

Ваш домашний доктор



ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА



Annotation

От правильного функционирования сердечно-сосудистой системы зависит человеческая жизнь. Если раньше проблемы с сердцем волновали лишь пожилых людей, то сегодня они все чаще беспокоят молодежь и даже детей. Почему так происходит? Причины большинства сердечных заболеваний кроются в нашем образе жизни.

В этой книге вы узнаете, как избежать сердечных недугов и сохранить свое здоровье.

-
- [Сергей Павлович Кашин](#)
 - [Введение](#)
-

Сергей Павлович Кашин

Лечение болезней сердца

Введение

Стрессы, нерациональное питание, экология, ускоренный ритм жизни, вредные привычки, все это – факторы риска возникновения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Безусловно, лечение заболеваний сердца требует строгого лечебного контроля. Но не надо забывать, что человек во многом может помочь себе, принимая определенные профилактические меры, а также, используя накопленный веками опыт траволечения, апитерапии, укрепляя регулярно свою нервную систему и, конечно же, тренируя свой организм определенными физическими нагрузками (в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, пола, возраста).

Надеемся, читателя заинтересуют предложенные рецепты фитотерапии (траволечения) и апитерапии (лечение продуктами медоносной пчелы).

Большую роль для поддержания организма на должном уровне играет правильное рациональное питание. Этому вопросу в книге уделено достаточное внимание.

О целебных свойствах воды известно давно. Еще в древности вода применялась не только в гигиенических целях, но и служила лечебным средством. В разных литературных источниках есть сведения о том, что с лечебной целью ее применяли вавилоняне, иудеи. Пифагором метод водолечения был перенесен из Египта в Грецию, а затем усовершенствован Гиппократом.

Иногда вода творит чудеса. Воспользуйтесь этим простым, доступным и замечательным средством. Не зря Дюбуа говорил, что «Живой организм – это одушевленная вода».

Легко запоминающиеся правила акупрессуры и основы точечного массажа могут помочь как здоровому, так и больному человеку.

Отказавшись от вредных привычек, правильно реагируя на различные отрицательные факторы, которых, к сожалению, в жизни каждого человека не так уж мало, научившись себя беречь, вы во многом поможете своему сердцу.

Для тех, кто стремится жить активно и хочет помочь себе сам – эта книга.

Общие сведения о наиболее распространенных заболеваниях сердца

Аритмии (нарушения сердечного ритма) – это большая группа заболеваний, объединяющая практически все основные сердечно-сосудистые патологии. Расстройства сердечного ритма часто являются непосредственной причиной смерти.

Лечение любого вида аритмий продолжается довольно долго (иногда и всю жизнь) и включает в себя самые разные способы и методы. Помимо обычных медикаментозных средств, врач обязательно назначает и физиотерапию, и лечебную физкультуру, и даже гомеопатические препараты.

Особое значение кардиологи придают лечебной физкультуре и бегу, которые не только восстанавливают нормальное состояние организма, но и препятствуют повторным обострениям заболевания. Если здоровье человека сильно подорвано, нужно начинать с умеренной и дозированной ходьбы. Тренироваться необходимо ежедневно. Медленный темп ходьбы – это 70–90 шагов в минуту, средний темп – 90–120, быстрый темп – 120–140 шагов в минуту. Ходьба должна быть естественной, длина дистанции – составлять 1,5–2 км в начале занятий с еженедельным прибавлением по 500–600 м (до 5–7 км).

В результате регулярных тренировок работоспособность повышается, и примерно через полтора месяца, доведя скорость ходьбы до 5 км/час, можно приступать к бегу трусцой, чередуя его с ходьбой.

Контрольные показатели частоты пульса при занятиях бегом таковы: до 30 лет – 130–160 уд/мин; 31–40 лет – 120–150 уд/мин; 41–50 лет – 120–140 уд/мин; 50–60 лет – 110–130 уд/мин; 61–70 лет и старше – 100–120 уд/мин. Подсчет производится во время тренировки за 10–15 секунд до «технической» остановки.

В беге хорошо проходят своеобразные сеансы медитации.

Расслабленное тело раскрепляет мозг, подсознание срабатывает на развитие интуиции. Разрешаются порой очень сложные, прежде не разрешимые проблемы.

Бег укрепляет стенки сосудов, препятствует отложению в них холестерина, нормализует обмен веществ и давление, что снижает риск возникновения атеросклероза, варикозного расширения вен, сердечно-

сосудистых заболеваний.

В отечественной и зарубежной литературе много пишется о правильном и рациональном питании, дается множество советов и рекомендаций.

На основе этих советов можно составить схему, применимую к большинству нарушений сердечно-сосудистой системы, а также использовать ее для сохранения здоровья.

Первое: за стол никогда не стоит садиться, если есть не хочется. Еще древние врачеватели постоянно подчеркивали, что за еду надо приниматься лишь в состоянии настоящего голода. Гораздо полезнее пропустить прием пищи, чем нагружать желудок.

Второе: пищу нельзя принимать при плохом настроении или в возбужденном состоянии, сразу после перегревания или охлаждения, а тем более во время болезни. Сначала надо успокоиться, отдохнуть 15–20 минут, а потом садиться за стол. Во время болезни нужно ограничиваться питьем жидкости и употреблением жидкой пищи.

Принимая пищу, следует сосредоточиться на ней, на ее полезности, не отвлекаться на разговоры или выяснение деловых вопросов, а тем более на чтение газет или просмотр телепередач. Существовавший в старину обряд глубоко соответствовал требованиям механизма пищеварения: перед едой люди сотворяли молитву Богу за то, что он послал им пищу, тем самым настраиваясь на важность этого момента, ели в тишине и сосредоточенно.

С учетом всех климатических условий потребность в воде жителей средней полосы России составляет 2,2–2,5 л вместе с первыми блюдами. При большинстве сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется сократить объем жидкости на 1/3 или 1/2 этого количества.

Очень важным является вопрос о том, когда вставать из-за стола. Целители разных стран с древних времен едины: надо соблюдать большую умеренность в еде. Считается, что прекращать еду следует тогда, когда еще немного хочется есть, иными словами, когда желудок на 1/4 остается пустым.

Не надо употреблять продукты как в очень горячем, так и в холодном виде, не следует в большом количестве есть непривычную пищу, лучше избегать жареного, острого, копченого, а также недопустимых сочетаний продуктов.

Традиционным считается 3–4-разовое питание, последний раз принимать пищу рекомендуется за 2–3 часа до сна.

Растительных продуктов в рационе должно быть до 50–60 %, углеводов – до 20–25 %; остальную часть составляют белковые

продукты.

Когда-то врачи предлагали больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, включать в диету блюда из сырого бычьего сердца, и, как правило, всегда с положительным результатом. Суточная доза бычьего сердца составляет 100 г, дается в несколько приемов, обязательно в виде фарша и лучше всего в смеси с яблочным пюре.

Народная медицина предлагает в помощь при сердечных болезнях разнообразные способы и методы. Используется лечение веществами минерального, животного и другого происхождения, травами, гомеопатическими средствами и т. д.

Атеросклероз – хроническое заболевание, при котором возникает распространенное поражение артерий, выражающееся в отложении жиров и солей кальция во внутренней стенке и развитии соединительной ткани с последующим уплотнением и сужением просвета сосуда. Вследствие нарушения кровотока в органах развиваются дистрофические и склеротические процессы.

Это одна из наиболее частых болезней современности. Ведущая роль в развитии атеросклероза принадлежит нарушениям жирового обмена. В плазме крови жиры соединены с белками и представляют собой сложные комплексы (липопротеиды), которые проникают в артериальную стенку и вызывают в ней развитие атеросклеротических процессов.

Различают первичную и вторичную профилактику атеросклероза. Первичная направлена на предотвращение развития заболевания, а вторичная – на предупреждение различных осложнений атеросклероза и его прогрессирования. Первичная профилактика включает в себя мероприятия, направленные на организацию правильного режима труда и отдыха, рациональное питание, устранение основных факторов риска (избыточная масса тела, курение), выявление и лечение заболеваний, способствующих развитию атеросклероза (гипертоническая болезнь, сахарный диабет).

Гипертоническая болезнь – это заболевание, основным признаком которого является повышение артериального давления, обусловленное нарушением регуляции тонуса сосудов и работы сердца и не связанное с органическими заболеваниями каких-либо органов или систем организма.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при ООН рекомендует считать повышенным артериальное давление более 140/90 мм рт. ст. (независимо от возраста).

Причины гипертонической болезни точно не установлены. Согласно общепринятым в нашей стране представлениям, основной фактор – острое

или длительное эмоциональное перенапряжение.

Способствуют развитию гипертонической болезни нарушения функции эндокринных желез, курение, употребление в пищу большого количества поваренной соли; профессии, требующие большой ответственности и повышенного внимания, недостаточный сон, травмы центральной нервной системы, генетическая предрасположенность.

Иногда, однако, давление повышается очень значительно совершенно внезапно, диастолическое давление может держаться на уровне 130 мм рт. ст. в течение нескольких часов или дней подряд, систолическое – достигать 250 мм рт. ст. и более.

Резкий подъем давления может свидетельствовать о начале злокачественной гипертонии. Хотя подобное бывает редко, нельзя забывать о том, что это очень серьезное состояние, требующее немедленной медицинской помощи. Злокачественная гипертония провоцирует патологии кровеносных сосудов почек, глаз и мозга. Если ее не лечить, летальный исход может наступить в течение 6 месяцев.

Тем, кто всерьез решил заняться лечением гипертонии, адресован ряд следующих простых рекомендаций, выполнение которых поможет контролировать артериальное давление и держать его на нужном уровне.

- Следите за массой тела. Хотя среди гипертоников есть немало и не полных людей, у тучных вероятность заболеть гипертонией в 3 раза выше по сравнению с теми, у кого нормальная масса тела. Ожирение начинается, когда масса тела превышает идеальный показатель для роста и строения костей конкретного человека на 20 %. Исследования показали, что полные люди с гипертонией могут иметь нормальное давление, даже если избавятся всего лишь от половины лишних килограммов, то есть и не достигая идеального показателя.

- Избавьтесь от привычки употреблять много соли. Связь между высоким давлением и избыточным содержанием соли в рационе точно не доказана, но подлинно известно, что среди гипертоников есть группа лиц, чувствительных к соли, и вы можете оказаться одним из них. Обычно врачи просят всех страдающих гипертонической болезнью сократить потребление соли примерно до 5 г в день. Конечно, не стоит рассчитывать, что только одно это уже поможет, но следовать данному совету все-таки надо.

- Откажитесь от алкоголя. В ответ на прием спиртного давление всегда повышается, и это давно доказано, поэтому больные гипертонией должны ограничить его потребление до минимума.

- Не забывайте о калии. Данный микроэлемент, в достаточном

количестве присутствующий в организме, оказывает благотворное влияние на давление. Не столь важно общее количество потребляемого вами калия, сколь поддержание правильного соотношения калия и натрия в рационе: очень полезно, если количество калия в 3 раза превышает количество натрия. Если вы на низкосолевогой диете и принимаете 2 г натрия (что соответствует 5 г пищевой соли) ежедневно, вам следует употреблять 6 г калия.

- Не забывайте про кальций. Он оказывает благоприятное воздействие на тех гипертоников, кто чувствителен к соли (а это почти половина всех больных с повышенным давлением).

- Дозируйте физическую нагрузку. Гимнастика эффективна в качестве метода лечения гипертонии, но следует отказаться от изометрических упражнений – таких, как поднятие тяжестей, поскольку они могут вызвать временный резкий подъем давления. Под действием физических упражнений кровеносные сосуды расширяются, и это снижает давление. Гипертоникам можно порекомендовать плавание, ходьбу, езду на велосипеде. Попробуйте занятия аэробикой: многочисленные исследования доказали ее благоприятное действие при высоком давлении. Однако все равно заниматься аэробикой нужно с осторожностью.

- Станьте вегетарианцем. Исследования показали, что у вегетарианцев кровяное давление ниже, чем в общей популяции, на 10–15 мм рт. ст. для систолического и диастолического уровней.

- Контролируйте свое давление. Регулярные его измерения в домашних условиях могут дать многое. Это позволит узнать, как диета, упражнения и лекарства действуют на давление. Кроме того, поможет преодолеть боязнь «белого халата», которую испытывают многие больные: как только они заходят в кабинет врача, то напрягаются и их давление резко поднимается.

Профилактика гипертонической болезни заключается в уменьшении неблагоприятного воздействия факторов, вызывающих это заболевание. Большое значение имеют достаточный сон, ограничение в пище количества поваренной соли, занятия физической культурой. Все это актуально и при уже развившейся гипертонической болезни.

Кроме того, пациента должны поставить на диспансерный учет по месту жительства или работы. Необходим регулярный прием поддерживающих доз гипотензивных препаратов, физиотерапевтическое и санаторно-курортное лечение. Больным же следует помнить, что успех лечения в первую очередь зависит от них самих.

Термин «инфаркт» употребляется для обозначения процесса

омертвения участка ткани какого-либо органа (сердце, почки, селезенка, легкие, головной мозг, кишечник и т. д.), развивающегося в результате внезапного нарушения местного кровообращения.

Инфаркт миокарда – острое заболевание, обусловленное развитием очага некроза (омертвения) в сердечной мышце и являющееся одной из форм ишемической болезни сердца. Чаще всего (97–98 % случаев) причиной инфаркта миокарда является атеросклероз венечных артерий, которые снабжают кровью сердечную мышцу. В этих артериях вследствие резкого их сужения за счет атеросклеротических бляшек нарушается кровотоков, сердечная мышца получает недостаточное количество крови, в ней развивается ишемия (местное малокровие), которая при отсутствии соответствующей терапии заканчивается инфарктом.

Кроме того, причиной инфаркта миокарда может быть тромбоз (закупорка) коронарной артерии или длительный ее спазм. Если у человека возник интенсивный болевой приступ, не купирующийся нитроглицерином, необходимо срочно вызвать «скорую помощь». До приезда бригады больного необходимо уложить, приподняв изголовье кровати, расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха. В любом случае диагноз ставит только специалист после снятия электрокардиограммы.

Лечение также назначает врач, а больному и его родственникам необходимо строго выполнять предписания. Самолечение недопустимо.

Как вспомогательные средства терапии можно использовать методы нетрадиционной медицины, но только после консультации врача. Обычно подобные средства используют уже в стадии рубцевания инфаркта.

Стенокардия (грудная жаба) – одна из форм ИБС (ишемической болезни сердца).

Основной причиной развития стенокардии является атеросклероз коронарных артерий (артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу). Кроме того, существуют факторы, способствующие развитию ИБС и приступов стенокардии.

Это так называемые факторы риска, их более 30.

К ним относятся: повышение уровня холестерина в крови, повышенное артериальное давление, курение, избыточный вес, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, нервно-психические перенапряжения и др. Особенно опасно сочетание нескольких факторов риска, так как при этом вероятность заболевания возрастает в несколько раз.

Основное проявление стенокардии – приступы сжимающей или

давящей боли за грудиной («жаба душит»); боль может распространяться на левую руку, левое плечо, лопатку, нижнюю челюсть, даже зубы. Иногда боль сопровождается чувством страха, которое заставляет больных застывать в неподвижной позе.

Тем, кому уже поставлен диагноз стенокардии, можно дать несколько простых советов, которые помогут предотвратить обострения и новые приступы.

- Бросьте курить. По шкале вредности от 1 до 10 баллов вред от курения равен 10. Дым повышает уровень углекислоты в крови, и она вытесняет кислород. Поскольку при стенокардии артерии сужены и сердце отчаянно требует кислорода, курение, естественно, самое худшее, что только может быть в этом случае. Исследования показали, что уровень смертности среди больных стенокардией, которые избавились от столь вредной привычки, в 2 раза ниже такового среди тех, кто продолжает курить.

- Питайтесь по принципу «меньше»: меньше соли, меньше жира, меньше калорий. Даже одно-единственное чересчур жирное, слишком соленое блюдо может вызвать приступ стенокардии, потому что давление после такой трапезы резко повысится.

Несколько хороших советов относительно того, с чего начать питаться правильно:

- съедайте ежедневно не более 200 г мяса, продуктов моря или птицы;
- ешьте только постное мясо, срезая весь жир, и делайте это, только приступая к приготовлению пищи;
- покупайте говяжий фарш с содержанием жира не более 15 %, что должно быть указано на этикетке;
- если возможно, снимайте кожу с птицы до начала кулинарной обработки, в крайнем случае – после;
- используйте растительные масла полезные для сердца – содержащие мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (например, оливковое);
- употребляйте больше овощей, в частности как гарнир к мясу;
- исключите из рациона богатые холестерином субпродукты – такие, как печень, почки или сердце;
- ешьте только обезжиренные или с 1 %-ным содержанием жира молочные продукты.

Внимательнее относитесь к выбору сыров:

- некоторые сорта с низким содержанием жира очень соленые;
- включайте в рацион различные крупы. Особенно полезны овсяные

отруби, которые, как оказалось, снижают уровень холестерина.

- Занимайтесь физкультурой. Нередко люди, страдающие стенокардией, избегают любых физических упражнений, объясняя это тем, что они дают нагрузку на сердце, что вызывает стенокардию. Это не совсем правильно. Тем, кто страдает стенокардией, полезно заниматься физкультурой. Прежде всего, уже доказано, что физические упражнения являются хорошим средством для ослабления стрессов и снятия нервного напряжения. Кроме того, они помогают снижать вес. То есть нейтрализуют главных противников здорового сердца. Регулярные тренировки также уменьшают частоту сердечных сокращений и понижают давление крови, что, в свою очередь, уменьшает потребность в лекарствах.

- Научитесь расслабляться. Релаксация или медитация поможет обрести контроль над эмоциями, вместо того чтобы они владели вами.

- Принимайте аспирин. Рекомендуются прием 1 таблетки в день. Для тех, кто страдает стенокардией покоя (разновидность заболевания, при которой приступы могут развиваться даже в отсутствие напряжения, например во время отдыха или сна), аспирин может стать спасительным средством. Оказывается, аспирин предотвращает начальную активацию механизма образования сгустков крови в системе кровообращения. Если кровь свертывается слишком быстро, она, не успеет пройти через суженные артерии, что может спровоцировать сердечный приступ.

- Приподнимайте изголовье кровати на ночь. Если у вас бывают приступы стенокардии ночью, то так их число можно уменьшить. Приподнимать изголовье кровати нужно на 8–10 см. Сон в таком положении отток крови к ногам, что снимает излишнюю нагрузку с сердца. Возможно, это поможет сократить потребность в нитроглицерине.

Однако если у вас все-таки начался приступ стенокардии ночью, просто сядьте на край кровати и спустите ноги на пол. Это равноценно действию таблетки нитроглицерина. Если симптомы продолжают нарастать, лекарство следует принять.

Фитотерапия

*Растений силой может человек
Здоровье сохранить
и жить предолгий век.
Они нам паче всех лекарств
врачебных
Для исцеления недугов суть
потребны.*

М. М. Тереховский

Лекарственные препараты растительного происхождения действуют как правило слабее, чем синтетические, но у них меньше побочных эффектов, они реже вызывают аллергические реакции, стабилизируют артериальное давление, улучшают коронарное кровообращение, приостанавливают дальнейшее развитие заболевания при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Использование лекарственных растений способствует нормализации обмена веществ и содержанию холестерина в крови, дает хороший результат при нейроциркуляторных дистониях по гипертоническому, гипотоническому и кардиальному типу.

Они являются эффективным средством лечения и профилактики многих заболеваний, обладают широким спектром лечебного воздействия.

При лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы специально подобранные лекарственные растения, а также сборы, составленные из них, оказывают кардиотоническое, гипотензивное и гипертензивное действие.

Ниже вниманию читателя предлагаются сборы лекарственных растений, рекомендуемые при заболеваниях сердца.

Атеросклероз

Это хроническое заболевание, при котором происходит отложение жиров и холестерина во внутренней оболочке артерий. Чаще всего атеросклероз поражает артерии крупного и среднего калибра. В результате этого процесса постепенно формируется атеросклеротическая бляшка. Просвет артерии сужается. Орган, который она кровоснабжает, начинает испытывать недостаток кислорода. В результате в зависимости от расположения бляшки присоединяются такие осложнения атеросклероза, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь и др.

Причинами развития атеросклероза считают два фактора: повреждения внутренней стенки артерий и повышенное содержание холестерина в крови. Оба этих фактора взаимосвязаны: вследствие повреждения внутренней стенки артерии холестерин получает возможность проникнуть в нее. Постепенно холестерин в стенке артерии накапливается все больше и образуется атеросклеротическая бляшка. Способствуют развитию атеросклероза снижение функции щитовидной железы, ожирение, употребление пищи, богатой холестерином, курение, частые стрессы, наследственная предрасположенность. При повышенном давлении бляшки формируются намного быстрее. Атеросклероз прогрессирует медленно, в течение многих лет. Пятна на внутренней оболочке артерий, которые являются предшественниками бляшки, можно обнаружить даже у маленьких детей. При этом атеросклероз ничем себя не проявляет.

Симптомы возникают тогда, когда бляшка значительно сузила просвет артерии (больше чем на половину). Сужение артерии может быть временным, когда на фоне имеющейся небольшой бляшки возник спазм артерии. При поражении коронарных артерий появляются приступы стенокардии, а при полной облитерации просвета артерии – инфаркт миокарда. При локализации бляшки в сосудах головного мозга может возникнуть острое нарушение мозгового кровообращения, в почечных артериях – выраженная артериальная гипертензия. Если атеросклерозом поражаются артерии, кровоснабжающие кишечник, больных беспокоят приступы острых болей в животе, возникающие преимущественно после еды; вздутие живота, запоры. При развитии заболевания в артериях нижних конечностей сначала появляется слабость и быстрая утомляемость в ногах, бледность кожи. Затем возникают боли при ходьбе, которые очень

быстро проходят после остановки (перемежающаяся хромота).

Лечение при атеросклерозе должно быть направлено на воспрепятствование дальнейшему развитию заболевания и уменьшение выраженности уже имеющихся изменений.

Для этого в первую очередь следует рекомендовать рациональный образ жизни, включающий в себя:

- 1) физические нагрузки;
- 2) отказ от курения и употребления крепких спиртных напитков;
- 3) нормализацию массы тела;
- 4) диету с пониженным содержанием холестерина:
 - а) ограничить потребление животных жиров и разнообразных сладостей;
 - б) не употреблять жирные мясные, молочные блюда, колбасы, консервы;
 - в) съесть не больше 4 штук яиц в неделю;
 - г) сократить потребление поваренной соли до 2 г в сутки;
- 5) ежедневное употребление 3–4 ст. л. любого растительного масла (лучше оливкового), так как оно затрудняет всасывание холестерина в кишечнике;
 - б) употребление в пищу при атеросклерозе овощей, фруктов, ягод, хлеба грубого помола, отрубей, гречневой и овсяной каш;
- 7) стремление к тому, чтобы на столе каждый день (а если нет возможности, то хотя бы через день) были свежие морепродукты – ламинария, морская рыба и др. Ламинарию перед едой нужно долго варить в кипящей воде до тех пор, пока она не приобретет более светлую окраску;
- 8) употребление нежирного домашнего творога и зеленого чая;
- 9) своеобразные диетические дни:
 - а) например, для вишневой диеты вам потребуется 1,5 кг вишни и 7 стаканов нежирного молока. Все ягоды нужно съесть в течение дня, запивая молоком;
 - б) другой вариант – картофельный день, в течение которого нужно есть только запеченный в духовке картофель или пить картофельный сок.

Народная медицина предлагает следующие методы лечения атеросклероза.

Состав № 1 5 ст. л. мелко натертого на терке хрена смешать с 6 ст. л. нежирной сметаны. Съесть по 1 ст. л. смеси 4 раза в день во время приема пищи.

Состав № 2 Выжать сок из 1 лимона и 2 апельсинов. Добавить их в стакан горячей воды. Выпивать этот напиток каждый день утром натощак.

Состав № 3 2 головки чеснока натереть на терке. Залить 4 стаканами кагора. Настоять в темном месте в течение 1,5 недели, периодически перемешивая. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Состав № 4 5 ст. л. чесночного сока смешать с 7 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. смеси 4 раза в день за 30 мин до еды в течение 1–1,5 месяца. Перерыв в лечении – месяц. Затем прием лекарства можно продолжить.

Состав № 5 13 ст. л. мелко нарезанного чеснока залить 4 стаканами водки. Настоять в темном прохладном месте в течение 4 дней, периодически перемешивая. Принимать по 8 капель в 1 ст. л. холодной кипяченой воды 4 раза в день за 20 мин до еды.

Состав № 6 Перемешать 3 ст. л. меда, 5 ст. л. натертого лука и 6 ст. л. измельченного яблока. Принимать по 1 ст. л. смеси за 30 мин до еды 4 раза в день.

Состав № 7 2 ст. л. плодов укропа огородного измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Настоять в темном месте в течение ночи. Утром процедить. Принимать по 2 ст. л. настоя за 30 мин до еды.

Состав № 8 Взять цветки бессмертника песчаного, траву вероники лекарственной, плоды боярышника – по 1 ст. л., листья березы повислой, листья малины обыкновенной – по 2 ст. л., траву зверобоя продырявленного, плоды шиповника коричневого, траву мяты перечной – по 3 ст. л. Растения измельчить и 1 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить, отжать траву и процедить. Принимать по 1/4 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 9 Взять траву мать-и-мачехи, листья подорожника большого, семена льна посевного – по 1 ст. л., траву чабреца, траву душицы обыкновенной, цветки ромашки аптечной – по 2 ст. л., листья малины обыкновенной, корень одуванчика лекарственного – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/3 стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

Состав № 10 Взять плоды рябины обыкновенной, траву тысячелистника обыкновенного, плоды укропа огородного – по 1 ст. л., корень солодки голой, побеги хвоща полевого, траву донника лекарственного – по 2 ст. л., траву пустырника пятилопастного, траву душицы обыкновенной – по 3 ст. л. Все растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на слабом огне в течение

20 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 11 Взять цветки бессмертника песчаного, плоды черники обыкновенной, цветки календулы лекарственной по 1 ст. л., цветки клевера лугового, корень цикория, траву донника лекарственного – по 2 ст. л., траву сушеницы топяной, траву череды трехраздельной – по 3 ст. л. Все растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на слабом огне и томить в течение 15 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды 4 раза в день.

Состав № 12 Взять листья брусники, цветки календулы лекарственной, цветки ромашки аптечной – по 1 ст. л., кору крушины ломкой, траву тысячелистника обыкновенного, кожуру мандарины – по 2 ст. л., корень ревеня тангутского, корень одуванчика лекарственного – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку. 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

Состав № 13 Взять корень валерианы лекарственной, шишки хмеля, плоды аниса обыкновенного по 1 ст. л., плоды кориандра посевного, листья березы повислой, корень аира болотного – по 2 ст. л., траву пустырника пятилопастного, корень солодки голой – по 3 ст. л. Растения пропустить через мясорубку и 3 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды 3 раза в день.

Лечение лекарственными растениями сводится, в основном, к попытке приостановить течение болезни.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Цветки бессмертника песчаного – 1 часть

Листья березы белой – 2 части Плоды боярышника кроваво-красного – 2 части

Трава буквицы лекарственной – 2 части

Трава душицы лекарственной – 1 часть

Трава зверобоя продырявленного – 3 части

Трава лапчатки гусиной – 1 часть

Семя льна посевного – 1/2 части

Трава мяты перечной – 1/2 части

Листья почечного чая – 2 части

Плоды шиповника коричневого – 1 часть

Сбор № 2

Вам понадобится:

Трава мать-и-мачехи – 1 часть

Плоды боярышника кроваво-красного – 2 части

Трава будры плющевидной – 2 части

Трава вероники лекарственной – 2 части

Трава донника лекарственного – 1 часть

Листья земляники лесной – 1 часть

Цветки клевера лугового – 1 часть

Листья малины обыкновенной – 1 часть

Трава одуванчика лекарственного – 2 части

Листья подорожника большого – 1 часть

Цветки ромашки аптечной – 2 части

Трава чабреца (тимьяна ползучего) – 3 части

Листья шалфея лекарственного – 2 части

Трава мяты перечной – 1 часть

Плоды шиповника коричневого – 3 части

Сбор № 3

Вам понадобится:

Трава вероники лекарственной – 2 части

Трава донника лекарственного – 2 части

Трава зверобоя продырявленного – 1 часть

Трава крапивы двудомной – 1 часть

Цветки ромашки аптечной – 2 части

Семя льна посевного – 1 часть

Плоды мордовника обыкновенного – 3 части

Плоды паслена черного – 1 часть

Листья почечного чая – 2 части

Плоды рябины обыкновенной – 1 часть

Корень солодки голой – 1 часть

Трава сушеницы болотной – 1 часть

Цветки, трава тысячелистника обыкновенного – 1 часть

Трава мяты перечной – 1 часть

Плоды шиповника коричневого – 2 части

Сбор № 4

Вам понадобится:

Цветки бессмертника песчаного – 1 часть

Трава душицы обыкновенной – 2 части

Одуванчик лекарственный – 2 части
Листья и плоды земляники лесной – 1 часть
Трава пустырника пятилопастного – 2 части
Листья почечного чая – 1 часть
Лепестки розы крымской – 1 часть
Трава руты душистой – 2 части
Побеги спаржи лекарственной – 1 часть
Трава и плоды укропа огородного – 1/2 части
Трава хвоща полевого – 1 часть
Трава череды – 1 часть
Трава шалфея лекарственного – 2 части
Лист мяты перечной – 1 часть
Плоды шиповника коричневого – 2 части

Сбор № 5

Вам понадобится:

Лист брусники обыкновенной – 3 части
Трава донника лекарственного – 3 части
Трава душицы обыкновенной – 4 части
Цветки цикория обыкновенного – 4 части
Цветки календулы лекарственной – 2 части
Трава буквицы лекарственной – 3 части
Слоевидная морская капуста – 1 часть
Трава клевера лугового – 2 части
Лист мяты перечной – 1 часть
Семя льна посевного – 1 часть
Трава шалфея лекарственного – 2 части

Способ приготовления

Вышеуказанные сборы готовятся следующим образом.

Каждый вечер 2–3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) высыпать в термос (на 1/2 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема за 20–40 минут до еды в теплом виде.

Сбор № 6

Вам понадобится:

Корни одуванчика – 1 часть
Корневища пырея ползучего – 1 часть
Корни мыльнянки – 1 часть
Трава тысячелистника – 1 часть

Способ приготовления 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане

кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по 3/4 стакана перед завтраком.

Гипертоническая болезнь

Это заболевание, при котором наблюдается повышение артериального давления без каких-либо видимых причин. Это отличает гипертоническую болезнь от так называемых вторичных гипертензий, при которых повышение артериального давления обусловлено поражением различных органов.

Причины . При гипертонической болезни повышение артериального давления можно объяснить наследственной предрасположенностью, так как в семьях у больных довольно часто встречаются случаи повышения артериального давления. Если на этот фактор накладываются провоцирующие факторы, такие как частые и длительные стрессы, погрешности в диете (повышенное потребление поваренной соли, недостаток кальция), профессиональные вредности, возрастные изменения организма (например, климакс), алкоголь, курение и др., то развивается заболевание. В организме человека имеются две системы, состоящие из веществ, отвечающих за тонус сосудов. Первая вызывает спазм сосудов и, следовательно, повышение артериального давления. Вторая, наоборот, расслабляет сосудистую стенку и снижает давление. В здоровом организме эти две системы работают согласованно и давление находится в норме.

При гипертонической болезни первая система становится более активной. Результатом этого являются спазм сосудов и повышение артериального давления.

Симптомы . Артериальное давление при гипертонической болезни повышается постепенно, течение болезни длительное. В зависимости от уровня артериального давления в течении болезни выделяют три степени.

При I степени артериальное давление достигает цифр 140–159 / 90–99 мм рт. ст.

При II степени артериальное давление поднимается до 160–179 / 100–109 мм рт. ст.

При III степени артериальное давление поднимается выше 180 / 110 мм рт. ст.

Также гипертоническая болезнь подразделяется по стадиям.

На I стадии имеется только повышение артериального давления до умеренных цифр, а изменений во внутренних органах нет. Уровень артериального давления непостоянен и после отдыха может вернуться к норме. Но затем вновь возникает повышение давления. Некоторые больные

в эту стадию не предъявляют никаких жалоб, а другие жалуются на бессонницу, головные боли, мелькание мушек перед глазами, быструю утомляемость, носовые кровотечения.

На II стадии, кроме повышения давления, есть и поражения органов. В эту стадию к жалобам I стадии присоединяются боли в сердце, сильные головные боли, головокружения. Периодически возникают гипертонические кризы с резким повышением давления. При обследовании можно выявить гипертрофию миокарда левого желудочка, изменения глазного дна (сужение или расширение артериол) и другие изменения органов.

На III стадии уровень артериального давления еще больше повышается, быстро развивается атеросклероз. Больные нуждаются в постоянном приеме лекарственных препаратов, так как спонтанно давление к норме уже не возвращается. В эту стадию развиваются различные заболевания и состояния: стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, инсульты, кровоизлияния в сетчатку, патология почек.

Лечение гипертонической болезни должно быть направлено на снижение артериального давления до уровня комфортного для данного больного. Комфортным считается давление, при котором больной чувствует себя хорошо и не предъявляет никаких жалоб. Значительное снижение давления, особенно у пожилых больных, нежелательно, так как может привести к обмороку (ведь мозг больных привык к значительно более высокому давлению, и при его нормализации возникает относительная недостаточность кровообращения головного мозга).

Важно исключить все факторы, приводящие к повышению давления:

- 1) похудеть при избыточной массе тела;
- 2) бросить курить и употреблять крепкие спиртные напитки;
- 3) начать вести здоровый образ жизни с дозированными физическими нагрузками, исключить стрессы;
- 4) ограничить потребление соли. На начальной стадии болезни уже одна эта мера может привести к снижению давления.

Фитотерапия очень эффективна в лечении артериальной гипертензии.

Состав № 1 Взять траву сушеницы топяной, траву тысячелистника обыкновенного – по 1 ст. л., траву пустырника пятилопастного – 2 ст. л., плоды боярышника, плоды шиповника коричневого, плоды рябины черноплодной – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку и 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить, отжать траву и процедить. Принимать по

1/2 стакана отвара за 30 мин до каждого приема пищи.

