, за установки и убеждения, которые в нашем XXI веке только мешают жить, мешают быть здоровыми. Примите перемены в жизни, в обществе, в вашей семье как должное. Даже если вам что-то непонятно в этих переменах, не спешите осуждать их. Не спешите судить молодежь, считая, что нынешнее молодое поколение гораздо хуже, чем ваше. Это не так, они не хуже, просто они другие. И помните, что, пока мы способны понимать молодых, пока мы

способны учиться и переучиваться, меняться вместе с меняющимся миром – до тех пор мы молоды и здоровы.

Будьте молоды и душой и телом, радуйтесь жизни, приветствуйте перемены, не бойтесь их, и инсульт не будет вам угрожать.

Аффирмации для предупреждения инсульта и восстановления после инсульта

Эти аффирмации произносятся в очень спокойном, расслабленном состоянии, сидя или лежа. Дышите ровно, медленно, размеренно, можно закрыть глаза. Можно также записать аффирмации на магнитофон и прослушивать их.

Я учусь быть хозяином своей жизни. Я знаю, что на самом деле только я несу ответственность за свою жизнь и за то, что в ней происходит. Отныне я сам меняю свою жизнь только к лучшему для себя. Я делаю выбор, я принимаю решения с тем, чтобы все в моей жизни отныне происходило в соответствии с моими истинными интересами.

Любые перемены в моей жизни идут мне во благо. Я сам выбираю, что и как именно менять в своей жизни. Я открываюсь переменам, я впускаю их в мою жизнь. Я знаю, что Творец приготовил для меня лучшую участь. От меня требуется только довериться Высшим Силам и позволить лучшему прийти в мою жизнь.

Я пришел в эту жизнь для радости, для счастья, для того, чтобы действовать, совершать поступки и получать от этого огромное наслаждение. Я наслаждаюсь жизнью во всех ее проявлениях. Жизнь – как великая полноводная река, и я тоже становлюсь текущим, подвижным, меняющимся.

Моя новая, счастливая судьба уже на пороге. Я встречаю с радостью новую жизнь! Я легко избавляюсь от старого, отжившего, всего, что мешает мне, что тянет меня назад. Я выбираю ту участь, которая несет мне счастье, удачу, здоровье, наслаждение жизнью!

Советы народной медицины

Конечно, в остром периоде инсульт лечится только в неврологическом отделении больницы, причем лечение назначает только врач. Но вот справиться с последствиями инсульта, а также предотвратить повторный

инсульт в очень большой степени может помочь фитотерапия.

Нужно выбрать один из перечисленных сборов и принимать его не менее 2–3 месяцев, затем без перерыва перейти к другому сбору и лечиться так в общей сложности год-полтора. Затем можно перейти на профилактический прием сборов два раза в год – по 2–3 месяца весной и осенью.

Смешать 4 части корня пиона, по 3 части корня девясила и солодки, плодов рябины и кожуры мандарина, по 2 части корня лопуха, ревеня, цикория и дудника, а также травы багульника, 1 часть корня прострела.

Смешать по 3 части травы хвоща полевого и пустырника, листьев мяты и плодов укропа, по 2 части листьев подорожника, малины и мать-и-мачехи, травы душицы, по 1 части корня солодки и мордовника, травы донника и почек березы.

Смешать по 5 частей листа малины, цветков лабазника и кожуры мандаринов, по 4 части травы мяты и листа кипрея, по 3 части травы фиалки и коры калины, по 2 части травы лаванды и вероники, листа черники, корня бадана, по 1 части листа брусники, травы герани и полыни.

Смешать 5 частей листа кипрея, по 4 части травы герани и пустырника, цветков лабазника, 3 части травы вероники, по 2 части корня валерианы, шишек хмеля, травы мяты, по 1 части травы тимьяна, черноголовки и душицы.

