

Алевтина Корзунова

Реабилитация после сердечных заболеваний



Annotation

Книга посвящена вопросам оздоровления и восстановления организма при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В ней освещены различные методы народной и нетрадиционной медицины: фитотерапия, гомеопатия, точечный массаж, классический массаж, ароматерапия, лечение с помощью пиявок, лечебных грязей, глины, продуктами пчеловодства, мумие, соками, лечебная физкультура, диетотерапия, голодание, сыроедение и т. д. В начальных главах книги описаны основные симптомы наиболее часто встречающихся заболеваний сердечно-сосудистой системы. Книга содержит примеры из историй болезней пациентов автора.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Реабилитация после сердечных заболеваний

Введение

Добрый день, уважаемые читатели. Вот и вышла новая книга из моей серии «Реабилитация после заболеваний», посвященная реабилитации при различных заболеваниях сердца и сосудов. Заболевания сердечно-сосудистой системы чрезвычайно распространены в наше время в различных странах мира, как развитых, так и развивающихся. В России смертность от заболеваний сердца и сосудов стоит на первом месте (другими распространенными причинами являются травмы и онкологические заболевания). Кроме того, болезни сердца и сосудов резко ухудшают качество жизни больного человека, иногда даже приводят к полной нетрудоспособности (например, после перенесенного инфаркта миокарда). Как преодолеть болезнь, не дать ей взять над собой верх, как вернуться к полноценной трудовой, общественной и личной жизни? Ответы на эти вопросы вы сможете найти в моей книге. В этой книге я даю рекомендации, выполнение которых не требует больших денежных и временных затрат. Но, начав выполнять эти рекомендации, вы очень скоро почувствуете, что становитесь бодрее, энергичнее, что уходят боль, слабость, утомляемость, раздражительность и другие проявления, которые так мешают жить полноценной жизнью людям с заболеваниями сосудов и сердца. Все описанные в книге рецепты проверены мною на практике, я лечила с их помощью моих пациентов и по окончании лечения наблюдала прекрасные результаты. В книге вы найдете множество примеров из реальной жизни моих пациентов, которым помогли те или иные способы восстановления организма. Наблюдая за моими пациентами, я пришла к выводу, что наиболее действенные лекарства от всех болезней дала нам природа. Поэтому почти все мои методы относят к разделу народной и нетрадиционной медицины. Это не означает, однако, что, прочитав мою книгу, вы должны сразу же прекратить принимать все лекарственные препараты, которые прописал вам ваш лечащий врач. Принимайте их одновременно с выполнением моих рекомендаций, и вы увидите, что

процесс выздоровления пойдет гораздо быстрее.

Основные симптомы наиболее часто встречающихся заболеваний сердечно-сосудистой системы

Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь – хроническое заболевание, при котором происходит повышение артериального давления в результате нарушения регуляции тонуса сосудистой стенки.

Гипертоническая болезнь является одним из самых распространенных заболеваний. В различных странах мира гипертонической болезнью страдают от 8 до 18 % взрослого населения. Гипертоническая болезнь чаще развивается у женщин после 40 лет. В последние годы отмечается «омолаживание» этого заболевания (начало заболевания приходится на 25 – 30-летний возраст). В моей практике наиболее частыми причинами, приведшими к развитию гипертонической болезни у пациентов, являются чрезмерное употребление поваренной соли (солений, маринадов, копченых продуктов, избыточное досаливание блюд), курение, злоупотребление алкоголем, недостаточная физическая активность, ожирение, частые стрессы. Одним из неблагоприятных факторов является наследственная предрасположенность к развитию повышенного давления. Если кто-нибудь из ваших близких родственников (бабушка, дедушка, мать, отец, братья или сестры) страдает повышенным артериальным давлением, вероятность развития у вас гипертонической болезни увеличивается в несколько раз.

Пациенты с гипертонической болезнью обычно предъявляют жалобы на головокружение, головную боль, шум в ушах, бессонницу, раздражительность, повышенную утомляемость, ослабление памяти, ухудшение зрения, появление сетки или мелькание мушек перед глазами, снижение трудоспособности. Зачастую головная боль сопровождается ощущением тяжести или пульсации в висках. Чаще всего пациенты предъявляют жалобы на боль в области темени или затылка. У некоторых больных вместе с головной болью появляются болезненное покалывание пальцев рук и ног, чувство «ползания мурашек». Также частыми жалобами являются жалобы на учащенное сердцебиение, приступообразные боли в области сердца, ощущение нехватки воздуха. И, конечно, основным

проявлением гипертонической болезни, которое может выявить у себя сам больной, является повышенное артериальное давление.

Если вы самостоятельно измеряете артериальное давление, то знаете, что в результате получают две цифры: например 120 и 80. Первая цифра – так называемое сердечное, верхнее или, правильнее, систолическое давление, в норме не должно превышать 139 мм рт. ст. Вторая цифра – нижнее, или диастолическое, давление – не должна превышать 89 мм рт. ст. Таким образом, давление 140 и 90 мм рт. ст. и выше считается повышенным и указывает на необходимость обратиться к врачу.

В начальных стадиях заболевания цифры артериального давления непостоянны, т. е. могут наблюдаться значительная разница в результатах измерения артериального давления в утренние и вечерние часы, резкие колебания артериального давления под действием различных факторов, таких как стресс, переутомление, физическая работа, боль, радость и т. д. Через несколько лет от начала заболевания давление становится более стабильным и фиксируется на цифрах, индивидуальных для каждого больного.

При отсутствии адекватного лечения гипертоническая болезнь приводит к поражению таких жизненно важных органов, как почки, сердце, головной мозг, глазное дно. В результате этого возможно развитие опасных для жизни осложнений: инсульта, инфаркта, почечной и сердечной недостаточности, отслойки сетчатки глаза.

Для постановки диагноза «гипертоническая болезнь» лечащий врач может предложить вам следующие виды клинических и лабораторных исследований: осмотр, измерение артериального давления и пульса, простукивание грудной клетки с целью определения границ сердца, выслушивание тонов сердца; электрокардиограмму (ЭКГ), исследование сосудов глазного дна, доплеровское исследование сосудов почек и коронарных (сердечных) сосудов, ультразвуковое исследование (УЗИ) сердца и почек, биохимический анализ крови, общий анализ мочи.

...

Пример из практики

Пациент М., 25 лет. Обратился ко мне с жалобами на периодическую головную боль в затылочной области, шум в ушах, повышенную утомляемость, снижение трудоспособности; одновременно с приступами

головной боли отмечает появление мушек перед глазами. Во время приема измерено артериальное давление, результат – 140 и 95 мм рт. ст. При опросе пациента выяснилось, что его мать и бабушка страдают гипертонической болезнью с молодого возраста. Пациент направлен на дополнительное обследование. По результатам обследования выставлен диагноз: гипертоническая болезнь I степени. Назначено лечение.

Пример из практики

Пациентка Н., 45 лет. Обратилась с жалобами на периодические повышения артериального давления до цифр 150 и 100 мм рт. ст., сопровождающиеся головной болью в височной области, шумом в ушах, учащенным сердцебиением, ощущением нехватки воздуха. За последние полгода отмечает ухудшение общего самочувствия, нарушения сна, повышенную утомляемость, раздражительность. При дополнительном исследовании заболеваний внутренних органов (почек, сердца, надпочечников) не выявлено. Поставлен диагноз: гипертоническая болезнь I степени. Назначено лечение.

Атеросклероз

Самым распространенным заболеванием сосудистой системы является атеросклероз. Атеросклероз – это заболевание сосудов, для которого характерно образование на внутренней стенке сосудов отложений (бляшек), состоящих из жира, соединительной ткани, солей кальция. Атеросклеротический процесс начинается в человеческом организме уже в детском возрасте, примерно с 9—10 лет. В норме это медленный, постепенный процесс, который ускоряется и становится заболеванием под действием ряда факторов. Переедание, ожирение, малоподвижный образ жизни, стрессы, вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, токсикомания), профессиональные вредности (действие ядовитых отходов производства), неблагоприятная экологическая ситуация – все это приводит к развитию атеросклероза.

Под действием этих факторов развивается основа атеросклероза – нарушение жирового (липидного) обмена. Из всех липидов наибольшее значение имеет холестерин. Холестерин является основной составляющей частью атеросклеротических бляшек. Было бы ошибкой считать, что повышение содержания в крови холестерина провоцируется только неправильным питанием с большим содержанием в пище животных жиров. Например, выраженное повышение уровня холестерина было выявлено у ряда пациентов после нервно-психического перенапряжения. Поэтому при борьбе с атеросклерозом недостаточно отрегулировать питание, необходимо также устранить все факторы, действие которых приводит к нарушению жирового обмена в сторону увеличения образования холестерина.

Атеросклеротические бляшки могут располагаться в любом месте сосудистой системы, но наиболее частой их локализацией являются сосуды сердца (коронарные сосуды), головного мозга, нижних конечностей, почек. По мере прогрессирования заболевания атеросклеротические бляшки распадаются, обнажается поврежденная стенка сосуда, на которой тут же образуется тромб (сгусток крови). Большой тромб может вызвать закупорку сосуда, приводящую к нарушению кровообращения в том органе, который получает кровь по пораженному сосуду, и развитию таких осложнений, как инсульт, инфаркт.

На начальных этапах развития атеросклероза заболевание проявляется только повышенным уровнем холестерина крови, что выявляется с

помощью биохимического исследования крови. Дальнейшее увеличение бляшек или образование тромбов приводят к нарушению тока крови по пораженным сосудам, в результате чего нарушается питание различных органов. В зависимости от того, какие сосуды поражены в большей степени, различают атеросклероз сосудов головного мозга, коронарных сосудов, аорты (крупнейшего сосуда, по которому кровь оттекает от сердца), сосудов брыжейки (по которым происходит кровоснабжение всех органов, расположенных в брюшной полости), сосудов почек, сосудов нижних конечностей.

Больные с атеросклерозом сосудов головного мозга наиболее часто предъявляют жалобы на головокружение, нарушение сна, повышенную утомляемость, проблемы с памятью (особенно на недавние события), снижение работоспособности, изменения характера, раздражительность. По мере прогрессирования процесса состояние больного ухудшается – значительно снижается интеллект, речь становится монотонной, теряет эмоциональную окраску, нарушаются двигательные функции – больному становится трудно выполнять мелкие движения, ходят такие больные мелкими шагами. Осложнениями атеросклероза сосудов головного мозга являются преходящие нарушения мозгового кровообращения и инсульт. При преходящих нарушениях мозгового кровообращения отмечаются временная потеря сознания, временное нарушение движения в одной конечности, нарушение речи. Все эти проявления проходят через некоторое время иногда и без лечения, но свидетельствуют о далеко зашедшем атеросклеротическом процессе в сосудах головного мозга.

Атеросклероз аорты чаще всего выявляется при инструментальном обследовании больных (рентгенографическом, ультразвуковом исследовании). Наиболее частой жалобой при этой форме заболевания является боль за грудиной. Боль может быть постоянной или носить приступообразный характер, отдавать в шею, спину, обе руки. Артериальное давление у таких больных часто повышено (40 и 90 мм рт. ст. и выше).

Атеросклерозом сосудов нижних конечностей чаще страдают мужчины с большим стажем курения. Проявлением заболевания является так называемая перемежающаяся хромота – боль в ногах, которая появляется при ходьбе на определенные расстояния и проходит после того, как больной останавливается. По мере прогрессирования заболевания расстояние, которое может пройти больной до появления болевых ощущений, быстро уменьшается. При осмотре ног обращают на себя внимание бледность, истонченность кожи. Стопы и голени у таких

больных холодные даже в жаркую погоду. В дальнейшем отмечаются выпадение волос на голеньях, появление шелушения кожи голеньей и стоп, ломкость ногтей, образование длительно незаживающих язв.

Атеросклероз сосудов почек проявляется в основном повышенным артериальным давлением, плохо поддающимся коррекции даже современными гипотензивными препаратами. При отсутствии антиатеросклеротического лечения в результате прогрессирующего нарушения питания почечной ткани развивается почечная недостаточность, приводящая к инвалидизации, уменьшению продолжительности жизни больного.

Проявления атеросклероза коронарных сосудов будут подробно описаны в разделе, посвященном ишемической болезни сердца.

Больной, страдающий атеросклерозом сосудов брыжейки, предъявляет жалобы на боли в животе, возникающие после приема пищи. Это так называемая брюшная жаба. Боль достаточно интенсивная, носит жгучий, режущий характер, чаще всего локализуется в верхней части живота. Боль сопровождается отрыжкой, вздутием живота, запором или зловонным поносом. Болевой приступ длится от 20–30 минут до 2–3 часов. Из-за сильных болей больной может потерять сознание. Отличительным признаком брюшной жабы от, например, болей при язвенной болезни желудка, является эффект от приема нитроглицерина (за счет расширения пораженных атеросклерозом сосудов восстанавливается питание органов пищеварения, что приводит прекращению боли).

Интересно отметить, что опытный врач может заподозрить наличие атеросклероза у больного, только взглянув на него. Немного потренировавшись, и вы сможете сделать это. Для внешности больного атеросклерозом характерны следующие признаки: человек выглядит старше своих лет, у мужчин возникает раннее поседение волос на груди, в области верхних и нижних век видны множественные жировики, на мочках ушей отмечаются вертикальные складки, обращает на себя внимание обильный рост волос на ушных раковинах.

При подозрении на атеросклеротическое поражение тех или иных сосудов врач может предложить вам следующие методы исследования: ангиографию (рентгенологическое исследование сосудов с использованием контрастного вещества), ультразвуковое и доплеровское исследование сосудов, биохимический анализ крови для определения содержания холестерина.

Пример из практики

Ко мне на прием пришел мужчина 60 лет. Пациент предъявлял жалобы на боли в ногах, преимущественно в области икроножных мышц, возникающие после прохождения 200 м и более по ровной местности. При беседе с пациентом выяснилось, что в последние годы больной отмечает ухудшение памяти и слуха, головокружение, шум в ушах, бессонницу. При осмотре больного обнаружено следующее: кожа голеней и стоп обеих ног бледной окраски, с коричневыми пятнами, истонченная, ногти на стопах ломкие и тусклые. После дополнительных исследований поставлен диагноз: атеросклероз сосудов головного мозга, атеросклероз сосудов нижних конечностей. Назначено лечение.

Нужно отметить, что крайне редко встречается изолированное атеросклеротическое поражение отдельных сосудов. Чаще всего отмечается сочетанное поражение сосудов (как показано в примере).

Ишемическая болезнь сердца

Во всем мире согласно статистике самым распространенным проявлением атеросклероза является поражение сосудов сердца (коронарных сосудов) с развитием ишемической болезни сердца. Атеросклеротические бляшки препятствуют нормальному току крови по сосудам сердца, в результате чего, сердечная мышца (миокард) страдает от недостатка кислорода и питательных веществ. Это приводит к развитию одного из проявлений ишемической болезни сердца (ИБС). ИБС может проявиться в виде остановки сердца (так называемая внезапная коронарная смерть), стенокардии, инфаркта миокарда, нарушений сердечного ритма, сердечной недостаточности.

Внезапная коронарная смерть – самое трагическое проявление атеросклероза сосудов сердца. Это мгновенная смерть в результате внезапной закупорки крупного коронарного сосуда оторвавшейся атеросклеротической бляшкой или тромбом. Группой риска по возникновению внезапной коронарной смерти являются мужчины среднего возраста (после 40 лет).

Среди ваших знакомых наверняка встретится немало людей обоего пола, у которых «прихватывает сердце» при стрессах, психоэмоциональных и физических нагрузках. Эти боли являются проявлением одной из разновидностей ИБС – стенокардии.

Интенсивность болей при стенокардии может значительно колебаться – от ощущения некоторого неудобства до сильных, почти нестерпимых болей в левой половине груди. Характерно усиление боли к концу приступа. Чаще всего пациенты жалуются на загрудинные боли, реже – на боли в области сердца. Боль носит давящий, сжимающий, или режущий, распирающий характер. Боль может распространяться на левое плечо, предплечье, кисть, в левую половину шеи, левую лопатку левую половину нижней челюсти, реже на правую руку или обе руки. Во время болевого приступа многие больные покрываются холодным потом, бледнеют, отмечают страх смерти, подавленное настроение. Продолжительность болевого приступа при стенокардии колеблется от нескольких секунд до 10 минут. Для снятия болей очень эффективен нитроглицерин. Стенокардию подразделяют на стенокардию напряжения (когда болевые приступы возникают после физической нагрузки той или иной степени интенсивности) и стенокардию покоя (боли возникают в покое, нередко во

время сна). Появление стенокардии покоя является очень неблагоприятным признаком и свидетельствует о прогрессировании атеросклеротического процесса.

При отсутствии лечения стенокардия может перейти в предынфарктное состояние. О наступлении предынфарктного состояния свидетельствуют следующие признаки: увеличение интенсивности и продолжительности боли, изменение расположения и иррадиации боли, продолжение болевого приступа, несмотря на прием нескольких таблеток нитроглицерина, возникновение болевого приступа вне связи с физическими или психоэмоциональными нагрузками, в покое.

...

Пример из практики

Ко мне обратился пациент П., 66 лет, с жалобами на сильные боли раздирающего характера в верхних отделах живота. Боль возникла около часа назад через несколько минут после приема пищи. При осмотре: живот вздут, болезненный при прощупывании. При беседе с больным выяснилось, что в течение последних 8 лет его периодически беспокоят давящие боли за грудиной после физических нагрузок или сильных эмоциональных переживаний, боли проходят в покое и не требуют приема медикаментов. Кроме того, пациент отмечает частые головокружения, шум в ушах, ухудшение зрения, слуха, периодические подъемы артериального давления до 140 и 100 мм рт. ст. Больной получил несколько таблеток нитроглицерина, после чего в течение нескольких минут болевой приступ купировался. С подозрением на атеросклероз сосудов брыжейки больной направлен в стационар. С помощью специальных методов обследования (фиброгастродуоденоскопии – осмотра слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки) исключена язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Поставлен диагноз: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения, атеросклероз аорты, церебральных сосудов и сосудов брыжейки.

Я думаю, что каждый человек не раз слышал это словосочетание – «инфаркт миокарда». Это очень серьезное поражение одного из основных органов человеческого организма, «насоса» – сердца. При появлении признаков этого заболевания требуется незамедлительная госпитализация больного в кардиологический стационар, где ему будет оказана вся необходимая помощь. В домашних условиях возможно лишь завершение лечения – а именно реабилитация (восстановление) больного.

Инфаркт миокарда – это омертвление сердечной мышцы (миокарда), возникающее в результате острого нарушения снабжения миокарда кислородом и питательными веществами. Чаще это заболевание поражает мужчин в возрасте 50–60 лет. В последние годы отмечается «омоложение» инфаркта миокарда – увеличилась частота этого заболевания среди молодых мужчин до 40 лет. Среди женщин до 50 лет инфаркт миокарда – очень редкое заболевание. Среди возрастной группы старше 60 лет частота развития инфарктов миокарда у женщин и мужчин примерно одинакова. К группе риска по возникновению инфаркта миокарда относятся люди, страдающие сахарным диабетом, ожирением, гипертонической болезнью, атеросклерозом, курильщики, лица, чья профессия и образ жизни связаны с частыми психоэмоциональными перегрузками, люди, чьи близкие родственники перенесли инфаркт миокарда.

Самой распространенной формой течения инфаркта миокарда является болевая форма. Больной предъявляет жалобы на боли в области сердца, за грудиной, при поражении обширных областей миокарда болеть может вся левая половина грудной клетки, при некоторых формах инфаркта (при поражении нижних и задних отделов сердца) болит верхняя половина живота. У некоторых пациентов боль первоначально возникла в левом предплечье и плече и лишь через некоторое время распространилась на область сердца. Боль при инфаркте то усиливается, то ослабевает, но не исчезает полностью. Продолжительность болевого приступа исчисляется часами, а в некоторых случаях и сутками. Боль при инфаркте миокарда отдает, как при стенокардии, в левое плечо, предплечье, левую половину нижней челюсти, шеи, в межлопаточную область. Внешний вид больного указывает на переносимые страдания: больной покрывается холодным потом, бледнеет, губы приобретают синюшную окраску. Могут наблюдаться перебои в работе сердца. Кроме болевой формы, встречаются и другие проявления инфаркта, и в этих случаях поставить диагноз может только опытный специалист. Астматический вариант протекает по типу отека легких: на фоне полного здоровья появляются ощущение нехватки воздуха, страх смерти, на губах появляется розовая пена, при

выслушивании легких определяются влажные хрипы. При абдоминальной форме ведущей жалобой является боль в верхних отделах живота, сопровождающаяся страхом смерти. Аритмический вариант проявляется нарушениями сердечного ритма в виде частых неритмичных сердечных сокращений, и, хотя не сопровождается болевыми ощущениями, тоже может привести к смерти больного за счет неполноценных сокращений сердца.