Состав № 2 Взять плоды боярышника, траву пастушьей сумки, плоды рябины черноплодной – по 1 ст. л., листья земляники лесной, побеги хвоща полевого – по 2 ст. л., траву горца птичьего, корневище валерианы лекарственной, траву сушеницы топяной – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 3 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на слабый огонь и томить в течение 15 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Состав № 3 Взять листья мяты перечной, цветки календулы лекарственной, траву тысячелистника обыкновенного – по 1 ст. л., цветки василька синего, травы пустырника пятилопастного – по 2 ст. л., плоды софоры японской, листья земляники лесной – по 3 ст. л. Растения пропустить через мясорубку. 2 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в темном месте в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана настоя за 30 мин до еды.

Состав № 4 Взять 1 ст. л. корневища валерианы лекарственной и залить 1 стаканом кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить и процедить, настоять в течение 3 ч. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Так как эффект от данного средства развивается медленно, то отвар валерианы нужно принимать длительно.

Состав № 5 Взять семя льна, траву спорыша, корень аира болотного – по 1 ст. л., траву донника лекарственного, траву герани луговой – по 2 ст. л., траву омелы белой, цветки боярышника, траву желтушника сероватого – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку и 3 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 6 Взять плоды шиповника коричневого, траву пустырника пятилопастного, корневище валерианы лекарственной – по 1 ст. л., траву горца птичьего, траву сушеницы топяной – по 2 ст. л., траву чистеца лесного, побеги хвоща полевого – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку. 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в темном месте в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана настоя за 30 мин до еды.

Состав № 7 Взять цветки календулы лекарственной, листья мяты перечной, плоды рябины черноплодной – по 1 ст. л., корни мордовника, листья малины обыкновенной – по 2 ст. л., траву омелы, листья брусники, траву астрагала пушистоцветкового – по 3 ст. л. Сырье пропустить через

мясорубку и 3 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 8 Взять траву пустырника пятилопастного, цветки ромашки аптечной, листья земляники – по 1 ст. л., плоды боярышника, семян льна посевного – по 2 ст. л., побеги хвоща полевого, корневище валерианы лекарственной – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на слабый огонь и томить в течение 20 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 9 Взять траву сушеницы топяной, семена моркови – по 1 ст. л., плоды софоры японской, листья омелы белой – по 2 ст. л., цветки пижмы обыкновенной, траву девясила высокого – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи, утром процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя за 30 мин до еды.

Состав № 10 Взять плоды тмина обыкновенного, цветки боярышника – по 1 ст. л., листья барвинка, корневище валерианы лекарственной – по 2 ст. л., траву пастушьей сумки, цветки календулы лекарственной – по 3 ст. л. Растения пропустить через мясорубку и 2 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/3 стакана отвара натощак.

Состав № 11 2 ст. л. кукурузной муки залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение ночи. Утром процедить. Весь настой (без гущи) выпить за 30 мин до завтрака. Хорошо помогает при высоком артериальном давлении.

Состав № 12 Съедать каждый день перед завтраком по зубчику чеснока.

Состав № 13 Принимать по 3 ст. л. морковного сока натощак.

Состав № 14 5 ст. л. свекольного сока смешать с 7 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. смеси за 30 мин до еды.

Хорошим средством для лечения гипертонии в домашних условиях является мед.

Состав № 1 Взять 1 стакан минеральной воды, добавить в него 2 ст. л. меда и сок 1 лимона, перемешать. Выпить всю жидкость за 30 мин до завтрака.

Состав № 2 5 ст. л. липового меда и 9 ст. л. свекольного сока перемешать. Принимать по 2 ст. л. смеси за 30 мин до еды.

Состав № 3 Взять 5 ч. л. меда и 7 ч. л. цветочной пыльцы. Принимать по 2 ч. л. натошак.

Состав № 4 Цедру 1 апельсина измельчить и смешать с 5 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды 4 раза в день.

Фитотерапия эффективна и в лечении гипертонической болезни.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Трава пустырника пятилопастного – 4 части

Трава сушеницы болотной – 2 части

Лист мяты перечной – 1/2 части

Плоды боярышника кроваво-красного – 1 часть

Трава пастушьей сумки – 1 часть

Плоды рябины черноплодной – 1 часть

Плоды укропа огородного – 1 часть

Семя льна посевного – 1 часть

Лист земляники лесной – 2 части

Сбор № 2

Вам понадобится:

Трава пустырника пятилопастного – 5 частей

Цветки боярышника кроваво-красного – 2 части

Лист мяты перечной – 1 часть

Трава спорыша – 1 часть

Корень аира тростникового – 1/4 части

Лист березы белой – 1 часть

Плоды шиповника коричневого – 2 части

Трава астрагала шерстисто-цветкового – 2 части

Корень валерианы лекарственной – 1/2 части

Сбор № 3

Вам понадобится:

Трава пустырника пятилопастного – 4 части

Трава сушеницы болотной – 3 части

Лист мяты перечной – 1/2 части

Трава душицы обыкновенной – 2 части

Цветки календулы лекарственной – 1 часть

Корень щавеля конского – 1 часть

Трава буквицы лекарственной – 2 части

Трава донника лекарственного – 1 часть

Корень солодки голой – 2 части

Трава тысячелистника обыкновенного – 1 часть

Сбор № 4

Вам понадобится:

- Трава пустырника пятилопастного – 5 частей
- Трава астрагала шерстисто-цветкового – 2 части
- Лист подорожника большого – 1 часть
- Плоды мордовника обыкновенного – 1 часть
- Цветки липы сердцевидной – 1 часть
- Трава мелиссы лекарственной – 2 части
- Лист брусники обыкновенной – 1 часть
- Лист черники обыкновенной – 1 часть
- Трава тысячелистника обыкновенного – 1 часть
- Трава омелы белой – 3 части

Сбор № 5

Вам понадобится:

- Трава пустырника пятилопастного – 7 частей
- Цветки каштана конского – 2 части
- Лист копытня европейского – 1 часть
- Трава кипрея узколистного – 2 части
- Лист малины обыкновенной – 1 часть
- Плоды паслена черного – 3 части
- Цветки розы крымской – 1 часть
- Трава руты душистой – 2 части
- Плоды фенхеля обыкновенного – 2 части
- Трава чабреца – 2 части
- Лист мяты перечной – 1 часть

Сбор № 6

Вам понадобится:

- Трава сушеницы болотной – 6 частей
- Цветки боярышника кроваво-красного – 4 части
- Трава омелы белой – 3 части
- Лист калины обыкновенной – 1 часть
- Цветки коровяка скипетровидного – 1 часть
- Трава крапивы двудомной – 1 часть
- Лист почечного чая – 1 часть
- Цветки ромашки аптечной – 1 часть
- Корневища и побеги спаржи лекарственной – 1 часть
- Корень цикория обыкновенного – 2 части

Способ приготовления

Взять 2 или 3 столовые ложки смеси (в зависимости от массы тела больного), залить 21/2 стаканами кипятка (в термосе).

Настоять в течение 6–8 часов. На следующий день принимают настой в 3 приема за 20–40 минут до еды в теплом виде.

Желательно добавлять к 2–3 столовым ложкам любого сбора в термос 1 столовую ложку плодов шиповника.

Сбор № 7

Вам понадобится:

Трава пустырника – 1 часть

Трава сушеницы – 1 часть

Цветки боярышника – 1 часть

Листья (трава) омелы – 1 часть

Способ приготовления

4 столовые ложки смеси настаивать в теплом месте 8 часов в 1 л кипятка, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Гипотония

Фитотерапия эффективна и в лечении гипотонии.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Корень аира тростникового – 1/2 части

Трава будры плющевидной – 2 части

Трава вербены лекарственной – 1 часть

Трава дрока красильного – 1 часть

Трава душицы обыкновенной – 2 части

Трава зверобоя продырявленного – 7 частей

Трава кипрея узколистного – 2 части

Плоды можжевельника обыкновенного – 1/2 части

Лист мяты перечной – 1 часть

Лист подорожника большого – 2 части

Трава спорыша – 1 часть

Плоды шиповника коричневого – 3 части

Сбор № 2

Вам понадобится:

Лист березы белой – 2 части

Трава вероники лекарственной – 2 части;

Корневище с корнями девясила высокого – 1/2 части

Лист земляники лесной – 1 часть

Трава иссопа лекарственного – 1 часть

Трава крапивы двудомной – 1 часть

Плоды мордовника обыкновенного – 2 части

Лист мяты перечной – 1/2 части

Корень одуванчика лекарственного – 2 части

Лист смородины черной – 1 часть

Трава татарника колючего – 5 частей

Трава хвоща полевого – 1 часть

Плоды шиповника коричневого – 3 части

Сбор № 3

Вам понадобится:

Трава вероники лекарственной – 1 часть

Трава зверобоя продырявленного – 7 частей

Лист земляники лесной – 1 часть

Корень любистока лекарственного – 2 части
Плоды можжевельника обыкновенного – 1/2 части
Трава руты душистой – 2 части
Трава тысячелистника обыкновенного – 2 части
Цветки цикория обыкновенного – 1 часть
Плоды шиповника коричневого – 2 части

Корень аира – 1/2 части

Сбор № 4

Вам понадобится:

Лист березы белой – 3 части
Трава будры плющевидной – 1 часть
Корневище с корнями девясила высокого – 1/2 части
Плоды земляники лесной – 2 части
Трава крапивы двудомной – 1 часть
Лист малины обыкновенной – 1/2 части
Лист мяты перечной – 1 часть
Лист подорожника большого – 2 части
Трава спорыша – 7 частей
Трава татарника колючего – 1 часть
Трава тысячелистника обыкновенного – 2 части

Плоды шиповника коричневого – 3 части

Сбор № 5

Вам понадобится:

Корень аира – 1/2 части
Трава вероники лекарственной – 1 часть
Корневище с корнями девясила высокого – 1 часть
Трава зверобоя продырявленного – 5 частей
Трава кипрея узколистного – 1 часть
Лист мяты перечной – 1 часть
Трава руты душистой – 1 часть
Трава татарника колючего – 5 частей

Плоды шиповника коричневого – 3 части

Сбор № 6

Вам понадобится:

Цветки бессмертника песчаного – 2 части
Лист вахты трехлистной – 4 части
Трава вероники лекарственной – 2 части
Корневище с корнями девясила высокого – 1 часть
Трава зверобоя продырявленного – 5 частей

Корень одуванчика лекарственного – 1 часть

Цветки пижмы обыкновенной – 2 части

Трава полыни горькой – 1 часть

Трава шалфея лекарственного – 3 части

Способ приготовления

Взять 2 или 3 столовые ложки смеси (в зависимости от массы тела больного), залить 2 1/2 стаканами кипятка (в термосе). Настоять в течение 6–8 часов. На следующий день принимают настой в 3 приема за 20–40 минут до еды в теплом виде.

Желательно добавлять к 2–3 столовым ложкам любого сбора в термос 1 столовую ложку плодов шиповника.

Дистония по кардиальному типу

Фитотерапия эффективна и в лечении дистонии.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Плоды боярышника кроваво-красного – 5 частей

Лист вахты трехлистной – 2 части

Трава донника лекарственного – 1 часть

Трава крапивы двудомной – 1 часть

Трава душицы обыкновенной – 3 части

Трава иссопа лекарственного – 1 часть

Слоевидные ламинарии сахаристой – 1 часть

Лист мяты перечной – 2 части

Соплодия хмеля обыкновенного – 2 части

Сбор № 2

Вам понадобится:

Корневище с корнями валерианы лекарственной – 1 часть

Трава зверобоя продырявленного – 5 частей

Трава ландыша майского – 1 часть

Цветки липы сердцевидной – 2 части

Трава мелиссы лекарственной – 2 части

Плоды мордовника обыкновенного – 1 часть

Трава сушеницы болотной – 4 части

Трава фиалки трехцветной – 1 часть

Трава чистотела большого – 2 части

Сбор № 3

Вам понадобится:

Плоды боярышника кроваво-красного – 5 частей

Лист земляники лесной – 1 часть

Трава вероники лекарственной – 2 части

Трава донника лекарственного – 1 часть

Цветки календулы лекарственной – 2 части

Слоевидные ламинарии сахаристой – 1 часть

Лист мяты перечной – 3 части

Трава полыни обыкновенной – 1 часть

Трава омелы белой – 1 часть

Трава шалфея лекарственного – 2 части

Сбор № 4

Вам понадобится:

- Корневище с корнями валерианы лекарственной – 1 часть
- Лист вахты трехлистной – 1 часть
- Трава душицы обыкновенной – 2 части
- Трава зверобоя продырявленного – 3 части
- Трава ландыша майского – 2 части
- Трава мать-и-мачехи – 2 части
- Трава мелиссы лекарственной – 2 части
- Плоды паслена черного – 2 части
- Трава первоцвета лекарственного – 2 части
- Цветки пижмы обыкновенной – 2 части

Сбор № 5

Вам понадобится:

- Плоды боярышника кроваво-красного – 5 частей
- Трава донника лекарственного – 2 части
- Слоевище ламинарии сахаристой – 1 часть
- Лист мяты перечной – 2 части
- Трава пустырника пятилопастного – 7 частей
- Цветки ромашки аптечной – 1 часть
- Трава руты душистой – 1 часть
- Корень солодки голой – 2 части
- Лист толокнянки обыкновенной – 1 часть
- Трава шалфея лекарственного – 2 части

Сбор № 6

Вам понадобится:

- Трава вероники лекарственной – 2 части
- Трава душицы обыкновенной – 4 части
- Трава иссопа лекарственного – 2 части
- Трава календулы лекарственной – 2 части
- Трава мелиссы лекарственной – 2 части
- Трава руты душистой – 2 части
- Трава тысячелистника обыкновенного – 2 части
- Плоды укропа огородного – 1 часть
- Трава чабреца – 3 части
- Трава чистотела большого – 2 части

Способ приготовления

Смешать все компоненты. 2–3 столовые ложки сбора высыпать в термос (1/2 л), залить крутым кипятком. Настаивать в течении 6 часов.

Настой принимают в 3 приема, за 20–30 минут до еды, в теплом виде.
Желательно добавлять в термос 1 ст. ложку плодов шиповника.

Ишемическая болезнь сердца

Заболевание может протекать остро и хронически.

Оно может включать в себя несколько форм: стенокардию, инфаркт миокарда, кардиосклероз, а также внезапную смерть.

Причины . Возникают все эти состояния из-за недостаточного кровоснабжения миокарда, что чаще всего случается при закупорке просвета коронарных артерий атеросклеротической бляшкой или тромбом. Но может быть также спазм неизмененных коронарных артерий.

При неполной закупорке развивается приступ стенокардии, при полной – инфаркт миокарда.

Факторами риска развития ишемической болезни сердца являются курение, ожирение, повышение артериального давления, недостаточная физическая активность, сахарный диабет, а также генетическая предрасположенность, т. е. если у кого-нибудь из ваших родственников имеется ишемическая болезнь сердца, то вероятность возникновения ее у вас значительно повышается.

Стенокардия

Симптомы . Под стенокардией понимают приступ сжимающих, давящих загрудинных болей, возникший после физической нагрузки или стресса, длящийся 3–20 мин.

Боль проходит либо самостоятельно после прекращения действия фактора ее вызвавшего, либо после приема нитроглицерина (в течение 1–2 мин). Может отдавать в левую руку, лопатку, плечо. Сопровождается чувством страха смерти.

Выделяют стенокардию напряжения и стенокардию покоя.

Существует четыре класса стенокардии напряжения, которые указывают на тяжесть состояния больного.

При *I функциональном классе* больной продолжает вести активный образ жизни. Приступы загрудинных болей возникают при чрезмерной, необычной для него нагрузке.

При *II функциональном классе* больной вынужден несколько ограничивать свою активность. Приступы болей возникают при ходьбе на расстояние более 500 м и подъеме на высокий этаж:.

При *III функциональном классе* физическая активность резко ограничена. Боль появляется при ходьбе на расстояние 100–200 м, подъеме на первый этаж:.

При *IV функциональном классе* любая, даже минимальная физическая нагрузка вызывает боли. Она может появляться даже в покое.

Стенокардия покоя возникает обычно во сне. Может предшествовать инфаркту миокарда.

Инфаркт миокарда

Симптомы . Инфаркт миокарда – это экстренное состояние, угрожающее жизни. Может протекать в нескольких вариантах, но типичная форма возникает так: появляются чрезвычайно сильные, раздирающие боли за грудиной или в области сердца, распространяющиеся на левую руку, лопатку, нижнюю челюсть. Больной чувствует сильную слабость, страх смерти, бледен, покрыт холодным потом. Попытки купировать боль нитроглицерином не приводят к положительному результату. При похожих симптомах нужно немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, так как любое промедление в лечении может быть губительным. В данном издании будут рассмотрены средства лечения инфаркта миокарда в восстановительный период, когда опасность для жизни уже миновала.

Лечение . В домашних условиях для лечения ишемической болезни сердца можно использовать растительные сборы. Нужно выбрать 1 сбор и применять его в течение 2–2,5 месяца. Затем сбор следует сменить. Лечиться травами необходимо упорно, в течение года и даже дольше. Не надо бросать лечение, если вы стали чувствовать себя лучше.

Фитотерапия очень эффективна в лечении инфаркта миокарда.

Состав № 1 Взять корень цикория, цветки ромашки по 1 ст. л., цветки каштана конского, траву донника лекарственного, листья мать-и-мачехи – по 2 ст. л., цветки гречихи, траву тысячелистника – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 2 Взять траву донника лекарственного, цветки боярышника, цветки ромашки аптечной по 1 ст. л., листья Melissa лекарственной, листья земляники лесной по 2 ст. л., семя льна посевного, плоды укропа огородного по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка и поставить на слабый огонь. Томить в течение 15 мин, затем снять с огня, остудить, процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 3 Взять траву пастушьей сумки, плоды рябины обыкновенной – по 1 ст. л., цветки каштана конского, корень цикория, траву астрагала пушистоцветкового – по 2 ст. л., плоды фенхеля

обыкновенного, плоды боярышника – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 4

Взять плоды шиповника коричневого, листья мать-и-мачехи – по 1 ст. л., листья березы повислой, листья ежевики – по 2 ст. л., цветки календулы лекарственной, корень одуванчика лекарственного – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить и процедить.

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 5

Взять цветки клевера лугового, листья земляники лесной, корень девясила высокого – по 1 ст. л., листья крапивы двудомной, корневище пырея ползучего – по 2 ст. л., траву донника лекарственного, цветки бессмертника песчаного – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка.

Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 6 Взять корень лопуха большого, кукурузные рыльца – по 1 ст. л., корневище цикория, плоды боярышника – по 2 ст. л., цветки ромашки аптечной, траву пустырника пятилопастного, плоды рябины обыкновенной по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 7 Взять цветки клевера лугового, листья крапивы двудомной – по 1 ст. л., траву тысячелистника обыкновенного, листья мяты перечной – по 2 ст. л., траву омелы белой, листья земляники лесной – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 8

Взять плоды укропа огородного, плоды фенхеля – по 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного, траву пастушьей сумки – по 2 ст. л., листья ежевики, плоды шиповника коричневого, цветки боярышника – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4

стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву.

Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 9

Взять корневище девясила высокого, кукурузные рыльца – по 1 ст. л., траву адониса, листья мяты перечной, листья малины обыкновенной – по 2 ст. л., корневище валерианы лекарственной, цветки боярышника – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, процедить и остудить.

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 10 Взять листья ежевики, листья земляники лесной – по 1 ст. л., траву душицы обыкновенной, цветки клевера лугового – по 2 ст. л., плоды шиповника коричневого, траву пустырника пятилопастного – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе ночь. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 11 Взять листья фиалки трехцветной, траву тысячелистника обыкновенного – по 1 ст. л., побеги хвоща полевого, почки березы бородавчатой, траву грыжника – по 2 ст. л., траву горичвета, листья омелы белой, плоды боярышника – по 3 ст. л. Все растения измельчить. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, процедить и остудить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 12 Взять побеги багульника, плоды боярышника, листья вахты трехлистной – по 1 ст. л., траву донника лекарственного, плоды шиповника коричневого – по 2 ст. л., листья кипрея узколистного, корневище валерианы лекарственной – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, процедить и остудить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 13

Взять траву лабазника, листья Melissa обыкновенной – по 1 ст. л., траву зверобоя продырявленного, листья ландыша – по 2 ст. л., траву тысячелистника обыкновенного, цветки календулы лекарственной, корень цикория – по 3 ст. л. Сырье измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 14

Взять плоды калины красной, плоды шиповника коричневого – по 1 ст. л., солому овса, корень лопуха большого – по 2 ст. л., листья подорожника большого, кукурузные рыльца, траву девясила высокого – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить и процедить.

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

При ишемической болезни сердца, а особенно после перенесенного инфаркта миокарда, необходимо заниматься физическими упражнениями, чтобы повысить общий тонус организма и тренировать сердечную мышцу. Например, можно порекомендовать такой комплекс упражнений.

Упражнение 1 Исходное положение – сидя, опершись о спинку кровати, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. На вдохе постараться прогнуться, медленно запрокинув голову назад. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 7.

Упражнение 2 Исходное положение – сидя на кровати. На вдохе повернуть голову вправо. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 7.

Упражнение 3 Исходное положение – сидя на кровати, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. На вдохе поднять руки вверх и потянуться. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 7.

Упражнение 4 Исходное положение – сидя на кровати, руки за головой, ноги вытянуты. На вдохе повернуть корпус вправо. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 8.

Упражнение 5 Исходное положение – сидя на кровати, руки на плечах, ноги вытянуты. На счет 1, 2, 3, 4 делать вращательные движения в плечевых суставах сначала вперед, а затем назад. Количество повторений – 8.

Упражнение 6 Исходное положение – сидя на кровати, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. На вдохе согнуть правую ногу в колене. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение для левой ноги. Количество повторений – 8.

Упражнение 7 Исходное положение – сидя на крае кровати, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. На вдохе поднять прямую ногу до горизонтального положения. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение другой ногой. Количество повторений – 7.

Упражнение 8 Исходное положение – сидя на крае кровати, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. На вдохе обхватить руками

правую голень и коснуться лбом правого колена. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение для левой ноги. Количество повторений – 6.

Упражнение 9 Исходное положение – сидя на кровати, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. На вдохе наклониться вперед и попытаться дотянуться кончиками пальцев рук до пальцев ног. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 5.

Упражнение 10 Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На вдохе наклониться к правой ноге и пальцами рук достать до пола. На выдохе принять исходное положение. Повторить упражнение с наклоном к левой ноге. Количество повторений – 6.

Упражнение 11 Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На вдохе присесть, на выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 4 (по мере улучшения самочувствия можно увеличить).

Упражнение 12 Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На вдохе поднять руки вверх и потянуться. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 8.

Упражнение 13 Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На вдохе наклон туловища вправо. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 7.

Упражнение 14 Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На вдохе повернуть туловище вправо. На выдохе принять исходное положение. Количество повторений – 10.

Упражнение 15 Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполнять подскоки на месте на счет 1, 2, 3, 4 в течение 30 с.

Упражнение 16

Исходное положение – стоя, одна рука над головой, другая вытянута вдоль туловища.

На вдохе поменять положение рук. На выдохе занять исходное положение.

Количество повторений – 10.

Хроническая сердечная недостаточность

Это состояние, при котором сердце не может обеспечить адекватного кровоснабжения органов и тканей.

Причины . Она развивается на заключительной стадии самых разнообразных заболеваний сердца (инфаркта миокарда, кардиосклероза, гипертонической болезни, миокардитов). Также она возникает при некоторых пороках сердца, болезнях щитовидной железы, бронхолегочной

системы, диффузных заболеваниях соединительной ткани.

В основе развития хронической сердечной недостаточности лежит падение сократительной функции миокарда. Преимущественно этот процесс поражает левый желудочек, однако несколько реже в процесс может вовлекаться и правый желудочек (особенно при хронических болезнях бронхолегочного аппарата).

В результате в сосуды выбрасывается меньше крови, чем в норме, и ткани начинают испытывать кислородное голодание. Включается ряд механизмов, которые приводят к гипертрофии миокарда (увеличению сердечной мышцы в размерах). На какое-то время это компенсирует кровоток, но в дальнейшем и этой меры становится недостаточно. Развивается дилатация левого или правого желудочка: сердечная мышца становится дряблой и больше не может поддерживать нормальный кровоток, происходит срыв компенсаторных механизмов и прогрессирование сердечной недостаточности.

Существуют четыре стадии хронической сердечной недостаточности.

На *I стадии* сердцебиение, одышка, повышенная утомляемость появляются только после значительной физической нагрузки, а в покое проходят. В покое симптомы болезни отсутствуют.

Во *II стадию* входят две подгруппы: А – все симптомы появляются при небольшой физической нагрузке. Отеков нет, так как на этой стадии есть недостаточность функции только левого желудочка. Проведение соответствующей терапии может полностью ликвидировать имеющиеся признаки; Б – симптомы присутствуют постоянно.

Присоединяются отеки и другие проявления недостаточности правого желудочка, которые лечение не может полностью ликвидировать.

На *III стадии* развиваются необратимые изменения в органах и тканях.

В зависимости от того, функция левого или правого желудочка недостаточна, симптомы заболевания будут различными. При недостаточности сократительной способности левого желудочка будут создаваться условия для застоя крови в малом круге кровообращения (в легких) и будут развиваться соответствующие проявления: одышка, преимущественно с затрудненным вдохом; кровохарканье; кашель. Одышка может возникать в виде приступов. Такое удушье называют сердечной астмой. Больных могут беспокоить перебои в работе сердца, сердцебиение.

При присоединении недостаточности правого желудочка возникают симптомы застоя крови по большому кругу кровообращения: плотные,

холодные отеки ног, возникающие ближе к вечеру; больные замечают, что количество отделяемой мочи уменьшилось. Начинают беспокоить тяжесть, ноющие боли в области правого подреберья, связанные с увеличением печени за счет застоя крови. У больных снижается аппетит, их беспокоят тошнота, вздутие живота. Они становятся раздражительными, несговорчивыми, быстро устают.

Хроническую сердечную недостаточность можно успешно лечить в домашних условиях средствами народной медицины.

Состав № 1 Полезно съедать каждый день по 1/2 стакана свежего творога. Он является источником веществ, в которых очень нуждается больная сердечная мышца.

Состав № 2 Каждое утро завтракайте овсяной кашей.

Состав № 3 Вместо чая, который возбуждающе действует на сердце и поэтому нежелателен, можно пить настой из плодов шиповника коричневого: 2 ст. л. плодов залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить.

Состав № 4 Ешьте мед. Он богат минеральными веществами, глюкозой, витаминами, которые необходимы работающему сердцу.

Состав № 5

4 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. изюма, 2 ст. л. сыра. Смешать и съесть.

Каждый раз нужно готовить новую порцию средства.

Состав № 6

Взять корневище валерианы лекарственной, побеги хвоща полевого – по 1 ст. л., плоды боярышника, траву горичвета весеннего – по 2 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву.

Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 7

Съедать каждый день по одному зубчику чеснока. Он великолепно очищает сосуды от отложений холестерина и препятствует развитию атеросклероза.

Если сосуды в порядке, то сердцу приходится совершать меньшую работу для продвижения крови по ним.

Состав № 8 Взять плоды фенхеля обыкновенного, корневище валерианы лекарственной – по 1 ст. л., траву зверобоя продырявленного, листья крапивы двудомной – по 2 ст. л. Сырье измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе в

течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 9 Взять листья мяты перечной, корень родиолы розовой – по 1 ст. л., плоды шиповника коричневого, цветки ландыша майского – по 2 ст. л., траву пустырника пятилопастного, корень заманихи высокой – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, процедить и остудить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 10

Взять цветки календулы лекарственной, корневище валерианы лекарственной – по 1 ст. л., кукурузные рыльца, траву тысячелистника обыкновенного – по 2 ст. л. Все растения измельчить. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, процедить и остудить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды 3 раза в день.

Состав № 11 Взять траву пустырника пятилопастного, листья базилика – по 1 ст. л., стручки фасоли, цветки ромашки аптечной – по 2 ст. л., плоды боярышника – 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку. 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 2 ст. л. настоя 8 раз в день.

Состав № 12 Взять траву астрагала пушистоцветкового, листья ландыша майского – по 1 ст. л., цветки календулы лекарственной, листья земляники лесной – по 2 ст. л., семена моркови, траву зверобоя продырявленного – по 3 ст. л. Сырье измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 13

Взять траву полыни горькой, траву тысячелистника обыкновенного, цветки арники горной – по 2 ст. л., плоды боярышника, листья эвкалипта – по 3 ст. л. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 14 Взять цветки ландыша майского, плоды калины красной – по 1 ст. л., листья земляники лесной, цветки календулы лекарственной – по 2 ст. л., листья березы бородавчатой 5 ст. л. Сырье измельчить и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в

течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

Если беспокоит **сердцебиение**, то нужно пить такие растительные сборы.

Состав № 1 Взять 2 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 3 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного. Все растения пропустить через мясорубку. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 2 Взять 3 ст. л. травы сушеницы топяной, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного. Сырье измельчить, 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 3 ст. л. теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 3 Взять 2 ст. л. корня девясила высокого, 1 ст. л. травы полыни горькой, 3 ст. л. цветков ландыша майского. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по 2 ст. л. теплого настоя через каждые 2 ч.

Состав № 4 Взять 1 ст. л. побегов хвоща полевого, 2 ст. л. травы горца птичьего, по 3 ст. л. плодов аниса обыкновенного, цветков ромашки аптечной. Все растения измельчить, 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 5 Взять 1 ст. л. семян петрушки, по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудомной, 3 ст. л. цветков арники. Все растения измельчить. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, процедить и остудить. Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 6

Взять 1 ст. л. побегов хвоща полевого, 2 ст. л. плодов боярышника, по 3 ст. л. плодов укропа огородного, плодов фенхеля обыкновенного. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву.

Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды.

Состав № 7

Взять 1 ст. л. корневища валерианы лекарственной, 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, по 3 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, плодов боярышника. Сырье пропустить через мясорубку и 2 ст. л. получившейся смеси залить 5 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву.

Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

Состав № 8 Взять траву зверобоя продырявленного, побеги голубики – по 1 ст. л., корень любистка 2 ст. л., побеги хвоща полевого, траву сушеницы топяной – по 3 ст. л. Все растения измельчить. 3 ст. л. смеси залить 5 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 15 мин. Затем снять с огня, остудить и процедить. Принимать по 1/4 стакана отвара за 30 мин до еды.

Состав № 9 При отеках ешьте больше огурцов и арбузов. Они оказывают мягкое мочегонное действие и уменьшают отеки.

Сборы, применяемые при сердечно-сосудистых заболеваниях

Фитотерапия эффективна и в лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Сбор № 1

(при неврозах сердца и сердцебиении)

Вам понадобится:

Листья мелиссы – 2 части

Корневища и корни валерианы – 2 части

Трава тысячелистника – 3 части

Трава зверобоя – 3 части

Способ приготовления 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день, пить глотками.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Трава пустырника – 3 части

Трава сушеницы – 3 части

Цветки боярышника – 3 части

Цветочные корзинки ромашки аптечной – 1 часть

Сбор № 3

Вам понадобится:

Цветки ландыша – 1 часть

«Семена» фенхеля – 2 части

Листья мяты перечной – 3 части

Корневища и корни валерианы – 4 части

Способ приготовления 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 1–2 раза в день.

Способ приготовления

1 столовую ложку смеси настаивать 8 часов в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

По рекомендациям Е. А. Ладыниной и Р. С. Морозовой при пользовании вышеуказанными сборами лицам, склонным к поносам, желательно исключать из сборов травы, усиливающие перистальтику

кишечника (душицу, семя льна, одуванчик, чабрец, паслен, рябину, солодку и т. д.).

Дополнительно возможно включение в сборы растений (от 1 до 3 частей), обладающих вяжущим действием (кровохлебка, лапчатка, горец змеиный, плоды ольхи).

Атеросклероз

Сбор № 1

Арбуз способствует выведению из организма избытка холестерина.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Боярышник – настойка плодов на спирту.

Способ приготовления В 200 мл спирта положить стакан свежих плодов боярышника, предварительно немного их размяв. Настаивать 3 недели, после чего отцедить и принимать по чайной ложке с водой до еды на ночь.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Боярышник (экстракт плодов боярышника).

Способ приготовления

Заварить 500 мл кипятка стакан свежих или сушеных плодов боярышника, добавить 2 столовые ложки сахара и варить на очень медленном огне 40 минут (отвар должен увариться наполовину).

Хранить отвар с ягодами, не процеживая, в холодильнике, принимать по 1 столовой ложке перед едой и 2 столовые ложки на ночь.

Сбор № 4

Вам понадобится:

Боярышник (отвар плодов: 20 г сушеных или свежих ягод на 200 мл кипятка).

Способ приготовления

Настаивать полчаса или варить 5 минут на слабом огне.

Пить перед едой и на ночь по 200 мл отвара сразу.

Сбор № 5

Вам понадобится:

Боярышник (настойка цветков на спирту).

Способ приготовления

В 200 мл спирта положить 4 столовые ложки цветов и настаивать в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылочку.

Через 10 дней препарат готов к употреблению.

Его нужно употреблять перед едой по 1 чайной ложке с водой.

Сбор № 6

Вам понадобится:

Боярышник кроваво-красный.

Способ приготовления

1/2 кг зрелых плодов моют и дробят деревянным пестиком (толкушкой), добавляют 100 мл воды, нагревают до 40 °С и прессуют соковыжималкой. Полученный сок пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Сбор № 7

Вам понадобится:

Гречиха посевная.

Способ приготовления

Настой цветков пьют при кашле, склерозе кровеносных сосудов. Десертную ложку цветков заварить 1/2 л кипятка, настоять 2 часа в закрытой посуде, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сбор № 8

Вам понадобится:

Клевер луговой (рецепт настойки на спирту).

Способ приготовления

40 г растения настаивают в 50 мл 40 %-ного спирта в течение 10 суток, процеживают и применяют по 20 мл перед обедом или перед сном (рецепт Н. Г. Ковалевой).

Применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся шумом в ушах.

Курс лечения – 3 месяца с перерывами через каждый месяц на 10 дней. Через 6 месяцев курс лечения повторяют.

Сбор № 9

Вам понадобится:

Ламинария сахаристая (морская капуста).

Способ приготовления

Рекомендуется принимать ламинарию по 1/2 чайной ложки в день, посыпая порошком капусты вместо соли салаты, овощные блюда и супы.

Морская капуста показана не всем.

Сбор № 10

Вам понадобится:

Головки чеснока, репчатый лук, мед.