Все сборы готовят так: смесь ингредиентов измельчают в мясорубке или кофемолке, 2 ст. ложки получившейся смеси заливают 1 л кипятка, варят на медленном огне 10 минут под крышкой, затем отвар вместе с травой выливают в термос и настаивают в течение ночи. На следующий день выпивают все в несколько приемов по 1/2–2/3 стакана за полчаса до еды. Можно добавлять мед, варенье.

Сердечно-сосудистая система: целительские практики

А теперь я хочу приступить к очень важной части этой книги. Все мы знаем, как тесно связано здоровье нашего тела с состоянием нашей души. Нет гармонии в душе – не будет и здоровья. И все, что происходит в нашей душе – все то, что мы чувствуем, думаем, переживаем, чем живем, как развиваем свой дух, – сказывается на состоянии нашего организма. Каждый из нас сам неоднократно убеждался на своем опыте, как в человеке все взаимосвязано. Человек – это единая система, и нельзя относиться к себе

только как к телу!

Сердце – разве это только физиологический орган, призванный качать кровь? Конечно, нет! Это еще и центр чувств, эмоций, благодаря которому мы испытываем такое прекрасное состояние, как любовь. Вот уж поистине центр, где и тело и душа едины, где одно без другого не существует! Сердце – это самый настоящий посредник между миром земным и Высшими Силами, между человеческим организмом и энергией Божественной любви.

Если сердце болеет – естественно, в первую очередь мы делаем все, чтобы устранить последствия болезни на физиологическом уровне. Но потом надо обязательно задуматься о душе. О том, как вылечить ее, как устранить причины, приведшие к серьезным нарушениям здоровья организма.

Да, лучшее лекарство – это любовь. Может быть, вам кажется, что это звучит банально или что это всего лишь пустые слова? Да, подобные фразы кажутся затертыми, а от того лишенными смысла. Но это происходит только потому, что многие люди повторяют их абсолютно бездумно, не зная, что за ними стоит.

А стоит за ними самая настоящая реальность. Потому что любовь – это не просто слово и не просто какое-то абстрактное понятие. Любовь – это реальная сила, это энергия. Этой энергией заполнена наша Вселенная. Это то, что еще называют благодатью Божьей. Эта благодать действительно льется на нас с небес – на каждого человека. Но не каждый способен почувствовать ее, не каждый способен открыть ей душу и сердце... Но если уж мы открываем этой теплой, мягкой, ласковой энергии свою душу, свое сердце – то вместе с этой энергией получаем и ощущение радости жизни, и чувство глубокого покоя, гармонии, и, конечно же, здоровье.

Открыть душу этой силе может каждый человек. Каждый может, если захочет, открыть душу Богу. Ведь не случайно говорят, что Бог – это любовь. Это великий источник исцеляющей силы. Это то, без чего не может быть подлинного счастья, подлинного ощущения полноты бытия.

Каждый человек может найти свой путь к здоровью, свой путь к исцеляющей Божественной любви и благодати, к этой мощной и сильной энергии, создавшей наш мир и заполняющей его. Это и молитва, и медитация, и созерцание прекрасного в мире, и собственные добрые мысли и чувства. Все это умножает энергии любви и добра в нашей душе. Все это помогает нам оставаться здоровыми.

Мы можем использовать и некоторые специальные средства улучшения энергетического состояния организма. Исцеляя свою энергетику, мы исцеляем душу, а исцеляя душу, исцеляем и тело. Для каждого органа, для каждой системы организма эти средства могут различаться, ведь и характер

энергетики у каждого органа и каждой системы различен. Главное, с чего нужно начать, – это направить на свой больной орган добрую, теплую волну, окутать его своей нежностью, своим теплом. А дальше вам поможет в гармонизации энергии и медитативная техника, и словесный энергетический настрой, и другие методы улучшения своего состояния на уровне энергетики. Попробуйте выполнять эти упражнения регулярно – они помогают и для профилактики заболеваний, и для лечения. Все эти методы абсолютно безопасны, они проверены в практике целителей, которые помогли очень многим людям.