При церебральной форме инфаркта миокарда отмечается потеря сознания по типу обморока или появляются признаки инсульта (нарушения чувствительности, двигательных функций конечностей, нарушения речи). Особенную трудность представляет диагностика нетипичного инфаркта миокарда с локализацией болевых ощущений в позвоночнике, руках, правой половине грудной клетки. Еще сложнее поставить диагноз при безболевой форме инфаркта миокарда, при которой заболевание проявляется только ухудшением общего самочувствия, настроения, слабостью во всем теле. В этих случаях диагноз ставится с помощью вспомогательных методов, таких как электрокардиография (ЭКГ). В зависимости от площади поражения сердечной мышцы выделяют инфаркт крупноочаговый и мелкоочаговый (микроинфаркт). Крупноочаговый инфаркт миокарда опасен осложнениями, возникающими без своевременной медицинской помощи. К таким осложнениям относятся кардиогенный шок (резкое падение артериального давления и нарушение кровоснабжения всех органов); нарушения сердечного ритма; отек легких; закупорку тромбами сосудов, кровоснабжающих головной мозг, почки, легкие, органы брюшной полости; разрыв сердца. При микроинфаркте поражается очень небольшой участок сердца. Больной жалуется на чувство дискомфорта в области сердца или несильные боли. Возможно небольшое снижение артериального давления. При осмотре отмечается некоторая бледность кожи. Мелкоочаговый инфаркт редко приводит к развитию осложнений.

Дополнительными методами исследования при ИБС являются электрокардиография (ЭКГ), ультразвуковое исследование сердца и крупных сосудов, рентгенологическое исследование сердца и крупных сосудов, ангиография, общий анализ крови, биохимическое исследование крови.

Пример классического проявления инфаркта миокарда

Больной В., 56 лет доставлен на прием с жалобами на давящие, сжимающие боли в левой половине грудной клетки, то усиливающиеся, то ослабевающие, отдающие в левую руку и левую часть шеи. Боли появились после стресса на работе, не снимаются приемом нитроглицерина, продолжительность болевого приступа 3 часа. При осмотре: больной бледный, беспокойный, отмечает появление страха смерти. Измерено артериальное давление, результат 90 и 50 мм рт. ст. Пульс слабый, неритмичный. Снята электрокардиограмма. На основании жалоб больного, осмотра, данных дополнительных методов обследования поставлен диагноз: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, острейший период. Больной срочно госпитализирован в кардиологическое отделение.

Пример нетипичной картины инфаркта миокарда

На прием пришла больная С., 70 лет. Пациентка предъявляет жалобы на плохое самочувствие, слабость, утомляемость. В течение последних 10 лет женщину периодически беспокоили боли в области сердца, появляющиеся после нервных переживаний, которые она снимала приемом корвалола. Измерено артериальное давление – 90 и 60 мм рт. ст. при обычном для этой пациентки давлении 135 и 90 мм рт. ст. Произведено электрокардиографическое исследование, по результатам которого выставлен диагноз: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, безболевая форма. Пациентка направлена на стационарное лечение машиной «скорой помощи».

Миокардит

Еще одним распространенным заболеванием сердца является миокардит. Миокардит – это воспаление сердечной мышцы, возникающее под действием инфекции, ядовитых веществ или вследствие аллергической реакции организма. Миокардит может стать осложнением таких заболеваний, как скарлатина, грипп, сифилис, гепатит. Также миокардит может быть результатом действия на сердце токсических веществ, образующих в организме при нарушении работы некоторых органов при почечной недостаточности, базедовой болезни. Больные миокардитом предъявляют жалобы на одышку, учащенное сердцебиение, боль и перебои в области сердца. Боль при миокардите тупая, ноющая, продолжительная, не устраняется приемом нитроглицерина. Нередко отмечается повышение температуры тела до 38 °С. При смотре таких больных обращает внимание цвет кожи – бледный с синюшным оттенком. По результатам обследования отмечаются расширение границ сердца по всем направлениям, понижение артериального давления, выслушиваются сердечные шумы и нарушения ритма сердечной деятельности. Миокардит может осложниться развитием острой сердечной недостаточности (это состояние характеризуется развитием тех же симптомов, что и при хронической сердечной недостаточности, но развиваются они в течение короткого срока (за несколько часов) и могут привести к гибели больного). Поэтому лечение больного с миокардитом должно проводиться в условиях стационара. В домашних условиях допускается проведение реабилитации в восстановительный период.

...

Пример из практики

На прием доставлен больной Д., 20 лет, с жалобами на ноющие боли в области сердца, ощущение нехватки воздуха, учащенное сердцебиение («как будто сердце вот-вот выскочит из груди»). При опросе больного и его родственников выяснилось, что пациент неделю назад переболел гриппом в среднетяжелой форме. При осмотре обращает на себя внимание

бледная с синюшным оттенком окраска кожи, артериальное давление 90 и 55 мм рт. ст., температура тела 38,5 °С, границы сердца расширены во всех направлениях, сердечная деятельность носит неритмичный характер. Заподозрен инфекционный миокардит. Больной госпитализирован. Дополнительные исследования, проведенные в стационаре, подтвердили диагноз.

Хроническая сердечная недостаточность

Перенесенный инфаркт, миокардит, атеросклероз коронарных сосудов не проходят без последствий, особенно при отсутствии реабилитации в восстановительный период. В результате этих заболеваний часть сердечной мышцы оказывается неспособной сокращаться с необходимой силой. Как следствие, нарушается насосная функция сердца, что приводит к развитию хронической сердечной недостаточности. При сердечной недостаточности сердечно-сосудистая система не способна снабжать органы и ткани кровью в той степени, в которой это необходимо для нормальной работы организма. Недостаточное кровоснабжение приводит к недополучению органами кислорода и питательных веществ. Это приводит к нарушению работы важнейших внутренних органов, таких как почки, печень, легкие, органы пищеварительного тракта, что ведет к значительному ухудшению качества жизни, инвалидизации и укорочению жизни больного.

В зависимости от расположения пораженного участка миокарда выделяют левожелудочковую и правожелудочковую сердечную недостаточность. Сердечная недостаточность по левому желудочку возникает, например, после перенесенного инфаркта миокарда с преимущественным омертвлением миокарда левого желудочка сердца. Правожелудочковая сердечная недостаточность нередко является результатом атеросклероза коронарных артерий, в результате которого из-за недостатка питания большая часть мышечных волокон миокарда заменяется соединительно-тканными волокнами, которые не способны сокращаться. Нередко правожелудочковая недостаточность осложняет уже имеющуюся левожелудочковую сердечную недостаточность. Другими причинами правожелудочковой недостаточности являются заболевания легких, пороки сердца, выраженное искривление позвоночника, ожирение.

Ранним признаком левожелудочковой недостаточности является ощущение нехватки воздуха (одышка). Больные отмечают усиление одышки при небольших физических нагрузках. Также почти у всех больных отмечается усиление одышки в положении лежа, поэтому они предпочитают полусидячее положение с опущенными вниз ногами. Еще одной частой жалобой при этом заболевании является учащенное сердцебиение, стойкое или усиливающееся при нагрузке. При интенсивной физической нагрузке у больного с левожелудочковой сердечной

недостаточностью может развиваться такое смертельно опасное осложнение, как отек легких.

Одним из начальных признаков правожелудочковой сердечной недостаточности являются отеки голеней и стоп. Сначала они появляются по вечерам, а наутро исчезают. По мере прогрессирования заболевания отеки становятся постоянными, распространяются вверх – на бедра, промежность, переднюю брюшную стенку, верхние конечности. Уже на ранних этапах заболевания отмечаются стабильное учащенное сердцебиение, увеличение размеров и болезненность печени. Больные предъявляют жалобы на чувство тяжести в правом подреберье, сопровождающееся снижением аппетита, отрыжкой, тошнотой. Обращает на себя внимание уменьшение суточного количества отделяемой мочи. В далеко зашедших случаях заболевания отмечается накопление жидкости в полостях тела – брюшной, грудной, тазовой. На этой же стадии заболевания нередки пролежни, незаживающие язвы на конечностях.

...

Пример из практики

Пациент Д., 68 лет, предъявляет жалобы на появление ощущения нехватки воздуха после незначительных физических усилий (одышка появляется при прохождении расстояния около 100 м по ровной местности), а также в положении лежа. Больного также беспокоят периодически возникающие приступы учащенного сердцебиения. При беседе с больным выяснилось, что 3 года назад он перенес инфаркт миокарда. При обследовании больного: в легких выслушиваются влажные хрипы, отмечается расширение границ сердца. На ЭКГ отмечены признаки перенесенного крупноочагового инфаркта миокарда. Поставлен диагноз: хроническая левожелудочковая сердечная недостаточность. Больной направлен на стационарное лечение для подбора терапии.

Облитерирующий эндартериит

Люди, чья профессия связана с длительным пребыванием на холоде, хроническими стрессами, лица, перенесшие обморожения нижних конечностей, нередко заболевают облитерирующим эндартериитом. В основе этого заболевания лежит поражение внутренней оболочки сосудистой стенки, приводящее к ее прогрессирующему утолщению, что в свою очередь ведет к постепенной закупорке просвета сосуда. В основном поражаются сосуды нижних конечностей. Реже развивается распространенная форма болезни, при которой в процесс вовлекаются сосуды всего организма. Начинается заболевание с поражения сосудов стопы и голени, при отсутствии лечения процесс поднимается вверх, поражая сосуды бедра и таза. В результате закупорки просвета сосуда нарушаются питание и снабжение кислородом пораженной области, что приводит к постепенной гибели тканей конечности. Помимо воздействия холода и стрессов, развитию облитерирующего эндартериита способствуют курение, витаминная недостаточность, инфекционные заболевания, заболевания надпочечников, травмы нижних конечностей. Страдают этим заболеванием в основном мужчины. Заболевание протекает волнообразно: обострения сменяются кратковременными ремиссиями. Обострение наступает под действием переохлаждения, инфекционного заболевания, психического перенапряжения, травмы. Иногда обострение наступает спонтанно.

На начальной стадии заболевания больные облитерирующим эндартериитом жалуются на беспричинную слабость, повышенную утомляемость, неприятные ощущения в кончиках пальцев стоп: жжение, покалывание. При прохождении небольшого отрезка пути (примерно 1–2 км) с нормальной скоростью по ровной местности у больного появляются боли в голени и стопе, которые проходят при прекращении движения (перемежающая хромота). При осмотре ног обращает на себя внимание бледная и холодная кожа стоп и голеней. Пульсация сосудов на тыльной поверхности стопы и в области внутренней щиколотки ослаблена. При отсутствии лечения заболевание прогрессирует. Постепенно уменьшается расстояние, которое больной может пройти до возникновения перемежающей хромоты. Вследствие нарушения кровообращения, кожа становится тусклой, сухой, истончается, покрывается пигментными пятнами, шелушится. Ногти становятся тусклыми и ломкими. Выпадают

волосы на голени. Из-за нарушения питания мышцы уменьшаются в размере, приводя к «усыханию» всей конечности. При запущенном заболевании боль в стопах и голених возникает даже в состоянии покоя, на коже появляются длительно незаживающие язвы. Осложнением облитерирующего эндартериита является развитие гангрены стопы и голени. Очень показательными являются пробы, которые вы можете провести самостоятельно. Положите больного на спину и предложите поднять ногу вверх. Через несколько мгновений кожа пораженной конечности резко побледнеет. Другая проба: посадите больного, предложите ему положить ногу на ногу. Очень быстро больной отметит появление болей в мышцах голени, стопы. Обе эти пробы указывают на выраженное нарушение кровообращения в сосудах нижних конечностей.

...

Пример из практики

Пациент А., 50 лет. Обратился с жалобами на боли в икроножных мышцах, возникающие при прохождении небольших расстояний по ровной местности. Боли проходят в покое. Кроме болей, беспокоят периодически возникающие ощущения жжения и покалывания в пальцах обеих ног. Во время беседы с больным выяснилось, что в течение последних 15 лет он работал рабочим на буровой установке на Севере. Работа тяжелая, связанная с частыми переохлаждениями. Несколько лет назад перенес обморожение стоп обеих ног в легкой степени. Курит. Стаж курения 25 лет. При осмотре ног обращает на себя внимание бледная, тусклая, шелушащаяся кожа стоп и голених, кожные покровы холодные, пульсация сосудов на тыле стопы и в области внутренней лодыжки слабая. Конечности несколько уменьшены в размере за счет уменьшения объема мышц голених. При проведении пробы с подниманием ног отмечается появление резких болей в стопах и голених обеих ног. Проведены дополнительные исследования. На основании полученных данных выставлен диагноз: облитерирующий эндартериит. Больной

госпитализирован для подбора терапии.

Варикозное расширение вен

Если облитерирующий эндартериит поражает в основном мужскую часть населения, то следующее заболевание является прерогативой женщин. Речь идет о варикозном расширении вен. Как портят нам настроение эти «змейки» и «звездочки», нарушающие красоту стройных ног. Большая подверженность женщин этому заболеванию объясняется гормональными особенностями женского организма и наличием в жизни женщины таких периодов, как половое созревание, беременность, кормление грудью и климакс. В эти жизненные периоды происходит резкая гормональная перестройка организма, вызывающая снижение тонуса венозной стенки и расширение просвета вен. Очень часто начало заболевания связано с беременностью. Это объясняется тем, что растущая матка сдавливает сосуды, нарушая отток крови по ним. В результате нарушения оттока крови происходит застаивание ее в венах, что приводит к расширению их просвета, удлинению вен и появлению извитости. Также развитие варикозного расширения вен может быть вызвано длительным пребыванием на ногах. По этой причине варикозное расширение вен часто встречается у продавцов, парикмахеров и хирургов. Другими предрасполагающими факторами являются хронический кашель и хронические запоры. Немаловажную роль в возникновении этого заболевания играет неблагоприятная наследственность. Очень часто варикозное расширение вен передается по женской линии (от матери к дочерям).

Особенно хочется отметить, что женщинам с предрасположенностью к развитию варикозного расширения вен или с уже имеющимся заболеванием категорически противопоказано ношение обуви на высоких каблуках.

Как же проявляется это заболевание? На начальных стадиях варикозно-расширенные подкожные вены представляют собой чисто косметический дефект. Вены образуют звездочки, змейки, узлы, мешочки, сплетения. В положении стоя все эти рисунки видны более отчетливо, чем в положении лежа. Через несколько лет от начала развития заболевания у больной появляются жалобы на быстрое появление усталости, чувство распирания и тяжести в ногах, судороги в мышцах голени. По вечерам, после длительного стояния на ногах или ходьбы на большие расстояния появляются отеки стоп и голеней, которые проходят после ночного отдыха.

При отсутствии лечения появляются признаки нарушения питания кожных покровов: кожа становится менее эластичной, сухой, ранимой, над лодыжками появляются бурые пятна. Осложнениями нелеченной варикозной болезни вен являются длительно незаживающие трофические язвы, кровотечения из варикозных узлов, развитие тромбофлебитов.

При подозрении на варикозную болезнь вен лечащий врач может предложить вам следующие методы исследования: флебографию (рентгеноконтрастное исследование вен), флебоманометрию (измерение давления крови в венах).

...

Пример из практики

На прием обратилась больная В., 30 лет. После рождения первого ребенка 3 года назад на ногах появились «звездочки» и «змейки» расширенных вен. Год назад женщина вышла из декретного отпуска на работу. Работает она продавцом в продуктовой ларьке и большую часть дня проводит на ногах. К тому же ей периодически приходится носить тяжести (коробки с продуктами). В последнее время пациентка стала замечать, что после работы к вечеру на голенях и стопах появляются значительные отеки, которые проходят к утру. Кроме того, она стала быстрее уставать, выполняя ту же работу, что и прежде. Иногда мышца голени сводит судорогой. При опросе пациентки выяснилось, что ее мама и сестры страдают варикозным расширением вен. При осмотре: под кожей обеих ног в области голени видны варикозно-расширенные вены разнообразной конфигурации, температура кожи над расширенными венами несколько превышает таковую на здоровых участках кожи. Эластичность кожи снижена. Поставлен диагноз: варикозная болезнь вен нижних конечностей. Больной даны рекомендации по лечению.

Лечение с использованием лекарственных растений (фитотерапия)

В недавнем прошлом использованию растительных лекарственных препаратов уделялось не так много внимания, как сегодня. Чаще использовались фабрично изготовленные лекарства на основе растительного сырья. В наши дни народные средства широко применяют наряду с лекарственными препаратами против многих заболеваний. Призывая вас к применению средств народной медицины, хочу предупредить, что в мои намерения совсем не входит уверить вас в бесполезности тех лекарств, которые назначают врачи. Ведь без многих из них не удалось бы победить различные заболевания, в том числе болезни и осложнения, которые довольно часто преследуют женщин во время родов и после них. Но забывать о лечении лекарственными растениями также не следует. Порой именно растительный препарат помогает достичь эффекта, казавшегося раньше невозможным чудом.

Средства народной медицины представляют собой природные продукты. Оказывается, им присущи те качества, которых недостает современным фармакологическим препаратам, – безвредность при длительном применении, мягкие регулирующие свойства, повышение защитных сил организма, т. е. они обладают общеоздоравливающим и профилактическим свойствами. Это обусловлено некоторыми особенностями растений, которые являются своего рода маленькими фармацевтическими фабриками.

Во-первых, лекарственные растения содержат биологически активные вещества, которые не оказывают токсического действия на организм и поэтому не вызывают побочных реакций организма.

Во-вторых, после отмены препаратов из лекарственных растений их лечебный эффект удерживается в течение длительного срока.

В-третьих, лекарственные растения и препараты из них более доступны, так как многие из них могут заготавливаться непосредственно в районе проживания. Приготовить растительные лекарственные средства можно в домашних условиях.

При назначении лекарственных средств растительного происхождения учитываются целебные свойства каждого растения. На основании этого составляются сборы лекарственных растений, которые действуют

эффективнее, чем отдельно взятое растение.

Для лечения определенных заболеваний используются конкретные травы и их сборы.

Почему эти, а не какие-нибудь другие? Чем обусловлен выбор лекарственных трав при составлении сборов?

Прежде всего корни этих традиций уходят в глубину веков. В народе накоплен богатый, ни с чем не сравнимый опыт использования природных средств при лечении разных заболеваний.

А он в свою очередь основан на тысячелетних наблюдениях за растительным миром. В природе растения отличаются друг от друга по степени выживаемости. Например, крапива, одуванчик, чистотел, полевой хвощ разрастаются, вытесняя рядом растущие растения. Они имеют большую жизненную силу за счет естественного уникального набора биологически активных веществ и их соотношений.

Важное значение при выборе того или иного растения имеет его цвет. Не удивляйтесь, я объясню, почему. Дело в том, что многие вещества, которые участвуют в переносе энергии в биологических системах, имеют определенный цвет. К примеру, травы, окрашенные в зеленый цвет, содержат пигмент хлорофилл. Это вещество обладает невероятно высокой биологической активностью. По своей химической структуре он близок к гемоглобину крови. Установлено, что введение препаратов хлорофилла в организм способствует увеличению количества гемоглобина и стимулирует образование форменных элементов крови. Уже через 15 минут после введения этого растительного пигмента содержание гемоглобина в крови увеличивается, активизируя защитные функции организма. Более того, в кишечнике хлорофилл связывает продукты распада белков, тем самым уменьшая их всасывание в организме.

Растения зеленого цвета (чем он больше выражен, тем лучше) обладают противомикробной и противовирусной активностью. При этом их биологическая активность сохраняется и после нагревания до температуры 100 °С. Поэтому самые популярные способы приготовления отваров и настоек – кипячение и водяная баня – не влияют на свойства лекарственных растений.

Алая, красная, малиновая, фиолетовая и синяя окраски кожицы и мякоти растений обусловлены пигментами, обладающими противомикробными и противогрибковыми свойствами. Они выводят из организма химические вещества и радионуклиды.

Желтая окраска плодов и цветов растений – это признак наличия в их тканях флавоноидов. Они обладают противомикробным действием,

которое усиливается под влиянием аскорбиновой кислоты. Желтые пигменты играют важную роль в обменных процессах в организме человека.

Следует иметь в виду, что в растениях витамины и другие биологически активные вещества находятся в определенных соотношениях, которые создавались в процессе эволюции. По-видимому, в этом заключается преимущество растительных препаратов по сравнению с лекарственными веществами, полученными путем синтеза.