Способ приготовления Свежие головки чеснока употребляют при атеросклерозе (по 2 зубчика ежедневно). Свежий сок репчатого лука можно смешивать с медом (на 1 часть сока – 2 части меда); принимать по 1 столовой ложке смеси 3–4 раза в день до еды.

Сбор № 11

Вам понадобится:

Подорожник большой.

Способ приготовления

Настой и свежий сок из листьев рекомендуется при атеросклерозе. Столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за 1 час глотками – суточная доза.

Вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2–3 столовые ложки в день. Хранить в закрытой посуде в прохладном темном месте.

Сбор № 12

Вам понадобится:

Трава мелиссы – 10 г

Трава буквицы – 10 г

Цветки или плоды боярышника – 40 г

Трава вероники – 10 г

Трава земляники – 30 г

Способ приготовления 1 столовую ложку сбора заварить 250 мл кипятка и пить, как чай, с медом или сахаром. Смесь очень вкусная, ее можно добавлять в чай.

Сбор № 13

Вам понадобится:

Чабрец (5 г травы на 500 мл кипятка).

Способ приготовления

Настаивать 40 минут плотно закрытым. Чабрец – сильное средство, и его можно употреблять не более 2–3 раз в неделю.

Он обладает успокаивающим, бактерицидным действием, снимает спазм сосудов головного мозга.

Сбор № 14

Для лечения и профилактики атеросклероза берется смесь из равных частей свежего сока лука и меда.

Принимать 3–4 раза в день по чайной ложке.

Сбор № 15

Вам понадобится:

Шалфей (свежий) – 90 г

Водка – 800 мл

Вода – 400 мл

Способ приготовления

Настаивать на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 столовой ложке пополам с водой утром перед едой. Настойка рекомендуется пожилым для стимулирования нервной системы. (Рецепт Н. Г. Ковалевой.)

Гипертоническая болезнь

Сбор № 1

Вам понадобится:

Пустырник (настой)

Способ приготовления

Готовится из расчета 2 столовые ложки травы на 300 мл кипятка.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Пустырник (настойка)

Способ приготовления

Принимают по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Курс лечения препаратами пустырника составляет 3–4 месяца.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Плоды рябины черноплодной

Способ приготовления

Употребляют 100 г плодов 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды.

Противопоказания: язвенная болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты с повышенной секреторной функцией.

Сбор № 4

Вам понадобится:

Магнолия крупноцветковая (жидкий экстракт)

Способ приготовления

Принимают по 20–30 капель 3 раза в день.

Курс лечения – 4 недели, перерыв 2 месяца. Повторный курс – 4 недели.

Сбор № 5

Вам понадобится:

Валериана густая (экстракт)

Способ приготовления Принимают по 1–2 таблетки 3 раза в день.

Сбор № 6

Вам понадобится:

Трава пустырника – 3 части

Трава сушеницы – 2 части

Трава багульника – 2 части

Почечный чай – 1 часть

Способ приготовления

1 полную столовую ложку сбора заварить 300 мл кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день, по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности.

Сбор № 7

Вам понадобится:

Элеутерококк жидкий (экстракт)

Способ приготовления Принимают по 15–20 капель 2 раза в день с небольшим количеством воды за 20–40 минут до еды.

Сбор № 8

Вам понадобится:

Трава адониса – 1 часть

Цветки боярышника – 1 часть

Листья березы – 1 часть

Трава пустырника – 2 части

Трава сушеницы – 2 части

Трава хвоща полевого – 1 часть

Способ приготовления

2 столовые ложки измельченной смеси на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 5–6 часов, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1-й и 2-й степени в стадии компенсации и субкомпенсации.

Сбор № 9

Вам понадобится:

Трава пустырника – 1 часть

Трава сушеницы – 1 часть

Цветки боярышника – 1 часть

Трава омелы – 1 часть

Способ приготовления 4 столовые ложки смеси настоять 8 часов в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день, через час после еды. Применяется при гипертонической болезни.

Сбор № 10

Вам понадобится:

Трава пустырника – 3 части

Трава сушеницы – 3 части

Трава багульника – 2 части

Трава хвоща полевого – 1 часть

Кора крушины – 1 часть

Способ приготовления

2 столовые ложки смеси (измельченной) на 500 мл крутого кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Применяется при гипертонической болезни и ожирении.

Сбор № 11

Вам понадобится:

Трава адониса – 1 часть

Плоды боярышника – 1 часть

Трава мяты перечной – 2 части

Трава пустырника – 3 части

Трава сушеницы – 2 части

Почечный чай – 1 часть

Способ приготовления 2 столовые ложки измельченной смеси залить 500 мл крутого кипятка.

Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, через час после еды.

Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

Сбор № 12

а) *Вам понадобится (всех поровну):*

Цветки боярышника

Трава пустырника

Трава сушеницы

Лист омелы

Способ приготовления 4 столовые ложки измельченной смеси залить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды при гипертонии.

б) *Вам понадобится (всех поровну):*

Плоды и цветки боярышника

Трава пустырника, трава сушеницы

Трава василистника

Плоды шиповника

Способ приготовления

4 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить.

Настой принимать при гипертонии по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

в) *Вам понадобится:*

Плоды боярышника – 3 части

Цветки боярышника – 3 части

Трава хвоща полевого – 3 части

Трава омелы – 3 части

Измельченные луковички чеснока – 3 части

Цветки арники – 1 часть

Способ приготовления

1 столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 6–8 часов, процедить.

Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии.

Сбор № 13

Вам понадобится:

Брусника обыкновенная

Способ приготовления В народной медицине применяют сок из ягод при легкой гипертонической болезни.

Сбор № 14

Валериана лекарственная.

При гипертонической болезни 1-й стадии как проявлению общего наркоза применяют в виде настоя, отвара и порошка.

а) *Вам понадобится:* Корни и корневища валерианы лекарственной – 10 г

Способ приготовления Заливают валериану 200 мл кипящей воды, кипятят 30 минут, затем настаивают 2 часа, принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

б) *Вам понадобится:* Корни и корневища валерианы лекарственной – 10 г

Способ приготовления

Измельчают корни и корневища (длина частиц должна быть не более 3

мм), заливают 300 мл воды комнатной температуры, кипятят 15 минут и охлаждают.

Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

в) *Вам понадобится:* Порошок валерианы

Способ приготовления

Толкут корни в ступке.

Принимают по 1–2 г порошка 2–4 раза в день.

Сбор № 15

Вам понадобится:

Календула лекарственная

Способ приготовления

Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку календулы (20: 100 на 40° спирте).

Принимают по 20–30 капель 3 раза в день. При этом отмечается исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности.

Сбор № 16

Вам понадобится:

Жимолость голубая

Способ приготовления Является весьма эффективным средством против гипертонии. Используют с этой целью свежие ягоды.

Сбор № 17

Вам понадобится:

Картофель

Способ приготовления При гипертонии едят печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

Сбор № 18

Вам понадобится:

Клевер луговой

Способ приготовления

Настой цветков применяют при гипертонии.

1 ст. ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор № 19

Вам понадобится:

Лук репчатый

Способ приготовления При гипертонии едят свежие луковицы.

Сбор № 20

Вам понадобится:

Чеснок

Способ приготовления При склеротической форме гипертонии применяют свежий чеснок (2–3 зубка ежедневно).

Сбор № 21

Вам понадобится:

Салат посевной

Способ приготовления Употребляют настой листьев (1 столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь).

Сбор № 22

Вам понадобится:

Свекла красная

Способ приготовления Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуется при гипертонии (по 1 столовой ложке 4–5 раз в день).

Сбор № 23

Вам понадобится:

Смородина черная

Способ приготовления

Варенье и отвар сушеных плодов применяют при гипертонии.

Отвар готовят так: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана отвара 4 раза в день.

Сбор № 24

Вам понадобится:

Плоды малины – 2 части

Трава душицы обыкновенной – 2 части

Цветки липы сердцевидной – 2 части

Лист мать-и-мачехи – 2 части

Лист подорожника большого – 2 части

Корень солодки голой – 1 часть

Плоды мордовника обыкновенного – 1 часть

Трава буквицы лекарственной – 3 части

Трава и семена укропа огородного – 3 части

Плоды аниса – 3 части

Трава мелиссы лекарственной – 3 части

Трава пустырника пятилопастного – 3 части

Плоды боярышника кроваво-красного – 4 части

Плоды шиповника (истолочь) – 5 частей
Трава бессмертника песчаного – 5 частей
Трава сушеницы топяной – 6 частей

Способ приготовления

1 столовую ложку измельченного сбора заварить 21/2 стакана кипятка, томить 30 минут, процедить.

Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Вкус настоя приятный, запах ароматный.

Сбор № 25

Вам понадобится:

Омела белая

Способ приготовления

Одноразовая доза – 4 г (1 столовая ложка с верхом).

Омелу заваривают кипятком и варят на водяной бане 12–20 минут.

Отвар почти не имеет вкуса, без запаха.

Можно заваривать вместе с чаем.

Омела хорошо регулирует нарушенный обмен веществ. Омела снижает артериальное давление, повышает диурез, обладает противоопухолевым эффектом.

Само растение, порезанное и высушенное, – прекрасное средство для поднятия тонуса у ослабевших людей пожилого возраста.

Сбор № 26

Взять валериановые капли, т. е. настойку (большой концентрации) без примеси и нюхать перед сном в течение 1–1 1/2 минут.

Нюхать следует каждой ноздрей. Продолжительность 2–4 месяца.

На людей с высоким артериальным давлением валериана не оказывает быстрого и заметного действия, затем она начинает благотворно снижать артериальное давление.

Сбор № 27

Вам понадобится:

Спирт – 100 мл

Ментол – 2 1/2 г

Новокаин – 1 1/2 г

Анестезин – 1 1/2 г

Способ приготовления Этой смесью протереть на ночь шею, что дает неожиданные результаты, снижая артериальное давление.

Сбор № 28

Вам понадобится:

Арония черноплодная

Способ приготовления Сок, получаемый из плодов, способствует снижению кровяного давления, поэтому людям, страдающим гипертонией, рекомендуется 3 раза в день съесть по 100 г ягод или выпивать 50 мл сока.

Сбор № 29

Вам понадобится:

Свекольный сок – 1 стакан

Мед – 1 стакан

Способ приготовления

Все хорошо смешать и пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

Гипотония

Сбор № 1

Вам понадобится:

Сок алоэ

Способ приготовления

Принимают по 1–2 чайные ложки 3 раза в день до еды. Алоэ оказывает слабительное действие.

Противопоказан больным со склонностью к поносам, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря. Курс лечения – 3–4 недели.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Можжевельные ягоды

Способ приготовления Повышают общий тонус и улучшают аппетит. В первый день тщательно пережевать 4 ягоды можжевельника, затем ежедневно прибавлять по 1 ягоде (до 15 ягод в день), после чего уменьшать по одной ягоде в день до исходных четырех (рецепт доктора Кнейппа).

Сбор № 3

Вам понадобится:

Татарник колючий

Способ приготовления

20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.

Порошок татарника принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды, запивая водой.

Сбор № 4

Вам понадобится:

Левзея сафлоровидная, или маралий корень, (настойка, жидкий

экстракт)

Способ приготовления Принимать экстракт по 20–30 капель 2 раза в день натощак, перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Настойку принимать по 30–40 капель так же.

Сбор № 5

Вам понадобится:

Золотой корень (настойка)

Способ приготовления Принимать по 20–40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды, в течение 10–20 дней.

Сбор № 6

Вам понадобится:

Лимонник (настойка)

Способ приготовления

Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

Принимать на 1 столовую ложку воды.

Сбор № 7

Вам понадобится:

Женьшень (настойка)

Способ приготовления Принимать от 5 до 20 капель 2 раза в день, утром и в обед до еды, в течение 2–3 недель.

Сбор № 8

Вам понадобится:

Цмин песчаный (бессмертник)

Способ приготовления

10 г бессмертника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды в охлажденном виде.

Дистония по кардиальному типу

Сбор № 1

«Сбор успокоительный».

Вам понадобится:

Корень валерианы – 1 часть

Лист мяты перечной – 2 части

Лист вахты трехлистной – 2 части

Шишки хмеля – 1 часть

Способ приготовления 2 столовые ложки заливаются 2 1/2 стаканами кипятка (в термосе). Принимают как сбор № 18. Курс лечения – 4 недели.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Капли камфорно-валериановые

Способ приготовления

Принимают как успокаивающее средство (по 20 капель 3 раза в день на сахар) за 20–40 минут до еды. Курс лечения – 3–4 недели.

Из растений в постинфарктном периоде народной медициной рекомендуются: алоэ, вахта, солодка голая, зопник, исландский мох, ландыш, пустырник и др. Во многих странах Европы большой популярностью пользуется боярышник в виде настоев, настоек, экстракта и т. д. Полезен и прием ягод внутрь.

Лечение инфаркта миокарда

Сбор № 1

Вам понадобится:

Листья алоэ

Способ приготовления Выжать из листьев алоэ сок и принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Листья вахты – 20 г

Способ приготовления

Залить сырье 1 стаканом кипятка, держать в течение 15–20 минут на водяной бане, охладить.

Выпить в несколько приемов за день.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Корень девясила – 12 г

Портвейн– 500 мл

Способ приготовления Свежий измельченный корень девясила залить подогретым портвейном и кипятить 10 минут. Пить по 50 мл 2 раза в день.

Сбор № 4

Вам понадобится:

Дымянка лекарственная – 100 г

Сыворотка или пиво – 1 стакан

Способ приготовления

Из свежего измельченного сырья выжать сок. 1/2–1 столовую ложку сока развести пивом или сывороткой.

Пить 2–3 раза в день.

Сбор № 5

Вам понадобится:

Трава золототысячника – 10 г
Водка – 50 мл
Способ приготовления
Сырье залить водкой, настаивать 7–10 дней и процедить.
Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

Сбор № 6

Вам понадобится:
Слоевище исландского мха – 25 г
Способ приготовления
Сырье залить 750 мл кипятка, кипятить 30 минут, процедить.
Пить в течение дня.

Сбор № 7

Вам понадобится:
Трава золототысячника – 1 чайная ложка
Способ приготовления
Сырье залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане 15 минут и процедить.
Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Сбор № 8

Вам понадобится:
Трава золототысячника – 4 столовые ложки
Способ приготовления
Сырье залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут, настаивать до охлаждения и процедить.
Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор № 9

Вам понадобится:
Слоевище исландского мха – 2 чайные ложки
Способ приготовления
Сырье залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, охладить и процедить.
Пить в течение суток.

Сбор № 10

Вам понадобится:
Венчики цветков первоцвета – 3 столовые ложки
Способ приготовления
Сырье залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе ночь.
Все выпить за день. Курс лечения – 3–4 недели.

Сбор № 11

Вам понадобится:

Плоды калины – 10 г

Способ приготовления

Калину залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане под крышкой 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по трети стакана 3–4 раза в день.

Сбор № 12

Вам понадобится:

Корни кирказона – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сырье залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов и процедить.

Пить в течение дня.

Сбор № 13

Вам понадобится:

Трава хвоща

Способ приготовления Заваривать высушенное сырье как чай и пить по 50 мл 3 раза в день для улучшения обмена веществ и очищения организма.

Сбор № 14

Вам понадобится:

Цветки боярышника – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Залить сырье 1 стаканом кипятка, закрыть посуду крышкой и настаивать в течение 2 часов. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед приемом пищи.

Сбор № 15

Вам понадобится:

Трава кирказона – 1/2 чайной ложки

Способ приготовления

Сырье залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Сбор № 16

Вам понадобится:

Трава кирказона – 2 чайной ложки

Водка – 100 мл

Способ приготовления

Сырье залить водкой, настаивать 7 дней и процедить.
Принимать по 20 капель 3–4 раза в день.

Сбор № 17

Вам понадобится:

Корень солодки голой – 10–12 г

Способ приготовления Сырье залить 3 стаканами воды и варить до тех пор, пока не останется 1 стакан жидкости. Доза на прием определяется индивидуально.

Сбор № 18

Вам понадобится:

Кукурузные рыльца – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Сырье залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа в закрытой посуде.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

Сбор № 19

Вам понадобится:

Плоды боярышника – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Залить сырье 1 стаканом кипятка, закрыть посуду крышкой и держать в течение 2 часов на слабом огне, не доводя до кипения. Процедить.

Принимать по 3 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

Сбор № 20

Вам понадобится:

Плоды и цветки боярышника – 1 столовая ложка

Водка – 1 стакан

Способ приготовления

Залить цветки или плоды боярышника водкой, укупорить и настаивать в течение 1 недели. Процедить.

Принимать по 20–25 капель в небольшом количестве кипяченой воды 3–4 раза в день до приема пищи.

Народные средства, применяемые при лечении болезней сердца

Боярышник

Кустарник или деревце, часто с колючками, с очередными перистолопастными или раздельными листьями и небольшими двуполыми белыми (есть виды – и с красными) пятилепестковыми цветами, собранными в щитковидное соцветие. Боярышник колючий чаще всего разводится как декоративный и в живых изгородях.

Плоды красные, реже красно-желтоватые, с мучнистой мякотью. Цветет в мае – июне. Более точное описание отдельных видов можно найти в специальных определителях.

В народе лечебное применение имеют цветки белого боярышника (реже плоды, и то более в целях питания), которые разводятся или дико произрастают в данной местности.

Напар из 3 столовых ложек цветков на 3 стакана кипятка по 1 стакану трижды в день принимают при сердечных заболеваниях, а также во время простуды или при сильных нервных потрясениях (дают и детям в соответственно уменьшенных дозах), при головокружениях и ударе (прилив крови к голове при так называемом заморочении головы), при удушье, вызванном сердечными недомоганиями, при неврозе сердца, при начинающейся климактерии.

Настойка из боярышника готовится так: сок из свежих цветков боярышника смешивается с двойным количеством 90-градусного спирта и настаивается 15 дней.

Принимают 3 раза в день по 40 капель на 1 столовую ложку воды.

Цветки боярышника можно смешивать с травой пустырника волосистого, сушеницы и цветками ромашки аптечной в пропорции (соответственно) 4: 4: 4: 1. Напар – ложка смеси на 1 стакан кипятка.

Принимают в тех же случаях и дозах, как и боярышник.

Хранение. Сушеные в тени цветки боярышника хранят в коробках, выложенных изнутри бумагой.

Валериана лекарственная (маун, одолян, козлик)

Является так называемым сборным видом.

Систематики делят это растение на несколько видов и разновидностей; среди них В. болотная, В. разнополая, она же – В. целолистная, В.

побегоносная и др.

В народе лекарственное преимущество какого-либо из указанных видов специально не оттеняют, но считают более целебными корни растений, растущих на сухих местах.

Валериана – многолетнее травянистое растение высотой от 100 до 150 см.

В первый год растение обычно формирует розетку прикорневых листьев, не вырастая в цветоносный стебель; такие же розетки формируются на отрастающих гонах у некоторых отдельных видов.

Листья супротивные, непарно-перистосложные, листочки яйцевидноланцетные, зубчатые или цельнокрайние. Стебель прямой, бороздчатый. Соцветие крупное, ветвистое, отдельные части его в форме сложных щитков. Цветки мелкие, двуполые, розовые или белые. Цветет обычно в июне – июле, а порой даже и в августе. Растет на болотистых местах, в поймах рек, на травянисто-осоковых болотах, в сырых кустарниках, среди лозняков. Распространена повсеместно.

Собирают корни и корневища ранней весной или поздней осенью. Выкопав, хорошо очищают от земли, моют в холодной воде и сушат в тени. Настойки предпочитают готовить из корневищ, собранных на возвышенных местах.

Корни и корневища валерианы имеют своеобразный запах, горький, немного жгучий вкус. Запах валерианы привлекает котов, почему корни ее, особенно при сушке, необходимо оберегать от них, так как они могут их попортить.

В народе хорошо знают валериану и целительными свойствами ее корней и корневищ пользуются при лечении многих болезней.

Прежде всего валериановые корни с корневищами считаются средством, успокаивающим нервы, но, кроме того, и средством, способствующим пищеварению, разогревающим желудочно-кишечный тракт, ветрогонным, а также глистогонным.

Из корней с корневищами валерианы готовят настойки – водные, спиртовые (иногда и эфирные), которые употребляют при нервных возбуждениях, потрясениях, при истерии, при судорогах, при падучей болезни, тяжелых душевных переживаниях, бессоннице, сердцебиении как средство, поддерживающее силы, при поносах (особенно эфирную настойку) и в других случаях, о чем будет рассказано ниже.

Из ее корней, измельченных и помещенных в спиртовой раствор, готовят валериановые капли. Отвары из корней, стебля, листьев, цветков употребляют при нервных расстройствах, против истерии,

малокровия, душевного расстройства, при сердцебиении как успокоительное средство.

Спиртовую настойку, или так называемые валериановые капли, готовят так: 1 часть мелко порезанных корней валерианы заливают 5 частями 70-градусного спирта, то есть крепкой водкой, и в теплом (до 25 градусов Цельсия) месте настаивают целую неделю. Жидкость сливают, в нее отжимают остаток, дают отстояться и процеживают через полотно или фильтровальную бумагу.

Внутрь принимают от 15 капель до 3,0 мл в день.

Эфирную настойку в народе готовят так: 1 часть мелко порезанного (в крупный порошок) валерианового корня настаивают 4 суток в 4 частях 90-градусного спирта, потом доливают 2 части эфира и еще настаивают 3 суток. Жидкость сливают, в нее отжимают остаток, дают отстояться и процеживают через неплотную фильтровальную бумагу. Получается прозрачная желтоватая жидкость.

Когда-то во время холерной эпидемии принимали как профилактическое средство раз в день 0,5 г хинина, а через 3 часа эфирную валериановую настойку (15–20 капель), смешанную с настойкой из маковых зеленых головок (15–20 капель). Это повторяли через каждые 2 дня.

Водную настойку из растертых валериановых корней (предварительно вымоченных в течение 5 часов в теплой воде) в дневной дозе 5,0–15,0 г на 180,0 г воды считают хорошим успокоительным средством при болях в животе, нервных потрясениях, спазмах в матке, при бессоннице и т. п.

Младенцам при боли в животе (про эту боль узнают, если ребенок трет ножкой об ножку, подгибает колени к животику и болезненно плачет) дают по чайной ложечке ежечасно водную настойку валерианового корня и считают, что это гонит газы и немного слабит.

Валериановые корни употребляют в разных смесях трав в различных случаях, о чем не раз упоминается ниже.

Валериановые корни употребляются также в виде порошка в дозе 1,0–2,0 г за один прием и не более 3–4 доз в день при тифе, скарлатине, воспалении легких, маточных недомоганиях, при мигрени.

При воспалении глаз летом в засуху из водного пара корня валерианы и очанки делают на ночь компрессы и днем промывают им же глаза.

Детям при нервном потрясении (испуге) с конвульсиями дают 5 раз в день по 7–10 капель валерианы в чайной ложечке воды. Помимо капель внутрь при падучей болезни купают ребенка в теплом отваре корней

валерианы: горсть на 1 л воды.

Такую ванну делают через день в течение 15 минут (перед сном).

При таком состоянии, когда в желудке ощущается пустота, язык обложен, побаливает голова, пьют по 3 стакана в день теплого чая из следующей смеси трав: 6 столовых ложек тысячелистника кипятят 10 минут в 1 л воды, в горячий отвар всыпают 1 столовую ложку полыни, 2 ложки перечной мяты и 1 столовую ложку мелко порезанного корня валерианы. Парят полчаса.

Правильно хранимый корень валерианы должен иметь все присущие ему характерные особенности: запах, цвет, вкус и т. д., о чем было сказано выше.

Если же какое-либо из указанных свойств отсутствует, корень считают негодным и заменяют свежим.

Хранение. Корни с корневищами валерианы лучше всего хранить в плотно закрывающихся коробках, выложенных бумагой.

Ландыш

Травянистое многолетнее растение семейства лилейных с ползучим корневищем, от которого вырастают вверх цветоносные стебельки высотой 20–30 см. Этот стебелек (стрелка) прикрыт у основания листьями, выше которых два крупных листа эллиптической или овальной формы, охватывающие стебель. Хорошо известное растение. Цветет в мае – июне. Распространено повсеместно. Растет в лесах, в тенистых местах, в зарослях; в степной зоне встречается реже, преимущественно в долинах рек.

Народ собирает только цветки ландыша. Их сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте, чтобы избежать побурения.

В народе из цветков ландыша готовят спиртовую настойку, употребляемую при болезнях сердца, особенно при пороке сердца.

Ландышевую настойку готовят следующим способом: в баночку с узким горлышком насыпают свежие цветки ландыша до уровня трех четвертей и заливают почти доверху 90-градусным спиртом, закрывают, настаивают две недели.

Настойка фильтруется. Получается желтоватая прозрачная жидкость с горьким вкусом и слабым ландышевым запахом.

Принимают по 10–15 капель 3 раза в день.

При сердечных недомоганиях с резко выраженными нервными явлениями принимают в течение дня полстакана, разделив на 5 приемов, напар травы пустырника, в который влито 30–35 капель ландышевой настойки.

Эту смесь в такой же дозе принимают также при бессоннице, тоскливом настроении и пр.

Хранение. Цветки ландыша хранят в плотно закрывающихся коробках.

Пустырник волосистый

Многолетнее травянистое растение с зеленым опушенным, прямым, большей частью ветвистым стеблем высотой 30–100 см. Нижние листья округлые или яйцевидные, с сердцевидным основанием, почти до середины пальчатопятираздельные, средние продолговатоэллиптические или ланцетные, трехраздельные или трехлопастные, все кверху крупногородчато-пильчатые, с пушком, острые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые.

Верхняя губа венчика пурпуровая, нижняя губа посредине желтая, с пурпуровыми крапинками (изредка венчик белый).

Цветки собраны густыми мутовками, сидящими в пазухах прицветных листьев. Прицветники немного колючие. Цветет с июня до конца сентября.

Растет на засоренных местах, по пустырям, на склонах, над обрывами, в запущенных садах, под заборами, на кладбищах; распространен повсеместно.

Собирают все растение во время цветения, срезая снизу в той части, где стебель менее упругий, обычно, где начинаются листья.

В народе предпочитают свежее растение, пользуясь выжатым из него соком.

Высушенный пустырник употребляют в соответственно увеличенном количестве: 1 столовую ложку с верхом мелко изрезанного растения на 1 стакан кипятка в виде отвара в 2 приема.

Сок из свежего растения принимают 3 раза в день по 30–40 капель на 1 столовую ложку воды за полчаса до еды.

Как сок из свежего растения, так и отвар из сушеного принимают при ослабленной деятельности сердца, при неврозе сердца, слабом пульсе, одышке.

Применяется также при желудочно-кишечных заболеваниях, при хронических катарах толстых кишок, при желудочных спазмах и пр. Во многих случаях приходилось наблюдать излечение хронических кишечных больных после трехнедельного приема пустырника.

Пустырником пользуются также при различных нервных потрясениях, при испугах, стрессах и т. п., как успокаивающим нервную систему, предпочитая его валериане и бромидам.

При повышенном давлении крови он применяется в смеси в равных

частях с травой сушеницы болотной, цветками боярышника и листьями омелы по 40,0 г на 1 л кипятка.

На зиму пустырник заготавливают, смешивая 2 части свежего сока с 3 частями спирта. Принимают 3 раза в день по 25–30 капель на воде.

Хранение. Хранят пустырник в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Тысячелистник

При сильных сердцебиениях выпивают ежедневно по две рюмки слабого вина, в которое влиты 24 капли сока из тысячелистника и 24 капли сока из руты на обе рюмки вина.

Виноград

Используется для лечения многих болезней: малокровия, запора, геморроя, поноса, болезней кишечника, туберкулеза, кашля, невротозов, болезней глаз, ушей, при зуде, болезнях матки, белях, недержании мочи, увеличении селезенки и печени, воспалении желудка и кишечника, сердцебиении, истерии, невралгии, воспалении десен, мозга, для устранения струпов. В течение 2,5 месяцев надо съедать по 1,5 кг в день вместе с кожурой и семечками, в которых содержатся танин, воск, различные природные кислоты, масло. Есть виноград нужно перед обедом и после обеда по 500 г, а также после ужина 400 г. Лечение проводится в августе, сентябре, октябре. Хотите быть здоровыми – ешьте виноград.

Любисток (зоря лекарственная)

Многолетнее растение с прямым, полым цилиндрическим, кверху разветвленным стеблем высотой до двух метров. Листья блестящие, перисто-рассеченные, надрезанно-зубчатые. Цветки мелкие, ясно-желтые, собраны в сложный зонтик.

Цветет в июне – июле. Вкус корней пряный. Все растение со специфическим запахом, напоминающим запах сельдерея. Разводят его по селам в огородах, цветниках, палисадниках, около хат; иногда одичалый.

Название растения связано с приписываемым ему свойством зачаровывать молодых людей.

Собирают корни любистока осенью. Сушат обычно в тени.

Корни любистока в виде напара, но чаще отвара в количестве около 30,0 г (сухих) на 1 л воды пьют при заболевании почек, особенно при водянке, а также при болезнях сердца, желудочно-кишечного тракта, как кровоочистительное средство.

Принимают его также и как средство, ослабляющее боли при месячных.

Приходилось наблюдать, что даже непродолжительное употребление отвара корней любистока вызывает более энергичную, но спокойную

пульсацию сердца, расширяет коронарные артерии, обладает успокаивающим действием, уменьшает одышку, самочувствие больного улучшается.

Чай из корня любистока благотворно влияет на перистальтику кишечника и уменьшает его вздутие.

Отвар (и напар) готовят так: 30,0–40,0 г корня заливают 1 л сырой воды, напаривают в духовке целую ночь, а утром кипятят 5–7 минут, после чего оставляют париться еще минут 20, процеживают, отжимают остаток и выпивают за день в 5 приемов.

*

Издавна применялся в народной медицине многих стран при различных сердечных заболеваниях адонис весенний (горицвет, черногорка). Настой травы регулирует деятельность сердца, расширяет коронарные артерии, нормализует сердечный ритм при тахикардии, уменьшает застойные явления, обладает успокаивающим действием.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Трава адониса весеннего – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Залить сырье 1 стаканом кипятка. Плотно закрыть.

Дать настояться в течение 2 часов. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

*

В немецкой народной медицине используют водный настой и спиртовую настойку арники горной.

Арника горная расширяет коронарные сосуды, улучшает питание сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм, снижает уровень холестерина в крови.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Цветки арники горной – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Настаивать сырье 2 часа в закрытом сосуде, залив 1 1/2 стакана

кипятка. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Корни арники горной – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Залить сырье 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и снять с плиты. Настаивать под крышкой в течение 1 часа. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой.

*

В прошлом широко использовался в народной медицине белозор болотный. Это ценное, но забытое лекарственное растение.

Одно из его народных названий – сердечник. Белозор регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, обладает успокаивающим и мочегонным действием (см. рецепт настоя в разделе «Лечение гипертонической болезни»).

Издавна применяют в народной медицине почки, листья березы и березовый сок, они благотворно влияют на обменные процессы в организме и способствуют выведению различных вредных веществ.

Водный настой, отвар и спиртовую настойку почек применяют при атеросклерозе.

Весной собирают сок березы – очень приятный, освежающий, общеукрепляющий напиток. Пить его в лечебных целях рекомендуется по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Также клиническими исследованиями установлено, что настой листьев березы дает хорошие результаты при лечении отеков сердечно-сосудистого происхождения.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Почки березы повислой – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Залить сырье 1 1/2 стакана кипятка. Через 1 час процедить.

Всю порцию выпить в 3–4 приема за день.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Почки березы повислой – 10 г

Способ приготовления

Залить почки 2 стаканами воды и кипятить на слабом огне в течение 15 минут.

Настаивать 1 час. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 45–60 минут после приема пищи.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Почки березы повислой – 15 г

Водка – 500 мл

Способ приготовления

Настаивать почки на водке в темном месте в течение 10–12 дней.

Принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день.

Перед употреблением развести в небольшом количестве воды.

*

Ландыш майский является популярным средством от различных сердечных заболеваний и широко применяется в народной медицине различных стран.

Спиртовая настойка цветков и травы эффективно влияет на деятельность сердца.

Она замедляет ритм сердечных сокращений, улучшает наполнение пульса, уменьшает застойные явления, одышку, цианоз, а также обладает мочегонным, успокаивающим и обезболивающим действием.

Сбор

Вам понадобится:

Цветки ландыша майского – 50 г

Водка – 1 1/2 стакана

Способ приготовления

Настаивать сырье на водке в бутылке темного стекла 2 недели, процедить.

Принимать по 10–15 капель в небольшом количестве кипяченой воды 2–3 раза в день.

Можно воспользоваться уже готовыми ландышево-валериановыми каплями, продающимися в аптеке.

Принимать по 15–20 капель с водой 2–3 раза в день.

Морской лук содержит сердечные гликозиды.

*

Настой белых луковок морского лука назначают при острой и хронической недостаточности кровообращения у больных коронаросклерозом.

Календула лекарственная (ноготки) как целебное растение была известна еще в Древней Греции. Обладает разносторонним действием. Водный настой и спиртовая настойка цветочных корзинок календулы успокаивают нервную систему, снижают артериальное давление, нормализуют деятельность сердца, замедляют ритм сердечных сокращений, обладают обезболивающим действием.

Сбор

Вам понадобится:

Цветки календулы лекарственной – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Сырье залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 15 минут под крышкой. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

*

Пустырник (глухая крапива, сердечная трава) как ценное лекарственное растение применялся еще в Средневековье. До сих пор широко используется в народной медицине многих стран как средство для лечения заболеваний сердца.

Настой и настойка пустырника замедляют сердечный ритм, увеличивают силу сердечных сокращений, уменьшают одышку, снижают артериальное давление, действуют успокаивающе на центральную нервную систему, причем они эффективнее настойки валерианы в 3–4 раза.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Трава пустырника – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Сырье залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Оставить на ночь, утром процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Трава пустырника – 1 столовая ложка

Способ приготовления Сырье залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов под крышкой. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды.

*

Цикорий обыкновенный (цикорий дикий) рекомендуется народной медициной многих стран как средство, регулирующее обмен веществ, при тяжелых душевных переживаниях, бессоннице, сердцебиении, как средство, поддерживающее силы успокаивающее нервную систему, замедляющее частоту сердечных сокращений.

Сбор

Вам понадобится:

Корни цикория обыкновенного – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сырье залить 2 стаканами воды, довести до кипения.