Лечебные медитации для здоровья сердца и сосудов

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, расслабьте мышцы. Представьте себе, что вы подставляете лоб легкому прохладному ветерку. Его прикосновение приятно. Ветерок слегка раздувает ваши волосы, приятно холодит виски, его прикосновения к коже снимают усталость, бодрят, уносят тяжесть и напряжение. Произнесите вслух или про себя следующие фразы: «Мое артериальное давление приходит в норму. Тонус сосудов восстанавливается. Сосуды упругие, эластичные, они сужаются и расширяются ритмично, в соответствии с ударами сердца. Давление нормальное. Сосуды здоровые, они работают нормально. Я чувствую себя хорошо. В голове легкость, свежесть, приятная прохлада. Состояние сосудов полностью пришло в норму. Давление пришло в норму. Мое сердце работает ритмично, сильно, жизнерадостно. Сердце полно любви, гармонии. Оно абсолютно здорово. Оно работает мощно, четко, стабильно. Оно как самый сильный и выносливый мотор. Сердце бьется ровно, ритмично. Оно прекрасно качает кровь по сосудам, питая все органы и системы. Я абсолютно здоров, чувствую себя свежим и отдохнувшим».

Откройте глаза и проверьте ваше самочувствие. Если у вас болела голова – возможно, боль прошла или утихла. Если была какая-то тяжесть, напряжение, усталость – эти неприятные симптомы тоже исчезли. Вы сделали не что иное, как при помощи воли, самовнушения, воображения улучшили состояние своих сосудов. Наши сосуды поддаются нашим волевым усилиям, командам нашего воображения, и в этом вы убедитесь еще не раз.

Сейчас вы предприняли первую попытку при помощи воображения вызывать реальное ощущение в теле – это было ощущение прохлады. Не правда ли, вы и впрямь ощущали прикосновение ветерка (достаточно было

вспомнить, как это бывает в реальности, чтобы вновь испытать похожее ощущение – прикосновения ветерка к коже головы). Это воображаемое прикосновение ветерка реально улучшило ваше самочувствие. В дальнейшем мы будем улучшать свое самочувствие при помощи других ощущений, но имейте в виду: в голове можно вызывать только ощущение прохлады. Ощущение тепла в голове (так же, как и тяжести) внушать себе нельзя.

А вот тепло в руках и ногах – другое дело, это нам не только можно, но и нужно делать. Давайте попробуем, так сказать, прогнать ощущение тепла по своим рукам и посмотрим, что из этого получится.

Сядьте или лягте удобно, чтобы ноги и руки не перекрещивались, закройте глаза. Представьте себе, что вы держите в ладони небольшой уголек. Попробуйте сосредоточиться именно на ощущении, которое при этом возникает. Представьте себе ощущение жара от прикосновения уголька, как жар заполняет руку, как уже реальное тепло разливается по руке. Теперь мысленно поместите уголек внутрь руки и начинайте мысленно катить его по руке вверх. Не торопитесь, прокатывайте уголек медленно и спокойно. Следите за тем, чтобы он не оставлял за собой горячего следа, а прогревал руку только в том месте, где он в данный момент находится. Даже с первого раза вы почувствуете, что, может быть, пока небольшие, но все же достаточно заметные изменения в руке уже чувствуются: ощущение тепла возникает вполне реально. Прокатите воображаемый уголек по всей руке, проведите через плечевой пояс в другую руку (пусть он пройдет со стороны спины, следите, чтобы он не касался области сердца). Дальше проведите уголек по другой руке до самой кисти, затем снова верните его вверх и проведите через плечевой пояс в другую руку – и так прокатите его по рукам туда и обратно несколько раз.

Теперь меняем ощущение: представьте себе, что в руках у вас кусочек льда. Так же, как и уголек, мысленно поместите его внутрь руки и точно так же прокатывайте из руки в руку, минуя область сердца. Следите, чтобы холод был только там, где проходит кусочек льда в данный момент, чтобы в руке не оставалось за ним холодного следа. Добейтесь заметного ощущения прохлады, вызываемого воображаемым кусочком льда.