Побочное действие среди препаратов растительного происхождения встречается гораздо реже и зависит прежде всего от дозировки. Растительные препараты хорошо сочетаются друг с другом. Например, в некоторые прописи из китайской и тибетской медицины включалось одновременно до 60 лекарственных растений. В этих прописях лекарственные растения умело сочетаются с минералами, сырьем животного происхождения.

Много веков назад врачи знали о целебных свойствах растений и использовали их в лечебных целях. Врачи древности, придерживаясь заповеди «не навреди», рекомендовали в лечебных целях использовать препараты из цельных растений и сырую растительную пищу. Современная наука подошла, наконец, к ответу на вопрос, почему натуральные лекарственные препараты и сырая растительная пища так необходимы человеческому организму. Дело в том, что чем меньше очищен и обработан сырой продукт, тем больше он сохраняет природных веществ, многие из которых являются природными антиоксидантами (антиокислителями). Сырая растительная пища содержит много витаминов, особенно С, А, Е, Р, которые защищают оболочки клеток от окисления. Все витамины нестойкие, при нагревании они разрушаются. В растительной пище содержатся ферменты – вещества, которые ускоряют ход многих реакций в человеческом организме.

В настоящее время установлено, что в организме человека витамины находятся в определенном соотношении, оказывая взаимное влияние и способствуя проявлению специфических свойств каждого из компонентов. Обнаружено наличие тесного взаимодействия между витаминами С, В1 и В6, между витаминами С и Р, витамином В12 и фолиевой кислотой. Подобные же взаимоотношения имеются и среди других витаминов. Таким образом, целесообразным является комплексное применение витаминов, взятых в физиологических соотношениях, в каких они находятся в растительных организмах. Также в отношении ряда лекарственных средств имеются сведения о своеобразном действии комплекса веществ,

содержащихся в растениях, по сравнению с чистыми препаратами.

Говоря о целебных свойствах лекарственных растений, доступных для каждого, так как они находятся в окружающей нас природе, особенно следует подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только по назначению врача и при наличии постоянного врачебного контроля. Чем эффективнее лекарство, тем больше оно может причинить вреда при неправильном его использовании. Среди растений есть много таких, которые оказывают сильное действие на организм и могут вызвать даже отравление. Поэтому не занимайтесь самолечением, помните, что те целебные растения, которые подходят для одного человека, не обязательно подойдут для другого. При лечении лекарственными препаратами на растительной основе необходима консультация врача.

На сегодняшний день в медицине постоянно используются полезные свойства лекарственных растений.

Целебные свойства растений основаны на их способности образовывать в процессе жизнедеятельности вещества, среди которых много биологически активных соединений, оказывающих на организм человека то или иное влияние. Химический состав многих лекарственных растений очень сложен. К биологически активным веществам растений относят углеводы, эфирные и жирные масла, алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты, кумарины, фитонциды, ферменты, витамины, гормоны, слизь, камеди. О каждой группе биологически активных веществ, входящих в состав растений, я расскажу вам немного подробнее.

Углеводы – наиболее распространенная группа веществ в растениях. По количеству групп СН-углеводных единиц углеводы подразделяются на моно– (один), ди– (два), три-, тетра-(четыре) и полисахариды. Наиболее часто встречаются такие углеводы, как глюкоза, фруктоза, сахароза. Глюкоза и фруктоза входят в состав фруктов, ягод и овощей. Из фруктозы состоит сложное вещество инулин. Все эти вещества играют важную роль в реакции обменных процессов в организме. В группу полисахаридов входит пектин. Он обладает абсорбирующим (связывает шлаки организма) и вяжущими свойствами, набухает в воде, образуя гели – слизистые растворы. В состав пектина входят молекулы различных металлов (калия, кальция, магния), состав которых зависит от минеральной структуры почв, на которой произрастает растение, содержащие пектины. При лечении пектины способны обменивать молекулы металлов на молекулы тяжелых металлов (шлаков) – ртути, свинца, стронция – и обезвреживать организм. К углеводам относятся и дубильные вещества – танины. В старину для

дубления шкур животных часто использовали кору дуба, в результате чего эти вещества получили название «дубильные». Дубильные вещества – это сложные по своей структуре углеводы, они обладают противовоспалительными свойствами. В состав 3000 растений входят эфирные масла. Эфирные масла – это летучие с сильным ароматным запахом вещества, они жирные на ощупь, но, в отличие от жиров, не оставляют на бумаге или ткани жирных пятен.

Органические кислоты содержатся во всех органах растений. Наиболее распространены яблочная, лимонная, щавелевая, галловая, кофейная кислоты. В растениях может содержаться большое количество органических кислот. Например, в щавеле содержится 16 % щавелевой кислоты, в лимонах – 9 % лимонной, в яблоках – 6 % яблочной, в хинной коре – 9 % хинной кислоты. Органические кислоты обладают широким спектром биологического действия. Бензойная и салициловые кислоты содержатся в цветках ромашки и таволги, коре ивы, обладают антисептическими свойствами. Кофейная кислота, содержащаяся в листьях подорожника, мать-и-мачехи, побегах артишока, оказывает противовоспалительное действие. Урановая кислота, содержащаяся в мякоти плодов и ягод (яблока, айвы, персика, вишни, малины, крыжовника, груши, абрикоса) обладает обезвреживающим действием, т. е. способствует выведению шлаков из организма человека. Лимонная кислота благотворно влияет на систему свертывания крови, деятельность эндокринных желез. Аминокислоты играют большую роль в обмене веществ. Практически во всех растениях имеется набор самых различных аминокислот, многие из них незаменимые, т. е. такие, которые организм не может образовать самостоятельно. Из растений человек может получить все необходимые ему аминокислоты, причем в оптимальных соотношениях.

В состав практически всех растений входят алкалоиды. Это атропин, платифиллин, морфин, резерпин, кофеин, папаверин, хинин, эфедрин, кодеин, эуфиллин. Не правда ли, очень знакомые названия! И все они входят в состав растений той или иной группы. Алкалоиды обладают широчайшим спектром действия, а именно обезболивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, стимулирующим нервную систему, снотворным, сосудорасширяющим и т. д. Алкалоид винбластин задерживает опухолевый рост, а лобелин способен вырабатывать отвращение к курению, анабазин – к алкоголю.

Растения – это источник витаминов. Витамины – это особые вещества, необходимые любому живому организму для нормального обмена веществ

и жизнедеятельности. Название «витамин» произошло от латинского слова «вита» – жизнь. Первоисточником витаминов служат, прежде всего, растения, человек получает витамины с растительной пищей. Почему так важна роль витаминов в жизнедеятельности организма? Дело в том, что витамины обязательно входят в состав ферментов или являются катализаторами (ускорителями) обменных процессов и окислительно-восстановительных реакций, которые и составляют основу жизни. Все витамины можно разделить на две группы: жирорастворимые – витамины А, D, E и водорастворимые – витамины С и группы В. Витамин К растворим и в воде, и в жире. При недостатке витаминов нарушаются все обменные процессы, снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость, угнетается деятельность нервной системы, деятельность всех систем органов. При недостатке витамина D резко нарушается деятельность опорно-двигательного аппарата.

Познакомлю вас с каждым из наиболее известных витаминов.

Аскорбиновая кислота (витамин С) содержится в плодах шиповника, капусте, черной смородине, зеленом и красном перце, картофеле, хвое сосны, мякоти цитрусовых, томатах, молодой крапиве и т. д. Аскорбиновая кислота – это переносчик водорода, основного участника окислительно-восстановительных процессов в организме. Она является катализатором, переносящим водород, ее присутствие необходимо для нормального тканевого обмена и тканевого дыхания. Аскорбиновая кислота, в отличие от других витаминов, не может накапливаться в организме и должна поступать с пищей постоянно.

Ретинол (витамин А) . Витамин А практически в растениях не встречается. Многие растения – морковь, шпинат, салат, петрушка, зеленый лук, щавель, красный перец, черная смородина, черника, крыжовник, абрикос, томаты, персики, тыква, облепиха и другие содержат провитамин А – каротин. Ретинол способствует укреплению клеточных мембран, нормализации обменных процессов в клетках, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он влияет на рост, развитие, воспроизведение организма, иммунологический статус. Недостаток витамина А приводит к разрушению оболочек клеток, резко снижает устойчивость организма к инфекциям, что является фактором риска развития опухолевого процесса.

Витамин К содержится в листьях люцерны, шпинате, цветной капусте, хвое, зеленых томатах, крапиве, конопле. Витамин К необходим организму для нормального функционирования системы кроветворения, а именно системы свертывания крови. Недостаток витамина К приводит к

замедлению свертываемости крови, к нарушению обмена веществ в клетке.

Витамин Е (токоферол) регулирует нормальное развитие половых желез, а также нормальное развитие сначала зародыша, а потом плода. Дело в том, что он регулирует формирование хромосом. При недостатке витамина Е часто развиваются врожденные уродства, умственная неполноценность. Кроме того, при недостатке витамина Е довольно часто рождаются дети с врожденными пороками (аномалиями) суставов. Наибольшее количество витамина Е содержится в кукурузном, хлопковом и соевом маслах.

Витамин Р (флавоноид) укрепляет капилляры и обеспечивает тканевое дыхание. Здоровые капилляры – источник здоровья. Витамин Р содержится в листьях чая, кожуре citrusовых, мякоти плодов шиповника, ягоды калины, земляники, малины, черноплодной рябины, черной смородины, черники, цветках гречихи, рябины, траве астрагала, горца, листьях подорожника, боярышника, каштана и др. Витамин Р является спутником аскорбиновой кислоты в растениях, и поэтому эффект от природных комплексов аскорбиновой кислоты и витамина Р всегда выше, чем от отдельных витаминов. Аскорбиновая кислота и витамин Р усиливают действие друг друга.

Никотиновая кислота (витамин РР) нормализует функцию нервной системы, оказывает защитное действие на печень, поджелудочную железу, надпочечники. Напомню, что и печень, и надпочечники, и поджелудочная железа – это органы, вырабатывающие гормоны, которые обеспечивают работу всех органов и систем. При недостатке витамина РР развиваются необоснованная раздражительность, утомляемость, депрессия, мышечная слабость.

Витамин В 6 (пиридоксин) влияет на нервную, костную, пищеварительную системы и кожу.

Достаточное количество витамина В6 содержится в рисе, зародышах пшеницы и кукурузе, сое, горохе, овсяной муке, дрожжах.

Витамин В 1 (тиамин) участвует в регуляции углеводного обмена в организме, способствует уменьшению ацидоза (щелочной реакции), нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной и костно-мышечной систем. Тиамин содержится в зародышах и оболочках злаковых культур (пшеницы, овса, гречихи, кукурузы), а также в орехе, арахисе, винограде, фасоли, салате, шпинате, моркови, луке, чечевице, хлебе грубого помола.

Витамин В 2 (рибофлавин) нормализует окислительно-восстановительные процессы в организме, принимает активное участие в липидном и белковом обмене. При недостатке витамина В2 возникает

мышечная слабость, апатия, снижается аппетит, нарушается сон.

Наибольшее количество витамина В2 содержится в шпинате, томатах, зеленом горошке (свежем), фасоли, орехах, пшенице.

Витамин В 12 (фолиевая кислота) стимулирует кроветворение и снабжение всех клеток организма кислородом. Витамин В12 широко распространен в растительном мире, содержится во всех свежих овощах, кукурузе, черной смородине, рябине, астрагале.

В состав всех представителей растительного мира входят представители всей периодической системы Менделеева. 9 химических элементов – углерод, водород, кислород, фосфор, калий, кальций, магний, серебро и железо – составляют около 99 % массы человеческого организма и всего живого на нашей планете. Эти элементы называются макроэлементами (от слова «макро» – много). На долю остальных химических элементов приходится 1–2 %. Такие элементы, как кобальт, йод, марганец, цинк, медь, бор, молибден, мышьяк и другие, содержащиеся в тысячных, сотысячных долях процента, получили название микроэлементов. Для нормальной жизнедеятельности организма обязательно необходимы микроэлементы. При недостаточном или избыточном поступлении этих веществ в организме нарушаются обменные процессы, ведущие к развитию болезни. Каждый химический элемент выполняет определенную функцию в организме. Микроэлементы входят в состав витаминов, ферментов и гормонов, регулирующих обменные процессы. Так, марганец необходим для образования аскорбиновой кислоты, кобальт – для образования витаминов группы В. Для построения ферментов нужны медь, цинк, молибден, хром, кобальт. Кобальт, кроме того, входит в состав гормона поджелудочной железы – инсулина, регулирующего углеводный обмен в организме, медь стимулирует выработку гормонов, гипофиза, йод – структурный компонент гормона щитовидной железы, цинк – гормона поджелудочной железы. Медь принимает участие в обмене веществ, процессах тканевого дыхания и образовании элементов крови (эритроцитов). Таким образом, микроэлементы играют важнейшую роль в организме, а растения – источник всех необходимых химических элементов.

Хотелось бы подчеркнуть еще раз достоинство фитотерапии, оно прежде всего в том, что приготовить растительные лекарственные средства можно в домашних условиях. Действие продуктов лекарственных трав многообразно: нет такого заболевания, при лечении которого нельзя было бы использовать растительные препараты. Некоторые из лекарственных растений имеют особенно широкий спектр действия. Среди них

выделяются алоэ древовидное, каланхоэ, ноготки лекарственные, крапива двудомная, ромашка аптечная, шиповник коричный и др. Эти лекарственные растения широко используются в комплексе лечебных мероприятий при различных заболеваниях. Их также можно успешно применять и для восстановления женского организма после родов. В зависимости от химического состава лекарственные растения используют в различных видах. Не всегда целесообразно и нужно извлекать из растения действующие вещества, освобождая их от балластных примесей. Лекарственные растения используются в свежем виде и в виде различных форм и препаратов. Чаще всего в домашних условиях из лекарственных растений готовят настои, настойки и отвары.

Способы приготовления лекарственных форм и препаратов в домашних условиях

Из свежих и особенно высушенных лекарственных трав в домашних условиях можно приготовить порошки, настои, отвары, спиртовые настойки, чай, мази и соки. При этом не забывайте точно следовать всем предписаниям относительно дозировок и пропорций. Это является главным условием правильного приготовления вами всех лекарственных форм и препаратов.

Порошки являются наиболее простой лекарственной формой. Для их приготовления высушенные части растений измельчают в ступке или размалывают в кофемолке. В измельченном виде в определенной дозе их принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв, опрелостей, пролежней.

Настои и отвары являются водными вытяжками из лекарственного растительного сырья. Для их приготовления сырье измельчают: листья и цветки – до частиц размером не более 5 мм; стебли, кору, корни, корневища – не более 3 мм; плоды и семена не более – 0,5 мм. Измельченное сырье помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Как правило, настой нагревают 15 минут, отвар – 30 минут при частом помешивании. После нагревания сосуд охлаждают при комнатной температуре, содержимое процеживают, а остаток сырья отжимают. Полученный настой или отвар доводят кипяченой водой до нужного объема. Возможно приготовление настоев и отваров без кипячения на водяной бане. В этом случае лекарственное сырье заливают крутым кипятком, плотно закрывают посуду крышкой и настаивают от 30 минут до 5–6 ч. После настаивания содержимое процеживают, а остаток отжимают и фильтруют.

В народной медицине водные настои готовят холодным и горячим способами. При холодном способе измельченные частицы сырья заливают холодной кипяченой водой и настаивают 4–6 ч в закрытом сосуде при комнатной температуре, затем настоем фильтруют, для этого можно использовать несколько слоев марли. При горячем способе приготовления настоя растительное сырье заливают кипятком и ставят на 15–20 минут на плиту или в горячую печь, не доводя до кипения. Затем полученный продукт процеживают. Горячим способом возможно приготовление настоя и без нагревания на водяной бане. При этом растительное сырье заливают крутым кипятком, сосуд плотно закрывают, укутывают и настаивают. Для этого рекомендую использовать термос со стеклянной колбой. Траву, листья, цветки настаивают 30–60 минут, кору, корни и корневища – до 5–6 ч.

Настои и отвары быстро портятся в теплом помещении, особенно в летнее время. Поэтому лучше всего их готовить ежедневно по мере необходимости. В тех случаях, когда ежедневное приготовление невозможно, продукт хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2–3 суток.

В прописях однокомпонентных или многокомпонентных рецептов лекарственных сборов все рекомендации по приготовлению настоев и отваров и их употреблению даются с учетом составных частей сбора и активности их действия на организм. В том случае, если способ приготовления не указывается, а дается лишь способ употребления, то настои и отвары готовят по общепринятой схеме на водяной бане (1 ст. л. растительного сырья на 1 стакан кипятка). Если не оговаривается время приема настоя или отвара (до еды с указанием промежутка времени, после еды), то в этом случае их можно употреблять произвольно.

Настойки готовят на 40–70 %-ном этиловом спирте. Измельченное сырье засыпают в бутыл, заливают спиртом, плотно закупоривают (лучше притертой пробкой) и выдерживают в темном месте при комнатной температуре обычно 7 суток. После этого настойку сливают, остатки растительного сырья отжимают и полученную жидкость фильтруют через несколько слоев марли. Настойка должна быть прозрачной. Хранить ее можно длительное время, однако желательно в емкости из темного стекла в прохладном месте, обязательно герметично закупоренной. Принимают настойки обычно в небольших количествах, дозируя их каплями.

Чай можно условно разделить на две группы: плодово-ягодные и цветочно-травяные (по характеру лекарственного сырья). Для их приготовления широко используют известные и распространенные на

территории нашей страны лечебные растения – малину, мяту, душицу, шиповник, ежевику, смородину, землянику и др. Существуют региональные варианты чаев. Например, в Сибири и на Дальнем Востоке к названным травам присоединяются бадан толстолистный, облепиха, родиола розовая и другие, на Украине – чабрец, калина и др. По своему действию чай делятся на столовые, профилактические и лечебные.

Столовые чаи готовят из лекарственных и пищевых растений, которые содержат значительное количество витаминов, микроэлементов, биологически активных веществ. Они имеют приятный вкус и запах, хорошо утоляют жажду, улучшают пищеварение, нормализуют обменные процессы в организме человека. Условно столовые чаи подразделяют на поливитаминные, тонизирующие и успокаивающие. В поливитаминные чаи входят растения, содержащие большое количество витаминов (облепиха, шиповник, рябина, смородина, земляника). Эти чаи стимулируют обмен веществ, повышают защитные свойства организма.

Тонизирующие чаи готовят из растений, содержащих биологически активные вещества, которые стимулируют деятельность центральной и вегетативной нервной системы, оказывают положительное действие на печень, железы внутренней секреции, нормализуют артериальное давление, снимают последствия переутомления, повышают умственную и физическую работоспособность. Тонизирующие чаи можно приготовить из душицы, чабреца, иван-чая, родиолы розовой, брусники, бадана толстолистного.

Успокаивающие чаи готовят из лекарственных растений, которые снимают напряжение, раздражительность, улучшают сон. Такими свойствами обладают Melissa лекарственная, мята перечная, боярышник кроваво-красный, душица и др.

Профилактические чаи отличаются от предыдущих чаев направленностью действия. Существуют противовоспалительные, противомикробные и другие профилактические чаи. В их состав входят лекарственные растения, которые конкретным образом воздействуют на определенные органы и системы человеческого организма. Например, при нарушениях обмена сахара в организме в сбор профилактического чая включают тысячелистник, крапиву двудомную, фасоль, чернику. В сбор профилактического чая против склеротических явлений в организме включают малину, хвощ полевой, руту душистую, землянику и др.

Лечебные чаи, в отличие от профилактических чаев, имеют более выраженное лечебное действие. Эти чаи сложнее по своему составу и имеют более выраженную направленность по характеру действия. К

лечебным чаем относятся ранозаживляющие, противовоспалительные, кровоостанавливающие, желчегонные, отхаркивающие, противомикробные и др.

В отличие от настоев и отваров, которые применяются исключительно с лечебной целью, чай имеют меньшую концентрацию действующих веществ и чаще всего применяются в качестве профилактических средств. Поэтому чай не содержат сильнодействующих и ядовитых растений.

Мази чаще всего готовят из порошков растительного происхождения (корней и корневищ, листьев, цветков). Для их приготовления пользуются рецептами народной медицины. За основу берут вазелин, несоленый свиной жир, коровье масло или растительные масла, с которыми по определенной технологии смешивают порошок лекарственного растения.