Настаивать в течение 1–2 часов под крышкой. Процедить.

Можно добавить 1–2 чайные ложки меда (по вкусу).

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

*

Черда широко применяется в народной медицине различных стран, являясь одним из весьма популярных растений, оказывающих благотворное действие на многие органы и системы человеческого организма, в том числе и на сердечно-сосудистую систему. Она снижает артериальное давление, хотя и несильно, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, действует успокаивающе.

Сбор

Вам понадобится:

Трава череды – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Сырье залить 2 стаканами кипятка, закрыть крышкой и плотно укутать полотенцем. Через 12 часов процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Можно готовить лекарственные формы из сборов растений.

Сбор № 1

Вам понадобится:

Корень аралии маньчжурской – 15 г

Корень левзеи – 15 г

Плоды боярышника – 15 г

Плоды шиповника – 15 г

Цветки календулы – 10 г

Трава череды – 10 г

Плоды аронии – 10 г

Листья подорожника – 10 г.

Способ приготовления

2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить кипяченую воду до 200 мл.

Пить по 50–70 мл 3 раза в день.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Корень родиолы розовой – 20 г

Корень заманихи – 20 г

Плоды шиповника – 20 г

Листья крапивы – 15 г

Плоды боярышника – 15 г

Трава зверобоя – 5 г

Способ приготовления 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл. Пить по 80–100 мл 2–3 раза в день.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Листья Melissa – 20 г

Трава тысячелистника – 20 г

Листья полыни – 20 г

Трава душицы – 20 г

Корень аира – 20 г

Листья мяты – 20 г

Почки сосны – 20 г

Способ приготовления

Сырье варить 30 минут в 10 л воды, охладить и процедить.

Отвар развести в воде для ванны с температурой 37–38 °С.

Длительность процедуры – 15 минут.

Лечение соками

В постинфарктном периоде полезно употреблять различные соки, их смеси и состав, в которые входят и соки, и другие пищевые продукты.

Смесь № 1

Вам понадобится:

Сок лимона – 1 чайная ложка

Растительное масло – 1 столовая ложка

Мед – 1 чайная ложка.

Способ приготовления

Смешать все компоненты.

Пить состав натощак.

Смесь № 2

Вам понадобится:

Сок облепихи – 3 стакана

Отвар мяты – 100 мл

Мед – 50 г

Способ приготовления

Ингредиенты перемешать, добавить 1 стакан кипяченой воды.

Выдерживать 2 часа в холоде.

Пить по 150 мл за 30 минут до еды.

Одышка и грудная жаба

Сбор № 1

Вам понадобится:

Мед – 1 л

Лимоны – 10 шт.

Головки чеснока – 10 шт.

1 литр меда, 10 лимонов выжать, 10 головок чеснока почистить (целые головки) и смолоть чеснок в кашицу.

Способ приготовления

Лимоны выжать. Целые головки чеснока почистить и смолоть в кашицу. Все ингредиенты смешать вместе и поставить на неделю в холодильник. Пить по 4 чайных ложки 1 раз в день. Порцию проглатывать не торопясь, одну ложечку за другой.

Смесь принимать каждый день. Курс лечения – 2 месяца.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Чеснок – 350 г
Лимоны – 24 шт.

Способ приготовления

Чеснок размолоть. Выжать сок из лимонов. Размолотый чеснок и сок лимонов налить в банку и широким горлом, поставить в прохладное место на 24 часа и сверху завязать легкой, прозрачной тряпочкой. При приеме взбалтывать.

Принимать 1 раз в день перед сном. 1 чайную ложку этой смеси на полстакана воды, размешать и выпить. По истечении 10–14 дней человек почувствует прилив сил. При регулярном употреблении нормализуется сон. Это средство от одышки для омоложения крови, особенно у тучных людей.

Невроз сердечно-сосудистой системы

Сбор № 1

Вам понадобится:

Валериана лекарственная

Способ приготовления

Для приготовления настоя 6–10 г сухого корня настаивают на 180–200 мл воды.

По назначению лечащего врача взрослые принимают настой по 1–2 ст. ложки, дети старшего возраста – по 1 десертной ложке, маленькие дети – по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Настой валерианы применяют по назначению врача для уменьшения возбудимости центральной нервной системы, усиления действия снотворных средств, бессоннице, при нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, истерии, хронических нарушениях коронарного кровообращения, при гипертонической болезни I степени, сердцебиениях, пароксизмальной тахикардии, связанной с невротическим состоянием.

Сердечно-сосудистые заболевания

Сбор № 1

Вам понадобится:

Боярышник кроваво-красный

Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление. Лекарства из боярышника в домашних условиях готовят разными способами.

а) *Способ приготовления*

1/2 кг зрелых плодов толкут деревянным пестиком, добавляют 100 мл

воды, нагревают до 40 °С и отжимают сок. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Показано применение в пожилом возрасте.

б) *Способ приготовления* 1 столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

в) *Способ приготовления*

10 г сухих плодов настоять 10 дней в 100 мл водки или 40° спирте, профильтровать.

Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Цветки боярышника входят также в следующий сбор.

Вам понадобится:

Цветки боярышника – 5 частей

Трава горца птичьего – 3 части

Трава хвоща полевого – 2 части

Способ приготовления

2 чайные ложки измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить.

Настой выпить в течение дня глотками при сердечной слабости.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Бузина сибирская

Способ приготовления

1 столовую ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 30 минут, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар коры и корней пьют при склерозе и в болях в области сердца, сердцебиении, одышке, неврозах сердца, бессоннице.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Василек синий

Способ приготовления

1–2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Настой цветов используют при приступах сердцебиения.

Сбор № 4

Вам понадобится:

Голубика болотная

Способ приготовления

Отвар молодых побегов и листьев пьют при болезнях сердца (1 столовую ложку измельченных веток и листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить.

Отвар принимать по столовой ложке 3 раза в день).

Сбор № 5

Вам понадобится:

Календула лекарственная

Способ приготовления

Настой применяют при нарушениях сердечного ритма: 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить.

Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день.

Сбор № 6

Вам понадобится:

Мята перечная

Способ приготовления Применяют настой листьев: 2 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпить глотками в течение дня.

Сбор № 7

а) *Вам понадобится:*

Трава тысячелистника – 5 частей

трава зверобоя – 4 части

цветки арники – 1 часть

Способ приготовления 1 столовую ложку сбора залить стаканом воды, настоять 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

б) *Вам понадобится:*

Трава тысячелистника – 2 части

Шишки хмеля – 2 части

Корень валерианы – 3 части

Лист мяты – 3 части

Способ приготовления 1 столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор № 8

Способ приготовления

Взять настойку валерианы на спирту большой концентрации без примеси и нюхать на ночь перед сном по 1 1/2 минуты в каждую ноздрю.

У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что

валериана действует, но доза была слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубокий, затем постепенно увеличивать. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать.

В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству.

Опыт показал, что уже первый месяц вдыхания валерианы укрепляет организм. В течение 2–4 месяцев человек буквально перерождается, и самочувствие значительно улучшается.

Сбор № 9

Вам понадобится:

Ромашка – 50 г

Спиртовая настойка боярышника – 30 капель

Способ приготовления

Ромашку заварить в стакане воды, вскипятить, снять с огня, остудить, процедить, добавить спиртовую настойку боярышника (желательно, цветков), все смешать хорошо и пить 2 раза в день (1 порция).

Стенокардия

Сбор № 1

а) *Вам понадобится:*

Цветки боярышника

Способ приготовления

2 столовые ложки сухих цветов на стакан воды. Кипятить 10 минут, когда остынет – процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

б) *Вам понадобится:*

Цветки боярышника – 10 г

Водка – 100 г

Способ приготовления

Настоять 21 день в темном месте. Процедить, отжать.

Принимать по 20–25 капель 3 раза в день. Еще лучше принимать по 7 капель на теплую воду.

Принимать так, чтобы все рассосалось во рту.

Полезно пить чай из плодов боярышника. 1 столовую ложку плодов на стакан воды. Кипятить 10–15 минут, настоять, укутав, 2 часа.

Принимать по стакану 3 раза в день как чай.

Некоторые с успехом применяют варенье из плодов боярышника. Собирают созревшие плоды, перетирают или толкут с сахаром в соотношении 1: 1.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Корень валерианы – 10 г

Способ приготовления

Корень валерианы залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Настойка: принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Зверобой – 1 часть

тысячелистник – 1 часть

Корень валерианы – 1 часть

Способ приготовления

1 столовую ложку сбора на стакан холодной воды. Настоять 3 часа. Затем поставить на огонь, дать вскипеть, кипятить 5 минут. Когда остынет, процедить.

Принимать стакан в течение дня в 3 приема.

Сбор № 4

Вам понадобится:

Василистник вонючий (настойка)

Способ приготовления Аптечный препарат. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день. Применяется при стенокардии, нарушениях кровообращения, при гипертонической болезни.

Различные сборы лекарственных растений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Сбор № 1

Вам понадобится:

Корень валерианы лекарственной – 25 г

Трава пустырника пятилопастного – 25 г

Плоды тмина обыкновенного – 25 г

Плоды фенхеля обыкновенного – 25 г

Способ приготовления Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

Сбор № 2

Вам понадобится:

Корни аралии маньчжурской – 15 г

Корни левзеи сафлоровидной – 15 г

Плоды боярышника кроваво-красного – 15 г

Плоды шиповника коричневого – 15 г

Цветки календулы лекарственной – 10 г

Трава череды трехраздельной – 10 г

Плоды рябины черноплодной – 10 г

Листья подорожника большого – 10 г

Способ приготовления Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства.

Сбор № 3

Вам понадобится:

Листья мяты перечной – 30 г

Трава пустырника пятилопастной – 30 г

Шишки хмеля обыкновенного – 20 г

Корень валерианы лекарственной – 20 г

Способ приготовления Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Сбор № 4

Вам понадобится:

Корни радиолы розовой – 20 г

Корни заманихи высокой – 20 г

Плоды коричневого шиповника – 20 г
Трава крапивы двудомной – 20 г
Плоды боярышника кроваво-красного – 15 г
Трава зверобоя продырявленного – 10 г
Способ приготовления Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 2–3 раза в день в качестве тонизирующего и повышающего иммунорезистентность средства.

Сбор № 5

Вам понадобится:

Корень валерианы лекарственной – 30 г
Листья мяты перечной – 30 г
Листья вахты трехлистной – 40 г

Способ приготовления Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при возбуждении, раздражительности, тоскливом настроении и пр.

Сбор № 6

Вам понадобится:

Трава хвоща полевого – 20 г
Трава горца птичьего – 30 г
Цветки боярышника кроваво-красного – 50 г

Способ приготовления Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

Сбор № 7

Вам понадобится:

Корень валерианы лекарственной – 30 г
Листья пустырника пятилопастного – 30 г
Трава тысячелистника обыкновенного – 20 г
Плоды аниса обыкновенного – 20 г

Способ приготовления Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 2–3 раза в день при болях в сердце.

Сбор № 8

Вам понадобится:

Цветки бузины черной – 25 г
Цветки ромашки аптечной – 25 г
Цветки липы сердцевидной – 25 г
Трава мяты перечной – 25 г

Способ приготовления Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2–3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор № 9

Вам понадобится:

Плоды шиповника коричневого – 45 г
Плоды брусники обыкновенной – 15 г
Листья крапивы двудомной – 40 г
Способ приготовления Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор № 10

Вам понадобится:

Плоды шиповника коричневого – 30 г
Плоды смородины черной – 10 г
Листья крапивы двудомной – 30 г
Корень моркови посевной – 30 г

Способ приготовления Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор № 11

Вам понадобится:

Трава лапчатки гусиной – 25 г
Трава чистотела большого – 25 г
Трава тысячелистника обыкновенного – 25 г
Цветки ромашки аптечной – 25 г

Способ приготовления Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя в день небольшими глотками при климактерическом неврозе в легкой форме.

Сбор № 12

Вам понадобится:

Морская капуста – 10 г
Плоды боярышника кроваво-красного – 15 г
Плоды рябины черноплодной – 15 г
Листья брусники обыкновенной – 10 г
Трава череды трехраздельной – 10 г
Трава пустырника обыкновенного – 10 г
Цветки ромашки аптечной – 10 г
Кукурузные столбики с рыльцами – 10 г
Трава крушины ломкой – 10 г

Способ приготовления Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

Сбор № 13

Вам понадобится:

Листья мяты перечной – 20 г
Трава полыни горькой – 20 г
Плоды фенхеля обыкновенного – 20 г

Цветки липы сердцевидной – 20 г
Кора крушины ольховой – 20 г

Способ приготовления Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером при климактерическом неврозе.

Сбор № 14

Вам понадобится:

Цветки ландыша майского – 10 г
Плоды фенхеля обыкновенного – 20 г
Листья мяты перечной – 30 г
Корень валерианы лекарственной – 40 г

Способ приготовления Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по 1/3—1/4 стакана при миокардите.

Сбор № 15

Вам понадобится:

Корень валерианы лекарственной – 20 г
Цветки ромашки аптечной – 30 г
Плоды тмина обыкновенного – 50 г

Способ приготовления Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, тоскливом настроении, бессоннице.

Сбор № 16

Вам понадобится:

Цветки ромашки аптечной – 20 г
Листья мяты перечной – 20 г
Плоды фенхеля обыкновенного – 20 г
Корень валерианы лекарственной – 20 г
Плоды тмина обыкновенного – 20 г

Способ приготовления Принимать в виде отвара утром по 1–2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.

Сбор № 17

Вам понадобится:

Плоды тмина обыкновенного – 20 г
Листья барвинка малого – 10 г
Корень валерианы лекарственной – 20 г
Цветки боярышника кроваво-красного – 20 г
Трава омелы белой – 30 г

Способ приготовления Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя в течение дня в несколько приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Сбор № 18

Вам понадобится:

Корни шлемника байкальского – 20 г
Трава пустырника обыкновенного – 15 г
Трава мяты перечной – 10 г
Трава сушеницы болотной – 15 г
Плоды шиповника коричневого – 15 г
Трава почечного чая – 15 г

Цветки ромашки аптечной – 10 г

Способ приготовления Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии.

Сбор № 19

Вам понадобится:

Плоды шиповника коричневого – 15 г
Трава сушеницы болотной – 10 г
Листья березы повислой – 10 г
Трава мяты перечной – 10 г
Плоды моркови посевной – 10 г
Корень элеутерококка колючего – 15 г
Плоды и листья кассии остролистной – 10 г
Трава почечного чая – 10 г

Корни лопуха большого – 10 г

Способ приготовления Принимать в виде настоя по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе.

Сбор № 20

Вам понадобится:

Плоды рябины черноплодной – 15 г
Плоды моркови посевной – 10 г
Плоды фенхеля обыкновенного – 10 г
Корень валерианы лекарственной – 15 г
Трава хвоща полевого – 10 г
Цветки василька синего – 10 г
Плоды боярышника кроваво-красного – 15 г

Корни шлемника байкальского – 15 г

Способ приготовления Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии.

Сбор № 21

Вам понадобится:

Листья мяты перечной – 20 г

Листья вахты трехлистной – 20 г

Корень валерианы лекарственной – 10 г

Шишки хмеля – 10 г

Способ приготовления 2 столовые ложки заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать 2 раза в день утром и на ночь 1/2 стакана при состоянии нервного возбуждения и раздражительности.

Сбор № 22

Вам понадобится:

Листья мяты – 20 г

Корень валерианы лекарственной – 10 г

Листья трилистника – 20 г

Шишки хмеля – 10 г

Способ приготовления 1 столовая ложка этой смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана 2 раза в день. Принимают как успокоительный чай.

Мир растений и сердечно-сосудистая система

Мир растений огромен и богат. Себастьян Кнейп в книге «Мое водолечение» пишет следующее: «Растения, собранные в лучшую пору цветения, окажут наибольшую пользу. Многие травы растут в саду, огороде, возле дома или сарая.

Покажите своему 10-летнему сыну или дочери, как собирать их; и, сберегая свое время, вы вместе с тем доставите большую радость детям.

Садовые и полевые травы следует ежегодно собирать вновь, а старые выбрасывать».

Атеросклероз

Ниже приводится список растений, рекомендованных для лечения заболеваний сердца.

Авокадо

Используемые части растения: плоды, семена и листья.

Противопоказания – нет.

Арбуз съедобный

Используемые части растения: мякоть плодов, корка и семена.

Противопоказания – неизвестны.

Бессмертник песчаный (цмин)

Используемые части растения: цветочные корзинки.

Противопоказания – не известны.

Боярышник кроваво-красный

Используемые части растения: цветки и плоды.

Противопоказания – артериальная гипотензия.

Брусника

Используемые части растения: листья и ягоды.

Противопоказания – не известны.

Душица обыкновенная

Используемые части растения: надземная часть (трава).

Противопоказания – беременность.

Земляника лесная

Используемые части растения: плоды и листья.

Противопоказания – беременность, аллергические реакции.

Календула лекарственная

Используемые части растения: цветочные корзинки и язычковые цветки.

Противопоказания – изредка – аллергия.

Каштан конский

Используемые части растения: цветки, листья, кора стволов и ветвей.

Противопоказания – не обнаружены.

Клевер луговой (красный)

Используемые части растения: головки клевера вместе с верхушечными листьями, собранными в начале цветения.

Противопоказания – не обнаружены.

Кукуруза

Используемые части растения: столбики кукурузы вместе с рыльцами.

Противопоказания – нет.

Ламинария сахаристая (морская капуста)

Используемые части растения: пластинчатые части слоевища.

Противопоказания – беременность, нефриты, геморрагический диатез, крапивница, хронические заболевания кожи, хронический ринит.

Лен посевной

Используемые части растения: семена.

Противопоказания – склонность к поносу.

Лук репчатый

Используемые части растения: луковицы и надземная часть растения.

Противопоказания – при употреблении надо учитывать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, печень, почки.

Малина обыкновенная

Используемые части растения: Листья и плоды.

Противопоказания – индивидуальная непереносимость.

Мать-и-мачеха

Используемые части растения: цветки и листья.

Противопоказания – нет.

Мелисса лекарственная

Используемые части растения: листья и верхушки травы.

Противопоказания – гипотония. Растение слаботоксично.

Мята перечная

Используемые части растения: листья

Противопоказания – выраженная гипотония.

Одуванчик лекарственный

Используемые части растения: корни, стебли и надземная часть,

включая цветки.

Противопоказания – склонность к поносам.

Подсолнечник

Используемые части растения: семена, листья и язычковые цветки – «лепестки».

Противопоказания – нет.

Почечный чай

Используемые части растения: листья и облиственные верхушки.

Противопоказания – нет.

Пустырник пятилопастный

Используемые части растения: облиственные цветущие верхушки.

Противопоказания – гипотония, брадикардия, ярко выраженная гипотония.

Рута душистая

Используемые части растения: трава руты.

Противопоказания – беременность. Растение ядовито. Применять под наблюдением врача. Может вызывать ожоги кожи.

Рябина обыкновенная

Используемые части растения: плоды.

Противопоказания – нет.

Рябина черноплодная

Используемые части растения: плоды.

Противопоказания – гиперацидный гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, выраженная гипотония.

Спаржа лекарственная

Используемые части растения: корневища с корнями и молодые побеги.

Противопоказания – не известны.

Сушеница топяная (болотная)

Используемые части растения: надземная часть (трава).

Противопоказания – гипотония, тромбофлебиты.

Тысячелистник обыкновенный

Используемые части растения: трава и цветки.

Противопоказания – беременность.

Укроп огородный

Используемые части растения: плоды и трава.

Противопоказания – беременность.

Фейхоа

Используемые части растения: плоды.

Противопоказания – нет.

Хвощ полевой

Используемые части растения: вегетативные ветвистые побеги (трава).

Противопоказания – нефриты и нефрозы. Настой хвоща обладает раздражающим действием.

Чабрец (тимьян ползучий)

Используемые части растения: трава.

Противопоказания – болезни печени и почек, беременность, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чеснок посевной

Используемые части растения: луковицы и листья.

Противопоказания – оказывает раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, слизистые, почки, печень.

Шиповник коричный (роза коричная)

Используемые части растения: «плоды» (мякоть ложных плодов).

Противопоказания – нет.

Щавель конский

Используемые части растения: корни и облиственные цветущие верхушки.

Противопоказания – беременность, заболевания почек.

Гипертония

Арника горная

Используемые части растения: соцветия (цветочные корзинки) без цветоложа.

Противопоказания – неизвестны.

Барвинок малый

Используемые части растения: трава (стебли, листья, цветки).

Противопоказания – из-за ядовитости растения требует большой осторожности при внутреннем применении.

Боярышник кроваво-красный

Используемые части растения: цветки и плоды.

Противопоказания – артериальная гипотензия.

Буквица лекарственная

Используемые части растения: травы с соцветиями и корни.

Противопоказания – не обнаружены.

Виноград

Используемые части растения: плоды (ягоды) и листья.

Противопоказания – нет.

Донник лекарственный

Используемые части растения: облиственные верхушки растений (трава), цветки.

Противопоказания – беременность, заболевания почек.

Душица обыкновенная

Используемые части растения: надземная часть (трава).

Противопоказания – беременность.

Земляника лесная

Используемые части растения: плоды и листья.

Противопоказания – беременность, аллергические реакции.

Календула лекарственная (ноготки лекарственные)

Используемые части растения: цветочные корзинки и язычковые цветки.

Противопоказания – изредка – аллергия.

Каштан конский

Используемые части растения: цветки, листья, семена, кора стволов и ветвей.

Противопоказания – не обнаружены.

Лук репчатый

Используемые части растения: луковицы и надземная часть растения.

Противопоказания – при употреблении надо учитывать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, печень, почки.

Малина обыкновенная

Используемые части растения: Листья и плоды.

Противопоказания – индивидуальная непереносимость.

Мать-и-мачеха

Используемые части растения: цветки и листья.

Противопоказания – нет.

Мелисса лекарственная

Используемые части растения: листья и верхушки травы.

Противопоказания – гипотония. Растение слаботоксично.

Мята перечная

Используемые части растения: листья

Противопоказания – выраженная гипотония.

Паслен черный

Используемые части растения: зрелые плоды и молодые облиственные побеги.

Противопоказания – растение ядовито. Принимать с осторожностью.

Пастушья сумка обыкновенная

Используемые части растения: надземная часть растения.
Противопоказания – беременность, тромбоз, тромбоз вен.

Подорожник большой

Используемые части растения: листья и, реже, семена и корни.
Противопоказания – гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока.

Почечный чай

Используемые части растения: листья, молодые побеги и облиственные верхушки.
Противопоказания – нет.

Пустырник пятилопастный

Используемые части растения: облиственные цветущие верхушки.
Противопоказания – гипотония, брадикардия.

Рута душистая

Используемые части растения: трава руты.
Противопоказания – беременность. Растение ядовито. Применять под наблюдением врача. Может вызывать ожоги кожи.

Рябина обыкновенная

Используемые части растения: плоды.
Противопоказания – нет.

Рябина черноплодная

Используемые части растения: плоды.
Противопоказания – гиперацидный гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, выраженная гипотония.

Спаржа лекарственная

Используемые части растения: корневища с корнями и молодые побеги.
Противопоказания – не известны.

Спорыш (гречиха птичья, горец птичий)

Используемые части растения: трава.
Противопоказания – нет.

Сушеница топяная (болотная)

Используемые части растения: надземная часть (трава).
Противопоказания – гипотония, тромбоз вен.

Тысячелистник обыкновенный

Используемые части растения: трава и цветки.
Противопоказания – беременность.

Укроп огородный

Используемые части растения: плоды и трава.

Противопоказания – беременность.

Хвощ полевой

Используемые части растения: вегетативные ветвистые побеги (трава).

Противопоказания – нефриты и нефрозы. Настой хвоща обладает раздражающим действием.

Хмель обыкновенный

Используемые части растения: созревшие шишки.

Противопоказания – растение ядовито.

Вследствии передозировки может наступить головная боль, боли в области сердца и одышка.

Чабрец (тимьян ползучий)

Используемые части растения: трава.

Противопоказания – болезни печени и почек, беременность, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чеснок посевной

Используемые части растения: луковицы и листья.

Противопоказания – оказывает раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, почки, печень.

Шиповник коричный

Используемые части растения: «плоды» (мякоть ложных плодов).

Противопоказания – нет.

Щавель конский

Используемые части растения: корни и облиственные цветущие верхушки.

Противопоказания – беременность, заболевания почек.

Гипотония

Травы и травяные сборы, рекомендуемые при пониженном давлении.

Сбор № 1 Татарник колючий. 20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на малом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.

Сбор № 2 Лимонник, настойка. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Принимать с 1 столовой ложкой воды.

Сбор № 3 Левзея сафлоровидная (маралий корень), настойка, жидкий экстракт. Принимать экстракт по 20–30 капель 3 раза в день натощак, перед завтраком и обедом – за 30 минут до еды. Настойку принимать по

30–40 капель так же.

Сбор № 4 Тмин песчаный (бессмертник). 10 г бессмертника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды в охлажденном виде.

Сбор № 5 Горицвет весенний. В народной медицине рекомендуется принимать чай из напара горицвета (не больше 1 столовой ложки порезанного растения на 2 стакана кипятка) по 1 столовой ложке (максимум) и не чаще чем через час при сердечных болезнях, при почечной водянке, остром воспалении почек, при одышке, отеке ног, при инфекционных заболеваниях (тиф, грипп, скарлатина и пр.).

Барбарис обыкновенный

Используемые части растения: корни растения, реже – листья.

В народной медицине плоды барбариса применяются при повышении артериального давления.

Противопоказания – нет.

Вербена лекарственная

Используемые части растения: надземная часть с цветками – трава вербены.

Противопоказания – не известны.

Дрок красильный

Используемые части верхняя часть растения в стадии цветения и семена.

Противопоказания – беременность.

Женьшень

Используемые части растения: корень растения.

Противопоказания – гипертоническая болезнь, нарушения сердечного ритма с приступами тахикардии, симпатикоадреналовые кризы, детям до 16 лет, в период летней жары.

Заманиха высокая

Используемые части растения: корневища, собранные во время созревания плодов.

Противопоказания – гипертония и индивидуальная непереносимость.

Ива белая (верба белая)

Используемые части растения: кора ивы.

Противопоказания – не известны.

Левзея сафлоровидная

Используемые части растения: корневища, изредка трава (стебли, листья, цветки).

Противопоказания – нет.

Лимонник китайский

Используемые части растения: плоды, семена и кора.

Противопоказания – нервное возбуждение и перевозбуждение; гипертония и сильные нарушения сердечной деятельности.

Магнолия крупноцветковая

Используемые части растения: листья.

Противопоказания – не известны.

Мордовник обыкновенный

Используемые части растения: плоды.

Противопоказания – беременность. Применять осторожно из-за токсичности растения.

Омела белая

Используемые части растения: листья, молодые веточки.

Противопоказания – беременность. Омела слабоядовита.

Розмарин лекарственный

Используемые части растения: листья и однолетние стебли с листьями.

Противопоказания – нет.

Татарник колючий

Используемые части растения: облиственная верхняя часть растения, сорванная в начале цветения.

Противопоказания – не известны.

Черда трехраздельная (золотушная трава)

Используемые части растения: цветущие верхушки растений (трава).

Противопоказания – не известны.

Элеутерококк колючий (свободногодник)

Используемые части растения: корни взрослых растений.

Противопоказания – гипертония и бессонница.

Различные заболевания сердечно-сосудистой системы

Адонис (усиливает сердечные сокращения и выравнивает ритм сердца)

Используемые части растения: Стебли, листья, цветки и незрелые плоды.

Противопоказания – растение ядовито.

Применять с осторожностью.

Валериана лекарственная (кардионеврозы, стенокардия)

Используемые части растения: корневища вместе с корнями.

Противопоказания – индивидуальная непереносимость, хронический энтероколит (вызывает обострение), гломерулонефрит (раздражение

почечной паренхимы).

Не принимать более 1 1/2–2 месяцев без перерыва.

Гречиха посевная (уменьшает хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров)

Используемые части растения: цветки, листья и семена (мука гречихи).

Противопоказания – нет.

Девясил высокий (сердцебиения).

Используемые части растения: корневища с корнями.

Противопоказания – заболевания почек.

Зверобой продырявленный (миокардиты, эндокардиты)

Используемые части растения: трава (стебли, листья, цветки) и листья.

Противопоказания – требует осторожности из-за ядовитости растения.

Нельзя принимать большие дозы.

Земляника лесная (кардионеврозы, стенокардия)

Используемые части растения: плоды, листья, цветки и корневища.

Противопоказания – нет.

Календула лекарственная (ноготки лекарственные) (стенокардия)

Используемые части растения: цветочные корзинки и язычковые цветки.

Противопоказания – изредка – аллергия.

Калина обыкновенная (НЦД по кардиальному типу)

Используемые части растения: ягоды, листья, цветки и кора растения.

Противопоказания – нет.

Клюква четырехлепестная (клюква болотная)(стенокардия)

Используемые части растения: зрелые ягоды, собираемые осенью после заморозков или ранней весной.

Противопоказания – нет.

Крапива двудомная (НЦД по кардиальному типу)

Используемые части растения: листья, собранные во время цветения растения.

Противопоказания – нет.

Ландыш майский (НЦД по кардиальному типу)

Используемые части растения: цветки, листья, семена и трава растения.

Противопоказания – применять только по назначению врача.

Любисток лекарственный (недостаточность кровообращения 1-й и 2-й степени)

Используемые части растения: корни.

Противопоказания – беременность (может действовать abortивно).

Мята перечная (стенокардия)

Используемые части растения: листья

Противопоказания – выраженная гипотония.

Очанка лекарственная

Используемые части растения: все растение.

Противопоказания – не известны.

Пустырник пятилопастный (стенокардия, кардиосклероз, миокардит, сердечная недостаточность 1-й и 2-й степени)

Используемые части растения: облиственные цветущие верхушки.

Противопоказания – гипотония, брадикардия.

Сушеница топяная (болотная) (стенокардия)

Используемые части растения: надземная часть (трава).

Противопоказания – гипотония, тромбофлебиты.

Укроп огородный (стенокардия)

Используемые части растения: плоды и трава.

Противопоказания – беременность.

Фиалка трехцветная (сердцебиения)

Используемые части растения: надземная часть растения (трава).

Противопоказания – гломерулонефриты, гепатиты.

Хвоц

Используемые части растения: плоды и трава.

Противопоказания – беременность.

Диетотерапия

Жизнь современного человека характеризуется значительным увеличением калорийности пищи и резким снижением энергетических затрат мускульной силы. Гиподинамия является одной из основных проблем цивилизации. Безусловно, она оказывает отрицательную роль на состояние сердечно-сосудистой системы. Современного человека называют «деятельным бездельником» (австрийский кардиолог В. Рааб), так как в основном вся его деятельность связана с повышенным напряжением нервной системы, в то же время ослаблением мышечного аппарата. Излишнее потребление высококалорийной пищи, не соответствующей энергетическим затратам организма, как правило ведет к ожирению, которое, в свою очередь, способствует развитию различных заболеваний сердечно-сосудистой системы (нарушению кровообращения, гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклероза).

С возрастом снижается чувствительность пищевого центра, которая наступает при достижении в крови уровня глюкозы, поступающей с пищей, а это ведет к перееданию. Таким образом, человеку необходимо научиться контролировать свои пищевые потребности.

Соответствие между энергозатратами человеческого организма и калорийностью пищи

По данным доктора медицинских наук профессора Б. Л. Смолянского и доктора медицинских наук профессора Ж. И. Абрамовой суточная потребность в энергии зависит от суточных энергетических затрат (энерготрат).

Энерготраты человеческого организма складываются из нескольких показателей. Ими являются: основной обмен (энерготраты организма в состоянии полного покоя), усвоение пищи, физическую (нервно-мышечную) деятельность.

В настоящее время разработаны точные нормы потребления человеком пищевых продуктов в зависимости от характера его трудовой деятельности и пола. Д. М. Аронов пишет о том, что определенному типу трудовой деятельности соответствует определенный уровень суточного калоража пищи.

Люди, в зависимости от типа трудовой деятельности делятся на четыре группы.

1 группа – люди, работа которых не связана с физическим трудом (педагоги, медицинский персонал, служащие, инженерно-технические работники, ученые) – не более 3000 ккал.

2 группа – люди, занятые механизированным трудом (ткачи, прядильщики, станочники, операторы, работники химической промышленности) – 3500 ккал.

3 группа – люди, занятые ручным трудом средней тяжести (слесари, основная часть рабочих пищевой промышленности, транспорта, сельского хозяйства, водители грузовых машин, шахтеры, горнорабочие и др.) – 4000 ккал.

4 группа – рабочие, занятые тяжелым физическим трудом (грузчики, каменотесы, пильщики леса и т. д.) – 4500 ккал.

Для женщин каждой группы указанные выше цифры должны быть примерно на 10 % меньше.

Основными источниками энергии являются жиры и углеводы, а при их недостаточном поступлении – белки.

Для рационального питания и борьбы с ожирением Г. И. Куценко и Ю.

В. Новиков советуют следующее оптимальное употребление натрия хлорида и минеральных веществ:

- поваренной соли – 10–15 г;
- солей калия – 3–5 г;
- кальция – 0,8–1 г;
- фосфора – 1,5 г;
- железа – 15 мг;
- магния – 0,3–0,5 мг;
- солей йода – 0,2 мг.

Необходимо правильно соблюдать режим питания (есть вовремя, желательно чаще и небольшими порциями, не наедаться на ночь) и питьевой режим.

Заслуживает внимания факт о связи между сердечно-сосудистыми заболеваниями и содержанием минеральных веществ в питьевой воде и продуктах питания который приводит в своей книге «Борьба за сердце» врач и журналист А. Поликарпов.

«В районах с жесткой водой люди меньше умирают от поражения сердца и сосудов. Объяснения приводятся такие: в жесткой воде много солей кальция и магния, столь необходимых сердечной мышце, а в мягкой воде эти микроэлементы отсутствуют. Предполагается, что жесткая вода препятствует и растворению в ней других микроэлементов, вредных для здоровья человека.

Кальций и магний – компоненты ферментативной системы сердечной мышцы. Они регулируют в ней электролитический обмен.

В организме здорового человека изменение поступления минеральных веществ не сразу сказывается отрицательно. А при болезнях сердца, когда баланс электролитов нарушен, нехватка в воде кальция и магния вызывает задержку натрия в организме. А это уже опасно».