Теперь следующий этап: нам надо представить, что у нас в ладони – маленький электрический разрядик, словно крошечная шаровая молния. Она брызжет искорками и вызывает на коже ощущение покалывания. Теперь мысленно поместите этот шарик внутрь руки и прокатывайте так же, как уголек и льдинку. Не теряйте ощущение покалывания! Это прекрасная тренировка для сосудов. Сделайте все так же, как с угольком и льдинкой, – прокатите «шаровую молнию» несколько раз по обеим рукам.

Затем делаем все то же самое с ногами – начинаем с уголька, перекатываем его через тазобедренную область из одной ноги в другую, затем переходим к льдинке и заканчиваем «шаровой молнией».

Внимание! У этого метода есть противопоказания. «Угольки», «льдинки» и «шаровые молнии» противопоказаны после инфаркта и инсульта, при пороке сердца, при артериальном давлении выше, чем 180 на 100, при онкологических заболеваниях и психических расстройствах.

В остальных случаях упражнение принесет только пользу. Заниматься поначалу нужно ежедневно по 20—30 минут, когда ощущения будут появляться легко и быстро, можно заниматься и реже и даже сократить время занятий. Результат не заставит себя ждать: сосуды станут прочнее, эластичнее, произойдет значительное оздоровление сердечно-сосудистой системы, сердце начнет работать лучше. Да уже после первого занятия вы заметите, что ваше состояние улучшилось, а главное – испытаете ни с чем не сравнимое ощущение власти над своим организмом, а значит, над своим здоровьем. Вы проделали не что иное, как внутренний массаж своих сосудов. Массаж, как известно, прекрасное оздоровительное средство, но вот средствами обычного массажа до внутренней стороны сосудов не добраться. Вы же сейчас добрались до каждой клеточки сосудов, и это, несомненно, прибавило вам здоровья.

Энергетический настрой для оздоровления сердца и сосудов

Сядьте или лягте так, как вам удобно, расслабьтесь и вслух или про себя медленно и размеренно произносите следующий настрой. Можно также записать его на магнитофон и прослушивать в спокойной, расслабленной позе.

Я открываю свою душу Высшим Силам. Я открываю свою душу Богу-Творцу. Я впускаю в свое тело любовь, Высшую Божественную силу и энергию. Я позволяю этой силе начать великую оздоровительную работу в моем теле. Я открываюсь великой силе Божественной любви каждой клеточкой своего тела. Я открываю свое сердце и впускаю в него любовь Бога-Творца.

Под воздействием этой чистой, светлой, великой и мощной энергии открывается источник любви в моем сердце. Мое сердце оттаивает в лучах

любви. Оно оживает, оно оздоравливается, оно становится моложе и сильнее с каждым миготом. Энергия любви заполняет мое сердце до каждой клетки, энергия любви, гармонии, радости вместе с кровью течет по моим сосудам, и сосуды молодеют, оздоравливаются, возвращается их молодая эластичность и прочность, восстанавливается их нормальный тонус, они раскрываются по всей длине и абсолютно легко и свободно пропускают кровь ко всем органам моего тела. Нормальное кровоснабжение восстанавливается во всем организме, все органы и системы получают необходимое питание и кислород, они оживают, омолаживаются, оздоравливаются с каждой минутой.

Я люблю мое сердце! Я ценю его, я благодарю его за то, что оно так прекрасно работает. Я люблю мои драгоценные сосуды и благодарю их. Я прошу мои сосуды работать все лучше и лучше!

Во мне пробуждается любовь, во мне пробуждается сила, во мне пробуждается молодость, во мне пробуждаются энергия и сила, я радуюсь жизни, и эта радость заполняет мое сердце, она циркулирует в моей крови, оздоравливая сердце и сосуды, давая молодость и силу всему организму.