Соки часто используются с лечебной целью в свежеприготовленном виде. Применяются соки ягод, овощей, фруктов, растений в период цветения. Также применяются соки из корней и корневищ (они должны быть свежесрезанными). Соки из плодов лекарственных растений получают только из плодов, полностью созревших, но не тепличных. В народной медицине используются соки деревьев (дуба, сосны, ели, клена, липы, березы и др.). Соки обладают болеутоляющим, противовоспалительным, антисептическим и другими видами действия. Народная медицина часто использует лекарственные средства сложного состава. Для успешного лечения необходимо многостороннее воздействие на организм больного, которое предполагает применение комплекса лекарственных веществ в определенных соотношениях. Применение сборов лекарственных трав направлено на улучшение питания органов и тканей, повышение защитных функций организма. Фитотерапия способствует активизации обменных процессов и восстановлению функциональной гармонии организма человека как целого.

Народная медицина часто прибегает к использованию сложного состава лекарственных средств. Например, в старинных травниках встречаются рецепты, состоящие из 60 компонентов (растительного, животного и минерального происхождения в одной прописи). В настоящее время применение сложных рецептов приобрело несколько иной вид.

Сегодня применение многокомпонентного состава сборов лекарственных растений рассматривается как прогрессивный вид лечения. Современные врачи-фитотерапевты предлагают лекарственные сборы из 10 или 15–20 компонентов. Это создает довольно большие трудности, связанные с распознаванием, приобретением и смешиванием такого количества лекарственных трав. Как показывает практика лечения

лекарственными растениями, наиболее удобными формами лекарственных сборов являются четырех– или шестикомпонентные прописи.

Требования к качеству лекарственных растений

От качества лекарственного сырья зависит эффективность лекарственных форм (настоек, мазей, отваров и др.), которые готовятся из целебного сырья. Поэтому необходимо строго придерживаться следующих правил обращения с лекарственным сырьем.

1. Приобретенные в аптеках или специальных магазинах лекарственные растения должны находиться в соответствующей целой упаковке с обозначением названия, количества и срока годности данного вещества.

2. Если лекарственные растения собраны любителем или вами, на упаковке должны быть указаны название и срок сбора растения (при хранении он будет соответствовать сроку годности, обозначаемому на аптечных упаковках).

3. Во всех случаях этикетку на упаковке следует сохранять до полного использования лекарственного растения.

4. Перед приготовлением лекарственных продуктов (из лекарственного сырья) необходимо проверить целостность упаковки и соответствующие надписи на ней. Нельзя использовать лекарственные средства, на упаковке которых не указано название.

5. Нельзя использовать лекарственные растения с затхлым или несвойственным им запахом, заплесневевшие, гнилые, поврежденные грызунами, а также с примесями посторонних веществ.

6. Для приготовления лекарственных форм (отваров, настоек, мазей и др.) лекарственное сырье должно быть предварительно обработано. Кору, листья, траву измельчают на мелкие кусочки. Корни, плоды (ягоды) и семена измельчают до вида крупного порошка. Цветки используются целыми. Составляя смеси из нескольких лекарственных растений, необходимо путем измельчения добиваться получения однородной массы.

7. Следует строго придерживаться рекомендованных в описаниях каждого растения доз и способов приготовления лекарственных продуктов на их основе.

Масса растения в 1 ст. л.

Название растения	Масса в 1 ст. л., г
Зверобой, трава	5—6
Спорыш, трава	5—6
Пустырник, трава	5—6
Липа, цветки	5—6
Мать-и-мачеха, листья	3
Тмин, цветки	3
Лен, семена	20
Солодка, корень	18
Девясил, корень	18
Крушина, кора	18
Дуб, кора	18
Валериана, корневище	10
Синюха, корень	8
Кукурузные рыльца	4

Вот схема разовой дозы лекарственных растений в зависимости от возраста больного: от 25 до 60 лет – 1 доза, от 14 до 25 лет – 2/3 дозы, от 7 до 14 лет – 1/2 дозы, от 4 до 7 лет – 1/3 дозы, от 3 до 4 лет – 1/6—1/4 дозы, от 1 до 2 лет – 1/8—1/4 дозы, до 1 года —1/12—1/8 дозы взрослого.

Собирать надо только те части растений, которые указаны в рецепте. Это связано с тем, что, во-первых, действующие лекарственные вещества накапливаются в различных частях растения; во-вторых, некоторые части растения могут оказаться ядовитыми. Клубни, корни, корневища, кору растений надо собирать ранней весной или поздней осенью, до начала сокодвижения в них. Цветки, листья, стебли собирают до наступления полного цветения растения. Почки надо собирать весной, когда они набухли, но еще не успели открыться. Плоды и семена собирают по мере их созревания. Сбор лекарственных растений должен осуществляться в сухую погоду, утром, после высыхания росы. Лекарственные растения надо собирать в специальную тару – ящики, корзины, мешки. Туго тару набивать не надо, так как происходят гниение и потеря сырья его ценных свойств. После транспортировки сырье сразу же надо просушить, предварительно рассортировав его. Корни, клубни, корневища очищают от земли, моют в прохладной воде; семена и почки просеивают; из листьев и цветков удаляют посторонние примеси. Затем растения подвергаются сушке (воздушной или огневой). Для воздушной сушки сырье раскладывают тонким слоем на стеллажи под навесом. Сушка осуществляется в течение 3–6 дней. Готовое высушенное сырье не должно крошиться. Место хранения лекарственных растений должно быть сухим, темным, не должно содержать пыли, насекомых, мусора, дополнительных запахов. Ядовитые растения надо хранить отдельно от неядовитых. Пахучее сырье должно храниться отдельно от непахучего. Сырье не

должно храниться дольше допустимого срока: трава и цветки – не дольше 1 года; кора, клубни, корни, корневища – не дольше 3–4 лет.

Календарь сбора лекарственных растений

Названия растений	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Абрикос обыкновенный				Плоды	Плоды	Плоды		
Адонис		Трава	Трава	Трава				
Аир болотный								Корневища
Айва продолговатая							Плоды	Плоды

ая								
Алтей		Корень					Корень	Корень
Анабазис (ежовник)				Трава	Трава	Трава	Трава	Трава
Анис обыкновенный							Плоды	
Астрагал пушистоцветковый			Трава	Трава				
Багульник болотный					Трава	Трава	Трава	
Барбарис обыкновенный			Листья	Листья				
Белена черная				Листья	Листья	Листья		
Белладонна				Листья и трава	Листья и трава	Листья и трава		Корни
Береза бородавчатая	Почки	Почки					Почки	Почки
Большоголовник сафлоровидный		Корневища с корнями					Корневища с корнями	Корневища с корнями
Боярышник кроваво-красный			Цветки	Цветки			Плоды	Плоды
Боярышник сомнительный, однокосточковый							Плоды	Плоды
Брусника		Листья	Листья					
Бузина черная			Цветки	Цветки		Плоды	Плоды	
Валериана							Корневища	Корневища
Василек синий			Венчики краевых воронковидных цветков					
Вахта (трифоль)			Цветки	Листья				
Виноград культурный						Плоды	Плоды	
Вишня обыкновенная						Плоды		
Водяной перец (горец перечный)				Трава	Трава	Трава		
Гармала				Трава	Трава	Трава		

Гвоздика разноцветная				Трава	Трава			
Горец почечуйный					Трава	Трава	Трава	
Горец змеиный (раковые шейки)						Корневища	Корневища	Корневища
Горчавка перекрестно-лиственная, желтая		Корневища	Корневища					Корневища
Горчица сарептская				Семена				
Грецкий орех			Листья		Недозрелые плоды	Недозрелые плоды		
Грыжники			Трава	Трава	Трава	Трава		
Девясил высокий		Корневища	Корневища			Корневища	Корневища	Корневища
Донник лекарственный				Трава	Трава	Трава		
Дрок красильный				Трава	Трава			
Дуб		Кора	Кора				Желуди	Желуди
Дурман				Листья	Листья	Листья		
Душица					Трава	Трава		
Дягиль		Корневища				Корневища	Корневища	Корневища
Ежевика						Плоды		
Желтушники			Трава	Трава	Трава			
Живокость посевная				Трава	Трава	Трава		Корневища
Заманиха		Корневища						
Зверобой				Трава	Трава	Трава		
Земляника лесная				Плоды	Плоды	Плоды		
Золототысячники				Трава	Трава			
Ивы		Кора	Кора					
Календула (ноготки)					Соцветия	Соцветия		
Калина		Кора	Кора					Плоды
Каштан конский		Кора	Цветки	Цветки				
Клевер			Соцветия	Соцветия	Соцветия			

			тия	ия	ия			
Клюква болотная							Плоды	Плоды
Копытень европейский			Корневища	Листья	Листья	Корневища		
Коровяк				Цветки	Цветки	Цветки		
Кошачья лапка				Соцветия	Соцветия			
Крапива				Листья	Листья	Листья		
Кровохлебка							Корневища и корни	Корневища и корни
Крушина ломкая		Кора	Кора					
Крушина слабительная (жостер)							Плоды	Плоды
Кукуруза					Рыльца	Рыльца	Рыльца	
Ландыш майский		Цветки и листья	Цветки и листья	Цветки и листья				
Лапчатка прямостоячая (калган)		Корневища	Корневища				Корневища	Корневища
Лимонник китайский							Плоды	
Липа			Цветки	Цветки	Цветки			
Лопух большой		Корень						Корень
Любка двулистная				Клубни	Клубни	Клубни		
Магнолия				Листья				
Малина					Плоды	Плоды		
Мальва лесная				Цветки и трава	Цветки и трава			
Мальва малая, пренебрежительная				Трава	Трава			
Мать-и-мачеха	Цветки	Цветки		Листья				
Медуница лекарственная		Трава	Трава	Трава				
Мелисса лекарственная				Трава	Трава	Трава		
Наперстянка крупноцветная				Листья	Листья			
Одуванчик		Корни				Корни	Корни	Корни

								и
Окопник лекарственный		Корни					Корни	Корни
Ольха серая, черная (клейкая)							Соплодия	Соплодия
Омела белая							Веточки	Веточки
Осокорь (тополь черный)	Почки	Почки						
Очиток едкий				Трава	Трава	Трава		
Папоротник мужской						Корневища	Корневища	Корневища
Пастушья сумка				Трава	Трава			
Первоцвет лекарственный		Цветки	Цветки					
Пижма (дикая рябинка)					Соцветия	Соцветия		
Подорожник большой				Листья	Листья	Листья		
Подсолнечник					Цветки	Цветки		
Полынь горькая, обыкновенная (чернобыльник)				Трава	Трава	Трава		
Полынь цитварная				Трава	Трава	Трава	Трава	
Пустырники				Трава	Трава	Трава		
Пырей ползучий		Корневища					Корневища	Корневища
Рододендрон золотистый			Листья	Листья				
Ромашка			Соцветия	Соцветия	Соцветия	Соцветия		
Репешок обыкновенный				Трава	Трава			
Росянка круглолистная				Трава	Трава	Трава		
Рябина							Плоды	Плоды
Свободнягодник		Корни				Листья	Корни	Корни

Секуринега				Листья и веточки	Листья и веточки			
Синюха лазурная						Корни	Корни	
Смородина черная					Плоды	Плоды		
Солодка	Корневища и корни	Корневища и корни				Корневища и корни	Корневища и корни	Корневища и корни
Солянка Рихтера							Плоды	Плоды
Сосна обыкновенная	Почки	Почки						Почки
Спорынья					Рожки	Рожки	Рожки	Рожки
Сушеница				Трава	Трава	Трава		
Термосисланцетный				Трава	Трава	Семена	Семена	
Тмин						Плоды	Плоды	
Толокнянка						Листья	Листья	
Тысячелистник				Трава	Трава	Трава		
Фиалка трехцветная (иван-да-марья)		Трава	Трава	Трава	Трава	Трава		
Хвощ				Трава	Трава	Трава		
Хмель						Шишки	Шишки	
Цмин (бессмертник)				Соцветия	Соцветия	Соцветия		
Чабрец			Трава	Трава	Трава			
Чемерица Лобеля		Корневища					Корневища	Корневища
Черёда					Трава	Трава		
Черемуха						Плоды	Плоды	
Черника						Плоды	Плоды	
Чернокорень			Листья	Листья		Корни	Корни	
Чистотел		Корни	Трава	Трава	Трава	Корни	Корни	
Шиповник						Плоды	Плоды	Плоды
Щавель				Листья	Листья	Плоды	Плоды и корни	Корни
Эвкалипт		Листья и молодые веточки весь год, лучше в сентябре-октябре						
Эфедра (хвойник, кузьмичева трава)				Трава	Трава	Трава	Трава	
Яблоня						Плоды	Плоды	

лесная								
Ятрышники			Клубни	Клубни	Клубни			

Места сбора лекарственных растений

Растение	Где встречается
Береза	Леса, опушки, болота
Боярышник	Леса, опушки, склоны
Бузина черная	Лиственные и пойменные леса
Буквица лекарственная	Суходольные луга, поляны
Вербена лекарственная	Живые изгороди, обочины дорог, пустыри
Вероника лекарственная	Пустоши, опушки, светлые леса
Донник лекарственный	Пустыри
Дуб	Леса
Душица обыкновенная	Южные склоны, кустарниковые заросли, опушки, луга
Дымянка лекарственная	Поля, обочины дорог
Ежевика	Солнечные склоны, опушки
Жеруха аптечная	Тихие речки, ручьи, родники
Зверобой продырявленный	Опушки, луга, обочины дорог
Земляника лесная	Лесные поляны и дороги, кусты у дорог
Золотарник обыкновенный	Светлые леса, опушки
Клевер пашенный	Солнечные холмы, сухие луга, опушки
Коровяк	Каменистые, солнечные холмы, пустоши
Крапива	Сады, огороды, пустыри, пустоши
Крушина ломкая	Пойменные леса
Лапчатка гусиная	Обочины дорог, луга
Липа	Парки, леса
Малина обыкновенная	Поляны, кустарниковые заросли, вырубki
Мальва	Опушки, пашни, пустоши
Манжетка обыкновенная	Луга, светлые леса, кустарники
Маргаритка многолетняя	Поляны, обочины дорог, сады
Мать-и-мачеха обыкновенная	Залежи, пашни, кустарники с глинисто-песчаной почвой
Мелколепестник канадский	Залежи, пустыри, откосы дорог, вырубki
Можжевельник обыкновенный	Сосновые и смешанные леса
Одуванчик лекарственный	Луга, поля, сады, огороды, пустоши
Омела обыкновенная	Как паразит на деревьях
Очанка	Луга, леса, горные склоны
Пастушья сумка	Пашни, сады, пустыри
Пикульник посевной	Гравийные отвалы и карьеры, богатые известью пашни
Подорожник ланцетный	Обочины дорог, залежи, луга
Полынь обыкновенная	Обочины дорог, кустарники
Ромашка аптечная	Дороги, пашни, залежи
Смородина черная	Влажные леса, ольшанники
Тимьян блошиный	Обочины дорог, склоны
Тимьян обыкновенный	В садах, культивируется
Тысячелистник обыкновенный	Сухие луга, обочины дорог
Фиалка душистая	Опушки, живые изгороди
Фиалка трехцветная	Пашни, луга, сады
Хвощ полевой	Пашни, залежи, кустарники
Хмель обыкновенный	Опушки, заросли кустарников
Черника обыкновенная	Светлые леса
Чистотел большой	Обочины дорог, живые изгороди, у построек
Шиповник собачий	Опушки, склоны, живые изгороди

Яснотка белая	Пустоши, живые изгороди
---------------	-------------------------

Предлагаю ознакомиться с таблицей сроков хранения лекарственного сырья, установленных Министерством здравоохранения России.

Сроки хранения лекарственного сырья в годах

Наименование сырья	Срок хранения	Наименование сырья	Срок хранения
Аир, корневища	1	Наперстянка, листья	2
Алтей, корень	3	Одуванчик, корень	5
Анабазис, трава	4	Окопник, корень	3
Арника, цветки	3	Ольха, соплодия (шишки)	4
Белена, листья	2	Папоротник, корневища	2
Береза, почки	2	Пастушья сумка, трава	3
Бессмертник, цветки	3	Перец водяной, трава	2
Бузина, цветки	3	Петрушка, корень	1
Валериана, корневища корнями	3	Подорожник, листья	2
Горечавка, корневища корнями	3	Подсолнечник, листья и цветки	2
Гречиха, трава	1	Полынь, трава	2
Горицвет, трава	2	Пустырник, трава	3
Девясил, корневища	3	Раковые шейки, трава	2
Донник, трава	2	Ромашка, трава	2
Дубовая кора	5	Росьянка, трава	2
Душица, трава	3	Рябина, плоды	2
Дурман, листья	2	Смородина, плоды	2
Дягиль, корень	3	Спорынья, «рожки»	2
Жостер, кора	4	Сушеница, трава	3
Заманиха, корень	3	Термопсис, трава	2
Земляника, плоды	2	Тмин, плоды	3
Золототысячник, трава	2	Толокнянка, листья	5
Ивы, кора	4	Трифоль, листья	2
Калина, кора	4	Тыква, семена	2
Коровяк, цветки	2	Тысячелистник, трава	2
Крапива, трава и листья	2	Фиалка, трава	2
Красавка, листья	2	Хмель, соплодия (шишки)	3
Кровохлебка, корень	5	Хвощ, трава	4
Крушина слабительная	2	Цитварное семя	3
Крушина ломкая, кора	5	Чага	1
Кукуруза, рыльца	2	Чемерица, корневища	3
Лакрица, корень	10	Черемуха, кора	5
Ландыш, трава	2	Черника, плоды	2
Лапчатка-калган	6	Чеснок, луковицы	1
Липа, цветки	2	Чистотел, трава	3
Лопух, корень	5	Шиповник, плоды	2
Малина, плоды	2	Щавель, корень	3
Мальва, трава	2	Яблоня, плоды	2
Мать-и-мачеха, листья	3	Ятрышник, клубни (салеп)	6
Мелисса, трава	2		

Атеросклероз

Рецепт № 1

Требуется: 4 ст. л. корней и коры элеутерококка, 0,5 л медицинского спирта крепостью 40 %.

Приготовление: корни и кору элеутерококка залить спиртом, настаивать в темном месте до приобретения настойкой темного цвета и сладковатого запаха.

Применение: по 30 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

В моей практике эта настойка оказывает наиболее выраженный эффект при атеросклерозе коронарных сосудов.

Рецепт № 2

Требуется 1 ст. л. березовых почек.

Приготовление: березовые почки залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 15 минут, отвар настаивать в теплом месте в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Рецепт № 3

Требуется: травы почечного чая, корней лопуха, травы мяты перечной, семян моркови, листьев кассии, листьев березы, травы пустырника, травы сушеницы топяной – по 1 ст. л.; плодов шиповника, корней элеутерококка – по 1,5 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить до комнатной температуры, процедить, довести до первоначального объема охлажденной кипяченой водой.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 4

Требуется: коры крушины, листьев брусники, травы пустырника, травы череды, цветков ромашки, кукурузных рылец, слоевища морской капусты – по 1 ст. л.; плодов аронии, плодов боярышника – по 1,5 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить до комнатной температуры, процедить, довести до первоначального объема охлажденной кипяченой водой.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 минут после

еды.

Рецепт № 5

Требуется: плодов малины, листьев крапивы, листьев барвинка малого, травы донника, плодов шиповника, цветков каштана конского – по 1 ст. л.; цветков и плодов шиповника – по 0,5 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 6

Требуется: корневищ валерианы, кукурузных рылец, травы тысячелистника, корневищ пырея, листьев березы, травы хвоща, корня одуванчика, корня мыльнянки – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, охладить.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 10 минут после еды.

Рецепт № 7

Требуется: травы тысячелистника, корневищ пырея, корней одуванчика, корней лапчатки – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 1 часа, процедить.

Применение: выпивать весь настой перед завтраком за 20 минут.

Рецепт № 8

Требуется: травы хвоща полевого, плодов боярышника, травы омелы белой, листьев барвинка малого, травы пустырника – по 1 ст. л.; травы тысячелистника – 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить до комнатной температуры, процедить, довести охлажденной кипяченой водой до первоначального объема.

Применение: разделить настой на 4 равные части, принимать в течение дня через равные промежутки времени независимо от приема пищи.

Рецепт № 9

Требуется: 1 головка чеснока средних размеров, веток омелы белой измельченных – 2 ст. л., цветков боярышника – 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1,5 ст. л. смеси залить 600 мл крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 10–12 часов,

процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день.

Рецепт № 10

Требуется: плодов боярышника, плодов земляники, плодов аронии – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 15 минут, процедить, довести до первоначального объема охлажденной кипяченой водой.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день вне зависимости от приема пищи.