При построении нормальной полноценной диеты необходимо знать, какие продукты являются основными пищевыми источниками белков, углеводов, ненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ и витаминов. Для рационального питания Кацудзо Ниши рекомендует следующий перечень продуктов, которые являются основными пищевыми источниками всех необходимых организму веществ.

Основными пищевыми источниками ненасыщенных жирных кислот являются льняное, подсолнечное и оливковое масло. Наш организм остро нуждается в минеральных веществах, таких как фосфор, медь, сера, цинк, кальций, железо и магний.

Пищевыми источниками этих веществ являются:

- Фосфора – бобы, цветная капуста, сельдерей, огурцы, салат-латук, горох, редис, соя, грецкие орехи, пророщенные и цельные зерна пшеницы, сыр, печень трески, яичный желток, рыба, мясо, грибы;

- серы – миндаль, капуста, морковь, огурцы, чеснок, крыжовник, инжир, земляника, салат-латук, лук, картофель, редис, яичный желток, свинина;

- цинка – пшеничные отруби, пророщенная пшеница;

- кальция – яблоки, абрикосы, свекла, ежевика, капуста, морковь, вишня, огурцы, смородина, крыжовник, виноград, зеленые овощи, мед, салат-латук, ботва молодой репы, фасоль, миндаль, лук, апельсины, персики, ананас, клубника, цельное зерно, сыр, яйца, свинина, молоко, сливки;

- железа – фасоль, капуста, ботва моркови, вишня, смородина, листья одуванчиков, зеленые овощи, сухофрукты, крыжовник, кресс-салат, горчица, крапива, апельсины, горох, мята, ананасы, редис, малина, клубника, помидоры, ботва молодой репы, цельные зерна пшеницы, овсянка, рис, яичный желток, свинина, рыба (белая), моллюски, печень, почки, грибы;

- магния – миндаль, салат-латук, мята, цикорий, оливки, петрушка, арахис, картофель, тыква, слива, грецкие орехи, цельные зерна пшеницы, яичный желток, печень.

Человек с пищей должен получать целый ряд необходимых ему витаминов: витамин Е, А, С, D, витамины группы В. Основными пищевыми источниками являются:

- витамина Е – салат-латук, листья салата, подсолнечное масло, пророщенная пшеница, каши из недробленых круп, печень, яичный желток;

- витамина А – сливочное масло, сливки, кисломолочные продукты, яичный желток, почки, печень, абрикосы, морковь, капуста, салат-латук, картофель, сливы, зеленые части растений, все желтые фрукты;

- витамина С – ягоды (особенно такие, как черная смородина, шиповник, крыжовник, садовая земляника, малина); цитрусовые: апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты; капуста, петрушка, укроп, шпинат, хрен, барбарис, яблоки, зеленый горошек, зеленый лук;

- витамина D – яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба;

- витаминов группы В – ореховое масло, сырые или свежееобжаренные орехи, цельные зерна (например, ячменя), сухие бобы, полированный рис, пивные дрожжи; зеленые овощи: молодая ботва репы, зелень горчицы, шпинат, капуста; фрукты: апельсины, грейпфруты, дыня, авокадо, бананы;

молоко, говядина, говяжья печень.

К сожалению, очень часто современный человек не получает вместе с пищей достаточного количества витаминов, так необходимых для нормальной жизнедеятельности (или в силу ограниченности в своем пищевом рационе овощей и фруктов, или из-за плохой усвояемости пищи). Очень многие люди принимают витаминные комплексы дополнительно в виде драже, сиропов и пр.

По данным А. Н. Климова и Б. М. Липовецкого суточный рацион должен содержать: мяса постного – около 100 г, рыбы – 50 г, творога обезжиренного – 200 г, молоко – 300 г, сливочное масла – 30 г, растительное масло 20–30 г, овощи и фрукты – 450 г, хлеба – около 400 г, сахара – 50 г.

Скорость обмена веществ после 35 лет снижается. Соответственно снижаются и энерготраты организма. Это надо учитывать при выборе характера питания. Употребление продуктов, богатых углеводами, должно быть ограничено. Если вы захотели похудеть, то не следует снижать массу тела в течение недели более чем на 0,5–1 кг. Для этого необходимо понизить свой суточный калораж приблизительно на 500 единиц (при энерготратах в 2500 ккал – суточный калораж – 1900–2000 ккал).

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, наверняка интересно будет узнать, что представляют из себя такие знакомые всем вещества, как холестерин и углеводы. «Жироподобное вещество холестерин регулирует проницаемость мембран клеток, участвует в образовании желчных кислот, гормонов половых желез и коры надпочечников, витамина D в коже.

Холестерин содержится только в животных продуктах. При варке мяса и рыбы теряется до 20 % холестерина. Следует выделить связь холестерина пищи с атеросклерозом, причины развития которого сложны и многообразны. С пищей поступает в среднем 1/2 г холестерина в день, а в самом организме образуется 1 1/2–2 г, т. е. значительно больше.

В основном холестерин образуется в печени из продуктов обмена жиров, углеводов, некоторых аминокислот.

Главным источником образования холестерина в организме являются жиры, богатые насыщенными жирными кислотами. Резкое ограничение холестерина в рационе ведет к увеличению его образования в организме. Однако в пожилом возрасте и при малоподвижном образе жизни, когда интенсивность обмена веществ снижена, при наличии атеросклероза, желчнокаменной болезни и ряда других заболеваний избыточное потребление холестерина усугубляет нарушенный обмен веществ. Но и

при этих состояниях достаточно ограничить количество холестерина в пище до 0,25–0,4 г в день, а не исключать его. Большое содержание в рационе пищевых веществ, нормализующих обмен жиров и холестерина, имеет не менее важное значение. К таким веществам относятся незаменимые жирные кислоты, многие витамины, лецитин, магний, йод и др. Во многих продуктах эти пищевые вещества благоприятно сбалансированы с холестерином: творог, яйца, морская рыба, морепродукты и т. д. Поэтому отдельные продукты и весь рацион надо оценивать не только по содержанию холестерина, но и совокупности многих показателей.

Основными простыми углеводами являются глюкоза, галактоза и фруктоза (моносахариды), сахароза, лактоза и мальтоза (дисахариды). Сложные углеводы (полисахариды) – крахмал, гликоген, клетчатка, пектин.

Углеводы составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 50–60 % его энергоценности. 1 г усвояемых углеводов при окислении в организме дает 16,7 кДж (4 ккал)». (Б. Л. Смолянский, Ж. И. Абрамова. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. Ленинград, 1984).

Такая болезнь как инфаркт миокарда возникает в 4 раза чаще у людей, страдающих ожирением, чем у лиц с нормальной массой тела. Поэтому полноценному правильному питанию в жизни человека отводится значительная роль.

Избыточное питание ведет также к развитию такой распространенной болезни, как атеросклероз, при которой на стенках сосудов откладывается холестерин. Происходит уплотнение стенок артерий в результате разрастания соединительной ткани (склероза) вокруг холестериновых отложений. Вследствие этого ухудшается кровоток, нарушается кровоснабжение органов и тканей.

Д. М. Аронов указывает на три степени ожирения:

1 – при повышении веса тела на 10–20 % больше нормального. Колораж пищи должен быть примерно на 20 % меньше, чем это требуется в среднем здоровому человеку (в целом 2200–2400 ккал в сутки);

2 – при повышении веса тела на 20–30 %; колораж: пищи на 40 % меньше (1750–1800 ккал в сутки);

3 – при повышении веса тела на 30–100 %; колораж: пищи на 60 % меньше (1500 ккал в сутки);

4 – при повышении веса тела больше 100 %. Эта степень наблюдается относительно редко.

В книге «Популярная диетология» (Москва, 1990) З. М. Эвенштейн говорит о составе пищевого рациона человеческого организма следующее: «Пищевой рацион человека практически постоянно должен содержать более шестисот веществ, или, как их сейчас принято называть – нутриентов. Примерно 96 % из них обладают теми или иными лечебными свойствами. От того, сколько их в продукте, в каких пропорциях они сочетаются, и зависит его диетическое действие».

Чтобы питаться правильно, необходимо знать химический состав продуктов, уметь их правильно обрабатывать, а также соблюдать режим питания.

Грамотно приготовленная пища является важной частью комплексного лечения различных заболеваний.

В настоящее время возраст людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы резко омолодился.

На сегодняшний день атеросклероз является одним из самых распространенных заболеваний. Он, как правило, ведет к недостаточности кровообращения и, вследствие этого – кислородному голоданию организма. Сердечные боли являются результатом всех этих проблем. Но болезнь можно предупредить и задержать ее развитие.

Для этого необходимо выполнять следующие рекомендации.

1. Ограничение животных жиров.
2. Снижение потребления мяса.
3. Ограничение в пище продуктов, богатых холестерином (яйца, печень, икра).
4. Ограничение потребления высокоочищенной и консервированной пищи.
5. Включение в пищевой рацион продуктов, богатых клетчаткой, которые обладают способностью связывать желчные кислоты, что приводит к уменьшению всасывания холестерина и снижения его уровня в крови. Особенно рекомендуется больным сердечно-сосудистыми заболеваниями использовать в своем ежедневном рационе яблоки (у тех, кто регулярно потребляет яблоки, уровень холестерина в крови на 10 % ниже, чем у тех, кто их не ест).
6. Ограничение употребления очищенного сахара (рафинада). При употреблении большого количества очищенного сахара, который не содержит в своем составе хрома (он теряется в процессе очистки), происходит мобилизация хрома из тканей организма, способствующая развитию недостаточности хрома, что в свою очередь ведет к развитию атеросклероза.

7. Ограничение в пище различных острых закусок, пряностей, таких напитков как чай и кофе. Употребление этих продуктов ведет к перевозбуждению нервной системы.

8. Включение как можно чаще в рацион блюд из рыбы, которые менее калорийны. Белки рыбы равноценны по качеству белкам мяса, но она содержит меньше холестерина.

9. Пищевой рацион должен быть богат свежими овощами и несладкими фруктами.

10. Ограничение потребления белого хлеба, рисовой и манной круп, картофеля, сладких фруктов.

11. Необходимо соблюдать правильный режим питания. Пища, принятая в вечерние часы, не должна быть высококалорийной (для ужина рекомендуются рыбные, творожные, овощные блюда). Ужин должен быть не позднее 1 1/2–2 часов перед сном.

12. Необходимо постоянно следить за своей массой тела. Для этого нужно знать свои физиологические нормы.

Самая простая формула идеальной массы – рост (в см) минус 100.

Больным, страдающим заболеваниями сердца, необходимо придерживаться норм лечебной диетологии, способствующих нормализации липидного обмена и уровня холестерина в крови. Низкохолестериновой считается диета, содержащая не более 300 мг холестерина в сутки. В последнее время стало очень модным увлекаться различными диетами в различных целях. К сожалению, очень многие из них не отвечают полноценным потребностям человеческого организма и не являются достаточно рациональными.

Поэтому рассмотрим специально разработанные рекомендации по лечебному питанию лицам, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также полноценные диеты для различных заболеваний сердца, специальные разгрузочные дни и блюда предлагаемых диет, предложенные профессорами Б. Л. Смолянским и Ж. И. Абрамовой (Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров. Ленинград, 1984).

Лечебное питание при болезнях сердечно-сосудистой системы

1. Питание при недостаточности кровообращения

Недостаточность кровообращения возникает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (пороки клапанов сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь и др.).

При недостаточности кровообращения отмечаются застойные явления, уменьшение снабжения тканей и органов кислородом (гипоксия) и

ухудшение функций легких, печени, почек, желудка и других органов. Нарушается обмен веществ с накоплением в организме недоокисленных продуктов обмена белков, жиров, углеводов.

Развивается метаболический ацидоз. Расстройства водно-солевого обмена ведут к задержке в организме воды и натрия и появлению отеков. При данном заболевании диетотерапия направлена на борьбу с отеками, выведение из организма продуктов обмена веществ, а также нормализацию всех обменных процессов.

В данном случае используется диета № 10, в которой пища готовится без соли. Но можно досаливать пищу, не более 4–6 г соли в сутки.

В диете также ограничиваются продукты, богатые экстрактивными веществами – мясо, рыба, грибы, пряности, жареные блюда, крепкий чай и кофе. Рекомендуются использование сухофруктов, соков, кисломолочных напитков и др.

В то же время из диеты исключают продукты, богатые грубой клетчаткой и способные вызвать в кишечнике брожение и метеоризм. При приготовлении пищи должен учитываться щадящий режим. Прием пищи: 5 раз небольшими порциями. Обильная еда ведет к подъему диафрагмы, что ухудшает работу сердца. Количество свободной жидкости уменьшено до 1,2 л. Диета должна быть обогащена витаминами, продуктами, богатыми липотропными веществами, калием, магнием, молочными продуктами, овощами и фруктами. При недостаточности кровообращения применяют разгрузочные дни.

При избыточной массе тела рекомендуются творожно-молочные, яблочные, картофельные и другие разгрузочные диеты.

2. Питание при атеросклерозе Нерациональное питание предрасполагает развитие атеросклероза. Диетотерапия при этом заболевании направлена на уменьшение избыточной калорийности пищи, а также избыточного употребления продуктов, богатых жирами, углеводами, белками животного происхождения и холестерина.

В пище должны находиться в достаточном количестве незаменимые жирные кислоты, способствующие меньшему отложению холестерина в сосудах, а также продукты, богатые пищевыми волокнами. Предпочтительнее использовать растительные масла. Пища должна быть обогащена витаминами (особенно С) и минеральными веществами (калий, магний, йод, цинк и др.), необходимо избегать избыточного количества витаминов D и А. Употребление поваренной соли, а также мясных субпродуктов ограничено.

Диета № 10с предназначена для больных с избыточной массой тела.

Употребление продуктов моря (кальмары, мидии, морская капуста и т. д.) особенно показано при диетотерапии атеросклероза.

3. Питание при гипертонической болезни

При диетотерапии гипертонической болезни строго ограничивается употребление соли, уменьшается количество потребляемой свободной жидкости. Исключаются блюда, богатые экстрактивными веществами (крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, крепкий чай, кофе), ограничиваются газированные напитки и употребление бобовых продуктов. Не рекомендуется употреблять пищу большими порциями, питание должно быть 4–5 разовое. При ожирении, сопровождающим гипертоническую болезнь, необходимо ограничить употребление углеводов (сокращение в рационе сахара, меда, варенья и различных сладостей, мучных изделий). При обострении гипертонической болезни пищу готовят без соли, а также рекомендуется ввести в рацион пшеничные отруби.

При гипертонических кризах показаны разгрузочные дни (2 дня подряд). Смолянский и Абрамова рекомендуют также устраивать разгрузочные дни и вне обострения болезни (1–2 раза в неделю), а также фруктово-овощной диеты.

1-й завтрак: 200 г горячего отвара шиповника, салат из свежей капусты, моркови или яблок с 10 г растительного масла.

2-й завтрак: овощное пюре, 100 г фруктового сока.

Обед: 250 г вегетарианского супа, овощной салат с 10 г сметаны или растительного масла, 100 г орехов.

Полдник: тертая морковь или свекла, отвар шиповника.

Ужин: винегрет с 10 г растительного масла, 200 г компота из сухофруктов или сока. Хлеб бессолевой из муки грубого помола – 100 г, сахар или ксилит – 30 г в день.

Диеты при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Диета № 10а

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения IIБ – III степени.

Цель назначения: улучшить нарушенное кровообращение, функцию сердечно-сосудистой системы, печени, почек, способствовать нормализации обмена веществ за счет выведения из организма накопившихся продуктов обмена, обеспечить щажение сердечно-сосудистой системы, почек, органов пищеварения.

Общая характеристика: снижение энергоценности за счет белков, углеводов и особенно жиров. Резко ограничено натрия хлорида и

жидкости. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Резко ограничены продукты и вещества, которые возбуждают центральную нервную и сердечно-сосудистую систему, раздражают печень и почки, обременяют желудочно-кишечный тракт, способствуют метеоризму (экстрактивные вещества мяса и рыбы, клетчатка, холестерин, жирные изделия, чай и кофе и др.). Достаточное содержание калия, липотропных веществ, оцелачивающих организм продуктов (молочные, фрукты, овощи). Блюда готовят в отварном и протертом виде, придают им кислый или сладкий вкус, ароматизируют. Жареные блюда запрещены. Исключены горячие и холодные блюда.

Энергоценность – 7,9 мДж (1900 ккал).

Режим питания: 6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

- хлеб и мучные изделия. Бессолевой пшеничный хлеб 1-го и 2-го сорта, подсушенный, сухарики из него. Несдобное печенье. На день – 150 г. Исключают: свежий и другие виды хлеба, выпечные изделия;

- супы. Исключают или назначают 200 г молочного или на овощном отваре супа с добавлением протертых крупы и овощей;

- мясо и птица. Нежирные сорта говядины, телятины, кролика, курицы, индейки. Вареное, в протертом виде и рубленое. Исключают: жирное, жилистое мясо, свинину, баранину, утку, гуся, колбасы, копчености, консервы;

- рыба. Нежирные виды; отварная куском или рубленая. Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы, икру;

- молочные продукты. Молоко, если оно не вызывает метеоризма. Свежий протертый творог, суфле, крем, паста из него; кефир, ацидофилин, простокваша; сметана – в блюда. Исключают: сыр;

- яйца. До 1 в день, всмятку, паровой омлет, в блюда. Исключают: вкрутую, жареные;

- крупы. Каши на воде с молоком, суфле из манной, протертых риса, геркулеса и гречневой круп. Отварная вермишель. Исключают: пшено, ячневую, перловую крупы, бобовые, макароны;

- овощи. Вареные и протертые морковь, свекла, цветная капуста, тыква, кабачки (пюре, суфле, запеченные биточки и др.), ограниченно – картофель (отварной, пюре), спелые сырые томаты, укроп и зелень петрушки (в блюда). Исключают: другие овощи; закуски – исключены;

- плоды, сладкие блюда и сладости. Спелые мягкие фрукты и ягоды в сыром виде, размоченные курага, урюк, чернослив и компоты из них. Печеные или протертые свежие ягоды. Компот, кисель, мусс, желе,

самбуки. Молочные кисель и желе. Мед, варенье, сахар, мармелад, зефир. Исключают: плоды с грубой клетчаткой, твердой кожицей, виноград, шоколад, кремовые изделия;

- соусы и пряности. На воде, овощном отваре, молоке, с добавлением томатного, фруктовых соков, лимонной кислоты – белый соус, сладкие и кислые фруктовые и овощные. Ванилин, корица, лавровый лист. Исключают: на мясном, рыбном, грибном бульонах, жирные соусы, хрен, перец, горчицу;

- напитки. Слабый чай с лимоном, молоком, кофейные напитки, свежеприготовленные соки из овощей и фруктов, отвар шиповника. Исключают: натуральный кофе, какао, виноградный сок, газированные напитки, квас;

- жиры. Свежее сливочное и при переносимости рафинированные растительные масла по 5-10 г в блюда. Исключают: другие жиры.

Диета № 10

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I–IIА степени.

Цель назначения: способствовать улучшению кровообращения, функции сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

Общая характеристика: небольшое снижение энергоценности за счет жиров и отчасти углеводов. Значительное ограничение количества натрия хлорида, уменьшение потребления жидкостей. Ограничено содержание веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную систему, раздражающих печень и почки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму. Увеличено содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие. Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают.

Исключают: трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная.

Энергоценность: 10,5–10,9 мДж (2500–2600 ккал). Режим питания: 5 раз в день относительно равномерными порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

- хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб. Несдобные печенья и бисквит. Исключают: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи;

- супы 250–400 г на прием. Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью. Исключают: из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны;

- мясо и птица. Нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки. После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают. Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса. Ограниченно – докторская и диетическая колбасы. Исключают: жирные сорта, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы;

- рыба. Нежирные виды – вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая. Блюда из отварных продуктов моря. Исключают: жирные виды, соленую, копченую, икру, консервы;

- молочные продукты. Молоко – при переносимости; кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр. Исключают: соленые и жирные сыры;

- яйца. До 1 яйца в день. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, в блюда. Исключают: вкрутую, жареные;

- крупы. Блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.). Отварные макаронные изделия. Исключают: бобовые;

- овощи. В отварном, запеченном, реже – сыром виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек – ограниченно. Зеленый лук, укроп, петрушка – в блюда. Исключают: соленые, маринованные, квашенные овощи; шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы;

- закуски. Салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная. Исключают: острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру рыб;

- плоды, сладкие блюда, сладости. Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, нешоколадные конфеты. Исключают: плоды с грубой клетчаткой, шоколад, пирожные;

- соусы и пряности. На овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые

подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота. Исключают: на мясном, рыбном, грибном отваре, горчицу, перец, хрен;

• напитки. Некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно – виноградный сок. Исключают: натуральный кофе, какао;

• жиры. Несолёное сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде. Исключают: мясные и кулинарные жиры.

Диета № 10с

Показания:

1) атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов;

2) ишемическая болезнь сердца, обусловленная атеросклерозом;

3) гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Цель назначения: замедлить развитие атеросклероза, уменьшить нарушения обмена веществ, улучшить кровообращение, снизить избыточную массу тела, обеспечить питание без перегрузки сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, печени, почек.

Общая характеристика: в диете уменьшено содержание животного жира и легко усвояемых углеводов.

Белки соответствуют физиологической норме. Степень уменьшения жиров и углеводов зависит от массы тела. Ограничены поваренная соль, свободная жидкость, экстрактивные вещества, холестерин. Увеличено содержание витаминов С и группы В, линолевой кислоты, липотропных веществ, пищевых волокон, калия, магния, микроэлементов (растительные масла, овощи и плоды, морепродукты, творог). Блюда готовят без соли, пищу подсаливают за столом. Мясо и рыбу отваривают, овощи и плоды с грубой клетчаткой измельчают и разваривают. Температура пищи обычная.

Энергоценность: I вариант – 10,9–11,3 мДж (2600–2700 ккал). II вариант – 9,2 мДж (2200 ккал).

Режим питания: 5 раз в день небольшими порциями. Рекомендуются и исключаются продукты и блюда:

• хлеб и мучные изделия. Пшеничный из муки 1-2-го сорта, ржаной из муки сеяной, обдирной; зерновой, докторский хлеб. Сухое несдобное печенье. Выпечные изделия без соли с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей, соевой муки. Исключают: изделия из сдобного и слоеного теста;

• супы. Овощные (щи, борщ, свекольник), вегетарианские с картофелем и крупой, фруктовые, молочные. Исключают: мясные, рыбные, грибные бульоны, из бобовых;

- мясо и птица. Различные виды мяса и птицы только нежирных сортов, в отварном и запеченном виде, куском и рубленые. Исключают: жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы;

- рыба. Нежирные виды, отварная, запеченная, куском и рубленая. Блюда из морепродуктов (морской гребешок, мидии, морская капуста и др.). Исключают: жирные виды, соленую и копченую рыбу, консервы, икру;

- молочные продукты. Молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности, творог 9 %-ной жирности и нежирный, блюда из него, нежирный, малосоленый сыр; сметана – в блюда. Исключают: соленый и жирный сыр, жирные сливки, сметану и творог;

- яйца. Белковые омлеты; яйца всмятку – до 3 штук в неделю. Ограничивают: желтки яиц;

- крупы. Гречневая, овсяная, пшено, ячневая и др. – рассыпчатые каши, запеканки, крупеники. Ограничивают: рис, манную крупу, макаронные изделия;

- овощи. Разные блюда из капусты всех видов, свеклы, моркови – мелкошинкованных, кабачков, тыквы, баклажанов, картофеля; зеленый горошек в виде пюре. Свежие огурцы, томаты, салат. Зелень – в блюда. Исключают: редис, редьку, щавель, шпинат, грибы;

- закуски. Винегреты и салаты с растительным маслом, включением морской капусты, салаты с продуктами моря, отварные заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, нежирный, малосоленый сыр, диетическая колбаса, нежирная ветчина. Исключают: жирные, острые и соленые продукты, икру, консервы, закусовые;

- плоды, сладкие блюда, сладости. Фрукты и ягоды в сыром виде, сухофрукты, компоты, желе, муссы, самбуки (полусладкие или на ксилите). Ограничены или исключены (при ожирении): виноград, изюм, сахар, мед (вместо сахара), варенье. Исключают: шоколад, кремовые изделия, мороженое;

- соусы и пряности. На овощном отваре, заправленные сметаной, молочные, томатные, фруктово-ягодные подливки. Ванилин, корица, лимонная кислота. Ограниченно – майонез, хрен. Исключают: мясные, рыбные, грибные соусы, перец, горчицу;

- напитки. Некрепкий чай с лимоном, молоком; слабый кофе натуральный, кофейные напитки, соки овощные, фруктовые, ягодные. Отвар шиповника и пшеничных отрубей. Исключают: крепкий чай и кофе, какао;

- жиры. Сливочное и растительные масла – для приготовления пищи, растительные – в блюда. Диетическое масло. Исключают: мясные и кулинарные жиры.

При ожирении, часто сопровождающимся сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется диета № 8, так как ожирение создает дополнительную нагрузку на сердце.

Увеличенный объем жировой ткани в области передней брюшной стенки поднимает диафрагму и смещает сердце, мешая его работе. Ожирение – это, прежде всего, нарушение обмена веществ и оно очень часто сопровождается высоким уровнем липидов в крови. А значит, возникает опасность возникновения атеросклероза. Поэтому придерживаться нижеследующей диеты рекомендуется всем людям, предрасположенным к ожирению или страдающих им.

Не следует забывать простую истину – вставать из-за стола с легким чувством голода.

Диета № 8

Показания: ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Цель назначения: воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

Общая характеристика: уменьшение энергоценности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, и в меньшей степени – жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном состоянии белка.

Ограничение свободной жидкости, натрия хлорида и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Используют заменители сахара для сладких блюд и напитков. Температура блюд обычная.

Энергоценность: 7,1–7,5 мДж (1700–1800 ккал). Режим питания: 5–6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

- хлеб и мучные изделия. Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб – 100–150 г в день. Исключают: изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста;

- супы. До 250–300 г на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы; щи, борщ, окрошка, свекольник. 2–3 раза в неделю супы на слабом мясном или рыбном бульонах с овощами,

фрикадельками. Исключают: молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями;

- мясо и птица. До 150 г в день. Низкой упитанности говядина, телятина, кролик, куры, индейка; ограниченно – нежирная свинина и баранина – преимущественно отварные, а также тушеные; запеченные крупными и мелкими кусками. Мясо обжаривают после отваривания. Студень говяжий. Сардельки говяжьи. Исключают: жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы;

- рыба. Нежирные виды до 150–200 г в день. Отварная, запеченная, жареная. Продукты моря (мидии, кальмары и др.). Исключают: жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру;

- молочные продукты. Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Сметана – в блюда. Творог нежирный и 9 %-ной жирности (100–200 г в день) – натуральный и в виде сырников, пудингов. Нежирные сорта сыра – ограниченно. Исключают: жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры;

- яйца. 1–2 штуки в день. Вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами. Исключают: жареные;

- крупы. Ограниченно для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба. Исключают: другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые;

- овощи. Применяют широко, во всех видах, частью обязательно сырыми. Желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа. Квашеная капуста – после промывания. Ограничивают блюда из картофеля, свеклы, зеленого горошка, моркови, брюквы (суммарно до 200 г в день), а также соленые и маринованные овощи;

- закуски. Салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами. Заливное из рыбы или мяса. Нежирная ветчина. Исключают: жирные и острые закуски;

- плоды, сладкие блюда, сладости. Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе и муссы на метилцеллюлозе, ксилите, сорбите. Несладкие компоты. Исключают: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели;

- соусы и пряности. Томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной; уксус. Исключают: жирные и острые соусы, майонез, все пряности;

- напитки. Чай, черный кофе и кофе с молоком. Малосладкие соки фруктовые, ягодные овощные. Исключают: виноградный и другие сладкие соки, какао;

- жиры. Сливочное масло (ограниченно) и растительные масла – в блюдах. Исключают: мясные и кулинарные жиры.

Таким образом, принципы диетотерапии при ожирении следующие:

Назначение рациона пониженной энергоценности за счет углеводов и отчасти жиров, не содержащего все незаменимые пищевые вещества. При определении энергоценности диеты индивидуальную потребность в энергии уменьшают на 20–50 % и более в зависимости от степени ожирения, состояния больного, эффективности и места лечения – больница, санаторий, диетстоловая.

Нормальное или незначительно повышенное содержание белка в диете: 90–100 г.

Это предупреждает потери тканевого белка, повышает энерготраты за счет усвоения белковой пищи, создает чувство сытости. В диете должно быть 400–450 г таких белковых продуктов, как мясо, рыба, творог, нерыбные морепродукты. Яичные белки (белковые омлеты) при своем усвоении повышают расход энергии больше, чем мясо или творог.

Резкое ограничение углеводов до 100–200 г в день, прежде всего за счет исключения сахара, кондитерских изделий, сладких напитков и др. Уменьшение содержания углеводов ниже 100 г не должно быть систематическим. Хлеб ограничивают до 100–150 г в день, а при необходимости уменьшения энергоценности диеты – до 50 г или исключают. Желателен белково-пшеничный или белково-отрубной хлеб. Сахар в блюдах и напитках можно заменить на ксилит или сорбит (30 г в день с учетом их энергоценности).

Количество жира в рационе снижают до 80 г. Жиры дольше задерживаются в желудке и уменьшают возбудимость пищевого центра, устраняя чувство голода. Жиры, главным образом растительные, повышают активность ферментов, стимулирующих распад жира в организме. В диете должно быть 30–35 г растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты, винегреты и другие блюда.

Ограничение приема свободной жидкости до 1–1,2 л в день. Это усиливает распад жира как источника «внутренней» воды, а из организма выводится избыток последней.

При плохой переносимости и в жаркое время года ограничение жидкости не обязательно.

Ограничение количества натрия хлорида до 5–8 г в день. Пищу

готовят почти без соли и подсаливают во время еды. Исключают соленые продукты.

Исключение алкогольных напитков, которые ослабляют самоконтроль за потреблением пищи и сами являются источником энергии.

Исключение возбуждающих аппетит продуктов и блюд: пряности и пряные овощи, крепкие бульоны и соусы из мяса, рыбы, грибов, копчености, соления.

Соблюдение режима 5–6 разового питания с достаточным объемом пищи для чувства насыщения с введением между основными приемами пищи сырых овощей и фруктов.

Мы уже говорили о том, что при недостаточности кровообращения применяют разгрузочные дни и специальные диеты. Действие диеты Кареля обусловлено свойствами молока, ограничением жидкости, исключением натрия хлорида, щелочной направленностью. Людям, которые не переносят молоко, соответственно назначают калиевую диету. Но ее можно назначать вне зависимости от диеты Кареля на различные сроки.

Молено использовать с этой целью также разгрузочные дни: из сухофруктов, картофеля, рисово-компотные.

Разгрузочные и специальные диеты

Показания:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь II–III стадии, недостаточность кровообращения II–III степени, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца с избыточной массой тела;

2. ожирение.

Цель назначения: обеспечить полное щажение пораженных органов и систем, облегчить и улучшить их функцию, способствовать нормализации обмена веществ, выведению из организма накопившихся продуктов обмена, натрия и жидкости, уменьшить жировую массу тела, повысить эффективность основных диет.

Общая характеристика: по преобладанию в диетах пищевых веществ их условно делят на:

- 1) белковые (творожные, мясные, рыбные);
- 2) углеводные (сахарные, фруктовые, овощные, рисово-фруктовые);
- 3) жировые (сметана, сливки);
- 4) магниевые и калиевые – с увеличением магния или калия.

По пищевым продуктам диеты подразделяют на вегетарианские – только растительная пища (фрукты, картофель, овощи, рис), молочные (молоко, кефир, творог и др.), сахарные, мясные и рыбные, жидкостные (соки овощей и фруктов, отвар шиповника, минеральные воды). Некоторые разгрузочные диеты и особенно специальные диеты (Кареля, магниевая, калиевая) являются комбинированными, состоящие из разных специально подобранных продуктов. Разгрузочные диеты и большинство рационов специальных диет неполноценны по энергоценности и химическому составу, поэтому разгрузочные диеты назначают на 1–2 дня и не чаще 1–3 раз в неделю с учетом характера болезни и переносимости.

Специальные диеты в виде последовательно применяемых рационов назначают в среднем на 1–2 недели.

Разгрузочные диеты. Рисово-компотная диета. При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения – 6 раз в день по стакану сладкого компота, 2 раза вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде без соли. На день 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

Яблочная диета. При ожирении, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения – 5 раз в день по 300 г спелых сырых

или печеных яблок, всего 1,5 кг.

Диета из сухофруктов. При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения – по 100 г размоченного чернослива или кураги, или прокипяченного изюма 5 раз в день, всего 1/2 кг.

Арбузная диета. При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, ожирении – по 300–400 г мякоти арбуза 5 раз в день, всего 1 1/2 кг.

Картофельная диета. При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения – по 300 г отварного в кожуре или печеного картофеля без соли, всего 1 1/2 кг.

Огуречная диета. При ожирении, гипертонической болезни – по 300 г свежих огурцов без соли 5 раз в день, всего 1 1/2 кг.

Салатная диета. При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни – свежие сырые овощи и фрукты, их комбинации 5 раз в день по 250–300 г без соли с добавлением растительного масла или сметаны.

Молочная (кефирная) диета. При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения – по 200–250 г молока, кефира, простокваши (можно пониженной жирности) 6 раз в день, всего 1,2–1 1/2 л.

Творожная диета. При ожирении, атеросклерозе и гипертонической болезни с ожирением, недостаточности кровообращения – по 100 г творога 9 % жирности или нежирного 5 раз в день. Кроме того, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира, всего 1 л жидкости. Вариантом является творожно-кефирная (молочная) диета – по 60 г творога 9 %-ной жирности и 1 стакану кефира (молока) 5 раз в день; всего 300 г творога и 1 л кефира (молока).

Мясная (рыбная) диета. При ожирении, атеросклерозе – по 80 г нежирного отварного мяса или отварной рыбы 5 раз в день, всего 400 г. По 100–150 г овощей (капуста, морковь, огурцы, томаты) 5 раз в день, всего 0,6–0,9 кг. 1–2 стакана чая без сахара.

Овсяная диета. При ожирении, атеросклерозе с ожирением – по 140 г овсяной каши на воде 5 раз в день, всего 700 г каши (200 г овсяной крупы). 1–2 стакана чая и отвара шиповника.