Мой пульс бьется ровно, наполненно, сильно. Мое сердце работает великолепно. Оно сильное, мощное, выносливое. Оно любящее, чувствующее, деликатное. Оно доброе, оно полно нежности, тепла, любви. Мое сердце излучает волны тепла и любви. Мое сердце окутано аурой любви, тепла, нежности и добра. Эта аура – лучшая защита моего сердца. Никто и ничто не может ранить меня, так как я защищен мощнейшей энергией любви. Эта любовь питает мое сердце, дает ему силу и здоровье. Сила и здоровье моего сердца увеличивается с каждым днем, так же как день ото дня сильнее становится энергия моей любви. Я люблю себя – я направляю лучи любви своему сердцу, я окутываю его мягкой пеленой своей любви. Я люблю жизнь, которая дарит мне прекрасные моменты ежедневно. Я люблю других людей, я дарю им любовь и принимаю их любовь, ограждая себя от всего ненужного и разрушительного, впуская в себя лишь любовь и добро. Я плыву на волнах любви Вселенной, я сливаюсь с ее любовью, мое сердце бьется в унисон с Вселенной. Я люблю, я благословляю жизнь, я благословляю любовь, которая дарит мне здоровье, наслаждение жизнью, радость и счастье.

После произнесения или прослушивания настроя можно немного посидеть или полежать в свободной, расслабленной позе, размеренно дышать, сосредоточившись на чем-нибудь приятном для вас. Потом можно повторить настрой еще 1–2 раза.

Энергетическое очищение и оздоровление сердца

Многие целители знают, что грязь бывает не только физической, но и энергетической. И когда мы допускаем разные негативные эмоции, когда наши мысли не такие светлые и радостные, как хотелось бы, энергия этих не очень хороших мыслей и чувств осаждается на наших внутренних органах самыми настоящими грязными энергетическими хлопьями. Ясновидящие даже могут видеть эти сгустки грязи на наших внутренних органах!

Если мы хотим быть здоровыми, надо, оказывается, не только принимать душ и чистить зубы, – надо избавляться и от грязи энергетической. И лучше делать это регулярно. Ведь большинство людей ежедневно из-за чего-нибудь да расстраиваются, переживают, на кого-нибудь обижаются, предаются каким-нибудь печальным мыслям... К вечеру может целый комок грязи нарасти внутри, и на сердце – в первую очередь. Хотите, чтобы сердце всегда было чистым, а значит, радостным и здоровым? Давайте освоим несложную процедуру избавления от такой энергетической грязи. Вы сразу же почувствуете, как буквально тяжелый груз с вашего сердца свалился.

Первый этап. Поговорите с сердцем. Обратитесь к своему сердцу со словами, полными добра, любви, сочувствия. Поговорите с ним, как с живым, чувствующим, все понимающим существом. Вы можете спросить сердце, все ли с ним благополучно. Вы можете также спросить, что ему мешает чувствовать себя хорошо и чего бы оно хотело, чтобы чувствовать себя лучше. Попробуйте на уровне интуиции услышать ответ. Вы можете даже уговорить сердце не болеть, не беспокоиться, не волноваться. Пообещайте ему, что будете держать его в чистоте, оберегая от негативных мыслей и чувств, что будете беречь его от лишних переживаний и стрессов. Попросите сердце всегда быть здоровым, сильным, выносливым. Помните, что это очень чуткий и нежный орган, который не терпит никакой грубости. Поэтому говорите с сердцем максимально нежно и ласково. Найдите свои, теплые слова. Попросите прощения у него за то, что не всегда обращались с ним достаточно бережно, что, возможно, и привело к его болезням. Пообещайте впредь беречь свое сердце, относиться к нему лучше. В конце беседы обязательно поблагодарите сердце за то, что оно так старается, так хорошо работает, так преданно служит вам. Скажите ему, как вы его любите и цените.