Рецепт № 11

Требуется: травы мать-и-мачехи, листьев земляники, листьев малины, цветков клевера, травы донника – по 1 ст. л.; цветков ромашки, плодов боярышника, плодов шиповника, травы вероники, травы одуванчика, листьев шалфея – по 2 ст. л.; травы чабреца – 3 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 3 ст. л. смеси залить в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять в течение 10–12 часов, процедить, охладить.

Применение: разделить настой на 3 равные части, принимать в 3 приема за 40 минут до еды в теплом виде.

Рецепт № 12

Требуется: цветков боярышника, травы донника, листьев мяты перечной, плодов шиповника, травы донника, плодов малины, цветков конского каштана – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить, охладить.

Применение: пить по 3 ст. л. 3 раза в день через 15 минут после еды.

Рецепт № 13

Требуется: листьев мяты, травы тысячелистника, травы сушеницы, травы зверобоя, листьев крапивы, семени льна, плодов рябины, плодов паслена, корня солодки, цветков ромашки – по 1 ст. л.; плодов шиповника, травы донника, травы вероники – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 3 ст. л. смеси залить в термосе 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 10–12 часов, процедить.

Применение: разделить настой на 3 равные части, принимать 3 раза в день за 40 минут до еды.

Рецепт № 14

Требуется: кукурузных рылец, цветков ромашки, листьев брусники –

по 1 ст. л.; плодов аронии, плодов боярышника – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить настой в течение 50 минут, процедить, довести до первоначального объема охлажденной кипяченой водой.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 10 минут после еды.

Рецепт № 15

Требуется: семени льна, листа мяты перечной – по 1 ст. л.; травы клевера, листа шалфея, цветков календулы – по 2 ст. л.; травы донника, листьев брусники, травы буквицы – по 3 ст. л.; цветков цикория, травы душицы – по 4 ст. л.

Приготовление: 3 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка в термосе, настаивать в течение 10–12 часов, процедить.

Применение: разделить настой на 3 равные части, принимать в теплом виде за 30–40 минут до еды.

Рецепт № 16

Требуется: листьев мяты перечной, плодов земляники лесной, плодов боярышника – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипяченой охлажденной воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 минут, охладить настой в течение 10 минут, процедить, долить до первоначального объема охлажденной кипяченой водой.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день в теплом виде.

Рецепт № 17

Требуется: одна большая луковица, 0,5 стакана сахарного песка.

Приготовление: натереть луковицу на мелкой терке, засыпать сахаром, настаивать в течение 24 часов.

Применение: съедать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды в течение 1 месяца.

Рецепт № 18

Требуется: по 1 головке лука и чеснока, 1 ст. л. меда.

Приготовление: натереть лук и чеснок на мелкой терке, отжать сок из получившейся кашицы через двойной слой марли, добавить мед.

Применение: съедать по 1 ст. л. 4 раза в день за 10 минут до еды.

Рецепт № 19

Требуется: полголовки чеснока, 100 мл медицинского спирта крепостью 40 %.

Приготовление: чеснок измельчить, залить спиртом, поместить в

темное теплое место, настаивать в закрытом сосуде в течение 3 суток.

Применение: пить по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 20

Требуется: 200 г чеснока, 200 г медицинского спирта крепостью 96 %.

Приготовление: чеснок очистить, промыть, мелко порезать и растереть деревянной ложкой в стеклянной посуде, полученную массу залить спиртом, посуду плотно закрыть, настаивать в течение 12 дней в темном прохладном месте.

Применение: разводить за 20 минут до еды в 0,25 стакане кипяченого охлажденного нежирного молока по следующей схеме.

Дни	Завтрак	Обед	Ужин
1	1 капля	2 капли	3 капли
2	4 капли	5 капель	6 капель
3	7 капель	8 капель	9 капель
4	10 капель	11 капель	12 капель
5	13 капель	14 капель	15 капель
6	15 капель	14 капель	13 капель
7	12 капель	11 капель	10 капель
8	9 капель	8 капель	7 капель
9	6 капель	5 капель	4 капель
10	3 капли	2 капель	1 капля
11	25 капель	25 капель	25 капель

В 12-ый и последующие дни принимать по 25 капель 3 раза в день до окончания смеси.

Рецепт № 21

Требуется: 150 г хрена.

Приготовление: натереть хрен на крупной терке, залить 1,5 л воды, кипятить в течение 20 минут, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

Рецепт № 22

Требуется: свежие листья подорожника, мед.

Приготовление: листья подорожника помыть, мелко порезать, размять, отжать сок, сок смешать с равным количеством меда, варить на водяной бане в течение 20 минут.

Применение: пить по 2 ст. л. 3 раза в день через 20 минут после приема пищи.

Рецепт № 23

Требуется: цветков гречихи – 1 ст. л.

Приготовление: залить цветки 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакан 4 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 24

Требуется: плодов шиповника – 350 г, спирта медицинского крепостью 40 % – 150 мл.

Приготовление: измельчить плоды шиповника, залить в стеклянной посуде спиртом, настаивать в темном месте в течение 14 дней, периодически взбалтывая, процедить.

Применение: в каплях на кусочке сахара по следующей схеме.

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и
	40	39	38	37	36	35	34	33	32	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и
										31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
Капли	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	100	100

Рецепт № 25

Требуется: листьев мяты, листьев розмарина – по 2 ст. л.; корневищ валерианы, травы зверобоя – по 3 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 0,25 стакана охлажденной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде в течение ночи, утром процедить.

Применение: пить в течение дня через равные промежутки времени маленькими глотками.

Рецепт № 26

Требуется: семян моркови и укропа – по 0,5 ст. л.

Приготовление: семена измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения в закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 20 минут после еды.

Рецепт № 27

Требуется: 1 средний пучок зеленой петрушки (примерно 10 веточек), 1 л виноградного вина, 1 ст. л. винного уксуса, 300 г меда (лучше липового).

Приготовление: все перемешать, варить в течение 10 минут на среднем огне, добавить мед, варить еще 4 минуты, процедить, перелить в чистую бутылку, плотно закупорить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 28

Требуется: плодов аниса, травы тысячелистника – по 2 ст. л.; корня валерианы, листьев пустырника – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течении 2 часов, процедить.
Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 29

Требуется: травы зверобоя – 1 ст. л.; листьев крапивы двудомной, плодов боярышника – по 1,5 ст. л.; плодов шиповника, корней заманихи, корней родиолы розовой – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте в закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 30

Требуется: листьев подорожника, плодов рябины черноплодной, травы череды, цветков календулы – по 1 ст. л.; плодов шиповника, плодов боярышника, корней левзеи, корней аралии маньчжурской – по 1,5 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 31

Требуется: листьев и цветков шалфея лекарственного – 120 г; спирта медицинского крепостью 40 % – 800 мл.

Приготовление: цветки и листья измельчить, залить спиртом и 400 мл кипяченой охлажденной воды, настаивать в течение 40 дней в закрытой стеклянной посуде, процедить.

Применение: 15 мл настойки смешать с 15 мл воды, принимать утром перед завтраком.

Рецепт № 32

Требуется: пыльца цветочной из кукурузы – 3 ч. л., мед липовый.

Приготовление: смешать пыльцу с медом.

Применение: съедать по 1 ч. л. 3 раза в день за 10 минут до еды.

Рецепт № 33

Требуется: стеблей солодки лекарственной – 2 ст. л.

Приготовление: стебли измельчить, залить 400 мл крутого кипятка, настаивать в течение 4 часов в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день между приемами пищи.

Рецепт № 34

Требуется: пыльца из высушенных цветущих желтых шишек сосны

обыкновенной.

Применение: съедать на кончике ножа 3 раза в день.

Рецепт № 35

Требуется: корня солодки, корневищ мыльнянки, плодов аниса, травы дымянки и аврана – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, кипятить в течение 20 минут на слабом огне, процедить, охладить.

Применение: пить по 250 мл утром натощак.

Рецепт № 36

Требуется: корня одуванчика, корневищ пырея, корня мыльнянки, травы тысячелистника – по 0,5 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 250 мл утром и вечером.

Рецепт № 37

Требуется: корни и листья одуванчика лекарственного.

Приготовление: сырье высушить, растереть в порошок ступкой в керамической или стеклянной посуде.

Применение: съедать на конце ножа 4–5 раз в день.

Рецепт № 38

Требуется: травы клевера лугового – 4 ст. л., 500 мл спирта медицинского крепостью 40 %.

Приготовление: траву размельчить, залить спиртом, настаивать в темном прохладном месте в течение 10 дней, процедить.

Применение: пить по 20 мл перед сном.

Советую выбрать один монокомпонентный и один простой рецепт и применять их в течение 4 месяцев, затем сделать перерыв на 2 недели, после чего сменить рецепты и продолжать лечение в течение следующих 4 месяцев. Таким образом продолжать лечение, периодически меняя рецепты, в течение 2 лет.

Гипертоническая болезнь

Рецепт № 1

Требуется: цветков боярышника, травы хвоща полевого, листьев мяты перечной – по 1 ст. л.; корневищ валерианы, травы пустырника, травы сушеницы – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 10–15 минут, охладить до комнатной температуры, процедить.

Применение: пить по 4 ст. л. 4 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 2

Требуется: листьев мяты перечной, цветков боярышника, плодов аронии, травы астрагала, цветков ромашки, травы пустырника – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 10–15 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 4 ст. л. 3 раза в день вне зависимости от приема пищи.

Рецепт № 3

Требуется: листьев мелиссы, травы тысячелистника, шишек хмеля, травы пустырника, цветков ромашки – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить в термосе 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 10–12 часов, процедить.

Применение: пить в течение дня маленькими глотками.

Рецепт № 4

Требуется: травы хвоща – 1 ст. л.; листьев мяты перечной, травы горца птичьего, корневищ валерианы – по 2 ст. л.; цветков боярышника – 4 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 30 минут в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 3–4 ст. л. 4 раза в день вне зависимости от приема пищи.

Рецепт № 5

Требуется: травы пустырника, листьев мяты перечной, цветков ромашки, плодов фенхеля, плодов тмина – по 2 ст. л.

Применение: смешать компоненты, 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в

течение 10–15 минут, охладить до комнатной температуры, процедить.

Применение: пить по 1 стакану настоя утром и вечером.

Рецепт № 6

Требуется: корневищ валерианы, плодов малины, рябины, брусники – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить в течение 10 минут на водяной бане, настоять в течение 2 часов в хорошо закрытой посуде в теплом месте, процедить.

Применение: пить по половине стакана 3 раза в день.

Рецепт № 7

Требуется: цветков ромашки, листьев крапивы – по 1 ст. л.; сухих плодов рябины или черной смородины – 4 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты смеси, 2 ст. л. смеси залить в термосе 4 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 10 часов, процедить.

Применение: пить по половине стакана 3 раза в день.

Рецепт № 8

Требуется: корнеплода моркови, цветков ромашки, плодов смородины черной, плодов боярышника, плодов шиповника – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10–15 минут, перелить отвар в термос, настоять в течение 4 часов, процедить.

Применение: пить по половине стакана 3 раза в день.

Рецепт № 9

Требуется: корня аира – 1 ст. л.; корня валерианы, листьев барвинка, цветков и плодов боярышника – по 2 ст. л.; травы тысячелистника – 3 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10–12 часов, процедить.

Применение: пить по 1 стакану в теплом виде 2 раза в день.

Рецепт № 10

Требуется: травы донника – 0,5 ст. л.; цветков софоры японской, травы герани, травы чистеца, корня валерианы – по 1 ст. л., 1 ч. л. меда.

Приготовление: смешать компоненты, 0,5 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 15 минут, процедить, добавить мед.

Применение: пить по 1 стакану 2 раза в день за 10 минут до еды, 3-й раз – перед сном.

Рецепт № 11

Требуется: коры эвкоммии вязолистной – 200 г, медицинский спирт крепостью 40 %.

Приготовление: кору измельчить, залить спиртом, настаивать до получения жидкости темно-бурого цвета со специфическим запахом, сладковатым вкусом.

Применение: по 20 капель на кусочке сахара 3 раза в день.

Рецепт № 12

Требуется: листьев магнолии сухих – 1 кг; медицинского спирта крепостью 40 % – 1 л.

Приготовление: листья измельчить, залить спиртом, настаивать в течение 21 дня в темном теплом месте, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды.

Рецепт № 13

Требуется: корень шлемника – 1 ст. л.; корень ревеня – 2 ст. л.

Приготовление: измельчить компоненты до состояния мелкого порошка.

Применение: принимать по 0,5 ст. л. 3 раза в день, смешав с медом.

Рецепт № 14

Требуется: плодов тмина, листьев барвинка – по 1 ст. л.; корневища валерианы, листьев Melissa – по 1,5 ст. л.; побегов омелы белой, цветков боярышника – по 3 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Рецепт № 15

Требуется: травы герани луговой – 1 ст. л.; побегов омелы белой – 0,5 ч. л.; травы буквицы – 0,5 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, смесь залить 300 мл крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут в теплом месте, размешать, процедить.

Применение: пить в течение дня в горячем виде.

Рецепт № 16

Требуется: 1 ст. л. плодов солянки Рихтера.

Приготовление: плоды солянки залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до охлаждения настоя, процедить.

Применение: выпить настой за один раз.

Рецепт № 17

Требуется: 2 ст. л. травы шандры обыкновенной.

Приготовление: траву измельчить, залить 500 мл кипяченой воды, варить на среднем огне в течение 10 минут, настоять в теплом месте до охлаждения. применение Пить по 0,5 стакана 4 раза в день независимо от приема пищи.

Другой вариант.

Требуется: 2 ст. л. травы шандры обыкновенной.

Приготовление: траву залить 250 мл холодной кипяченой воды, настоять в течение 4 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Рецепт № 18

Требуется: сырых бобов софоры японской – 100 г, спирта медицинского крепостью 56 % – 100 мл.

Приготовление: залить бобы спиртом, настаивать в стеклянной посуде в темном месте в течение 10 дней, ежедневно взбалтывая, отжать.

Применение: пить по 2 мл 5 раз в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 19

Требуется: сушеных плодов черноплодной рябины – 4 ст. л.

Приготовление: плоды залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10 часов.

Применение: разделить на 3 равные дозы, принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 20

Требуется: коры и листьев лесного ореха – 1 ст. л.

Приготовление: 1 ст. л. коры и листьев залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 21

Требуется: зеленой соломы овса – 2 ст. л, спирта медицинского крепостью 40 %.

Приготовление: 2 ст. л. сырья залить спиртом, настаивать в течение 2 суток, процедить.

Применение: пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

Рецепт № 22

Требуется: цветков календулы – 2 ст. л., спирта медицинского крепостью 40 % – 200 мл.

Приготовление: цветки календулы залить спиртом, настаивать в темном прохладном месте в течение 2–3 суток, процедить.

Применение: пить по 10 мл 3 раза в день после еды.

Рецепт № 23

Требуется: 4 ст. л. корня любистка обыкновенного.

Приготовление: корень измельчить, залить 1 л воды, кипятить на водяной бане в течение 7 минут, охладить, процедить.

Применение: разделить отвар на 5 равных доз, принимать в течение дня в 5 приемов вне зависимости от приема пищи.

Рецепт № 24

Требуется: ягод калины – 1 кг, сахарного песка – 2 кг.

Приготовление: смешивать компоненты до растворения сахара.

Применение: пить по 40 мл 4 раза в день.

Рецепт № 25

Требуется: травы змееголовника молдавского – 1 ст. л.

Приготовление: траву измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день вне зависимости от приема пищи.

Рецепт № 26

Требуется: 1 ст. л. травы барвинка.

Приготовление: траву измельчить, залить 350 мл кипятка, кипятить в течение 15 минут, настаивать в теплом месте до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. через каждые 2 часа в течение дня.

Рецепт № 27

Требуется: травы базилика обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление: траву базилика измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: разделить настой на 3 равные части, принимать в 3 приема в течение дня.

Рецепт № 28

Требуется: корня аира – 0,25 ст. л.; корня валерианы – 0,5 ст. л.; листьев мяты, листьев травы, травы спорыша – по 1 ст. л.; подов шиповника, травы астрагала, цветков боярышника – по 2 ст. л.; травы пустырника – 5 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 3 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10 часов, процедить.

Применение: разделить настой на 3 равные части, принимать в 3 приема за 30 минут до еды.

Рецепт № 29

Требуется: 1 ст. л. травы астрагала.

Приготовление: траву залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 10 часов в термосе, процедить.

Применение: разделить настой на 3 равные части, принимать за 30 минут до еды.

Рецепт № 30

Требуется: корня щавеля конского – 2 ст. л., 0,5 л спирта медицинского крепостью 40 %.

Приготовление: корень измельчить, залить спиртом, настаивать в прохладном темном месте в течение 3 суток, процедить.

Применение: пить по 10 мл 3 раза в день через 30 минут после приема пищи.

Рецепт № 31

Требуется: 2 ст. л. травы сушеницы болотной.

Приготовление: траву измельчить, залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 150 мл 3 раза в день через час после еды.

Рецепт № 32

Требуется: травы сушеницы болотной – 2 ст. л., спирта медицинского крепостью 40 % – 100 мл.

Приготовление: траву сушеницы измельчить, залить спиртом, настаивать в темном, прохладном месте в течение 2 суток, процедить.

Применение: пить по 1 ч. л. 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 33

Требуется: травы пустырника, травы сушеницы, травы мелиссы, травы донника, травы душицы, побегов омелы, листьев эвкалипта, плодов боярышника, цветков календулы – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты смеси измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 5 раз в день через 1 час до еды.

Рецепт № 34

Требуется: травы пустырника, травы сушеницы, цветков боярышника, листьев омелы – по 2 ст. л.

Приготовление: компоненты смеси измельчить, перемешать, смесь залить 1 л крутого кипятка, настаивать до охлаждения в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 30 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 35

Требуется: травы пустырника 2 ст. л.

Приготовление: траву залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить в течение 1 минуты на среднем огне, настоять до охлаждения в теплом

месте, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 36

Требуется: 2 ст. л. сухой травы прострела чернеющего.

Приготовление: траву измельчить, залить 100 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 15 мл настоя 5 раз в день.

Рецепт № 37

Требуется: сухого корня переступня белого – 2 ст. л.

Приготовление: корень измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте, процедить.

Применение: принимать по 0,5 ст. л. 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 38

Требуется: свежей травы пастушьей сумки – 6 ч. л.

Приготовление: траву залить 1 л охлажденной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, процедить.

Применение: разделить на 8—10 равных частей, принимать через равные промежутки в течение дня.

Рецепт № 39

Требуется: травы очитка едкого – 1 ст. л.

Приготовление: траву залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 15 мл 5 раз в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 40

Требуется: травы зверобоя, травы очитка, цветков боярышника, листьев омелы – по 2 ч. л.

Приготовление: 1 ч. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 41

Требуется: сухих листьев омелы белой – 1 ст. л.

Приготовление: листья залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 100 мл 3 раза в день после еды.

Рецепт № 42

Требуется: коры крушины, травы арники – по 0, 25 ст. л.; травы пастушьей сумки, травы очитка едкого, цветков боярышника – по 0,5 ст. л.;

сухой травы омелы белой, травы хвоща – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 100 мл 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 43

Требуется: коры ивы белой – 1 ст. л.

Приготовление: кору размельчить, залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 6 часов в термосе, процедить.

Применение: разделить на 3 равные части, принимать через равные промежутки в 3 приема за 30 минут до еды.

Рецепт № 44

Требуется: цветков донника лекарственного – 3 ст. л.

Приготовление: цветки залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 50 мл через каждый час в течение дня.

Рецепт № 45

Требуется: стручков гледичии – 100 г.

Приготовление: стручки нарезать, отварить в течение 7 минут в 3 л воды на медленном огне, настаивать в течение 8—10 часов, процедить.

Применение: по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт № 46

Требуется: корней буквицы лекарственной – 0,5 ст. л.

Приготовление: корни измельчить, залить 500 мл кипятка, кипятить в течение 20 минут на слабом огне, процедить.

Применение: пить по 20 мл 4 раза в день через 30 минут после еды.

Сердечная недостаточность

Рецепт № 1

Требуется: цветков календулы, корня валерианы, травы пустырника, почечного чая – по 1 ст. л., кукурузных рылец – 2 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10–12 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 5 раз в день, добавив 1 ч. л. меда, при отеках ног и увеличении печени.

Рецепт № 2

Требуется: цветков арники, цветков ромашки – 1 ст. л.; травы зверобоя – 4 ст. л.; травы тысячелистника – 5 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать в течение 3 часов, затем кипятить в течение 5 минут на медленном огне, настаивать в течение 15 минут, процедить.