Соковая диета. При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни – 600 мл сока овощей или фруктов, разбавленных 200 мл воды или 0,8 л отвара шиповника. На 4 приема.

Специальные диеты. Диета Кареля – при недостаточности кровообращения IIБ – III степени. Назначают в виде 4 последовательных рационов (I–II рационы – до 2–3 дней; III–IV – до 3–4 дней) или применяют

любой рацион.

Диета резко сниженной энергоценности с исключением натрия хлорида, ограничением жидкости, частыми приемами пищи. Молоко (7 раз в день) дают в теплом виде.

I рацион: по 100 г молока каждые 2 часа 7 раз в день с 8 до 20 часов. В 22 часа – 100 г фруктового сока или отвара шиповника с сахаром.

II рацион отличается от I добавлением в 8 часов утра 150 г бессолевого хлеба и 1 яйца всмятку; в 14 часов – 200 г рисовой каши с 5 г сливочного масла.

III рацион отличается от I добавлением в 8 часов утра 150 г бессолевого хлеба, 1 яйца всмятку и 50 г сахара; в 14 часов – 200 г картофельного пюре с 10 г сливочного масла; в 18 часов – 1 яйцо всмятку.

IV рацион соответствует I рациону, но в 8 часов включает 200 г бессолевого хлеба, 100 г печеных яблок и 1 яйцо; в 12 часов – 200 г картофельного пюре с 5 г сливочного масла; в 14 часов – 100 г мясного суфле с 5 г сливочного масла; в 18 часов – 1 яйцо всмятку. Все блюда готовят без соли.

В I, II, III и IV рационах содержится в среднем соответственно: белков – 20, 40, 50, 75 г; жиров – 20, 35, 50, 60 г; углеводов – 45, 135, 160, 180 г; энергоценность – 1,9, 4,2, 5,2, 6,4 мДж (450, 1000, 1250, 1550 ккал).

Магниевая диета – при гипертонической болезни; реже – при атеросклерозе. Диета строится по принципу диеты № 10, но с включением богатых магнием продуктов. Исключены натрия хлорид, экстрактивные вещества мяса и рыбы, ограничена свободная жидкость.

Назначают в виде 3 последовательных рационов, каждый на 3–4 дня.

I рацион.

1-й завтрак: гречневая каша с жареными пшеничными отрубями – 150 г, чай с лимоном.

2-й завтрак: морковь тертая – 100 г с 5 г растительного масла.

Обед: борщ со слизистым отваром из отрубей – 250 г, каша пшенная с курагой – 150 г, отвар шиповника – 100 г.

Полдник: сок абрикосовый – 100 г.

Ужин: суфле творожное – 150 г, чай с лимоном.

На ночь: отвар шиповника – 100 г.

II рацион.

1-й завтрак: каша овсяная молочная – 250 г, чай с лимоном.

2-й завтрак: 50 г размоченного чернослива.

Обед: щи со слизистым отваром из отрубей – 250 г, мясо отварное со свеклой тушеной с растительным маслом – 50/160 г, яблоко – 100 г.

Полдник: салат из моркови с яблоками – 100 г, отвар шиповника – 100 г.

Ужин: крупеник гречневый с творогом – 250 г, чай.

На ночь: сок морковный – 100 г.

III рацион.

1-й завтрак: тертая морковь – 150 г, каша пшенная молочная – 250 г, чай с лимоном.

2-й завтрак: курага размоченная – 100 г, отвар из пшеничных отрубей – 100 г.

Обед: суп овсяный с овощами и слизистым отваром из отрубей – 250 г, курица отварная – 85 г; котлеты капустные – 200 г, отвар шиповника – 200 г.

Полдник: яблоки свежие – 100 г.

Ужин: суфле творожное – 150 г, морковно-яблочные котлеты – 200 г, чай.

На ночь: сок томатный – 100 г.

На весь день: хлеб с отрубями – 250 г, сахар – 30 г.

В I, II и III рационах содержится в среднем соответственно: белков – 40, 65 и 85 г, жиров – 50, 55 и 80 г, углеводов – 150, 250 и 350 г; энергоценность – 5, 7,1 и 10,5 мДж (1200, 1700 и 2500 ккал); 0,8–1,2 г магния.

Калиевая диета – при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения.

В диету пониженной энергоценности включены богатые калием продукты.

Исключены натрия хлорид и экстрактивные вещества мяса и рыбы, ограничена свободная жидкость. Прием пищи 6 раз в день.

Назначают в виде 4 последовательных рационов (I–II рационы – по 1–2 дня, III–IV – по 2–3 дня).

I рацион.

1-й завтрак: печеный картофель – 200 г, кофе-суррогат с молоком – 180 г.

2-й завтрак: сок из свежей капусты или моркови – 100 г.

Обед: суп-пюре из картофеля – 200 г, пюре морковное – 100 г, желе фруктовое.

Полдник: отвар шиповника – 100 г.

Ужин: картофельное пюре – 300 г, отвар шиповника – 100 г.

На ночь: любой сок фруктовый – 100 г.

II рацион.

1-й завтрак: печеный картофель – 200 г, кофе-суррогат с молоком – 180 г.

2-й завтрак: каша пшенная – 150 г, сок капустный (морковный) – 100 г.

Обед: суп-пюре из капусты и картофеля – 200 г, картофельные котлеты – 200 г, желе фруктовое.

Полдник: отвар шиповника – 100 г.

Ужин : плов из риса с фруктами – 150 г, отвар шиповника – 100 г.

На ночь: сок фруктовый – 100 г.

III рацион.

1-й завтрак: каша пшенная молочная с сухофруктами – 200 г, кофе-суррогат с молоком – 180 г.

2-й завтрак: картофельное пюре – 200 г, сок капустный (морковный) – 100 г.

Обед: суп овсяный с овощами вегетарианский – 250 г, котлеты морковные – 150 г, компот из сухофруктов – 180 г.

Полдник: теплый отвар шиповника – 100 г.

Ужин: рыба отварная – 55 г, картофельное пюре – 200 г, чай с молоком – 180 г.

На ночь: любой сок фруктовый – 100 г.

IV рацион.

1-й завтрак: салат из свежих овощей – 150 г, каша гречневая молочная – 200 г, кофе-суррогат с молоком – 180 г.

2-й завтрак: изюм (курага) размоченный – 100 г, сок капустный (морковный) – 100 г.

Обед: суп картофельный вегетарианский – 400 г, плов из отварного мяса с рисом – 55/180 г, компот из сухофруктов – 180 г.

Полдник: яблоки печеные – 100 г.

Ужин: мясо отварное – 55 г, котлеты картофельные – 200 г, чай с молоком – 180 г.

На ночь: сок фруктовый – 100 г.

На II, III и IV рационы выдается соответственно 50, 100 и 200 г бессолевого пшеничного хлеба, на IV рацион – 30 г сахара.

В I, II, III и IV рационах содержится в среднем соответственно: белков – 20, 30, 50, 80 г, жиров – 20, 30, 45, 70 г, углеводов – 200, 250, 350, 400 г; энергоценность – 4,2, 5,4, 7,9, 10,5 мДж (1000, 1300, 1900, 2500 ккал); 6–7 г калия.

Лечебное питание является одним из обязательных методов комплексной терапии. Оно предупреждает осложнения и прогрессирование

различных болезней сердечно-сосудистой системы и усиливает действие медикаментозной терапии.

Таким образом, для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний ограничение калорийности суточного рациона и соблюдение определенной диеты имеет немаловажное значение. Никогда не наедайтесь досыта! Отметим, что пища большинства долгожителей отличается простотой. Она богата овощами, фруктами и зеленью, ограничена в потреблении соли и сахара. В ней присутствуют свежее и кислое молоко, предпочтение отдается растительным маслам.

Без лекарств

Физические нагрузки

Физическая активность является важной частью жизнедеятельности человеческого организма. Гипокинезия (снижение мышечной активности) – бич современности. Как правило, ее сопровождают падение работоспособности и снижение выносливости организма к различным отрицательным факторам окружающей среды.

Безусловно, гипокинезия не лучшим образом влияет на сердечно-сосудистую систему.

Ряд авторов под руководством профессора М. Круглого пишут следующее: «Крупнейшие кардиологи мира Г. Ф. Ланг, Л. А. Мясников, П. Е. Лукомский и другие считают, что именно отсутствие достаточной физической активности – один из существенных факторов увеличения заболеваний сердечно-сосудистой системы. В условиях пониженной двигательной активности происходит разрегулирование механизмов, поддерживающих нормальный тонус кровеносных сосудов. Кровь депонируется (скапливается) в сосудах, расположенных ниже сердца, уменьшается объем циркулирующей крови. Ухудшается кровообращение головного мозга. Сердце начинает работать с напряжением.

Физическая активность является прекрасной профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как гипертония, атеросклероз и инфаркт миокарда. Долгое время при лечении инфаркта миокарда был рекомендован длительный покой. Но потом врачи изменили свое мнение и последние десятилетия считается, что для лечения этого заболевания наилучшим образом сочетаются покой и движение».

По этому поводу доктор медицинских наук профессор Д. М. Аронов приводит нижеследующие факты.

«Во Всесоюзном кардиологическом научном центре разработаны и внедряются в широкую практику программы физической реабилитации для больных, перенесших инфаркт миокарда. Эти программы регламентируют физическую, производственную и бытовую активность.

Однако сколько больных, столько и болезней, и к каждому случаю нужен свой подход. Но нельзя же, в самом деле, разработать программы для каждого больного в отдельности! Выход из этого тупика – в создании объективной классификации больных по тяжести состояния.

После многочисленных комплексных исследований во Всесоюзном кардиологическом научном центре была создана оригинальная классификация функционального состояния больных. Все больные были разделены на четыре группы.

К первой группе относятся те, у которых степень поражения сосудов сердца и самой мышцы сердца относительно мала. Благодаря этому больные данной группы практически не испытывают никаких неприятных ощущений, связанных с сердцем, ни в покое, ни при физических нагрузках, даже значительных.

Ко второй группе относятся люди с умеренным поражением сосудов сердца. Такие люди испытывают неприятные ощущения (приступы стенокардии, одышку) лишь при больших физических нагрузках.

У больных третьей группы изменения сосудов сердца более значительны. Эти больные испытывают боли в сердце, одышку и другие неприятные ощущения даже при умеренной нагрузке, а иногда и в покое.

И, наконец, наиболее значительные изменения в состоянии сердца и сосудов обнаруживаются у больных четвертой группы. Они вынуждены существенно ограничивать свою активность, поскольку при небольшой нагрузке и даже в покое часто испытывают различные неприятные ощущения (стенокардию, одышку, удушье).

Все больные первой группы, как правило, возвращаются к прежней работе. Им разрешается быстрая ходьба (до 120–130 шаг/мин), подъем в гору с уклоном 5°, поднимание тяжестей до 10–12 кг, подъемы по лестнице до 5-го этажа (с 1–2 кратковременными периодами для отдыха). Эти больные могут заниматься разнообразной работой на садовом участке по 1–1 1/2 часа, выполнять довольно разнообразную домашнюю работу, вплоть до ремонта мебели и квартиры. Из элементов активного отдыха и физической культуры разрешаются рисование, игра на различных музыкальных инструментах, игры с детьми, бильярд, различные танцы, езда на велосипеде со скоростью не более 15 км/час, верховая езда шагом, рысью, галопом, пробежки со скоростью не более 8 км/час, ходьба на лыжах по ровному месту в умеренном или среднем темпе, катание на коньках в умеренном темпе, плавание различными стилями в умеренном и среднем темпе, гребля, баскетбол, волейбол, элементы футбола, не связанные с резкими движениями, прыжками, подскоками и очень быстрым бегом, бадминтон, настольный теннис, различные гимнастические упражнения.

Исключение составляют лишь бег со скоростью, превышающей 8 км/час, езда на велосипеде со скоростью более 15 км/час, ходьба на лыжах по

пересеченной местности, сложные упражнения на гимнастических снарядах и продолжительная игра в футбол.

Круг нагрузок, доступных больным второй группы, также достаточно велик. Большинство этих больных после перенесенного инфаркта миокарда возвращаются к работе. Они могут подниматься в гору с уклоном 5° со скоростью 3 км/час, подниматься по лестнице до 5-го этажа (с перерывами для отдыха). Им разрешается шитье – ручное или на машине, чистка обуви, чистка картофеля, стирка, глажение белья, застилка постели, подметание и мытье пола, мытье окон, посуды, развешивание белья для просушки, замешивание теста, выбивание и чистка ковров.

Разрешаются и различные работы на садовом участке (за исключением обработки почвы лопатой, подъема и переноса тяжестей свыше 6–7 кг), достаточно быстрая ходьба (до 110 шаг/мин) с периодами ускорения (до 120–130 шаг/мин), кратковременные пробежки (1–2 мин. в умеренном темпе).

Однако для больных этой группы не рекомендуются подъем по лестнице в быстром темпе, теннис, футбол, волейбол, баскетбол, гребля, плавание в быстром темпе, катание на коньках с ускорением, ходьба на лыжах по пересеченной местности, бег со скоростью свыше 5 км/час.

В целом, как видим, у людей второй группы, объем двигательной активности достаточно большой.

Более ограничена активность больных третьей группы. Им разрешаются лишь самые легкие виды домашней работы, самые легкие виды труда на садовом участке (типа поливки кустов из небольших леек, уборки урожая с кустов и грядок), ходьба в темпе до 90 шаг/мин, подъем по лестнице до 3-го этажа в медленном темпе. Бег этим людям противопоказан.

Следует обратить внимание на то, что людям третьей группы не рекомендуется застилать постель. Хотя эта работа кажется достаточно простой и доступной, энергозатраты при ней, как показывают специальные исследования, достаточно велики, и не все люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, могут без неприятных ощущений производить ее. Поэтому следует или исключить эту работу или выполнять ее в замедленном темпе, с паузами отдыха. Требуется большого физического напряжения и игры с детьми. Они опасны еще и потому, что не всегда можно предвидеть усилия, которые необходимо затратить на игру с ребенком. Поэтому этот вид активности для больных третьей группы тоже исключается. Запрещается этим больным также езда на велосипеде, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, гребля и различные

спортивные игры.

У больных четвертой группы круг физической активности крайне небольшой. Легче перечислить то, что им разрешается, чем то, что им не дозволено.

Эти больные могут отдыхать сидя или стоя, заниматься личной гигиеной (одеваться, умываться), вести беседу сидя.

Иначе говоря, им доступна самая малая активность до тех пор, пока под влиянием комплексного лечения их функциональное состояние не улучшается. А можно ли улучшить свое состояние и перейти из одной группы в другую? Да, можно. Это достигается медикаментозным лечением и применением различных видов лечебной физкультуры, назначенных врачом, соблюдением режима, рекомендованного специалистами». (Д. М. Аронов. «Сердце под защитой». М.: «Физкультура и спорт», 1982, стр. 108–110).

Наиболее оптимальными видами спорта для профилактики, а также лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы являются ходьба и лыжи. Об их благотворном влиянии на человеческий организм подробно рассказывается в «Книге о здоровом образе жизни» (Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков).

Ниже приводятся рекомендации этих авторов для тех людей, которые желают укрепить свое здоровье с помощью спортивных нагрузок.

Ходьба

Прекрасным оздоравливающим, а также реабилитационным и укрепляющим действием обладает ходьба. Она очень удобна тем, что ей можно заниматься в любое время года и в любую погоду.

Ходьба оказывает положительное действие на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Если вы идете по неровной дороге достаточно быстро, то все ваше тело испытывает достаточно ощутимую встряску. Во время ходьбы организм постепенно разогревается, оживляется кровообращение, ускоряется кровоток. Все это сопровождается подъемом настроения, улучшается общее состояние.

Люди полные, со слабыми мышцами, должны быть осторожными, прежде чем начать заниматься ходьбой, необходимо проконсультироваться с врачом.

Ходьба прекрасно стимулирует умственную деятельность. Вследствие усиления вентиляции легких организм полнее насыщается кислородом, сердце меньше изнашивается, уменьшается вероятность инфаркта миокарда.

Начав заниматься ходьбой, первоначально выберите дистанцию в

500 м. Каждый день увеличивайте эту дистанцию на 250–500 м (все зависит от того, как вы себя чувствуете). При этом придерживайтесь сначала скорости 60–70 шагов в минуту, через месяц увеличьте ее до 90, а позднее – до 100.

При занятиях ходьбой необходимо осуществлять самоконтроль за сердечно-сосудистой системой. Его проводят следующим образом.

Необходимо контролировать частоту пульса:

1. До начала занятия ходьбой.
2. На пике нагрузки.
3. После ходьбы (восстановительный период).

Нагрузка, соответствующая функциональным возможностям вашего организма

Если до ходьбы пульс 72–84, то на пике нагрузки он не должен превышать 120–140. Через 10 минут после ходьбы должен снизиться до 90–110 ударов в минуту.

Необходимо учитывать, что темп ходьбы нужно снижать, если после ходьбы частота пульса выше указанной и увеличивать темп ходьбы, если в момент пика нагрузки (быстрого передвижения) она не поднимается до 120 ударов в минуту.

Способ организации и дозирования оздоровительной ходьбы.

Протяженность занятий – 30–45 минут.

Удобное время для занятий – с 7 до 9 часов вечера, нежелательно перед сном.

Начальный вариант – за 30 минут 2 км со скоростью 90 шагов в минуту (в среднем).

Общее количество шагов – 2700.

Далее – постепенное увеличение дистанции за то же время, увеличение скорости шага: за 30 минут – 2,5 км, частота шагов – 95–100 в минуту.

Дыхание свободное, разговоры во время ходьбы не рекомендуются, предпочтительна ровная местность вдали от транспорта.

После ходьбы можно принять теплый душ.

Людям с различными возможностями сердечно-сосудистой системы Д. М. Ароновым рекомендуются определенные темпы ходьбы.

Так, для больных, выздоравливающих после инфаркта миокарда или страдающим выраженной стенокардией рекомендуется медленная ходьба – до 70 шаг/мин.

Больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется ходьба средней скорости – 71–90 шаг/мин (3–4 км/час).

Для здоровых людей рекомендуется ходьба в темпе 91–110 шаг/мин (4–5 км/час).

Для определения длины среднего шага необходимо отмерить расстояние длиной 10 м и встать у черты, касаясь ее носком стопы. Затем нужно пройти отмеренное расстояние с обычной для вас длиной шага.

Сосчитайте количество шагов, которое вы проделали, чтобы пройти отмеренное расстояние и разделите 1000 см (то есть 10 м) на число пройденных шагов. Полученное частное и будет длиной вашего шага в сантиметрах.

Льжи

Дозированные занятия лыжами оказывают выраженный лечебный эффект людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Их рекомендуют при начальной стадии гипертонии, различного рода расстройств кровообращения, атеросклерозе.

Лыжные прогулки способствуют расширению сосудов, включают в работу почти все мышечные группы, заряжают энергией нервные центры, повышают общий тонус организма. Ведь как известно, мышечные нагрузки гасят различные функциональные отклонения в деятельности внутренних органов.

Занятия лыжами оказывают положительное воздействие на обменные процессы, способствуя удалению избыточного количества холестерина из организма и различных солей. К тому же отлично предупреждают ожирение. Ведь при лыжной прогулке в работу включаются все мышцы живота, происходит сгорание жировой ткани.

Во время лыжных тренировок происходит активное насыщение кислородом всего организма, повышается его выносливость. Риск заболевания ишемической болезнью сердца существенно снижается.

Занятия лыжами способствуют уравниванию процессов возбуждения и торможения. Они оказывают благотворное влияние на кровеносные сосуды, предупреждают их спазмы, тем самым улучшая работу сердца, способствуя стабилизации давления.

Лыжами необходимо заниматься регулярно. Ведь это еще и большое количество положительных эмоций, особенно если вы совершаете лыжные прогулки в лесу.

Как и при занятии любым другим видом спорта, прежде чем приступить к лыжным тренировкам, необходимо обратиться за консультацией к своему лечащему врачу.

Отдельно необходимо сказать о физических нагрузках для лиц пожилого возраста. Умеренные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, являются хорошей профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Для лиц пожилого возраста предлагается следующий комплекс физических упражнений, разработанный И. В. Муравовым. Этот комплекс рекомендуется доктором медицинских наук профессором Д. М. Ароновым.

Упражнения в положении сидя

1. Двигать глазами до предела вверх, вниз, в стороны. Круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз; в обратном направлении). Движения производить поочередно и при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнение, слегка погладить пальцами закрытые глаза и несколько раз быстро моргнуть.

2. Сжимать и разжимать веки. По 10–15 раз в среднем темпе, с усилием.

3. Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую сторону. Выполнять в среднем темпе по 5–6 раз в каждую сторону.

Упражнения в положении стоя

1. И. п. – руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. 1–2 – руки поднять вверх ладонями наружу, потянуться – вдох; 3 – опустить руки вниз и описать ими круг – выдох; 4 – возвратиться в и.п. 4–6 раз в среднем темпе.

2. И. п. – руки на поясе, ноги врозь. 1–2 – повернуться влево, руки в стороны – выдох; 3–4 – то же в другую сторону. 4–5 раз в медленном темпе.

3. И. п. – руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. 1–2 – присесть, не отрывая пяток от пола, немного наклонившись вперед и отводя руки назад, – выдох; 3–4 – возвратиться в и.п. – вдох, 4–6 раз в медленном темпе.

4. И. п. – о. с. 1 – присесть, поставив руки на бедра, – выдох; 2 – возвратиться в и.п. – вдох, 3–4 раза.

5. И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться влево, правую руку поднять вверх – вдох; 2 – возвратиться в и.п. – выдох; 3–4 – то же в другую сторону. 3–4 раза.

Упражнения в положении сидя

1. И. п. – откинуться расслабленно на спинку стула, руками захватить края сиденья, ноги вытянуть. 1–2 – прогнуться, отвести голову назад – вдох; 3–4 – возвратиться в и.п. – выдох. 4–6 раз.

2. И. п. – взяться руками за края сиденья, ноги вытянуть. 1 – поднять левую ногу до горизонтального положения; 2 – опустить ногу; 3–4 – то же правой ногой. Дыхание равномерное. Повторить 3–4 раза.

3. И. п. – откинуться на спинку стула, руки поднять вверх, ноги вытянуть. 1–2 – согнуть левую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед – выдох; 3–4 – возвратиться в и.п. – вдох; 5–8 – то же, сгибая правую ногу. 3–4 раза.

Упражнения в положении стоя

1. И. п. – о. с. 1 – поднять вперед прямую левую ногу; 2–7 – маховые

движения ногой (вперед-назад); 8 – возвратиться в и. п. Дыхание не задерживать. По 3–4 раза каждой ногой.

2. И. п. – о. с. 1 – левую руку вытянуть вперед; 2 – шаг вперед правой, правую руку вытянуть вперед; 3 – приставить руки к плечам (кисти сжаты в кулаки); 4 – возвратиться в и. п.; 5–8 – то же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой. 3–4 раза в среднем темпе.

3. И. п. – о. с. Ходьба на месте. 15–20 секунд.

Закончить ходьбу двумя-тремя дыхательными упражнениями. При выполнении упражнений особое внимание обращайтесь на дыхание. Оно должно быть согласованным с движениями. При разведении рук в стороны, разгибании туловища надо делать вдох. При сведении рук, наклонах туловища – выдох. При выполнении упражнений дыхание не задерживайте.

Стресс и его последствия

«Что же такое стресс? В настоящее время под этим термином понимают комплекс своеобразных изменений в организме, возникающих в ответ на чрезвычайно сильное раздражение. Стресс – это ответная реакция организма на необычное воздействие внешней среды. То, что происходит в организме человека во время стресса, можно сравнить со своеобразным взрывом или пожаром. Однако этот пожар не хаотичен, он в первую очередь охватывает те отделы центральной нервной системы, которые обеспечивают взаимодействие организма с окружающей средой». (Д. М. Аронов. «Сердце под защитой». М., 1982, стр. 21–22).

Учеными профессором Фридманом и доктором Розенманом была составлена анкета, по результатам которой люди различаются на два типа личностей – тип А и тип Б по психологическому профилю.

На вопросы, поставленные в ней, надо отвечать коротко и ясно: «да» или «нет». Если в анкете встречается больше «да», то отвечающих относят к типу А, если больше «нет» – то к типу «Б».

У людей типа А выражен «коронарный профиль», т. е. такие люди предрасположены к развитию ишемической болезни сердца.

Ведущим фактором, предрасполагающим к развитию этого заболевания у такого человека, является особое состояние его нервной системы.

На человека типа А нервное напряжение и стрессы влияют неизмеримо больше, чем на человека типа Б.

В профилактике ишемической болезни сердца не последнее место занимает умение человека управлять своими эмоциями.

Нужно научиться выходить из стрессовых ситуаций с возможно минимальным для себя ущербом.

Необходимо переключать внимание с отрицательного на положительное. Нужно учитывать и влияние шума на нервную систему.

Очень важен для вашего здоровья хороший сон. Для этого необходимо соблюдать режим дня, перед сном же лательно совершить небольшую прогулку. Не пытайтесь решать никакие проблемы, ложась спать. Старайтесь ложиться в одно и то же время.

Опасность всех вышеперечисленных вредных факторов для сердца очевидна. По этому поводу доктор медицинских наук профессор В. Б. Прозоровский пишет следующее: «...особую опасность для сердца

представляет стресс, гормоном которого является адреналин. Это он повышает артериальное давление, усиливает обмен веществ и заставляет сердце биться сильнее и чаще, увеличивая его потребность в кислороде. Здоровому человеку гормон помогает в активной схватке с врагом, но больного может уложить с инфарктом. Налицо явная конфликтная ситуация, из которой лишь два выхода: свалится с инфарктом при малейшем волнении и напряжении или любыми путями утихомирить разбушевавшиеся нервы и ослабить реакцию сердечной мышцы на адреналин, благо ее стрессорное усиление и учащение работы, как правило, бывает избыточным. С этого и надо начинать, если вдруг при волнении появляются не боли, а так, неприятные ощущения в области сердца. Избыточное возбуждение сердца через адреналин вызывают также никотин и алкоголь, а прямое – кофеин» (В. Б. Прозоровский. «Человек и лекарства. Спб., 2000, с. 142).

Таким образом, стресс вызывает различные изменения в организме. Под влиянием стресса повышается аппетит. Курящие люди, как правило, находясь в нервном напряжении, очень много курят. Сочетание двух неблагоприятных факторов (курение + стресс) разрушительно действует на организм.

Цивилизованный человек вынужден сдерживать свои эмоции. И если у наших предков нервная разрядка снималась, в основном, мышечным напряжением, то в настоящее время нервный взрыв (стресс) не находит себе выхода в мышечной нагрузке (если только Вы не любитель бить посуду или стучать по столу кулаками). Это отрицательно сказывается, в свою очередь, на сердечно-сосудистую систему). Именно поэтому нервное напряжение приводит к болезням сердца.

Что же можно предпринять? Самым эффективным способом здесь оказывается систематическая физическая тренировка. В данном случае происходит укрепление мышечной, нервной и сердечно-сосудистой систем, которые, в свою очередь, более стойко противостоят нервным перегрузкам.

Ну и, безусловно, надо не забывать о положительных эмоциях, уметь вовремя переключать свое внимание, не концентрируясь на стрессовых ситуациях, не таите в себе обиду, а уж тем более не впускать в себя такого разрушительного чувства как ненависть. Будьте доброжелательны и терпимы, умейте прощать обиды.

Все это поможет работе вашего сердца. Итак, научитесь регулировать себя, вслушивайтесь в себя, умейте правильно реагировать на внешние обстоятельства. Если вы не можете их изменить, то измените свое

отношение к ним. Об этом прекрасно сказал Н. В. Гоголь: «Побеждать гнев гораздо труднее тому, кто еще не подозревает в себе этого греха, а кто уже узнал, что в нем есть гнев, тому легче, он уже знает, против чего ему следует действовать, кто его истинный враг, он уже чувствует, что во всех неприятных и раздражающих случаях и обстоятельствах следует ему идти прежде всего не против случаев и обстоятельств, а против собственного гнева... Тогда он его непременно преодолет. А обстоятельства и случаи, производящие гнев, исчезнут потом сами собою».

Влияние природных явлений на сердечно-сосудистую систему

На здоровье людей очень часто плохое влияние оказывают различные изменения погоды. Такие явления, как гроза, перепады атмосферного давления, резкая смена температур, магнитные возмущения, безусловно, влияют на людей.

Люди особо ослабленные могут испытывать боли в сердце, нарушения сна, головную боль, различные боли в суставах.

Магнитные возмущения могут вызывать у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы обострения. Поэтому таким людям необходимо принимать определенные меры для поддержания своего здоровья.

Это достигается не только медикаментозной терапией. Необходимо соблюдать правильный режим работы и отдыха, рационально питаться, заниматься физическими упражнениями. Словом, всячески укреплять свое здоровье.

Так называемые магнитные бури изменяют человеческий биоритм. Это тоже нужно учитывать. Наша нервная система чувствительна к различным геофизическим явлениям. Поэтому ее тоже нужно поддерживать, принимая вовремя успокоительные средства.

Необходимо учитывать, что интенсивность магнитного поля возрастает в зависимости от приближенности места жительства по отношению к Северу. Чем дальше на Север, тем она выше и оказывает более сильное влияние на состояние людей.

Рекомендуем некоторые физические упражнения (дыхательная гимнастика), которые способствуют улучшению обмена и кровообращения, а также укреплению нервной системы (Ю. Г. Мизун и М. Г. Мизун).

Упражнение № 1 . Исходное положение – стоя, руки на бедрах. Сделать медленный, умеренной глубины вдох, втянуть живот, резко и сильно выдохнуть.

Упражнение № 2, То же исходное положение. Сделать резкий и сильный выдох, максимально втянуть живот и задержать дыхание на 6–8 секунд. Свободно расслабить мышцы брюшной полости.

Упражнение № 3. Исходное положение – сидя на полу с поджатыми

ногами. Спина выпрямлена, руки на коленях. Голова опущена, глаза закрыты или подняты вверх, мышцы лица, шеи, плеч, рук и ног полностью расслаблены. Сделать медленный, умеренной глубины вдох и вновь задержать дыхание на 1–2 сек.

Упражнение № 4, Медленно вдохнуть 1–2 секунды, задержать дыхание – 2 секунды. Несколько раз повторить.

Такие природные явления как циклоны и грозы могут вызывать нарушения сердечного ритма. Это отмечается особенно у женщин. Дни, отмеченные высокой солнечной активностью, могут вызывать сердечную недостаточность.

Изменение влажности воздуха также оказывает неблагоприятное воздействие (при влажности воздуха выше 95 % и ниже 50 %).

Будьте внимательны к себе и не забывайте учитывать в своей повседневной жизни различные геофизические факторы, которые влияют на ваше здоровье.

Любителям кофе

В последнее время очень много людей увлекаются кофеманией. Различные конференции, совещания, приемы очень редко обходятся без чашечки кофе. Как известно, оно оказывает бодрящий эффект, снимает усталость, устраняет сонливость. Но все хорошо в меру.

По некоторым сведениям, обострение сердечных заболеваний наблюдается чаще у лиц, которые склонны употреблять большое количество кофе. Ведь некоторые люди готовы пить чуть ли не по 10 и более чашек кофе в день. Такое большое количество кофе делает их нервную систему легко возбудимой, что играет определенную роль в провоцировании приступов стенокардии.

Людям, страдающим атеросклерозом, повышенное употребление кофе крайне не рекомендуется. Оно может привести к усугублению недостаточности коронарного кровотока, поскольку крепкий кофе увеличивает потребность сердечной мышцы в кислороде.

Установлена прямопропорциональная зависимость между употреблением кофе и количеством холестерина в крови.

Чем больше кофе выпивает человек, тем выше у него уровень холестерина в крови (по данным норвежских ученых).

Известный физиолог Павлов в свое время изучал влияние кофеина на нервную систему. Им было установлено, что в малых дозах он способствует облегчению выработки условных рефлексов, а в больших – оказывает противоположное действие. Кофеин содержится также в чае и какао, но в гораздо меньшей степени.

В. Б. Прозоровский указывает на то, что в чашке крепкого кофе содержится 1 дециграмм кофеина. Но если только вы потребляете больше этого количества, то ваше сердце реагирует на это.

В то же время разумное потребление кофеина оказывает безусловно положительное действие. При лечении головной боли практически ни одно средство не обходится без кофеина.

Кофе прекрасный бодрящий и вкусный напиток. В Европе он стал известен к концу XVII века. Огромное количество людей пьют кофе. Если его употреблять разумно (1–2 чашки в день), то скорее всего вы не будете испытывать каких-либо неблагоприятных воздействий. В. Леви говорит о том, что при таком привычном применении кофе является неплохим стимулятором поддержания хорошего тонуса вашего организма.

Водолечение

В жизни человека вода играет важнейшую роль. Впервые водолечение люди стали применять 1500 лет до н. э. (сведения из индийского эпоса Ригведа).

В Европе водолечение стало развиваться начиная со 2-й половины XVII века. Всем известно, что вода разнится по своему составу. Она бывает речная, морская, подземная, минеральная, талая, родниковая, омагниченная и др.

Различные виды воды оказывают определенное лечебное воздействие на человеческий организм. При лечении сердечно-сосудистой системы очень важно использовать правильный питьевой режим.

Без сохранения водно-солевого баланса невозможна нормальная жизнедеятельность организма.

Необходимо учитывать количество не только введенной, но и выделенной жидкости.

Питьевой режим

Многие авторы книг о водолечении рекомендуют обратить внимание на питьевой режим. Необходимо знать, что как избыточное, так и недостаточное употребление жидкости вредно для организма. И если вы пьете слишком много, то кровь становится как бы «разведенной». Ее увеличенный объем создает дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Если же вы резко сокращаете количество потребляемой жидкости, то снижается интенсивность процессов пищеварения, может появиться жажда и ухудшение самочувствия. Ведь вода является основой крови и межклеточной жидкости.

Себастьян Кнейп дает следующий совет: «Пей, когда чувствуешь жажду, и никогда не пей много!» Также он не советует пить во время еды. По его наблюдениям те, кто пьет во время еды большое количество различных жидкостей (вода, вино, пиво и др.)? потом всегда жалуется на пищеварение.

Жидкость разжижает желудочный сок, снижается его пищеварительные свойства, желудок отягощается пищей, сильно разбавленной жидкостью.

С. Кнейп советует пить через 1–3 часа после приема пищи.