Второй этап. Приложите к сердцу ладонь. Нам с вами дан природой прекрасный инструмент – наши руки. При помощи рук каждый человек может стать сам себе целителем, но не все об этом знают. Руки могут излучать целительную энергию. Они могут быть даже проводниками

космической, Высшей энергии, которая проходит через наше тело и способна исцелять все болезни, если мы этого захотим. Не случайно мы все инстинктивно прикладываем ладонь к больному месту – таким образом мы неосознанно себя лечим, а именно восстанавливаем нормальное течение энергии в поврежденной области. Если делать это осознанно, да еще и с намерением вылечиться, сила такого воздействия возрастает многократно. На Востоке всегда считали, что рука обладает таким мощным энергетическим воздействием, потому что на кончиках пальцев заканчиваются важнейшие энергетические меридианы, проходящие через все человеческое тело и питающие его энергией космоса и земли. А еще в центре ладони есть особая точка, обладающая повышенным излучением. Потрите ладони друг о друга и затем немного разведите их в стороны – вы почувствуете тепло и упругость между ними. Это и есть те ощущения, которые дает энергия. А теперь этой энергией вы вполне можете лечить себя.

Приложите правую ладонь (а если вы левша, то левую) к области сердца и представьте себе, что из ладони идет очень мягкий, теплый, светлый поток энергии. Эта энергия легко и аккуратно касается сердечной мышцы и подпитывает ее, делая сильнее, выносливее, оздоравливая и омолаживая ее.

А теперь давайте попробуем энергетически прочистить сосуды, ведь устраняя энергетические загрязнения, мы помогаем сосудам очиститься и физически. Представьте себе, что из ладони правой руки (для левшей – опять же левой) идет мощный энергетический поток. Производите этой ладонью вращательные движения по часовой стрелке над всеми поверхностями тела, начиная с конечностей, представляя себе, как поток энергии из руки пронизывает насквозь все капилляры, затем более крупные сосуды, вены и артерии, вымывая всю энергетическую грязь и заполняя их чистой, сияющей энергией.

А вот как при помощи ладоней можно нормализовать давление, как повышенное, так и пониженное. Нужно наложить ладонь правой руки на внутреннюю сторону запястья левой руки – на расстоянии примерно трех пальцев от складки, которой заканчивается ладонь. Это делается сидя на стуле, с ровной спиной, левая рука расслабленно лежит на колене. Мысленно посылайте тепло от ладони правой руки внутрь запястья левой руки. Затем то же самое сделайте, поменяв руки, – с каждой рукой по 7–8 минут. Вы почувствуете, что давление постепенно приходит в норму.

Третий этап. Исцелите сердце цветной энергией. Каждому нашему органу нужна разная энергия – разной частоты вибраций. Как мы знаем, каждому цвету соответствует своя частота излучения, ведь цвет – это тоже энергия, это волна с определенными физическими характеристиками. Для

оздоровления сердца наиболее подходит частота излучений, соответствующих зеленому цвету. Вы, наверное, и сами знаете, что для улучшения работы сердца полезно почаще смотреть на зелень, на листву, траву, – это даже врачи иногда рекомендуют. Но даже если на улице зима и зелени от комнатных растений явно недостаточно, мы можем заряжать свое сердце энергией зеленого цвета при помощи воображения. Закройте глаза, расслабьтесь и представьте себе зеленый луч – самого красивого, чистого, сияющего зеленого цвета, какой доступен вашему воображению. Мысленно направьте этот луч на область своего сердца, можно это делать и при помощи ладони. Представьте, как поток зеленого света ласково и бережно омывает сердце, успокаивает его, очищает от всего ненужного и болезненного, как этот зеленый поток пропитывает буквально каждую клетку сердца, прочищает и насыщает энергией его сосуды, помогает ему работать ровно и хорошо. Затем можно и все тело мысленно насытить зеленым светом. Вы сразу же почувствуете улучшение самочувствия, особенно это помогает, когда вы взволнованы и надо успокоиться. Зеленый цвет помогает сбалансировать эмоции, устранить стрессы. Для наибольшей эффективности рекомендуется таким образом работать с энергией по 10—15 минут 2–3 раза в день.