Применение: пить небольшими глотками в течение дня.

Рецепт № 3

Требуется: корня валерианы – 1 ч. л.; травы хвоща полевого – 2 ч. л.; травы горца птичьего – 3 ч. л.; цветков боярышника – 5 ч. л.

Приготовление: компоненты перемешать, измельчить, 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить небольшими глотками в течение дня для стимуляции сердечной деятельности.

Рецепт № 4

Требуется: листьев мяты перечной, листьев Melissa, травы тысячелистника, корня валерианы – по 1 ст. л.; плодов аниса – 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение: пить по половине стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 5

Требуется: травы пустырника, цветков вереска, цветков боярышника, цветков терна – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1

стаканом крутого кипятка, кипятить на водяной бане в течение 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение: выпивать в течение дня небольшими глотками.

Рецепт № 6

Требуется: листьев мяты перечной, цветков бузины, цветков липы, цветков ромашки – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 12 часов, процедить.

Применение: пить в горячем виде по 1 стакану 3 раза в день при отеках ног и увеличении печени.

Рецепт № 7

Требуется: травы душицы, плодов малины, листьев мать-и-мачехи – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10 часов, процедить.

Применение: принимать в горячем виде на ночь для уменьшения отеков.

Рецепт № 8

Требуется: цветков боярышника, травы горца птичьего, травы хвоща – по 1 ч. л.

Приготовление: смешать компоненты, 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут в теплом месте, процедить.

Применение: пить в течение дня небольшими глотками в 6 приемов.

Рецепт № 9

Требуется: цветков боярышника – 1 ст. л.; плодов фенхеля – 2 ст. л.; листьев мяты перечной – 3 ст. л.; корня валерианы – 4 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 12 часов в термосе, процедить.

Применение: выпивать в течение дня в 5 приемов.

Рецепт № 10

Требуется: листьев мяты перечной, корня валерианы – по 1 ст. л.; травы тысячелистника – 2 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, настаивать в течение 3 часов, затем кипятить на водяной бане в течение 15 минут, процедить.

Применение: разделить на 4 равные части, принимать через равные промежутки времени независимо от приема пищи.

Рецепт № 11

Требуется: травы хвоща – 2 ч. л.; листьев мяты перечной, травы горца

птичьего – по 3 ч. л.; цветков боярышника – 5 ч. л.

Приготовление: смешать компоненты, 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут в теплом месте, процедить.

Применение: выпивать глотками в течение дня.

Рецепт № 12

Требуется: плодов можжевельника – 2 ст. л.

Приготовление: плоды залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить.

Применение: принимать по 80 мл 3 раза в день за 40 минут до еды при отеках.

Рецепт № 13

Требуется: листьев мелиссы, корня валерианы, травы тысячелистника – по 1 ст. л.; плодов аниса – 2 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение: настой разделить на 3 равные части, принимать в течение дня в 3 приема через равные промежутки времени для стимуляции сердечной деятельности.

Рецепт № 14

Требуется: 800 г зелени петрушки, 1 л нежирного непастеризованного молока.

Приготовление: петрушку вымыть, нарезать, залить молоком, поставить на слабый огонь, кипятить, постоянно помешивая, до тех пор пока не останется половина первоначального объема, снять с огня, процедить.

Применение: пить по 1–2 ст. л. отвара каждый час, весь отвар надо выпить за день при отеках.

Рецепт № 15

Требуется: семени льна – 4 ч. л.

Приготовление: семя льна залить 1 л крутого кипятка, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, укутать, поставить в теплое место, настаивать в течение 1 часа, процедить, добавить сок 1 лимона.

Применение: пить по 0,5 стакана 8–9 раз в день через каждые 2 часа.

Рецепт № 16

Требуется: почек березовых – 1 ст. л.

Приготовление: почки залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой.

Рецепт № 17

Требуется: корней стальника полевого, плодов шиповника – по 1 ст. л.; листьев березы – 2 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, настаивать в течение 6 часов, затем кипятить в течение 15 минут, процедить.

Применение: пить в течение дня маленькими глотками при отеках.

Рецепт № 18

Требуется: корней крапивы – 1 ч. л.

Приготовление: сушеные корни крапивы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 2 раза в день через 1 час после еды при отека, особенно при накоплении жидкости в брюшной полости.

Рецепт № 19

Требуется: цветков василька синего – 2 ч. л.

Приготовление: цветки залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при отеках.

Рецепт № 20

Требуется: плодов калины – 1 стакана, 3 ст. л. меда.

Приготовление: плоды залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 10 минут на слабом огне, процедить, добавить мед.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день для улучшения обменных процессов в сердечной мышце.

Рецепт № 21

Требуется: побегов голубики – 1 ст. л.

Применение: побеги измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить в течение 10 минут на слабом огне, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рецепт № 22

Требуется: Цветков ландыша майского – 1 ч. л.

Приготовление: цветки залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день для стимуляции сердечной деятельности.

Рецепт № 23

Требуется: корней валерианы лекарственной – 1 ст. л.

Приготовление: корни измельчить, залить 1 стаканом охлажденной

кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде в течение 10 часов, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

Рецепт № 24

Требуется: корней валерианы – 1 ч. л.

Приготовление: корни измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день для улучшения сердечной деятельности.

Рецепт № 25

Требуется: травы горичвета весеннего – 500 г, спирта медицинского крепостью 40 %.

Приготовление: траву мелко нарезать, залить спиртом, настаивать в темном теплом месте в течение 12 суток, ежедневно перемешивая, процедить.

Применение: пить по 8 капель 3 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 26

Требуется: травы цикория – 2 ч. л.

Приготовление: траву залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды для стимуляции сердечной деятельности.

Рецепт № 27

Требуется: листьев копытня европейского – 1 ч. л.

Приготовление: залить листья 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, нагревать на кипящей водной бане в течение 20 минут, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день для нормализации сердечной деятельности.

Рецепт № 28

Требуется: цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы топяной – по 1,5 ст. л.; цветков ромашки – 0,5 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 8 часов в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через час после еды.

Рецепт № 29

Требуется: сушеных корней любистка – 4 ст. л.

Приготовление: корни измельчить, залить 1 л крутого кипятка, кипятить в течение 8 минут, настаивать в теплом месте в течение 20 минут,

процедить.

Применение: настой применяется только в свежем виде по 100 мл 4 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 30

Требуется: травы хвоща полевого – 2 ст. л.

Приготовление: траву залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 80 мл 4 раза в день как противоотечное средство.

Рецепт № 31

Требуется: горсть бобов фасоли.

Приготовление: бобы высушить, истолочь, смешать с 1 л красного виноградного вина, настаивать в теплом месте в течение 3 суток, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 минут после еды при отеках.

Рецепт № 32

Требуется: почек сосны обыкновенной – 1 ч. л.

Приготовление: почки залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, кипятить в течение 20 минут, настаивать в течение 2 часов в закрытой посуде, процедить.

Применение: выпить в течение дня в 3 приема.

Рецепт № 33

Требуется: плодов боярышника – 2 ст. л.

Приготовление: плоды измельчить, залить 300 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа.

Применение: пить по 100 мл 3 раза в день перед едой при отеках.

Рецепт № 34

Требуется: семян петрушки – 1 ст. л.

Приготовление: семена измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 5 раз в день.

Рецепт № 35

Требуется: корней бузины черной – 3 ст. л.

Приготовление: корни измельчить, залить 1 л охлажденной кипяченой воды, кипятить на слабом огне, пока не останется 50 мл отвара, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды при скоплении жидкости в брюшной полости.

Рецепт № 36

Требуется: травы грыжника гладкого – 1 ст. л.

Приготовление: траву залить 0,5 стакана крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 15 мл 6 раз в день за 30 минут до еды при отеках.

Рецепт № 37

Требуется: травы дрока красильного – 2 ст. л.

Приготовление: траву измельчить, залить 500 мл крутого кипятка, варить на медленном огне, пока не останется 150 мл жидкости, остудить, процедить.

Применение: пить по 30 мл каждые 2 часа до увеличения отделения мочи, принимать через день.

Рецепт № 38

Требуется: корня ежевики – 1 ст. л.

Приготовление: корень измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. через каждые 2 часа при отеках.

Рецепт № 39

Требуется: травы зюзника европейского – 3 ст. л.

Приготовление: траву залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день при нарушении ритма сердечной деятельности.

Рецепт № 40

Требуется: корня касатки водяной – 1 ст. л., белого вина полусладкого – 750 мл.

Приготовление: корень измельчить, залить вином, настоять в течение 1 суток в темном прохладном месте, процедить.

Применение: пить по 30 мл 3 раза в день при отеках ног.

Рецепт № 41

Требуется: травы ландыша – 1 ст. л.; плодов фенхеля – 2 ст. л.; листьев мяты – 3 ст. л.; корня валерианы – 4 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 15 мл 4 раза в день для нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы и ускорения схождения отеков.

Рецепт № 42

Требуется: корня стальника, травы адониса, почек березы – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, залить 1 ст. л. смеси 250 мл

крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в темном теплом месте, процедить.

Применение: выпить глотками в течение дня при отеках и нарушении ритма.

Миокардит

Рецепт № 1

Требуется: почек березовых – 2 ч. л.

Приготовление: почки залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день за 30 минут до еды как мочегонное средство.

Рецепт № 2

Требуется: плодов боярышника – 1 ст. л.

Приготовление: плоды залить 400 мл охлажденной кипяченой воды, кипятить в течение 10 минут, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раз в день.

Рецепт № 3

Требуется: цветков боярышника – 2 ст. л., спирта медицинского крепостью 40 % – 200 мл.

Приготовление: цветки залить спиртом, настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте, процедить.

Применение: пить по 40 капель 2 раза в день для укрепления сердечной мышцы.

Рецепт № 4

Требуется: 6 листьев бузины, листьев шалфея – 1 ст. л., меда – 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, залить 1,5 стакана охлажденной кипяченой воды, кипятить в течение 10 минут, процедить, добавить мед.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 5 недель для устранения вредных веществ из организма.

Рецепт № 5

Требуется: 3 ч. л. корня валерианы.

Приготовление: корень измельчить, залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 30 мл 6 раз в день для улучшения общего состояния.

Рецепт № 6

Требуется: травы герани луговой – 3 ч. л.

Приготовление: траву измельчить, залить 500 мл холодной воды, настаивать в течение 8 часов, процедить.

Применение: пить по 100 мл 5 раз в день.

Рецепт № 7

Требуется: корня гравилата городского – 100 г, спирта медицинского крепостью 40 % – 500 мл.

Приготовление: корень измельчить, залить спиртом, настаивать в течение 2 недель в темном теплом месте, процедить.

Применение: пить по 10 мл 3 раза в день с противовоспалительной и антисептической целью.

Рецепт № 8

Требуется: свежего корня девясила высокого – 12 г, кагора – 500 мл.

Приготовление: корень отварить в течение 10 минут в кагоре, процедить.

Применение: пить по 50 мл 2 раза в день для ускорения выздоровления.

Рецепт № 9

Требуется: 300 г свежих корней девясила, 100 мл клюквенного сока, 100 сахарного песка.

Приготовление: корень девясила залить 1 л кипяченой охлажденной воды, кипятить в течение 25 минут, процедить, добавить сахар и клюквенный сок, размешать, охладить.

Применение: пить в течение дня как общеукрепляющий напиток.

Рецепт № 10

Требуется: корней девясила, корней лопуха – по 1 ст. л.

Приготовление: корни измельчить, перемешать, залить 250 мл крутого кипятка, варить в течение 15 минут на слабом огне, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение: пить по 15 мл 3 раза в день для улучшения сердечной деятельности.

Рецепт № 11

Требуется: травы донника лекарственного – 1 ст. л.

Приготовление: траву залить 200 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день с противовоспалительной целью.

Рецепт № 12

Требуется: травы донника, травы золототысячника, цветков мать-и-мачехи – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 80 мл 6 раз в день в течение 1 месяца с противовоспалительной целью.

Рецепт № 13

Требуется: листьев ежевики, черной смородины, земляники, мяты перечной, Melissa, травы душицы, чабреца, цветков липы – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 5 ст. л. смеси залить 1 л крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день как общеукрепляющее средство.

Рецепт № 14

Требуется: свежих листьев земляники – 5 ст. л.

Приготовление: листья залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 10 часов в темном теплом месте, процедить.

Применение: пить по 100 мл 2 раза в день как противовоспалительное и общеукрепляющее средство.

Рецепт № 15

Требуется: травы золототысячника, травы тысячелистника, листьев трифоли, листьев мяты перечной – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в темном теплом месте, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день как общеукрепляющее средство.

Рецепт № 16

Требуется: травы зюзника европейского – 3 ст. л.

Приготовление: траву залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день при нарушении ритма сердечной деятельности.

Рецепт № 17

Требуется: корневище касатки водяной.

Приготовление: корневище измельчить в порошок.

Применение: съедать по 1 г (на кончике чайной ложки) 3 раза в день как общеукрепляющее, стимулирующее аппетит средство.

Рецепт № 18

Требуется: травы клевера лугового – 3 ст. л.

Приготовление: траву залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить.

Применение: пить по 150 мл за 30 минут до еды 3 раза в день с

противовоспалительной целью.

Рецепт № 19

Требуется: травы копытня европейского – 0,5 ч. л.

Приготовление: траву залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 15 мл 3 раза в день для нормализации сердечной деятельности.

Рецепт № 20

Требуется: листьев крапивы – 3 ст. л.

Приготовление: листья залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 100 мл 5 раз в день как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

Рецепт № 21

Требуется: травы ландыша – 1 ст. л.; плодов фенхеля – 2 ст. л.; листьев мяты – 3 ст. л.; корня валерианы – 4 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 15 мл 4 раза в день для нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы.

Рецепт № 22

Требуется: шишек ольхи – 3 ст. л.

Приготовление: шишки залить 500 мл крутого кипятка, отварить в течение 15 минут на медленном огне, процедить.

Применение: пить по 30 мл 5 раз в день за 30 минут до еды с противовоспалительной целью.

Рецепт № 23

Требуется: травы полыни горькой – 2 ч. л.

Приготовление: траву залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день для улучшения обменных процессов.

Рецепт № 24

Требуется: травы пустырника – 2 ст. л.

Приготовление: траву залить 250 мл крутого кипятка, отваривать на медленном огне до тех пор, пока не останется 180 мл жидкости, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день для улучшения сердечной деятельности.

Рецепт № 25

Требуется: корневища пырея – 100 г.

Приготовление: корневища измельчить, залить 1 л крутого кипятка, отваривать до тех пор, пока не останется 500 мл жидкости, процедить.

Применение: пить по 30 мл 4 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 26

Требуется: корневища, молодая травы и побеги спаржи лекарственной – 3 ч. л.

Приготовление: сырье залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 15 мл каждые 2 часа с противовоспалительной целью.

Стенокардия

Рецепт № 1

Требуется: корня валерианы – 100 г, спирта медицинского крепостью 40 %.

Приготовление: корень измельчить, залить спиртом, настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте, процедить.

Применение: пить по 1 ч. л. 3 раза в день для улучшения работы сердечной мышцы.

Рецепт № 2

Требуется: травы лапчатки гусиной – 2 ст. л.

Приготовление: траву залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день для урежения приступов стенокардии.

Рецепт № 3

Требуется: травы лапчатки гусиной, коня валерианы, листьев мелиссы – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день для урежения приступов стенокардии.

Рецепт № 4

Требуется: свежей травы пастушьей сумки – 4 ст. л.

Приготовление: траву залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды для урежения приступов стенокардии.

Рецепт № 5

Требуется: травы сушеницы – 2 ст. л.

Приготовление: траву залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить, осадок отжать, долить настой кипяченой охлажденной водой до первоначального объема.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды для предотвращения приступов стенокардии.

Рецепт № 6

Требуется: 5 головок чеснока, 1 л меда, 10 лимонов.

Приготовление: отжать сок из лимонов, чеснок очистить, промыть, натереть на мелкой терке, все перемешать, добавить мед, настаивать в закрытой стеклянной посуде в течение 7 дней.

Применение: съедать по 4 ч. л. 1 раз в день, между приемом каждой ложки должен быть промежуток в 1 минуту для предотвращения приступов стенокардии.

Рецепт № 7

Требуется: травы пустырника – 4 ст. л.; плодов фенхеля, плодов тмина – по 2 ст. л.; корней патринии сибирской – 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение: выпить в течение дня за 3 приема.

Рецепт № 8

Требуется: корней крестовника широколистного – 2 ст. л.

Приготовление: корни залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне в течение 5 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 40 капель 1 раз в день.

Рецепт № 9

Требуется: плодов укропа, корней валерианы – по 1 ст. л.; корня солодки, травы панцерии шерстистой, травы череды, цветков календулы – по 2 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 80 мл настоя 3 раза в день через час после еды.

Рецепт № 10

Требуется: цветков красного клевера – 1 ч. л.

Приготовление: цветки залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут на медленном огне, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 5 раз в день.

Рецепт № 11

Требуется: травы, корневищ, побегов спаржи – 3 ч. л.

Приготовление: сырье залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. через 2 часа при болях в сердце.

Рецепт № 12

Требуется: плодов можжевельника – 10 штук.

Применение: хорошо разжевать при болях в сердце.

Рецепт № 13

Требуется: травы пустырника, травы сушеницы, травы мелиссы, травы донника, травы душицы, побегов омелы, листьев эвкалипта, плодов боярышника, цветков календулы – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты смеси измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 5 раз в день через 1 час до еды.

Рецепт № 14

Требуется: 2 ст. л. травы сушеницы болотной.

Приготовление: траву измельчить, залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 150 мл 3 раза в день через час после еды.

Рецепт № 15

Требуется: коры крушины, травы арники – по 0, 25 ст. л.; травы пастушьей сумки, травы очитка едкого, цветков боярышника – по 0,5 ст. л.; сухой травы омелы белой, травы хвоща – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 100 мл 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 16

Требуется: травы зверобоя – 1 ст. л.; листьев крапивы двудомной, плодов боярышника – по 1,5 ст. л.; плодов шиповника, корней заманихи, корней родиолы розовой – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа в теплом месте в закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 17

Требуется: листьев мяты, травы тысячелистника, травы сушеницы, травы зверобоя, листьев крапивы, семени льна, плодов рябины, плодов паслена, корня солодки, цветков ромашки – по 1 ст. л.; плодов шиповника, травы донника, травы вероники – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 3 ст. л. смеси залить в термосе 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 10–12 часов, процедить.

Применение: разделить настой на 3 равные части, принимать 3 раза в день за 40 минут до еды.

Рецепт № 18

Требуется: травы тысячелистника, корневища пырея, корней одуванчика, корней лапчатки – по 1 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 1 часа, процедить.

Применение: выпивать весь настой перед завтраком за 20 минут.

Рецепт № 19

Требуется: кукурузных рылец, цветков ромашки, листьев брусники – по 1 ст. л.; плодов аронии, плодов боярышника – по 2 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, охладить настой в течение 50 минут, процедить, довести до первоначального объема охлажденной кипяченой водой.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 10 минут после еды.

Рецепт № 20

Требуется: травы мать-и-мачехи, листьев земляники, листьев малины, цветков клевера, травы донника – по 1 ст. л.; цветков ромашки, плодов боярышника, плодов шиповника, травы вероники, травы одуванчика, листьев шалфея – по 2 ст. л.; травы чабреца – 3 ст. л.

Приготовление: смешать компоненты, 3 ст. л. смеси залить в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять в течение 10–12 часов, процедить, охладить.

Применение: разделить на 3 равные части, принимать в три приема за 40 минут до еды в теплом виде.

Варикозное расширение вен

Рецепт № 1

Требуется: свежих листьев ежевики – 1 горсть.

Приготовление: листья истолочь, поместить в марлевый мешочек.

Применение: прикладывать мешочек с листьями на участки кожи с варикозно-расширенными венами 3 раза в день на 10–15 минут.

Рецепт № 2

Требуется: свежей травы зверобоя – 2 ст. л., подсолнечного масла не рафинированного – 100 мл.

Приготовление: траву залить маслом, варить на медленном огне в течение 20 минут, процедить.

Применение: использовать в качестве примочек на длительно незаживающие язвы.

Рецепт № 3

Требуется: корневище лапчатки гусиной – 1 ст. л., подсолнечное нерафинированное или оливковое масло – 250 мл.

Приготовление: корневище залить маслом, отварить в течение 5 минут на медленном огне, процедить.