Кацудзо Ниши для улучшения обменных процессов клеток и тканей организма рекомендует специальный питьевой режим, который состоит в следующем. Он рекомендует через каждые полчаса принимать воду небольшими глотками (по 2 столовые ложки). Таким образом, считает Ниши, любой человек сможет пить воду в том количестве, которое ему необходимо. Так же как и С. Кнейп, К. Ниши считает, что прием воды во время еды крайне вреден.

Минеральная вода

При атеросклерозе рекомендуется использовать йодистые минеральные воды.

При неврозах, следствиями которых часто является нарушение сердечно-сосудистой системы, рекомендуются минеральные воды, в состав которых входит бром.

Талая вода

Талая вода бывает двух видов: «снежной» и «мерзлой».

«Снежная» вода – возникает от таяния снега и льда (природная дистиллированная вода), считается более высокого качества, чем мерзлая.

«Мерзлая» вода – вода, которая замерзает в природных водоемах или в домашних условиях, помещенная в различные сосуды, хранящиеся в морозильной камере холодильника. Качество «мерзлой» воды считается более низким из-за отсутствия солнечной энергии, но ее, так же как и «снежную», можно использовать для лечения.

А. К. Гуман в своих работах о талой воде пишет, что она способна уменьшать сердечные боли, снижает количество холестерина в крови, стимулирует рассасывание тромбов коронарных сосудов сердца.

Принимать талую воду он советует следующим образом: минимальная доза, оказывающая эффект – 4–6 г талой воды на 1 кг веса (2–3 стакана воды в день). Даже если вы будете принимать талую воду только по 3/4 стакана утром натощак (2 г на 1 кг веса), будет наблюдаться положительный эффект.

Ю. Драгомирецкий в книге «Акватерапия – целебная сила воды» дает свой совет по приему талой воды: «пить маленькими глотками, как бы „жуя“ ее во рту. От этого возникает тройной эффект: 1) нагреваем воду во рту, не давая ей заметно изменить свою льдоподобную структуру; 2) активно воздействуя на терморепцепторы ротовой полости, вода через рефлекторную дугу подготавливает желудок к ее быстрому всасыванию; 3) нагреваясь во рту, вода не вредит бронхам, желудку и другим внутренним органам».

К. Ниши для страдающих атеросклерозом рекомендует контрастные ванны. Лечение начинается при небольшой разнице температур между горячей и холодной водой. Постепенно она увеличивается и конечный итог ее должен составлять около 30 °С.

Н. Г. Ковалева для больных гипертонической болезнью I и II стадии рекомендует принимать теплые ванны, обогащенные настоями трав. Ванны могут быть ножными или общими. Рецепт приготовления этих ванн следующий. Делается сбор из трав: береза (лист), душица, липа (цветки), сушеница болотная, хмель (шишки), шалфей, чабрец – по 1 ст. ложке каждой травы на 1 процедуру. Растения заливают 3 л кипятка, настаивают в духовке 2 часа, процеживают, и настой добавляют в наполненную водой

ванну (температура воды 35–37 °С) или готовят из настоя ножную ванну. Курс лечения – 15–20 ванн (2–3 раза в неделю), длительность – 5–15 минут.

Е. А. Ладынина и Р. С. Морозова рекомендуют следующие процедуры.

1. При гипотонии тонизирующее действие оказывают ванны из овсяной соломы. Курс лечения предполагает 15–20 ванн.

2. При нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу – контрастные души: сначала – горячепрохладные (40–35 °С), а затем – горяче-холодные (40–25 °С). Процедуры проводятся ежедневно по утрам.

3. При атеросклерозе – теплые ножные или общие ванны из лекарственных растений с разрешения лечащего врача.

Рекомендации Ю. А. Драгомирецкого из книги «Аква-терапия – целебная сила воды».

1. При гипертонии применять холодные обертывания ног. Такие же обертывания делают на живот. Площадь обертывания от сосков груди до конца сгиба бедер, включая лобковую кость. Проводится ежедневно до нормализации давления.

Что же представляет из себя ножное обертывание? Его «применяют при воспалении легких, для улучшения кровообращения, снижения жара. Возбуждающее обертывание ног действует «отвлекающим образом» при острых лихорадочных заболеваниях, оно применяется для устранения приливов крови к голове и туловищу (головные боли, головокружение, тяжесть в голове, бред, болезни горла, сердца, легких, в том числе и воспаление легких и т. д.), снижения жара, растворения болезнетворных веществ, отложившихся в самих ногах, устранения подагрических и ревматических болей, застоя крови в ногах. Всегда надо применять обертывание обеих ног, даже когда болит только одна. Холодные стопы не препятствуют применению возбуждающих обертываний ног и икр, но только необходимо согреть их во время этой процедуры грелками, обернутыми влажным платком».

2. Для лечения миокарда использовать повязку с соленой водой. Процедура проводится следующим образом. Смачиваются в воде только концы ткани. Повязка накладывается через левое плечо таким образом, чтобы смоченные концы были наложены на область сердца спереди и сзади. Затем повязка перебинтовывается через подмышечные впадины вокруг грудной клетки. Процедура проводится на ночь, через сутки. Курс лечения – 2 недели.

3. Для успокоения сердца – ванны из валерианы. Такие ванны уменьшают частоту сердечных сокращений, регулируют сердечный ритм, понижают артериальное давление. Рецепт приготовления ванны: 100 г

валерианы заварить в 1 л кипятка, настоять на кипящей водяной бане. После этого выдержать еще 30–40 минут, затем процедить и налить в полную ванну воды.

Интересен тот факт, что слово «врач» переводилось в Древнем Риме как «специалист по водолечению». Ведь даже небольшой дефицит воды в организме вызывает расстройство его работы. Объем крови уменьшается, наступает нарушение кровообращения. Поэтому к правильному употреблению жидкости надо относиться очень внимательно. Помните о том, что вода играет ведущую роль в терморегуляции организма и позволяет нам адаптироваться к различным перепадам температуры. Грамотное применение воды как внутрь, так и снаружи может оказать вам существенную помощь в профилактике и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечение продуктами медоносной пчелы

...пойди к пчеле и познай, как она трудолюбива, какую почтенную работу она производит; ее труды употребляют во здравие и цари и простолюдины; любима же она всеми и славна; хотя силою она слаба, но мудростью почтена.

Соломон (Притчи. 6, 8)

Сердце выполняет непрерывную работу, требующую большой энергии. Мед дает организму большое количество глюкозы, служащей прекрасным энергетическим материалом для сердечной мышцы. Нервная деятельность, которая нарушается у сердечных больных, нормализуется при постоянном употреблении меда.

Однако надо учитывать, что сердечным больным желательно применять мед в сочетании с пищей (каши, творог, молоко, фрукты) в небольших количествах, так как употребление меда в больших количествах и с горячими напитками (молоко, чай и т. д.) может давать нежелательный эффект (дополнительная нагрузка на сердечную мышцу). Очень полезно также сочетание меда с продуктами, богатыми витамином С (шиповник, смородина, апельсины, лимоны и пр.).

Стоймир Младенов (Болгария) проследил свыше 500 человек с нарушением сердечной деятельности (миокардит, миокардиосклероз, сердечная астма, аритмия, легочное сердце и др.), «у которых в результате медолечения наблюдался хороший терапевтический эффект. У всех больных наблюдалось улучшение сердечной деятельности, нормализация артериального давления, увеличение диуреза, хороший сон».

При гипертонии мед оказывает хороший лечебный эффект, вызывая понижение тонуса сосудов, а также урежая частоту сокращений сердечной мышцы.

Имеется целый ряд клинических наблюдений, свидетельствующих о хорошем терапевтическом эффекте при лечении маточным молочком больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Благоприятный эффект маточного молочка связан с угнетением атеросклеротических изменений в стенке сосудов за счет уменьшения содержания в крови холестерина. От гипертонической болезни

рекомендуется применять цветочную пыльцу (пергу), смешанную с медом.

Также имеются данные о положительном действии пчелиного яда при гипертонической болезни, которое связано с блокирующим влиянием последнего на симпатические ганглии (возбуждение которых является одной из основных причин развития болезни), уменьшением количества холестерина в крови, замедлением свертываемости крови. Отмечено, что «многие больные гипертонической болезнью, которые лечились пчелиным ядом или неоднократно подвергались пчелиному ужалению, скоро начинали ощущать улучшение общего состояния в результате значительного снижения артериального давления».

А. Лечение медом

Ослабление сердечной деятельности

Взять 100 г сухой травы зверобоя, 180 г меда и 2 л воды. В кипящую воду опустить зверобой и варить при слабом кипении 10 минут.

Затем снять с огня и оставить для медленного охлаждения на 30–40 минут, после чего процедить, добавить мед, размешать до полного растворения, разлить в бутылки и поставить в холодильник. Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

Миокардит, миокардиосклероз, сердечная астма, аритмия
Употреблять мед внутрь на протяжении 1–2 месяцев по 100–140 г в сутки, распределяя его на небольшие порции.

Атеросклероз и повышенное артериальное давление

а) *Вам потребуется:*

Трава сушеницы топяной – 20 г

Плоды боярышника кроваво-красного – 15 г

Плоды шиповника коричневого – 15 г

Трава душицы обыкновенной – 10 г

Трава с семенами укропа огородного – 10 г

Трава пустырника пятилопастного – 10 г

Листья малины обыкновенной – 5 г

Трава мяты перечной – 5 г

Трава солодки голой – 5 г

Листья березы белой – 5 г

Способ приготовления Приготовить настой (1: 20), растворить в нем мед (по 1 столовой ложке в стакане) и принимать 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

б) *Вам потребуется:*

Плоды шиповника коричневого – 30 г

Трава пустырника пятилопастного – 20 г

Листья малины обыкновенной – 15 г

Семена укропа огородного – 15 г

Листья мать-и-мачеха обыкновенной – 5 г

Трава зверобоя продырявленного – 5 г

Трава земляники лесной – 5 г

Трава мяты перечной – 5 г

Способ приготовления Приготовить настой в соотношении 1: 20,

растворить в нем мед (по 1 столовой ложке на 1 стакан) и принимать его по 1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе, сопровождающемся нормальным артериальным давлением.

в) *Вам потребуется:*

Трава зверобоя продырявленного – 100 г

Трава бессмертника песчаного – 100 г

Цветки ромашки лекарственной – 100 г

Почки березы белой – 100 г

Способ приготовления

1 столовую ложку измельченного сбора залить 1/2 л крутого кипятка, настоять 20–30 минут, процедить и выпить перед сном 1 стакан теплого настоя, предварительно растворив в нем 1 чайную ложку меда. Утром натощак выпить за полчаса-час до завтрака второй стакан слегка подогретого настоя с медом. Курс лечения продолжается до тех пор, пока вы не используете весь сбор. Повторять лечение рекомендуется не ранее чем через 5 лет.

Приведенный сбор (старинный и очень действенный рецепт!) стимулирует обменные процессы: препятствует образованию жировых отложений, способствует выведению из организма холестерина, повышает его защитные силы. Применение сбора показано при атеросклерозе и обусловленных им недугах, таких, например, как гипертония, ишемическая болезнь сердца и т. п. заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также для их профилактики. Регулярный прием настоя, приготовленного по приведенному рецепту, улучшает состояние больных и укрепляет защитные силы организма. При этом можно отметить исчезновение некоторых симптомов атеросклероза: головокружения, шума в ушах и т. п. Отмечается также улучшение зрения, самочувствия, повышение работоспособности. Словом, как бы омолаживается весь организм.

Противопоказано подобное лечение при аллергии к растениям, входящих в состав сбора.

При склерозе мозговых сосудов рекомендуется регулярно употреблять медово-луковую смесь по 1 столовой ложке утром и вечером.

Гипертоническая болезнь

а) *Вам потребуется:*

Мед – 1 столовая ложка

Свекольный сок – 1 столовая ложка

Морковный сок – 1 столовая ложка

Хрен (натертый хрен предварительно настаивают в воде в течение 36 часов) – 1 стакан

Сок 1 лимона

Способ приготовления Все смешать, принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1 1/2 месяца.

б) *Из народной медицины* до нас дошли рецепты смесей с медом, принимаемых с целью понижения артериального давления при гипертонической болезни.

Первый рецепт: смешать по одному стакану морковного сока, сока хрена и меда с соком одного лимона.

Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Принимать по 1–2 чайной ложки 3 раза в сутки за час до еды или через 2–3 часа после приема пищи.

Второй рецепт: к содержимому первого рецепта добавить 1 стакан сока из столовой свеклы.

Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день в те же сроки по отношению к еде.

Длительность лечения 1,5–2 месяца.

Инфаркт миокарда Принимать по 1/2–1 стакану морковного сока с 1 столовой ложкой меда (до или после еды) 2–3 раза в день при инфаркте миокарда, а также при анемии, истощении, ранениях и при гастрите с пониженной кислотностью. Применение морковного сока противопоказано при обострениях язвенной болезни и при энтеритах (заболевании тонкого кишечника).

Б. Лечение мумие

Гипертония

Раз в день на ночь после еды через час 0,15–0,2 г мумие в растворе. 10 дней пить, 5 дней отдыхать. После приема 6 г мумие месяц отдыхать. 2–3 курса.

В. Лечение маточным молочком

Гипотония

Принимать по 1–2 таблетки препарата «Апилак» (то есть по 10–20 мг) 3 раза в день курсами 2–3 недели. Таблетки держать во рту до полного растворения.

После 10–14-дневного перерыва лечение может быть повторено.

К 100 г пчелиного меда добавить 1 г маточного молочка, хорошо перемешать.

Принимать по 1/2 чайной ложки за 20–30 минут до еды (держать во рту до полного растворения) 2–3 раза в день при гипотонии, переутомлении, головных болях.

Гипертония 1/2 таблетки препарата «Апилак» принимать 1–2 раза в день, держать под языком до полного растворения. Курс лечения: 3–4 недели.

Стенокардия

Принимать 2 %-ную смесь маточного молочка с медом по 5 г 2 раза в день. Держать под языком до полного растворения.

Стабилизируется артериальное давление, нормализуется сон.

Курс лечения: 10–15 дней.

Ишемическая болезнь сердца

Принимать по 2 таблетки препарата «Апилак» (20 мг) 3 раза в день. Таблетки держать во рту до полного растворения. Курс лечения – 1 месяц. После 10–14-дневного перерыва он может быть повторен.

Более эффективно использование 2 %-ной смеси маточного молочка в его естественном консерванте – меду. Разовая доза смеси составляет 5 г (держать во рту до полного растворения). Принимают ее 2 раза в день в течение 3–4 недель.

Дистрофия миокарда

Принимать по 1/2 чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100, 3 раза в день (держать во рту до полного растворения). Курс лечения: 2–4 недели.

При использовании препарата «Апилак» следует класть под язык 2–3 таблетки (20–30 мг) 3 раза в день и держать их во рту до полного растворения.

Г. Лечение пылью

Артериальное давление

Принимать по 1/2–1 чайной ложке цветочной пыльцы (или перги) 3 раза в день натощак при повышенном артериальном давлении. Курс лечения: 4–6 недель. При пониженном артериальном давлении пыльцу следует принимать в тех же дозах после еды.

Атеросклероз

Вам потребуется:

Плоды шиповника коричневого – 20 г

Боярышник кроваво-красный – 15 г

Плоды моркови посевной – 10 г

Трава хвоща полевого – 10 г

Тысячелистник обыкновенный – 10 г

Листья мяты перечной – 10 г

Трава сушеницы топяной – 10 г

Способ приготовления

2 столовые ложки измельченного сбора залить в термосе 1/2 л кипятка, настоять 4–5 часов, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды как антисклеротическое средство.

Одновременно принимать по 1/2–1 чайной ложки пыльцы-обножки 2–3 раза в день.

Сердечно-сосудистые заболевания Принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы за полчаса до еды при миокардитах, миокардиодистрофии, пороках сердца и т. п. Если имеется смесь меда с пергой, приготовленная в соотношении 2: 1, то принимайте ее по 1 столовой ложке 2–3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

Гипертоническая болезнь Принимать пыльцу, смешанную с медом в соотношении 1: 1 или 1: 2, по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Нарушения ритма сердца

Вам потребуется:

Корни дягиля лекарственного – 30 г

Корни валерианы лекарственной – 30 г

Вахта трехлистная – 20 г

Мята перечная – 20 г

Способ приготовления

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 1/2 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять час, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при экстрасистолической аритмии, тахикардии и других нарушениях ритма сердца.

Одновременно принимать по 1/2–1 чайной ложке пыльцы-обножки или перги.

Курс лечения: 30 дней. После 2-недельного перерыва он может быть повторен.

Ишемическая болезнь сердца (при нормальном артериальном давлении)

Вам потребуется:

Плоды боярышника кроваво-красного – 30 г

Листья мяты перечной – 15 г

Цветки календулы лекарственной – 10 г

Трава шалфея лекарственного – 10 г

Трава вероники лекарственной – 10 г

Слоевидные ламинарии сахаристой – 5 г

Трава донника лекарственного – 5 г

Молодые листья омелы белой – 5 г

Трава полыни обыкновенной – 5 г

Листья земляники лесной – 5 г

Способ приготовления 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 1/2 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять 1–2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день при ишемической болезни сердца, стенокардии, коронарной недостаточности. Одновременно принимать по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день. Курс лечения: 4–6 недель. После двухнедельного перерыва он может быть повторен.

Аутотренинг

Хорошее настроение является основой здорового образа жизни. Ведь бесконечные стрессы влекут за собой ряд тяжелых последствий.

Биологическое равновесие организма резко меняется в результате так называемых нервных вспышек. И как следствие – сердечно-сосудистые заболевания – гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.

Положительный психический настрой имеет большое значение для здоровья человека, который может и должен научиться управлять своим настроением. В этих целях очень эффективен аутотренинг как метод психической саморегуляции.

Овладев этим методом, люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, могут ослабить боли и восстановить сердечный ритм, без помощи лекарств научиться понижать давление.

Аутогенная тренировка играет немаловажную роль в борьбе с различными невротическими реакциями, которые отрицательно сказываются на сердечно-сосудистой системе.

В. Леви пишет о том, что регуляция сосудов происходит в центре мозга. Центры, отвечающие за сосудистую регуляцию, находятся рядом с эмоциональными центрами. Именно они и приказывают сердцу работать сильно или слабо, биться чаще или реже, а сосудам расширяться или сжиматься. Все эти сосудистые явления на 99 % происходят произвольно.

Именно на этом основано действие детекторов лжи.

Вот как определяет психическую саморегуляцию кандидат медицинских наук А. Гройсман: «Я бы сравнил воздействие психической саморегуляции с гимнастикой. Все начинающие заниматься физической зарядкой очень скоро замечают ее благотворное влияние. Абсолютно то же самое относится к зарядке психической. В этой связи хотелось бы высказать еще одно соображение. Для активного образа жизни еще *более* важно эмоциональное здоровье. Поэтому, естественно, развитию психической культуры нужно уделять не меньшее внимание, чем физической. По собственному опыту скажу, что люди, прошедшие курс аутогенной тренировки, буквально преображаются – повышается работоспособность, возрастают защитные силы организма, уныние сменяется бодростью, свою волю нужно тренировать последовательно, настойчиво, систематически. Не стоит забывать, что в нервно-психическом

воспитании, как и в воспитании физическом, многое может быть достигнуто упражнениями».

Известный психотерапевт В. Леви в своей книге «Искусство быть собой» (М., 1977) приводит мысль, высказанную одним из читателей его книг: «Средний срок человеческой жизни, около семидесяти лет, по мысли автора, – результат массового межлюдского взаимовнушения. Всю жизнь люди настраиваются и настраивают друг друга на такой примерный срок, и вот поэтому столько живут. А попади обычный человек в общество долгожителей, где «принято» жить, скажем, до 200, а иначе и не мыслится, – и он натянул бы под столько...»

В. Леви говорит о том, что это рассуждение не столь уж фантастично. Он следующим образом рассматривает природу самовнушения: «Постичь природу самовнушения нелегко, потому что оно почти всегда сплетается с другими, более явными силами. На него можно надеяться, но оно не поддается расчету.

Самовнушение действует, когда вопрос стоит: «или-или», когда чаша весов колеблется. Действие его должно быть заблаговременным. Оно должно успеть внедриться в подсознание, мобилизовать резервы, развить цепную реакцию прежде, чем это успеет сделать противоположно действующий агент».

Для того, чтобы проводить аутогенную тренировку, нужно научиться принимать соответствующие позы.

За сутки человек может находиться в различных позах, которые могут оказывать на его организм как благотворное так и отрицательное влияние.

Нужно уметь принимать правильные позы во время работы и отдыха.

Ниже читатель найдет рекомендации по принятию наиболее удобных поз для проведения аутогенных тренировок, предложенных В. Леви.

Поза АТ

«Самое известное – положение «кучера дрожек»: сидя на стуле, на диване или на табурете, колени расставлены под углом приблизительно 45°, предплечья опираются на бедра, корпус, опирающийся на руки, слегка наклонен вперед, голова свободно опущена. Эта поза одновременно и устойчива, и расслаблена, в ней можно дремать, и вместе с тем она не позволит особенно глубоко заснуть. Другое положение – лежа (обычно на спине) – расслабляет тело максимально. Промежуточная между ними поза – откинувшись в глубоком кресле, руки на подлокотник, голова опирается о спинку.

Возможны и другие: например, сидеть за столом, подперев руками голову, или опустив ее на лежащие руки – важны лишь простота, естественность и устойчивость.

Полной, оцепенелой неподвижности, конечно, ни в одной позе не требуется: даже в глубоком сне за человеком сохраняется право ворочаться с боку на бок. А требование стандартности позы понятно: через некоторое время, по механизму обычного условного рефлекса, положение тела становится средством запуска целого комплекса нужных реакций. (Есть люди, которые ложатся потому, что засыпают, а есть и те, кто засыпает, потому что ложится.) Стандартность положения на сеансе АТ – один из элементов систематичности и внутренней дисциплины.

Но фиксированную, оптимальную для вас позу вы можете принимать только в более или менее стандартных условиях, дома, в часы, отведенные для регулярных занятий, или в другой подходящей обстановке. А если такой обстановки нет, но провести АТ или хотя бы мини-тренинг необходимо?

Стандартная поза – вещь хорошая, однако попадать в зависимость от нее нельзя. Поэтому нужно наряду с тренировками в стандартных положениях часть тренировок проводить в других, самых разных, и во время движения.

Во время регулярных аутотренировок в домашних условиях рекомендуется снимать с себя все, что стягивает тело: пояс, галстук, обувь и т. д., расстегивать воротник.

Но и это имеет относительное значение: научившись хорошо расслабляться, вы обнаружите, что стали гораздо легче переносить всякого рода сжатия и стеснения» (В. Леви. «Искусство быть собой». – М., 1977).

В. Леви для укрепления сердечно-сосудистой системы рекомендует специальные аутогенные тренировки. Ознакомившись с ними, читатель научится управлять собой, что, безусловно, поможет ему в борьбе с недугами.

Тепловая аутогенная тренировка (по В. Леви)

«Ваш домашний кот преподаст вам эту мудрость. Расширение сосудов тела благоприятствует покою и восстановлению сил: вероятно, поэтому все животные стараются отдыхать в теплом месте и не упускают случая погреться. «Ляжем пляжем...» Отходя от мороза у печки или радиатора, вы могли заметить, какое блаженное ощущение вызывает «оттаивание» тела и как неудержимо при этом иногда клонит в сон. А как трудно заснуть, когда ноги и руки холодные! (Правда, крайняя степень замерзания, когда кровообращение совсем замирает, тоже сопровождается неудержимой сонливостью).

Успокоение и засыпание – это не только расслабление мышц, но и расслабление сосудов, точнее, перераспределение их тонуса: сосуды тела и внутренних органов расширяются и наполняются кровью, от мозга же кровь отливает. Это было продемонстрировано экспериментально: лежащего бодрствующего человека уравнивали на горизонтальной плоскости. При засыпании ноги перетягивали, и голова оказывалась выше. При усиленном мышлении эмоциях, наоборот, перетягивала голова. Когда же человек представлял себе, что танцует, кровь снова прилиwała к ногам» (В. Леви. «Искусство быть собой». – М., 1977).

Одно из предварительных упражнений сосредоточения – фиксация пальца. Ощущение пульсации в пальце, субъективное и объективное потепление его наблюдается обычно даже без специальных тепловых самовнушений.

Фиксация пальца может быть исходным пунктом развернутого теплового тренинга.

Если вам удалось ощутить потепление и пульсацию хотя бы только указательного пальца правой или левой руки, то вызвать такое же ощущение в соседних пальцах и во всех остальных особого труда не составит. Иногда это получается произвольно. Далее ощущение тепла легко перейдет на кисть, а потом и всю руку.

Можно начинать и прямо с кисти целиком.

(поза АТ, сбрасывание зажимов. Освобождение дыхания). Сосредоточьтесь на кисти правой руки (для левшей – левой). Начинайте представлять, что кисть теплеет. Упорно и неотрывно. Словесные

формулировки (лучше с дыхательной ритмизацией):

кисть греется,
пальцы приятно теплеют,
ладонь разогревается все сильнее,
кисть наполняется мягким теплом,
пальцы становятся совсем теплыми,
вдоль пальцев струится тепло,
наполняет кончики,
заливает ногти.

В руке усиливается блаженная теплота,
ладонь все теплее, все горячее,
тепло пульсирует,
приятно щекочет...

Жар охватывает запястье,
разогревается локоть,
вся рука теплая, горячая,
от плеча до пальцев...

Обычно ощущение тепла вызывается легко – это, пожалуй, самый легкий элемент во всем аутотренинге.

Вы чувствуете, что тепло рождается внутри самой руки и как будто пропитывает ее... Иногда кажется, будто рука разогревается чем-то извне, теплота окутывает ее невидимым прозрачным покровом... Пульсация в пальцах и кисти – признак того, что внимание сконцентрировалось на слабых раздражениях от сосудов, обычно не доходящих до сознания. Если мысленно-словесные формулы неэффективны, представляйте себе, что погружаете руку в холодную ванну или держите ее на теплом радиаторе или над газовой горелкой; что рука ваша – вата, пропитываемая теплой водой, кринка, в которую льется теплое молоко, или что-нибудь подобное...

Кстати, а почему начинать с руки?

Потому что рука, в силу ее деятельного назначения и всеобъемлющей тонкости функций, богаче всех прочих частей тела снабжена произвольной иннервацией.

Это поистине самая умная часть тела, ее и легче всего достать сознательными приказами.

Нередко, вызвав ощущение тепла в одной руке, можно заметить, как оно само по себе переходит в другую, разливается по всему телу... Сосудистая система склонна к обобщенным реакциям, все снабженческое древо начинает трепетать, когда раздаются приказы сверху. Этим можно

воспользоваться и сразу, с одной тренировки вызвать ощущение тепла в обеих руках и ногах.

Тепло заливает обе руки, обе руки заполнены пульсирующим теплом,
– до плеча, ключиц и лопаток...

Ноги, все тело, грудь, живот,
спина, поясница, крестец, таз...

Особенно сосредотачивайтесь на формуле:
мое солнечное сплетение излучает тепло.

Солнечное сплетение – это средоточие нервов внутренних органов, находится оно как раз между грудью и животом. «Солнечное сплетение излучает тепло» – значит, тепло и в груди, и в животе, значит, расслаблены гладкие мышцы внутренних органов – пищевода, желудка, кишок, почек, мочевого пузыря...

Формула эта, действительно, хорошо помогает при некоторых неврозах внутренних органов, но в обиходном АТ здоровых людей не обязательна. Ее может заменить «снятие рукой», о котором будет рассказано дальше. Заключительный этап полного теплового упражнения – разлитое ощущение тепла во всем теле – завершают формулы:

я весь излучаю тепло,
я превращаюсь в солнце,
я солнце.

Доля этого упражнения в общем комплексе АТ может быть различной. В лечебных вариантах «тепло» часто сочетается с самовнушением «тяжесть», о котором речь ниже. Но эти самовнушения обычно реализуются не одинаково легко. «Тяжесть» вызвать, как правило, труднее, а «тепло» можно применять совершенно самостоятельно, сочетать с любой степенью мышечного расслабления: рука мягкая, теплая, расслабленная и вообще с любым другим упражнением АТ.

Особенно хорошо действует комбинация «тепла» со свободным дыханием.

Упражнение «освобождение дыхания»

Данное упражнение желательно делать в проветриваемом помещении.

Поза АТ (сбрасывание зажимов). Глаза лучше закрыть, но не обязательно. Дышите в обычном для вас ритме, не углубляя дыхания и не сдерживая его. Главное для вас – внимание к своему дыханию, внимание положительное, радостное, восторженное. Проникновенно вслушивайтесь в «дыхательное удовольствие». Никакого насилия, ничего искусственного. Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела; возможно, возникнет и легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением сосудов. Теперь вы уже наслаждаетесь свободным дыханием, упиваетесь им. Сердце входит в сосредоточенный, спокойный ритм. Ощущение покоя, ясной свежести и приятной, легкой отрешенности нарастает. Мысленно внушайте себе, что такое состояние становится постоянным, сопровождает вас всюду, в любой ситуации; вы всегда дышите легко и с удовольствием, во всякий миг ваше дыхание послушно вам, зависит только от вас.

Дышите как описано в вышеизложенном упражнении. Пусть внимание ваше пульсирует: весь вдох и первую половину выдоха оно занято дыхательным удовольствием, а на вторую половину выдоха и промежуточную паузу переходит к точкам психического разогревания (это могут быть и руки, и ноги, и сразу все тело). При этом представляйте себе, что вдохом вы «вбираете» тепло, а выдохом «посылаете» его к точкам разогревания. Это упражнение довольно-таки приятно, оно «втягивает», как почти все упражнения с ритмичным дыханием. Не увлекайтесь только чрезмерно, не увеличивайте амплитуду дыхания. Освоив это комплексное упражнение, можно наслаивать на него другие самовнушения.

При склонности к тревожной зябкости тепловое самоуспокоение можно производить без сопутствующего глубокого расслабления: в буквальном смысле ходить с психической грелкой. При гипертонии тепловые самовнушения (особенно «тепло в ногах») способствуют снижению кровяного давления; у гипотоников же кровяное давление стабилизируется, особенно если на выходе реализуются «сосудистые» формулировки тонизации.

Некоторые виртуозы АТ расширяют сосуды мгновенно и так, что на руках они зримо увеличиваются, появляется покраснение, кожа после 5–10

минут сосредоточения теплеет примерно на градус.

Один больной, страдавший тяжелой стенокардией, освоив сосудистый АТ, особенно разогревание левой руки, плеча и лопатки, забыл, что такое приступы. Овладение тепловым АТ – задача профилактическая для всех здоровых людей старше 40 лет.

Труднее всего тепловой АТ дается курильщикам, ибо сосуды их находятся по большей части в хроническом спазме и плохо слушаются. Противопоказаний же для теплового АТ два. Первое – тяжелые пороки сердца (отеки, сдвиг реакции крови в кислую сторону), второе – свежие инфаркты и тромбозы, при которых сосудам необходим максимальный покой.

Хорошо, если ваше сердце знает опытный врач-терапевт, ваш личный доктор.

Если есть неполадки, контакт с врачом должен быть прочным.

Вы можете помочь себе и самостоятельно, в полном согласии с врачебными назначениями. Освобождение мышц и дыхания, уравнивание психики всегда благотворно для сердца.

У людей мнительного склада часто возникают неприятные ощущения в области сердца.

Иногда дело доходит до болевых приступов, а объективных изменений ни в сердце, ни в коронарных сосудах нет – боли невротические.

Правда, пока разберутся, что это «псевдостенокардия», человек успеет основательно помучить и себя и врачей.

Ложные боли и неприятные ощущения в области сердца могут появиться и у некоторых начинающих аутогенную тренировку (АТ). Это бывает у людей возбудимых и мнительных, которые берутся за АТ очень рьяно, но не успевают освободиться от подсознательного страха. В таких случаях рекомендуется несколько уменьшить интенсивность занятий (но не сбивать регулярность) – просто поменьше стараться, не давить себя обязательностью результата. Как правило, все неприятности быстро и бесследно проходят.

В обиходном АТ нет необходимости специально обращаться к сердцу. Если оно все же на что-то жалуется, а врачи упорно ничего не находят – значит, испортились отношения между ним и эмоциональным аппаратом. АТ к вашим услугам. Если освобождение мышц и дыхания не окажется достаточным, если не помогут и самовнушения тепла, особенно в левой руке, то можно прибегнуть к прицельным формулам.

Сердце работает спокойно и ровно,

спокойно и легко,
спокойно и четко,
спокойно и уверенно, спокойно и мощно,
в равномерном ритме покоя.
Доверяю своему сердцу.

Если и допустимо «прислушивание» к сердцу, то оно должно быть радостнолегким: с любовью слушайте его ритм, как приятную музыку.

В груди легко,
вся грудная клетка свободна.
Тепло струится вдоль ребер,
легкое тепло за грудиной,
справа за грудиной теплеет,
левая ключица теплеет,
в левом боку приятная теплота,
левое плечо теплое,
под левой лопаткой тепло...

При таком сосредоточении сердце успокаивается, сосуды сердечной области расширяются, готовность к спазмам и неприятной сосудистой игре уменьшается.

Вы, видимо, не раз замечали и на себе, и на других, что к ушибленному или больному месту мы инстинктивно тянемся рукой, придерживаем его, поглаживаем... Сама природа подсказывает нам способ самолечения: тепло руки и массаж:, расширяя местные сосуды, улучшают кровоток, а кроме того, легким поверхностным раздражением заглушают идущие в мозг болевые импульсы. Как иногда легко становится, если на голову ляжет мягкая рука...

Некоторые врачи знахарского уклона успешно лечат «прикладыванием руки» к больному месту, или около: каким бы наивным или даже примитивным ни оказался этот прием с первого взгляда, он считается весьма мудрым, ибо психологическое внушение соединяется в нем с мягким, естественным воздействием на местные сосуды и нервы.

Так вот, все это можно делать и самому. Но не полусознательно, как делается обычно, а с полным сознанием сути дела и, главное, с надлежащей сосредоточенностью.

Этот прием, если только иметь в придачу к нему чуть-чуть терпения, оказывает немалые услуги при многих неприятностях, как-то: различные боли, спазмы, колики, зуд и тому подобное.

Все делается просто: вы кладете руку на требуемое место (предположим, живот или область сердца) и вызываете уже известным вам

способом чувство тепла – вначале в руке. Когда рука ощутимо разогрелась, начинайте внушать себе, что тепло из нее переходит в нужное место.