Четвертый этап. Зарядите сердце энергией кристалла. Природные кристаллы, минералы – замечательный источник энергии, который издавна применяется в целительской практике. Лучше всего для оздоровления сердца подходят изумруд, малахит, кораллы, лунный камень, сердолик, янтарь. Способов их использования немало: можно накладывать камень на область сердца, можно делать им легкие поглаживающие движения, можно носить в виде украшения – в бусах, брошках, кулонах, можно пить воду, настоянную на камне. Выберите то, что вам больше нравится, и обязательно прислушивайтесь к себе, к своим ощущениям. Выберите для себя тот камень, воздействие которого вам будет наиболее приятно и принесет улучшение самочувствия.

Заключение

Дорогие мои читатели, главное, что я хочу сказать вам всем: научитесь доверять себе! Вы сами знаете себя и свой организм лучше, чем любой врач, чем любой целитель. Вы сами можете устранить из своей жизни все причины ваших болезней – а затем уйдут и сами болезни.

От самых разных людей я часто слышу одну и ту же фразу: «Не умеем мы любить себя! Никто нас этому не учил». Ну так давайте же будем учиться этому сами. Будем учить этому своих детей. Кто-то ведь должен начинать!

Любить себя – вовсе не означает быть черствым и эгоистичным. Совсем наоборот! Черствы и эгоистичны как раз люди, совсем себя не любящие. Ведь если не любишь даже себя – откуда уж тут возьмется способность любить других? Ведь у такого человека вообще нет любви в душе! Ни для себя, ни для других.

Любить себя – это значит чтить, уважать и беречь себя как уникальное Божественное творение. Да, все наши беды от того, что мы не чтим Бога в своей душе, забываем о том, что мы созданы Богом и несем перед Ним ответственность за себя, за состояние своей души, за свои дела, мысли и поступки. И за свое здоровье тоже! Жизнь, природа, Бог дали нам здоровье, чтобы мы о нем заботились и поддерживали его. Нам дано тело, чтобы мы берегли его, – и тогда оно позволит нам сполна реализовать все наши возможности, сполна насладиться жизнью на нашей прекрасной планете.

Давайте, вместо того чтобы сетовать на медицину, обратимся к самим себе – и увидим, что мы сами можем сделать для себя очень много. Самое интересное, что если мы всерьез начинаем помогать себе сами, то и врачи находятся как раз те, кто действительно может нам помочь. Я очень надеюсь, что в прекрасный путь за здоровьем вам поможет отправиться эта книга.

Не забывайте, что к лечению любой болезни нужно подходить комплексно, только тогда болезнь сдастся. Комплексно – означает со всех сторон, используя самые разные методы. Глотание таблеток и даже хирургическая операция – не лечение, так как причины болезни при этом не устраняются. Причины заболеваний не столько снаружи, сколько внутри нас. Нельзя вылечить, не изменив образа жизни и образа мыслей, не создав здорового, позитивного психологического настроения, не пересмотрев некоторые свои установки по отношению к жизни, к миру, к людям, к себе самому. Нельзя вылечить тело, не приведя в норму то, что называется энергетической структурой организма. Исцеление – это всесторонний и глубинный процесс перестройки себя с больного лада на здоровый. И когда мы начинаем такую перестройку, в нашей жизни появляется все то, что нам в этом помогает, – врачи и целители, средства народной и официальной медицины, методы психологической поддержки и всевозможная информация, которая облегчает путь к здоровью.

Возможно, и эта книга попала в ваши руки не случайно. Это – знак, который говорит вам: пора заняться собой, пора взять дело здоровья в свои руки, пора наконец покончить с болезнями и решить, что сейчас вы и ваше

здоровье – это самое главное в вашей жизни.

Ведь это на самом деле так!

Ваша Анастасия Семенова

Автор: Анастасия Семенова

Издательство: Вектор

ISBN: 978-5-9684-0725-2

Год: 2008

Страниц: 144