Применение: смазывать длительно незаживающие язвы кожи.

Рецепт № 4

Требуется: корней лопуха, корней пырея, травы череды, травы вероники, травы фиалки трехцветной – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка. Варить на медленном огне в течение 15 минут, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 5 раз в день.

Рецепт № 5

Требуется: шишек ольхи – 3 ст. л.

Приготовление: шишки залить 500 мл крутого кипятка, отварить в течение 15 минут на медленном огне, процедить.

Применение: пить по 30 мл 5 раз в день за 30 минут до еды с противовоспалительной целью.

Рецепт № 6

Требуется: цветков каштана конского – 50 г.

Приготовление: цветки залить 500 мл охлажденной кипяченой воды, настаивать в течение 2 недель в темном теплом месте, периодически

помешивая, процедить.

Применение: пить по 40 капель 4 раза в день в течение месяца.

Рецепт № 7

Требуется: плодов каштана конского, коры березы, коры дуба – по 2 ст. л.; цветков бессмертника, корня ревеня – 3 ст. л.; травы хвоща полевого, слоевища мха исландского – по 5 ст. л.; корня ежевики, травы астрагала – по 10 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на медленном огне в течение 5 минут, настаивать в течение 1 часа в закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 8

Требуется: шишек хмеля – 1 ст. л.

Приготовление: сырье измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день за час до еды. Марлю, смоченную в этом отваре, прикладывать к варикозно-расширенным узлам.

Рецепт № 9

Требуется: коры лещины – 1 ст. л.

Приготовление: кору измельчить, залить 500 мл крутого кипятка, варить в течение 10 минут на медленном огне, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 10

Требуется: измельченного чеснока – 300 г; меда – 400 г.

Приготовление: мед и чеснок перемешать, настаивать в течение 1 недели в темном прохладном месте.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 месяцев.

Рецепт № 11

Требуется: коры ивы белой, коры дуба – по 1 ст. л.

Приготовление: кору измельчить, залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить на медленном огне течение 20 минут, процедить.

Применение: использовать для снятия ощущения тяжести и усталости при варикозном расширении вен. Применяется виде ножных ванн, продолжительность ванны 30 минут. После ванны следует надеть эластичные чулки и полежать в течение 1 часа.

Рецепт № 12

Требуется: травы сушеницы топяной – 100 г.

Приготовление: траву измельчить, залить 5 л крутого кипятка,

настаивать в теплом месте в закрытой посуде в течение 10 часов, процедить.

Применение: использовать в виде ножных ванн, продолжительности ванны 30 минут, температура 37 °С.

Рецепт № 13

Требуется: измельченной травы папоротника мужского, кислого молока – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать.

Применение: смесь нанести на марлю, прикладывать в виде примочек на варикозные узлы. Продолжительность процедуры – 10 минут 1 раз в день в течение 5 дней.

Эндартериит

Рецепт № 1

Требуется: свежие листья и корни одуванчика.

Приготовление: корни и листья измельчить в ступке, отжать сок.

Применение: пить по 15 мл 2 раза в день за 30 минут до еды для очистки крови.

Рецепт № 2

Требуется: шишек ольхи – 3 ст. л.

Приготовление: шишки залить 500 мл крутого кипятка, отварить в течение 15 минут на медленном огне, процедить.

Применение: пить по 30 мл 5 раз в день за 30 минут до еды с противовоспалительной целью.

Рецепт № 3

Почек осины – 100 г, растительного масла нерафинированного – 100 мл.

Приготовление: смешать компоненты, отварить почки в масле в течение 20 минут на медленном огне, настоять до охлаждения, процедить.

Применение: смазывать длительно незаживающие язвы кожи.

Рецепт № 4

Требуется: корневища пырея ползучего – 100 г.

Приготовление: корневища измельчить, залить 1 л крутого кипятка, отваривать на медленном огне в течение 20 минут, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день через 40 минут после еды.

Рецепт № 5

Требуется: свежая трава пырея ползучего.

Приготовление: траву измельчить в ступке, отжать сок.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 6

Требуется: травы репешка – 100 г.

Приготовление: траву залить 1 л охлажденной кипяченой воды, отваривать на медленном огне до тех пор, пока не останется 600 мл жидкости, процедить.

Применение: использовать в качестве примочек на кожу голеней и ступней для улучшения кровообращения в них.

Рецепт № 7

Требуется: листьев шалфея, цветков календулы, семени льна – по 2 ст.

л.; травы донника, листьев мяты, травы буквицы, листьев брусники – по 3 ст. л., травы душицы, цветков цикория – по 4 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 3 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 10 часов, процедить.

Применение: пить по 100 мл 3 раза в день за 40 минут до еды в теплом виде.

Рецепт № 8

Требуется: плодов боярышника, цветков ромашки, листьев брусники, кукурузных рылец – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипяченой охлажденной воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 20 минут, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 9

Требуется: плодов шиповника, цветков ромашки, листьев мяты, травы зверобоя, листьев крапивы, плодов рябины, семени льна, корня солодки, травы сушеницы – по 1,5 ст. л.

Приготовление: компоненты смешать, 3 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 12 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 10

Требуется: корня солодки, почек и листьев березы, лепестков розы белой, травы донника, травы пустырника – по 1 ст. л.; травы душицы, семян льна, плодов малины, плодов черной смородины, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника – по 2 ст. л.; цветков бессмертника, травы шалфея, плодов аниса, плоды укропа, травы сушеницы – по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 150 мл 3 раза в день за 40 минут до еды.

Рецепт № 11

Требуется: корней элеутерококка, травы сушеницы, плодов шиповника, корней лопуха, травы ортосифона, листьев березы, травы Melissa – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом темном месте в закрытой посуде в течение 6 часов, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 12

Требуется: листьев мать-и-мачехи, листьев и плодов земляники, травы зверобоя, семян укропа, травы хвоща полевого, травы сушеницы, корней валерианы – по 1 ч. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом темном месте в закрытой посуде в течение 6 часов, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 13

Требуется: травы хвоща полевого, цветков боярышника, плодов шиповника – по 2 ч. л.; травы тысячелистника – 4 ч. л.

Приготовление: смесь залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом темном месте в закрытой посуде в течение 6 часов, процедить.

Применение: пить по 80 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 14

Требуется: цветков боярышника, цветков барвинка, травы хвоща полевого – по 1 ст. л.; травы тысячелистника – 2 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, настаивать в теплом месте в течение 1 часа, процедить, добавить охлажденной кипяченой воды до достижения первоначального объема.

Применение: принимать по 50 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 15

Требуется: травы тысячелистника, листьев лапчатки, корневища пырея, корней одуванчика – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа в закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 150 мл утром за 40 минут до завтрака.

Рецепт № 16

Требуется: плодов малины, листьев крапивы, цветков и плодов боярышника, травы донника, листьев барвинка, цветков конского каштана – по 1 ч. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 50 мл 3 раза в день через 1 час после или за 2 часа до еды.

Рецепт № 17

Требуется: травы мелиссы, травы душицы – по 1 ч. л.; плодов

земляники, травы зверобоя, травы хвоща полевого, листьев мать-и-мачехи – по 2 ч. л.; семян укропа огородного, лепестков белой розы, травы тимьяна ползучего – по 4 ч. л.; травы пустырника, травы сушеницы – по 6 ч. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт № 18

Требуется: цветков арники, плодов шиповника – по 1 ст. л.; цветков и плодов боярышника, травы омелы белой, травы хвоща – по 3 ст. л.; травы тысячелистника – 4 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 4 раза в день за 40 минут до еды.

Рецепт № 19

Требуется: цветков боярышника, травы пустырника, листьев омелы белой, травы сушеницы – 1 ст. л., 1 ст. л. меда.

Приготовление: компоненты перемешать, 4 ст. л. смеси залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 8 часов в термосе, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды, смешав с медом.

Рецепт № 20

Требуется: травы тысячелистника, травы хвоща, корня одуванчика, кукурузных рылец, плодов шиповника – по 1 ч. л.

Приготовление: компоненты смешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в теплом темном месте в течение 30 минут, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 21

Требуется: цветков каштана конского, плодов малины, цветков боярышника, плодов шиповника, листьев крапивы, листьев мяты – по 1 ч. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Рецепт № 22

Требуется: цветков клевера, травы донника, травы мать-и-мачехи, листьев земляники, листьев мяты, листьев подорожника – по 1 ч. л.;

цветков ромашки, травы одуванчика, плодов боярышника, листьев шалфея, плодов шиповника – по 2 ч. л.; травы чабреца – 3 ч. л.

Приготовление: компоненты смешать, 3 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в термосе в течение 12 часов, процедить.

Применение: пить в теплом виде по 150 мл 3 раза в день за 40 минут до еды.

Рецепт № 23

Требуется: листьев Melissa, корней валерианы – по 2 ст. л.; травы тысячелистника, травы зверобоя – по 3 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 3 часов, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 1 раз в день в обед.

Рецепт № 24

Требуется: семян фенхеля – 1 ст. л.; листьев мяты перечной – 1,5 ст. л.; корней валерианы – 2 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 2 ст. л. смеси залить 500 мл крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 25

Требуется: цветков ромашки, травы пустырника, травы сушеницы, цветков боярышника – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте в течение 8 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Рецепт № 26

Требуется: травы тысячелистника, травы пустырника, корней одуванчика, корневища пырея ползучего – по 1 ст. л.

Приготовление: компоненты перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 150 мл 1 раз в день за 10 минут перед завтраком.

Рецепт № 27

Требуется: измельченного чеснока – 300 г; меда – 400 г.

Приготовление: мед и чеснок перемешать, настаивать в течение 1 недели в темном прохладном месте.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 месяцев.

Растения, используемые для фитотерапии при заболеваниях сердца и

сосудов

1. Айва продолговатая. Цветет в мае – июне. Лекарственным сырьем являются семена. В семенах айвы содержатся пектин, дубильные вещества, органические кислоты, сахара, железо, медь и витамин С, слизь, крахмал. Оказывает антианемическое, ранозаживляющее, кровоочистительное, слабительное, обволакивающее, кровоостанавливающее действие.

2. Арбуз обыкновенный. Состоит на 80 % из воды. Плодоносит в июле – сентябре. С лечебной целью применяются плоды (ягоды). Арбуз содержит сахара, аминокислоты, магний, калий, кальций, натрий, фосфор, железо, пектины, клетчатку, витамины С, РР, группы В, фолиевую кислоту, каротин. С лечебной целью используют мякоть, корку и семена арбуза. Оказывает сильное мочегонное, антианемическое, дезинтоксикационное, желчегонное, кровоочистительное, антиатеросклеротическое действие, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, обмен веществ. Рекомендуется съедать 2–2,5 кг арбуза в течение суток. Противопоказан арбуз при обострении язвенной болезни, поносе при сердечных заболеваниях с выраженными отеками и склонности к задержке жидкости в организме.

3. Арония (рябина черноплодная). Плодоносит в июле-августе. Используются плоды. В плодах содержатся пектиновые вещества, органические кислоты, аминокислоты, витамины Р, Е, С, группы В, фолиевая кислота, сахара, йод, молибден, бор, марганец, медь. Оказывает гипотензивное, антиатеросклеротическое, витаминизирующее, общеукрепляющее действие, нормализует функцию щитовидной железы. Противопоказаны препараты аронии больным с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью.

4. Береза бородавчатая. Цветет в мае-июне. С лечебной целью используют набухшие, но не распутившиеся почки и листья. Кроме того, из березы получают березовый сок, березовый уголь и березовый деготь. Лечебное действие обусловлено наличием в сырье эфирного масла, смолы, дубильных веществ, каротина, витамина С, сахаров, фитонцидов. Оказывает мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, антибактериальное, витаминизирующее действие. Сок березы является приятным освежающим напитком.

5. Боярышник кроваво-красный. Цветет в мае – июле. Плоды созревают в сентябре-октябре. Лекарственным сырьем служат цветки и плоды. В плодах боярышника содержатся органические кислоты, витамин С, каротин, дубильные вещества, сорбит, холин, ацетилхолин, эфирное

масло и сахара. Оказывает выраженное действие на сердечную мышцу: способствует повышению ее сократимости, улучшает коронарное кровообращение, снимает тахикардию, нормализуют ритм, устраняет неприятные ощущения в области сердца. Кроме того, боярышник нормализует артериальное давление, улучшает мозговой кровоток, положительно действует на сон, препятствует образованию атеросклеротических бляшек, оказывает общеукрепляющее, витаминизирующее действие.

6. Брусника. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в августе-сентябре. Лекарственным сырьем являются листья и спелые ягоды. Лечебное действие обусловлено наличием в бруснике гликозидов, дубильных веществ, органических кислот, витамина С, сахаров, клетчатки, высокого содержания марганца. Брусника обладает мочегонным, антисептическим, вяжущим, витаминизирующим, легким слабительным действием.

7. Бузина черная. Цветет в июне-июле. Плодоносит в июле-августе. Лекарственным сырьем являются цветы и плоды. В цветках бузины содержатся слизь, органические кислоты, каротин, эфирное масло, терпен, гликозид, рутин. В плодах бузины имеются сахара, органические кислоты, дубильные вещества. Незрелые плоды и листья бузины ядовиты. Бузина оказывает мочегонное, слабительное, потогонное, противовоспалительное, антисептическое, спазмолитическое действие. Противопоказана при беременности и заболеваниях почек.

8. Валериана. Название растения произошло от латинского слова «валере», означающего «быть здоровым». Растет повсеместно. Цветет в мае – июле. Лечебное действие валерианы обусловлено содержащимися в ней биологически активными веществами: эфирными маслами, алкалоидами, гликозидами и т. д. В малых дозах валериана оказывает тонизирующее действие. Выраженный стойкий эффект достигается при длительном применении препаратов из валерианы, особенно спиртовой настойки ее свежих корней. Однако длительность курса не должна превышать 2 месяцев. При индивидуальной непереносимости валерианы могут развиваться сонливость, головные боли, головокружение, подавленность, повышенная утомляемость и нарушение трудоспособности. Применение высоких доз валерианы может привести к повышению свертываемости крови. Противопоказана валериана при пиелонефрите, гломерулонефрите, энтероколите.

9. Виноград. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре. Лекарственным сырьем являются плоды. Виноград содержит сахара, органические кислоты, гликозиды, соли калия, кальция, железа, магния и

витамины А, С, группы В, дубильные вещества, ванилин и эфирное масло. Оказывает гипотензивное, витаминизирующее, мочегонное, кровоочистительное, общеукрепляющее, антиатеросклеротическое кровоостанавливающее действие. Способствует выведению из организма различных шлаков и токсинов, препятствует образованию камней в почках и желчном пузыре, нормализует функцию кишечника. Виноград противопоказан при ожирении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете и колите. Виноград разрушает кариозные зубы, поэтому перед лечением виноградом надо вылечить зубы. Для предохранения зубов рекомендуется после каждого приема винограда прополаскивать рот раствором чайной соды.

10. Герань луговая. Цветет в июне – сентябре. Для приготовления лечебных препаратов используют корневища с корнями и траву герани. В герани содержатся следующие биологически активные вещества, обеспечивающие ее лечебное действие: каротин, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества. Растение обладает противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим, противомикробным, кровоостанавливающим действием. Золой из травы герани моют голову для укрепления волос. Противопоказаний нет.

11. Гравилат городской (гвоздичный корень). Цветет в мае – августе. Корень у этого растения имеет красно-коричневый оттенок и приятно пахнет гвоздикой. С лечебной целью используются травы и корни. В состав входят: эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, каротин, крахмал, гликозиды. Гравилат оказывает противовоспалительное, вяжущее, антисептическое, успокаивающее и кровоостанавливающее действие.

12. Грыжник гладкий. Цветет в мае – сентябре. При растирании свежей травы образуется обильная зеленая пена, которая хорошо очищает и смягчает кожу. Используют траву. Растение содержит флавоноиды, кумарин, эфирные масла и гликозиды. Растение ядовито. Применяется грыжник в виде настоя и свежего сока. Оказывает обезболивающее, противовоспалительное, вяжущее, ранозаживляющее, спазмолитическое действие. Противопоказан при заболеваниях почек.

13. Девясил высокий. Цветет в июле-августе. С лечебной целью используются корневища с корнями. Сырье содержит эфирное масло, полисахариды, горечи, камедь, витамин Е, смолы, органические кислоты. Девясил считается лекарством от многих болезней. Он обладает противовоспалительным, антимикробным, противогрибковым, противовирусным, отхаркивающим, мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, гипотензивным действием, улучшает работу всех

отделов желудочно-кишечного тракта, женской половой системы, нормализует работу сердца и обмен веществ. Иногда при длительном применении препаратов девясила могут возникнуть аллергические реакции. Девясил противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

14. Донник лекарственный. Цветет в июле-августе. С лечебной целью используется трава. Растение содержит эфирное масло, кумарины, витамины С и Е, слизи, смолы. Препараты донника обладают противосудорожным, спазмолитическим, обезболивающим, успокаивающим, слабительным, противосвертывающим действием. Из травы донника готовят настои, настойки, отвары, мази, пластыри. При передозировке могут появиться такие симптомы, как тошнота, рвота, сонливость, головная боль, головокружение, кровотечения, поэтому препараты лучше употреблять под контролем врача.

15. Дрок красильный. Цветет в июне-июле. С лечебной целью используются верхушки растения. Лекарственное действие дрока обусловлено содержанием в нем ряда веществ: эфирного масла, гликозида, смол, органических кислот, сапонинов. Противопоказан при беременности. Семена растения ядовиты.

16. Душица обыкновенная. Цветет в июле-августе. Лекарственным сырьем является трава. Основное действующее вещество душицы – эфирное масло. Оказывает успокаивающее, противовоспалительное, обезболивающее, потогонное, отхаркивающее действие, укрепляет стенки вен при варикозной болезни.

17. Ежевика сизая. Созревает в июле-августе. С лекарственной целью используются плоды, листья, ветки, корни. Наиболее часто для приготовления препаратов используются плоды ежевики. Плоды содержат витамины С, группы В, каротин, сахара, органические кислоты, соли калия, меди, магния, кальция, марганца, пектины и дубильные вещества. Ежевик оказывает вяжущее, противовоспалительное, антисептическое, противовирусное, обезболивающее, кровоостанавливающее, кровоочистительное, ранозаживляющее действие. Сок и плоды ежевики прекрасно утоляют жажду.

18. Зверобой обыкновенный. Цветет в июне – августе. С лечено целью используют траву. Трава зверобоя содержит дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, сапонины, витамины С, РР, каротин, алкалоиды. Зверобой оказывает множество различных действий: противовоспалительное, вяжущее, кровоочистительное, кровоостанавливающее, биостимулирующее, обезболивающее, регенераторное, успокаивающее, антидепрессивное, тонизирующее,

общеукрепляющее, спазмолитическое. При употреблении препаратов из зверобоя рекомендуется поменьше находиться на солнце, так как повышается чувствительность к действию солнечных лучей и увеличивается вероятность получить ожог. Противопоказаний к применению зверобоя нет.

19. Земляника лесная. Плоды созревают в июне-июле. Растет повсеместно. Используются ягоды и молодые листья. В плодах содержатся органические кислоты, витамины С, группы В, каротин, фолиевая кислота, фитонциды, микроэлементы, флавоноиды, пектины, дубильные вещества. Земляника оказывает кровоостанавливающее, антибактериальное, кровоочистительное, отхаркивающее, жаропонижающее, спазмолитическое, противосклеротическое, ранозаживляющее, потогонное действие, регулирует обмен веществ, нормализует состав крови и работу сердца. Свежие ягоды едят в сыром виде, а также готовят из них варенье, сироп, джем, кисель и компот. По мнению ряда авторов, правильное использование земляничного сезона в течение 3 лет подряд приводит к выраженному оздоровлению организма. У некоторых людей отмечается аллергия на землянику. В таком случае ее применение надо немедленно прекратить. Противопоказана земляника при беременности, гастрите с повышенной кислотностью, печеночных коликах.

20. Золототысячник малый. Цветет июне-июле. С лечебной целью используется трава, собранная в начале цветения. Золототысячник содержит горечи, флавоноиды, витамин С, алкалоиды, гликозиды. Обладает выраженным кровоочистительным действием.

21. Зюзник европейский. Цветет в июне – августе. С лечебной целью используется трава. Трава зюзника содержит много дубильных веществ, эфирные масла, сапонины, гликозиды, алкалоиды, флавоноиды. Зюзник оказывает активное действие на сердце, прекрасно восстанавливая нарушенный ритм.