Самовнушение можно сопровождать легкими массирующими движениями. Вскоре вы почувствуете, что участок тела под рукой действительно разогревается все больше и больше, вплоть до ощущения, будто вы устроили себе из своей руки грелку или горчичник.

Если вы добьетесь этого, неприятности спазматического характера (даже такие, как приступ стенокардии) имеют шансы исчезнуть. Некоторых пациентов отработанное «снятие рукой» освобождало от лекарств.

Лучшие же результаты этот прием, как и все остальные, дает при заблаговременном применении, на «перехвате» отрицательного состояния: воистину, это самое полезное рукоприкладство.

Упражнения аутогенной тренировки, направленные на регуляцию артериального давления и сердечного ритма

Аутогенная тренировка играет немаловажную роль в борьбе с различными невротическим проявлениями, помогает добиться ощущения покоя, умиротворенности, отрешенности от повседневных забот, а также способствует выравниванию сердечного ритма и нормализации артериального давления.

Рекомендуется следующий комплекс из шести стандартных упражнений. Каждое из упражнений разучивается постепенно, на протяжении нескольких занятий. В среднем каждое занятие длится 30–40 минут. Лучше всего проводить эти занятия утром (сразу после сна) или вечером (перед сном). Выполнять эти упражнения рекомендуется лежа, в удобной позе, способствующей максимальному расслаблению мышц.

В начале каждого занятия необходимо мысленно произнести несколько раз фразу: «Я совершенно спокоен» это подготовительная формула внушения, которая употребляется при создании внутренней настройки для последующих упражнений.

Но не у всех с помощью этой простой формулы удастся вызвать состояние покоя. Люди с повышенной возбудимостью должны настраивать себя постепенно, с помощью последовательного самовнушения:

Я успокаиваюсь...

Я становлюсь совершенно спокойным...

Я успокоился...

Полный покой охватывает мое тело... обволакивает меня...

Подготовительные формулы успокоения произносятся не спеша, медленно и подкрепляются образным представлением покоя,

умиротворенности. Например, можно представить себе голубое небо, медленно плывущие по нему облака, зеленую лужайку, синюю гладь озера и т. п. Ощущение покоя само по себе вызывает расслабление мышц и подготавливает успешное усвоение первого из рекомендуемых упражнений.

Первое упражнение . На разучивание этого упражнения, цель которого научиться расслаблять мышцы, обычно затрачивается от 5 до 8 занятий. Больной мысленно повторяет несколько раз следующие фразы, добиваясь максимального расслабления мышц и ощущения тяжести в конечностях:

Моя правая рука тяжелая...

Моя левая рука тяжелая...

Моя правая нога тяжелая...

Моя левая нога тяжелая...

Обе руки и ноги тяжелые...

Самовнушение сопровождается расслаблением мышц, хотя полное ощущение расслабленности возникает обычно только через несколько занятий. Для больных это упражнение аутогенной тренировки способствует расслаблению тех мышц паретичных конечностей, в которых после инсульта возникло патологическое повышение мышечного тонуса. К тому же проводимое на ночь, оно нормализует сон. После усвоения упражнения 1 можно приступить к выполнению упражнения 2.

Второе упражнение . В начале занятия вновь повторяют формулу «Я совершенно спокоен», а затем упражнение 1, достигая ощущения расслабленности в теле. После этого мысленно повторяются следующие формулы самовнушения:

Моя правая рука теплая...

Моя левая рука теплая...

Моя правая нога теплая...

Моя левая нога теплая...

Мои руки и ноги теплые...

Моя спина теплая...

После 2–3 занятий формулы внушения ощущений тяжести и тепла можно объединить в одну: «Мои руки тяжелые и теплые... Мои ноги тяжелые и теплые...»

Повторяя эти формулы, надо мысленно представить свои руки и ноги, погруженными в теплую, почти горячую ванну. Люди с недостаточно ярким воображением могут перед началом занятия погрузить руку (или ногу) в теплую воду и попытаться запомнить ощущения, возникающие при этом погружении.

Разучивание упражнения 2 в среднем происходит в течение 4–8 занятий.

Если цель первого упражнения – научиться расслаблять мышцы, то задачей второго является овладение собственными сосудистыми реакциями, в обычных условиях не поддающимся волевому контролю, и, в частности, возможность добиться произвольного расширения сосудов.

У людей, хорошо овладевших этим упражнением, можно объективно, с помощью приборов во время его выполнения зарегистрировать повышение кожной температуры и расширение кожных сосудов. Так тренируется тонус сосудов, нормализуется артериальное давление.

Только после того, как будет освоено упражнение 2, приступают к разучиванию следующего.

Третье упражнение . Начинаются занятия в обычной последовательности: вначале мысленное внушение «Я совершенно спокоен», затем последовательно повторяются упражнения 1 и 2, а когда достигаются ощущения тяжести и тепла, приступают к внушению формулы «Сердце бьется спокойно и ровно».

Во время выполнения этого упражнения все внимание должно быть сосредоточено на ощущениях, идущих от сердца.

Постепенно, по мере освоения упражнения удастся явственно почувствовать сердцебиение.

В дальнейшем желательно мысленно представить себе красивый пейзаж, вспомнить приятную успокаивающую музыку.

Освоение этого упражнения позволяет предотвращать приступы боли в сердце, а в ряде случаев выравнивать сердечный ритм и снимать приступ сердцебиения. На разучивание упражнения 3 приходится в среднем 4–6 занятий.

Четвертое упражнение . Освоение его способствует нормализации ритма дыхания. После повторения первых трех упражнений проводится самовнушение: «Мне дышится спокойно и свободно». В это время дышать надо глубоко, вдох через нос, выдох через рот, а во время вдоха передняя стенка живота выдвигается вперед, выдоха – втягивается внутрь (по продолжительности выдох в два раза длиннее вдоха). Проводить занятия по аутогенной тренировке, в особенности при выполнении этого упражнения, лучше при открытом окне. Осваивается упражнение 4 обычно за 3–4 занятия.

Пятое упражнение . Выполнение его направлено на создание ощущения тепла в области солнечного сплетения, являющегося вегетативным центром, регулирующим работу желудочно-кишечного

тракта. Автор этого метода аутогенной тренировки, немецкий ученый Шульц, предлагает следующую формулу: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» (проекция солнечного сплетения приходится на середину расстояния между нижним концом грудины и пупком).

В связи с тем что обычно трудно мысленно представить себе солнечное сплетение, русский психоневролог А. Свядоц предложил несколько иную формулировку: «Мой живот прогрет приятным глубинным теплом». Близка к ней и фраза: «Живот теплый, мягкий, приятное тепло разлито по нему». На освоение этого упражнения требуется в среднем 4–6 занятий. Противопоказано оно при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Освоив пять основных упражнений аутогенной тренировки, приступают к разучиванию заключительного упражнения.

Шестое упражнение . Формула самовнушения: «Мой лоб приятно прохладен». Мысленно повторяя ее, необходимо достичь ощущения легкого прохладного освежающего ветерка, овевающего кожу лба. Использование этого упражнения предотвращает, а иногда и снимает головную боль сосудистого происхождения. Можно также расширить формулу самовнушения: «Мой лоб приятно прохладен, голова ясная».

После овладения описанными шестью упражнениями рекомендуется все их повторять ежедневно, лучше 2 раза в день.

При быстром достижении внушенных ощущений время на проведение этих упражнений можно сократить с 30–40 до 15–20 минут.

Массаж при гипертонической болезни

Противопоказания к проведению массажа при гипертонической болезни

1. Острый гипертонический криз.
2. Общие показания, при которых не следует делать массаж.
3. Частые церебральные кризы.
4. Протекание гипертонической болезни одновременно с тяжелой формой сахарного диабета.

Цели массажа

1. Способствование исчезновению головной боли и головокружения.
2. Уменьшение артериального давления.
3. Нормализация психоэмоционального состояния.

Методика массажа

1. Массаж верхней части спины

Исходное положение: массируемый лежит на животе, под голеностопными суставами – валик, голова находится в произвольном положении, руки располагаются вдоль туловища, слегка согнуты в локтевых суставах и повернуты ладонями вверх. Вначале производится поглаживание (прямолинейное, попеременное) по всей спине. После этого делается по тем же линиям выжимание (основанием ладони, клювовидное).

На длинной мышце спины применяется дугообразное разминание подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцевидное», кругообразное подушечками больших пальцев, поглаживание.

На широчайшей мышце спины также делается разминание – ординарное, двойное кольцевое, двойное кольцевое комбинированное. Затем – поглаживание.

Следующий этап – растирание фасции трапециевидной мышцы (участок между позвоночным столбом и лопаткой и надлопаточная область) – прямолинейное подушечкой и бугром большого пальца, кругообразное ребром большого пальца, кругообразное бугром большого пальца, кругообразное ребром большого пальца, кругообразное бугром большого пальца.

Массаж делается на обеих сторонах спины, после этого выполняют растирание вдоль позвоночного столба от нижних углов лопатки до седьмого шейного позвонка – прямолинейное подушечками 2–3-го пальцев (позвоночный столб между пальцами), «воздействие на промежутки между остистыми отростками».

2. Массаж шеи Массаж шеи выполняется одновременно с трапециевидной мышцей с обеих сторон. Затем производится поглаживание и выжимание. После этого делается разминание – ординарное, двойное кольцевое, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев. Заканчивать следует поглаживанием.

3. Массаж волосистой части головы

Исходное положение: массируемый лежит на животе, кисти рук друг на друге, голова на кистях рук. Вначале проводится поглаживание

подушечками разомкнутых пальцев от макушки вниз на затылочной, лобной и височной частях.

Затем – растирание, которое выполняется на этих же частях, зигзагообразное и кругообразное подушечками пальцев, кругообразное клювовидное. После этого массируемый меняет свое положение – он ложится на спину, под голову подкладывается возвышение и массируется лобная часть. Делается поглаживание – прямолинейное подушечками пальцев от середины лба, вдоль роста волос к вискам. Далее проводят растирание – зигзагообразное и кругообразное подушечками пальцев, надавливание подушечками пальцев, пощипывание и поглаживание. Затем поочередно массируются виски – подушечками пальцев делаются кругообразные движения.

4. *Массаж передней поверхности грудной клетки* Вначале производится спиралевидное поглаживание, затем выжимание бугром большого пальца, разминание больших грудных мышц – ординарное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное. Заканчивается массаж этой области потряхиванием и поглаживанием.

5. *Массаж шеи, затылочной области головы и болевых точек*

Массируемый вновь принимает положение лежа на животе, затем выполняется массаж; шеи с трапециевидной мышцей. Сначала делается поглаживание, затем – выжимание и 2–3 вида приема разминания. После этого необходимо воздействовать на болевые точки: в области сосцевидных отростков (костные выступы сзади за мочкой уха), между бровями, по средней линии теменной области, на висках. Необходимо тщательно прощупывать их, при этом у больного может не возникать никаких болевых ощущений. Желательно применять массаж одновременно с лечебной физкультурой, медикаментами и физическими факторами.

Всего должно быть проведено 12–14 сеансов, ежедневно или через день. Продолжительность одного сеанса не должна превышать 20 минут. Точечный массаж; при повышенном давлении (рис. 1):

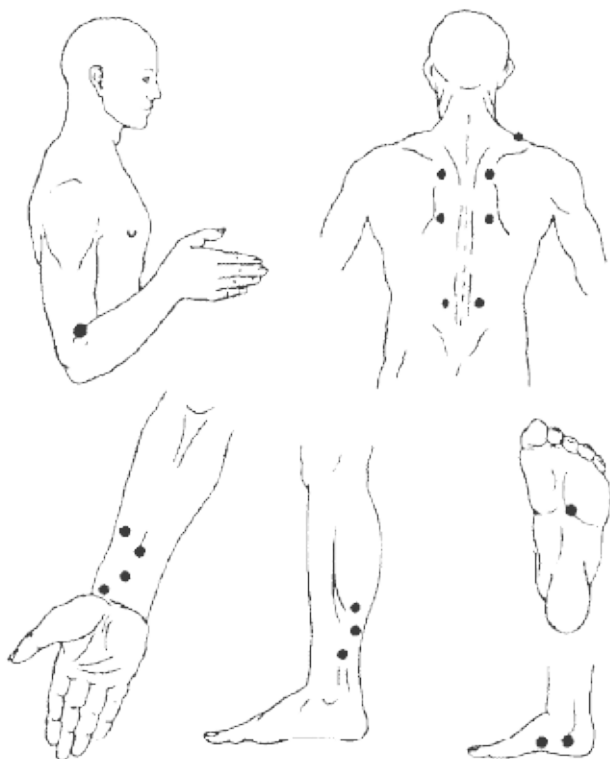


Рис. 1. Точечный массаж при повышенном артериальном давлении

1. Возбуждающим методом массируется 1 и 2 точки (1 точка – ниже 5 шейного позвонка, самого выступающего при наклоне головы вперед; 2 точка – на 3 пальца в сторону от средней линии спины на уровне промежутка между 2 и 3 грудным позвонками).

Надавливание глубокое, с вибрацией. Время – 0,5–1 минута.

2. Успокаивающим методом массируются остальные точки. Надавливание легкое, с вращением в замедляющемся темпе.

Точечный массаж: можно проводить и детям старше 1 года. Если сразу не наступает улучшение, не огорчайтесь. На всех эта процедура действует по-разному. Вполне возможно, что для вас необходимо несколько сеансов.

Точечный массаж при атеросклерозе (рис. 2): точки массируются надавливанием с медленным вращением.

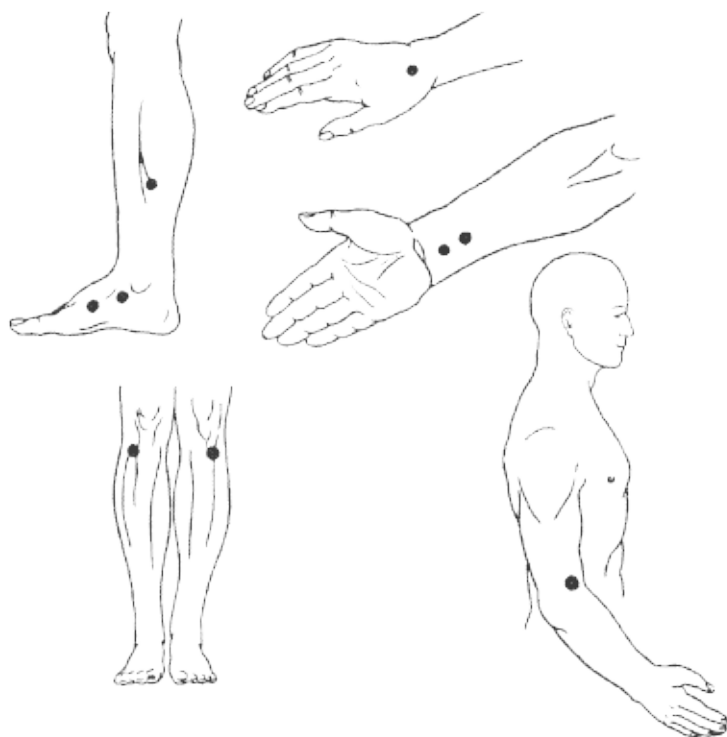


Рис. 2. Точечный массаж при атеросклерозе

Акупрессура

Лечебные показания акупрессуры

При применении акупрессуры для достижения положительного эффекта необходимо знать месторасположение точек акупрессуры, какая точка относится к какому заболеванию, умение правильно находить эти точки и воздействовать на них.

Акупрессура является прекрасной помощью в борьбе со стрессом, так как восстанавливает равновесие нервной системы. Она также представляет собой безопасное и эффективное средство против боли, не обладающим каким-либо побочным действием.

При акупрессуре используются большой и указательный пальцы рук.

Сердечная недостаточность, гипотония, недостаточность кровообращения очень часто являются следствием расстройств нервной системы. В этом случае акупрессура устраняет последствия невротозов, снимает напряжение. Таким образом, предупреждая развитие различных сердечных болезней.

Виды точек

Все точки расположены на 14 линиях (меридианах). Точки бывают следующие: гармонизирующие, возбуждающие, успокаивающие, сигнальные, специальные.

При воздействии на «гармонизирующие» точки (они лежат в начале и конце определенного меридиана) происходит гармоничное влияние на те органы, которые относятся к этому меридиану.

Воздействие на «возбуждающую» точку (она на каждом меридиане одна) способствует повышению работоспособности органов, относящихся к данному меридиану.

При воздействии на «успокаивающую» точку испытываются наиболее благоприятные ощущения. Акупрессура в данном случае обладает успокаивающим действием, снимающим нервное напряжение. На каждом меридиане лишь одна «успокаивающая» точка.

При акупрессуре «сигнальных» точек происходит моментальная помощь различным недомоганиям, а также уменьшается болевой синдром. К строго определенным болезням относятся «специальные» точки.

С любыми нежелательными функциональными расстройствами различных органов акупрессура имеет прочную связь. Например, при низком кровяном давлении существует своя «возбуждающая» точка, а при

повышенном напряжении своя «гармонирующая» точка и т. д.

Обычно каждая точка акупрессуры при нажатии дает ответный болевой импульс. Это и выделяет ее на нужном нам участке тела. Если ваши анатомические данные подходят к общему стандарту, то вы будете пользоваться рисунком без каких-либо отклонений от расположения точек. Но, поскольку, очень часто сложение человеческого тела обладает определенной индивидуальностью, то на практике у разных людей точки могут быть расположены не в точно указанных на схемах местах.

Величины этих отклонений отмечены на рисунках пунктиром.

Итак, для того, чтобы приступить к акупрессуре, необходимо устроится поудобнее (сесть или лечь на спину), расслабиться и отвлечься от всего постороннего.

Акупрессура производится кончиком указательного пальца путем надавливания на необходимую точку. Надавлив на кожу, одновременно производите круговые движения пальцем. При движении палец не должен сходить с данной точки.

Существуют три степени воздействия на точки акупрессуры:

1. Острые боли – легкий круговой массаж: точки. Время акупрессуры – 1–5 минут.
2. Хронические заболевания – акупрессура средней силы. Можно повторять многократно в течение дня. Время – до 30 секунд.
3. Сильная акупрессура – в основном производится с помощью большого пальца.

Движения вашего пальца должны сдвигать кожу относительно кожной или мышечной ткани со скоростью 2 оборота в секунду.

Акупрессура при сердечно-сосудистых заболеваниях

Гипертония . Акупрессура проводится в состоянии покоя.

Вид точки – «гармонирующая». Метод воздействия – точка массируется с помощью указательного пальца легкими круговыми движениями.

Время акупрессуры – до 5 минут. Курс: если акупрессура применяется длительное время, необходимо делать недельный перерыв.

Головокружение . Вид точки – «гармонирующая». Метод воздействия – акупрессура проводится с помощью указательного пальца, достаточно интенсивно. Надавливание сильное.

Время воздействия – кратковременно.

Если возникает необходимость, то воздействие можно сочетать с акупрессурой точки (при гипертонии), которая проводится следующим образом: надавливание происходит с помощью ногтя большого пальца,

который интенсивно нажимает область ногтевого ложа мизинца противоположной руки.

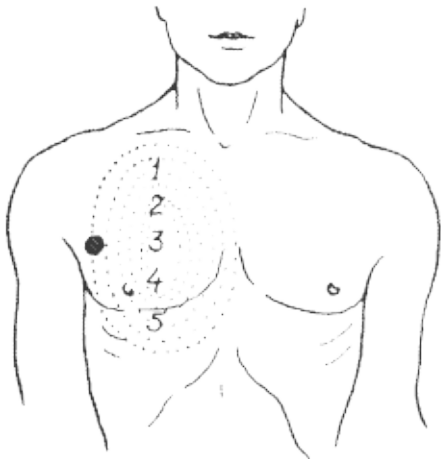


Рис. 3. Гипертония

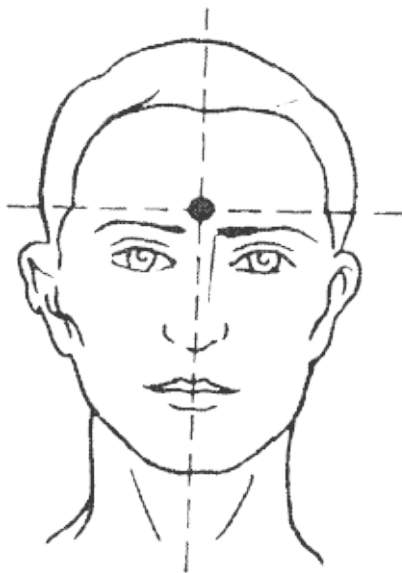


Рис. 4. Головокружение

Дистония. Акупрессура проводится утром или вечером, соблюдая длительный интервал. Вид точки – «специальная».

Метод воздействия – необходимо обхватить рукой ступню и проводить акупрессуру с помощью большого пальца надавливанием (средней силы).

Дополнительно возможно легкое покусывание зубами (резцами) кончика языка (20 раз за 1 сек.).

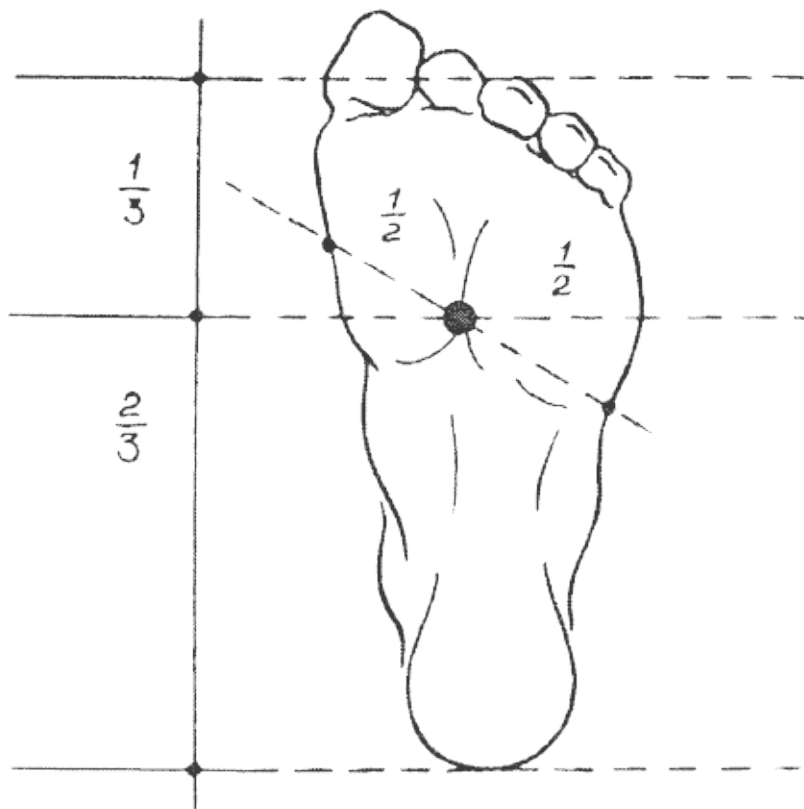


Рис. 5. Дистония

Гипотония . Акупрессура проводится утром в постели, обязательно в состоянии покоя. Вид точки – «возбуждающая».

Метод воздействия – интенсивная акупрессура (вплоть до появления боли).

Время воздействия – кратковременное, производится надавливание ногтем большого пальца мизинца противоположной руки.

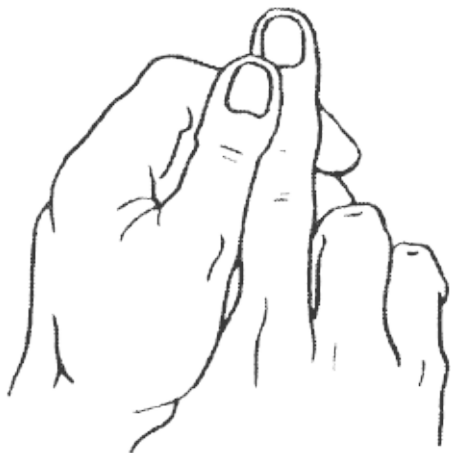


Рис. 6. Гипотония

Нарушение кровообращения . Акупрессура проводится одновременно

на обеих руках. Средние пальцы рук через минуту меняются. Вид точки – «возбуждающая».



Рис. 7. Нарушение кровообращения

Метод воздействия – указательным и большим пальцами руки захватывается средний палец другой руки.

Надавливание производится ногтем большого пальца. Сила надавливания – средняя, в ритме биения сердца.

Боли в сердце. Акупрессура проводится в состоянии полного покоя, лучше всего находиться в лежачем положении. Вид точки – «успокаивающая».

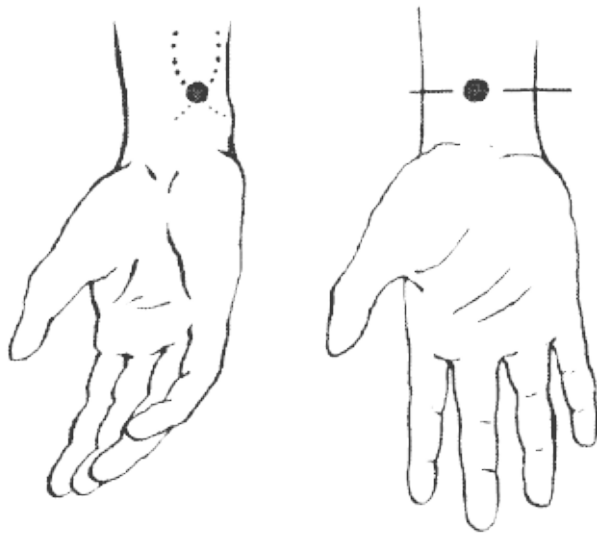


Рис. 8. Боли в сердце

Метод воздействия – кисть слегка зажимается указательным и большим пальцами массирующей руки.

Надавливание производится большим пальцем, сила надавливания –

легкая.

Страх . Акупрессура проводится в сидячем положении. Вид точки – «гармонизирующая».

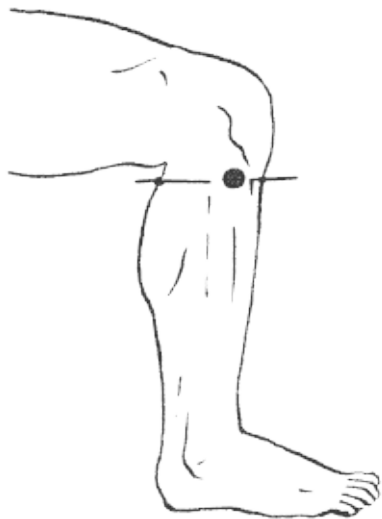


Рис. 9. Страх (а)

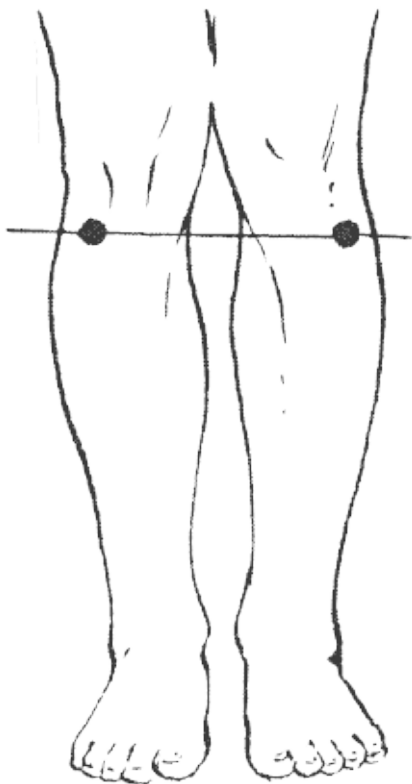


Рис. 9. Страх (б)

Метод воздействия – синхронно указательными пальцами обеих рук.

Сила надавливания – легкая. Время воздействия – до 5 минут.

Усталость . Вид точки – «возбуждающая». Метод воздействия –

большим и указательным пальцами левой руки зажимается мизинец правой руки.

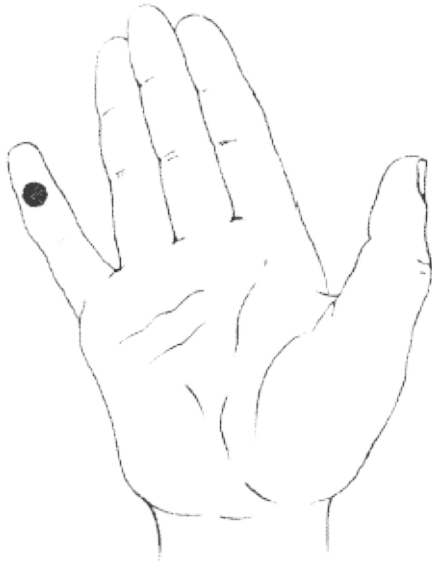


Рис. 10. Усталость

Акупрессура проводится кончиком большого пальца, надавливание – сильное. Время воздействия – около 1 часа, возможно повторение.

Акупрессура является методом самолечения. Безусловно, она не может быть панацеей, заменяющей необходимое медикаментозное лечение.

Но ей можно воспользоваться для оказания первой медицинской помощи как болеутоляющим средством. Противопоказаниями для акупрессуры являются кожные заболевания, беременность, сильное переутомление и тяжелые органические заболевания сердца и кровообращения.

Приложения

Приложение 1. Приготовление и применение препаратов из лекарственных растений по методике Е. А. Ладыниной и Р. С. Морозовой

Лечебными свойствами обладает не только надземная часть растений, но и клубни, корневища, корни и луковицы.

Растения используют в свежем или высушенном виде. Из свежих растений готовят соки, отвары и настои.

Высушенные части растений применяются в виде порошка, из них готовят настои, отвары, настойки, сгущенные вытяжки, мази, пластыри, а также заваривают для ванн.

Для приема внутрь растения и извлечения из них назначаются врачом в определенных дозах.

Для наружного применения препараты из лекарственных растений используются в виде компрессов, примочек, мазей, эмульсий, полосканий, пластырей, лечебных ванн.

Для лечения лучше всего применять соки из свежих растений, но возможность применения соков ограничена.

Обычно лекарственные препараты – настои, отвары, порошки и т. п. – приготавливают из сухого измельченного растительного сырья.

В зависимости от частей растений (цветы, травы, корни, кора и т. д.) готовят настои или отвары.

Соки из свежих растений обычно получают с помощью терки, или соковыжималки. Полученный сок содержит все водорастворимые компоненты лекарственного растения. Если сок действует раздражающе на слизистую оболочку желудка или кишечника, прибавляют к нему рисовый или овсяный отвар, мед (1–2 чайные ложки на 1/2 стакана) или кисель.

Из высушенных трав чаще всего готовят настои и отвары. Существует несколько способов приготовления настоев. Традиционный способ приготовления настоев и отваров следующий.

Отвешенное количество высушенных и измельченных частей растений высыпают в заранее подогретый в течение 15 минут на кипящей водяной бане эмалированный или из нержавеющей стали сосуд; заливают кипяченой водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на

кипящую водяную баню (часто помешивая): настои – на 15 минут, отвары – на 30 минут. Затем снимают и процеживают или фильтруют: отвары – через 10 минут (в горячем виде), а настои – после полного охлаждения. Оставшуюся плотную массу выжимают и добавляют воды до получения требуемого количества настоя. Согласно требованиям ГФ X, отвары из листьев толокнянки, коры дуба, корневища змеевика и другого сырья, содержащего дубильные вещества, процеживают немедленно после снятия с водяной бани. Отвары из листьев сенны процеживают после полного охлаждения. Хранят настои и отвары в прохладном месте, перед употреблением – взбалтывают.

На практике горячие настои более удобно готовить с помощью термоса. Для этого назначенную дозу растительного сырья (обычно 2 столовые ложки) высыпают в термос и заливают 2 стаканами крутого кипятка (суточная доза). Лучше это делать вечером. За ночь трава настаивается. На следующий день нужно выпить весь настой в 3 приема за 30 минут до еды. Настой (по 1/2 или 2/3 стакана) каждый раз наливают из термоса, охлаждают (чтобы он был теплым, но не горячим!), и выпивают. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

Для наружного применения настои (и отвары) готовят из двойной или тройной дозы растительного сырья.

Отвар готовят следующим образом. Лекарственную дозу сырья кладут в эмалированную посуду, заливают водой, закрывают крышкой и кипятят 15–20 минут на медленном огне.

Жидкость доливают до первоначального объема кипятком. Отвар принимают за 30 минут до еды в теплом виде.

Суточные дозы лекарственных растений зависят от индивидуальных особенностей больного (учитываются возраст, масса тела, характер заболевания, свойства назначенных растений).

Суточную дозу растительного сырья, не содержащего сильнодействующих веществ, можно при необходимости увеличить с 2–3 столовых ложек до 4–6.

Приложение 2. Правила составления сборов из лекарственных растений по методике Е. А. Ладыниной и Р. С. Морозовой

Опыт народной медицины позволяет считать, что при лечении лекарственными растениями лучше пользоваться сборами, а не отдельными растениями.

Лекарственные сборы могут состоять из большого числа компонентов.

Обычно в сбор входят 10–20 растений, но число составляющих его компонентов может быть и намного больше.

Прежде чем назначить применение сбора лекарственных растений, необходимо, как и при любом другом лечении, провести обследование больного и установить правильный диагноз.

При составлении любого сбора необходимо учитывать индивидуальные особенности больного и наличие у него сопутствующих заболеваний.

В связи с этим лекарственный сбор, кроме основных трав, должен содержать и дополнительные ингредиенты.

Во-первых, нужно знать показатели артериального давления у больного и учитывать преобладающую тенденцию к его изменению. Например, речь идет о лечении хронического холецистита, а у больного, помимо этого, отмечается тенденция к артериальной гипертензии.

Если будут включены в сбор только желчегонные травы и не будут добавлены растения с гипотензивным действием, то лечение спровоцирует гипертонический криз и только навредит пациенту.

Во-вторых, необходимо учитывать состояние кишечной моторики пациента, склонность к запорам или поносам. Если возникает опасность, что основные компоненты сбора могут содействовать возникновению запоров, дополнительно включают в него растения, обладающие послабляющим действием.

В-третьих, при лечении молодых женщин следует помнить о том, что некоторые растения обладают тонизирующим действием на мускулатуру матки и могут вызвать аборт.

Беременность является относительным противопоказанием для

фитотерапии; при необходимости ее проведения у беременных подбираются компоненты, не обладающие тератогенным действием и не представляющие опасности для организма беременной и плода.

Масса одной столовой ложки сырья из сушеных трав, листьев и цветов составляет, в среднем, 3–5 г. Корни и кора весят больше – в среднем около 10 г.