22. Касатик водяной, ирис желтый. Цветет в мае-июне. В фитотерапии используют корневища и листья. Лечебное действие обеспечивается содержанием в касатике витамина С, сахаров, дубильных веществ, гликозидов, крахмала, слизей. Корневища и листья касатика обладают противовоспалительным, мочегонным, отхаркивающим, обволакивающим, кровоостанавливающим, обезболивающим, ранозаживляющим, слабительным действием.

23. Клевер луговой. Цветет в июне – сентябре. В народной медицине используются соцветия, корни, трава. Клевер содержит каротин, витамины С, Е, группы В, эфирное масло, гликозиды, органические кислоты,

дубильные вещества. Препараты клевера оказывают обезболивающее, противовоспалительное, спазмолитическое, антигрибковое, антиаллергическое, антиатеросклеротическое действие.

24. Кукуруза обыкновенная. Цветет в июле. Лекарственным сырьем являются рыльца. Рыльца собирают в августе-сентябре. В рыльцах кукурузы обнаружены эфирные масла, камедеподобное вещество, витамины С, К, инозит, горькие вещества. Препараты кукурузных рылец оказывают желчегонное, мочегонное и кровоостанавливающее, понижают уровень холестерина в крови.

25. Каштан конский. Цветет в мае-июне. Плодоносит в сентябре-октябре. Лекарственным сырьем являются кора, цветки. Кора содержит гликозиды, органические кислоты, дубильные вещества и эфирное масло. В цветках найдены флавоноиды, гликозид, рутин и пектиновые вещества. В медицине используется экстракт из конского каштана, который применяется внутрь для предупреждения образования тромбов, при тромбофлебитах, варикозном расширении вен, при атеросклерозе.

26. Кориандр. Используются зрелые плоды. Лечебное действие обусловлено наличием в плодах сахаров, эфирного масла, стероидов, флавоноидов, белков, алкалоидов. Кориандровое масло содержит витамин С, каротин. Нормализует обменные процессы, оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, глистогонное, ранозаживляющее, успокаивающее, антисептическое, гипотензивное, антидиабетическое действие. Молодые стебли и листья всем известны как столовая зелень «киндза», которую едят в свежем виде как пряное и витаминное растение, сушат. Используют эту зелень в салатах, супах, как приправу к мясу.

27. Коровяк. Заготавливаются венчики цветков коровяка. Венчики коровяка высокого содержат слизь, сахар, сапонины, флавоноиды, эфирное масло, камедь, каротин, витамин С. Оказывает отхаркивающее, смягчительное, вяжущее, противовоспалительное, болеутоляющее, противосудорожное, кровоостанавливающее, гипотензивное, антиатеросклеротическое действие.

28. Лимон обыкновенный. Употребляют плоды. Мякоть плодов содержит белки, жиры, углеводы, органические кислоты, пектины, клетчатку, витамины С, РР, группы В, соли калия, кальция, магния, железа, меди, каротин, фитонциды. Кожура лимона содержит эфирное масло, флавоноиды, пектиновые вещества, рутин, витамины А, С, Д, РР, группы В. Плоды лимона оказывают выраженное сосудукрепляющее и кровоочистительное действие. Кроме того, лимон оказывает мочегонное,

противовоспалительное, витаминизирующее, общеукрепляющее, противовирусное, антисептическое, гипотензивное, антисклеротическое, жаропонижающее действие. Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока.

29. Лен обыкновенный. Цветет с июня до августа. Плодоносит с конца июля. Лекарственным сырьем являются семена и добываемое из них масло. Семена льна содержат жирные масла, белковые вещества, слизь и минеральные вещества. Льняное масло состоит главным образом из полиненасыщенных жирных кислот. Оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, антиатеросклеротическое, противопоносное, противовоспалительное действие.

30. Лук репчатый. Цветет в июле-августе. В медицинских целях используется все растение. В луке обнаружены сера, эфирные масла, следы йода, фитонциды, витамин С. Лук обладает обеззараживающим, мочегонное, противоцинготным, действием, применяется при атонии кишечника с склонностью к запорам, при атеросклерозе, улучшает работу сердца и общее самочувствие.

31. Малина обыкновенная. Цветет с июня до осени. Плоды начинают созревать в июле. Плоды малины содержат эфирное масло, органические кислоты, сахар, слизь, витамины С, Р, группы В, каротин, соли калия, медь, пектины, азотистые вещества. Малина отличается высоким содержанием пуринов, которых больше всего в сушеных ягодах. Оказывает потогонное, антисептическое, мочегонное, противовоспалительное, противорвотное, кровоостанавливающее, гипотензивное действие. Противопоказана малина при подагре и заболеваниях почек.

32. Морковь. С лечебной целью используются корнеплоды моркови и семена. Корнеплоды моркови содержат в своем составе сахара, крахмал, пектиновые вещества, клетчатку, соли калия, каротин, витамины РР, D, группы В; фолиевую кислоту. Морковь широко применяется в свежем виде для лечения и профилактики авитаминозов и гиповитаминозов витамина А, С, группы В. Корнеплоды моркови применяются как общеукрепляющее, тонизирующее средство. Морковь укрепляет стенку сосудов, нормализует работу сердца, обменные процессы. Из семян моркови получают вещество, которое обладает спазмолитическим, сосудорасширяющим, умеренно успокаивающим действием и применяется при ишемической болезни сердца. При ежедневном употреблении моркови больные прибавляют в весе, улучшается цвет лица, повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

33. Копытень европейский. Цветет в апреле-мае. С лечебной целью

используются листья и корневища. В состав сырья входят гликозиды, эфирное масло, смолы, минералы, танины, флавоноиды, органические кислоты, алкалоиды.

34. Ландыш майский. Цветет в мае-июне. Для лечения используют цветки, листья. В состав сырья входят гликозиды, сапонины, флавоноиды. Оказывает мочегонное, кровоостанавливающее, успокаивающее, желчегонное, спазмолитическое действие, активизирует работу сердца, нормализует сердечный ритм.

35. Лапчатка гусиная, гусиная лапка. Цветет в мае – сентябре. Лечебным сырьем является трава с семенами. Лечебный эффект обусловлен содержанием гликозидов, дубильных веществ, смолы, витамина С, эфирного масла. Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, обезболивающим, успокаивающим, антисептическим, отхаркивающим, ранозаживляющим, кровоочистительным действием.

36. Лопух большой. С лечебной целью применяются корни и листья. Сырье содержит полисахариды, протеины, эфирное масло, слизи, смолы, флавоноиды, гликозиды, дубильные вещества, витамин С, каротин, алкалоид. Оказывает ранозаживляющее, кровоочистительное, обезболивающее, кровоостанавливающее, антиаллергическое, противодиабетическое, отхаркивающее, противовоспалительное действие, нормализует обмен веществ, препятствует развитию ожирения.

37. Мать-и-мачеха. Цветет в марте – мае. Сырьем являются цветы и листья. Лечебное действие обусловлено наличием в сырье сапонинов, гликозидов, органических кислот, каротиноидов, эфирного масла, алкалоидов, дубильных веществ, флавоноидов. Оказывает обволакивающее, отхаркивающее, антисклеротическое, антисептическое, ранозаживляющее, кровоочистительное, спазмолитическое, потогонное, обезболивающее, жаропонижающее действие.

38. Одуванчик лекарственный. Цветет в мае – августе. С лечебной целью используются корни, цветки, листья. Сырье содержит терпены, инулин, стерины, холин, никотиновую кислоту, каучук, никотинамид, органические кислоты, каротин, калий, железо, фосфор, кальций, витамины группы В, С, Р. Оказывает желчегонное, гипотензивное, спазмолитическое, витаминизирующее, противовоспалительное, антисептическое, противовирусное, кровоочистительное действие. Листья используют в приготовлении салатов, заправок к супам, борщам, маринадов. Цветки используют для приготовления варенья, сиропа, суррогата кофе. Одуванчик накапливает в себе свинец, поэтому собирать его с лечебными целями в черте города и вблизи больших дорог не рекомендуется.

39. Ольха черная. В медицине используют плоды – шишки. Сырье содержит гликозиды, дубильные вещества, эфирное масло, смолы. Обладает вяжущим, дезинфицирующим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, потогонным, антиаллергическим действием. Оказывает укрепляющее действие на стенку вен и артерий.

40. Омела белая. С лечебной целью применяются листья, трава. Сырье содержит алкалоиды, холин, ацетилхолин, спирты, органические кислоты, сапонины, сахара, витамин С, воск. Оказывает противоопухолевым, успокаивающим, противосудорожным, гипотензивным, сосудорасширяющим действием, урежает сердечный ритм. Растение ядовито.

41. Мята перечная. Цветет в июле-августе. Лекарственным сырьем являются листья и трава. Листья и стебли мяты содержат эфирное масло, в состав которого входят ментол, каротин, глюкоза, органические кислоты, полиненасыщенные жирные кислоты. Мятное масло обладает противовоспалительным и обезболивающим, ветрогонным, дезинфицирующим, местным сосудосуживающим, противозудным действием, расширяет сосуды сердца, головного мозга, легких, повышает аппетит, уменьшает тошноту, рвоту, икоту. Препараты перечной мяты входят в состав лечебных препаратов (валидола, корвалола, валокордина, капель Зеленина).

42. Подсолнечник. Цветет в августе-сентябре. Лекарственным сырьем являются краевые цветки и листья. В листьях подсолнечника содержатся каучук, смолы и каротин, а в цветах – гликозиды, холин, бетаин. В плодах содержится большое количество жирного масла. Масло подсолнечника оказывает слабительное, антиатеросклеротическое, противоожоговое, противовоспалительное действие, а также применяется как улучшающее аппетит средство.

43. Подорожник большой. Цветет в июне – сентябре. Лекарственным сырьем являются листья. В листьях содержатся гликозиды, витамины А, С, К, полисахариды, алкалоиды, горькие и дубильные вещества, фитонциды, ферменты, соли калия, лимонная кислота. Оказывает выраженное лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кроме того, обладает выраженным антиатеросклеротическим и кровоочистительным действием.

44. Паслен черный. Цветет в мае – сентябре. Плодоносит в июне – сентябре. С лечебной целью используются зрелые плоды, трава и листья. В состав сырья входят гликозиды, сапонины, каротин, пектины, калий, дубильные вещества. Незрелые плоды, трава и корень ядовиты. Оказывает

противовоспалительное, ранозаживляющее, успокаивающее, спазмолитическое, гипотензивное, антиатеросклеротическое, антиаллергическое, антисептическое действие, укрепляет стенки сосудов. Входит в состав желчегонного препарата «ЛИВ-52».

45. Пастушья сумка. Цвете в мае-июне. С лечебной целью используются трава, листья. Сырье одержит гликозиды, каротин, витамины С, К, ацетилхолин, флавоноиды, микроэлементы, органические кислоты, калий. Оказывает кровоостанавливающее, сосудорасширяющее, желчегонное, ранозаживляющее, противовоспалительное действие. Противопоказано при беременности и тромбозах.

46. Пустырник сердечный. Цветет в июне-июле. С лечебной целью используется трава. Сырье содержит сапонины, сахара, алкалоиды, флавоноиды, холин, эфирное масло, витамин С, изовалериановую кислоту, дубильные вещества. Оказывает успокаивающее, гипотензивное, кровоостанавливающее, мочегонное, спазмолитическое, тонизирующее, ранозаживляющее, противоанемическое действие, нормализует работу сердечной мышцы.

47. Пырей ползучий. Используются корневища и трава. Сырье содержит сахара, эфирное масло, инулин, сапонины, каротин, витамин С. Обладает мочегонным, противовоспалительным, антисептическим, отхаркивающим, обезболивающим, слабительным, ранозаживляющим, кровоочистительным действием, нормализует обмен веществ.

48. Роза бархатная. Цветет в июне-июле. В медицинских целях используются лепестки и бутоны роз. Оказывает антисептическое, противовоспалительное, успокаивающее, сосудорасширяющее, потогонное, жаропонижающее, тонизирующее, ранозаживляющее действие.

49. Ромашка обыкновенная, ромашка аптечная. Цветет в мае – октябре. Лекарственным сырьем являются цветки. В состав ромашки входят эфирное масло, спирты, органические кислоты, холин; фитостерин, салициловая кислоты, витамин С, РР, каротин, полиненасыщенные жирные кислоты, горечи, слизи и камедь. Оказывает успокаивающее, спазмолитическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, слабительное, обезболивающее, антисептическое, потогонное, кровоостанавливающее, вяжущее, антиаллергическое, мочегонное действие.

50. Рябина обыкновенная. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в конце сентября. Лекарственным сырьем являются плоды. В плодах рябины содержатся витамин С, каротин, сахара, сорбит, органические кислоты,

дубильные вещества и эфирное масло. Оказывает протвоцинготное, витаминизирующее, мочегонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее действие.

51. Облепиха. Цветет в июне-июле. Плодоносит в июле-августе. Лекарственным сырьем являются листья и плоды. Листья содержат танин, витамин С, каротин. Плоды содержат полиненасыщенные жирные кислоты, витамины Е, группы В, каротин, каротиноиды. Из плодов получают ценное облепиховое масло. В лечебных целях используют следующие свойства облепихи: витаминизирующее, антиатеросклеротическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, общеукрепляющее. Облепиха может быть использована для получения препарата каротина.

52. Слива домашняя. В медицине используют плоды сливы. Плоды содержат белки, сахара, пектины, органические кислоты, флавоноиды, витамины С, РР, группы В, каротин, калий, кальций, фосфор, магний, железо, фитонциды. Слива оказывает слабительное, противовоспалительное, антисептическое действие, нормализует жировой обмен, препятствует накоплению в организме холестерина и шлаков. Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока, ожирение и сахарный диабет.

53. Смородина черная. Плоды созревают в июле. С лечебной целью используются ягоды и листья. Ягоды смородины содержат сахара, пектины, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамины С, Р, каротин, соли калия, соли фосфора и железа. Листья смородины содержат фитонциды. Черная смородина является прекрасным источником витамина С. Кроме того, смородина оказывает тонизирующее, противовоспалительное, антисептическое, кровоостанавливающее, кровоочистительное, мочегонное действие. Черная смородина нормализует работу сердечной мышцы и регулирует обмен веществ.

54. Спаржа обыкновенная. С лечебной целью используются корневища с корнями и молодые побеги. Побеги содержат белки, сапонины, витамины С, Е, РР, группы В, каротин. В корневище и корнях обнаружены сапонины, каротин, сахара, кумарин, органические кислоты, йод, калий, магний, слизь, крахмал, эфирное масло. Оказывает антиатеросклеротическое, успокаивающее, гипотензивное, мочегонное, противовоспалительное, обезболивающее, сосудорасширяющее, спазмолитическое действие.

55. Стальник полевой. С лечебной целью используют корни растения. Корни содержат крахмал, эфирное масло, смолы, органические кислоты,

дубильные вещества, флавоноиды, слизи, белки, соли калия, натрия, кальция, магния, железа, хлора, серы, фосфора, кремния, гликозиды. Оказывает мочегонное, потогонное, слабительное, противовоспалительное, обезболивающее, желчегонное, противоопухолевое действие, укрепляет стенки варикозно-расширенных вен.

56. Сушеница болотная. Цветет в июне – сентябре. Лекарственным сырьем является трава. Трава сушеницы содержит дубильные вещества, эфирное масло, смолы, каротин, витамины С, группы В, алкалоиды. Оказывает выраженное сосудорасширяющее, гипотензивное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противовоспалительное действие. Нормализует работу сердечной мышцы, замедляет сердечные сокращения.

57. Тысячелистник обыкновенный. Цветет с июня по сентябрь. Лекарственным сырьем являются трава и цветки. В листьях и цветках содержатся алкалоиды, эфирное масло, сложные эфиры, камфара, муравьиная, уксусная, валериановая кислоты, витамины С, К, каротин, фитонциды, спирты. Оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, антисептическое, антиаллергическое, потогонное, лактогонное, гипотоническое, антиатеросклеротическое действие, нормализует жировой обмен. Растение противопоказано при беременности.

58. Укроп огородный. Цветет в мае – сентябре. Лекарственным сырьем являются плоды и трава. В семенах и траве укропа содержатся эфирные масла, витамин С, каротин. Укроп обладает гипотензивным, мочегонным, отхаркивающим, желчегонным, слабительным действием.

59. Хвощ полевой. Лекарственным сырьем являются зеленые бесплодные стебли. В траве хвоща полевого содержатся органические кислоты, сапонины, каротин, витамин С, дубильные вещества, сахара, смола, кремневая кислота, соли кальция. Оказывает мочегонное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее действие. Выраженное действие оказывает при лечении отеков, обусловленных сердечной недостаточностью.

60. Цикорий обыкновенный. Используется все растение. Корни и листья содержат инулин, гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, сахара, витамины С, РР, группы В, каротин, калий, марганец, кальций, железо, фосфор, гликозиды. Оказывает желчегонное, мочегонное, антиатеросклеротическое, противовоспалительное, антидиабетическое, успокаивающее, общеукрепляющее, ранозаживляющее действие, повышает аппетит, нормализует обмен веществ.

61. Чеснок. Цветет в июне-июле. Для медицинских целей используются луковицы чеснока. В луковицах содержатся эфирное масло, гликозид, калий, йод, сахара, сера, фитонциды. Чеснок нормализует жировой обмен, оказывает гипотензивное, ветрогонное, антисептическое, противовоспалительное действие.

62. Черника. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе. В лечебных целях используются плоды черники. Плоды черники содержат сахара, дубильные вещества, пектин, лимонную, яблочную, молочную, щавелевую, янтарную кислоты, витамин С. Оказывает противопоносное, противовоспалительное, вяжущее, антидиабетическое, противорвотное, мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее действие. Ягоды черники нормализуют обмен веществ.

63. Шалфей лекарственный. Цветет в мае – июле. Лекарственным сырьем являются листья. Сырье содержит крахмал, смолу, камедь, белки, дубильные вещества, минеральные соли, эфирное масло, фитонциды. Шалфей оказывает дезинфицирующее, вяжущее, противовоспалительное, антисептическое, мочегонное, желчегонное, ветрогонное, вяжущее действие.

64. Шиповник коричный. Цветет в мае – июле. Плоды созревают в августе-сентябре. Лекарственным сырьем являются плоды. Особенностью шиповника является очень высокое содержание в его плодах витамина С (по содержанию витамина С шиповник превосходит все растительные продукты). Количество витамина С повышается по мере созревания плодов. Кроме витамина С, плоды шиповника содержат каротин, витамины К, Е, группы В, сахара, дубильные вещества, лимонную кислоту, пектины, соли калия, магния и фосфора. Основным действием шиповника является витаминизация организма. Кроме того, он оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, антианемическое, желчегонное, сосудукрепляющее действие. Сухие плоды шиповника входят в состав витаминных сборов. Витаминный чай № 1 состоит из равных частей плодов шиповника и ягод смородины; витаминный чай № 2 – из плодов шиповника и ягод рябины, взятых поровну. Настои из витаминных сборов готовятся таким образом: 2 ч. л. сбора залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в теплом месте, процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Кроме медицинского применения, плоды шиповника используются в кондитерском производстве для приготовления витаминизированных конфет, драже, мармелада, пастилы.

65. Щавель конский. Цветет в июне-июле. Лекарственным сырьем являются все части растения: листья, плоды, корни. В сырье содержатся

органические кислоты, витамин К, эфирные масла, железо. Щавель конский обладает слабительным, желчегонным, противовоспалительным, гипотензивным действием.

66. Ячмень обыкновенный. Используются семена (зерна). В зерне содержатся белки, жиры, сахара, крахмал, клетчатка, органические кислоты, калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины РР, Д, Е, группы В, фолиевая кислота, ферменты. Оказывает отхаркивающее, общеукрепляющее, обволакивающее, противовоспалительное, обезболивающее действие. Нормализует обмен веществ, способствует снижению веса. Из зерен готовят перловую и ячменную крупы и муку. Поджаренные ячменные зерна употребляют как суррогат кофе. Ячмень используют для приготовления некоторых видов кваса, пива и солода. Противопоказаний к применению не обнаружено.

В моей практике я часто рекомендую пациентам с различными заболеваниями пройти курс лечения с помощью так называемого декокта Ерофеева. Это отличное средство помогает при различных заболеваниях, в том числе при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Существует два способа приготовления этого лекарства.

Способ первый. В эмалированное ведро набираем молодых побегов и веточек сосны до половины (желательно, чтобы побеги были мягкими и гибкими, без одревеневших частей), добавляем 3 ветки ели длиной 10 см. Заливаем содержимое ведра родниковой или артезианской водой. Ставим ведро на огонь, закрываем крышкой, доводим до кипения и варим на очень маленьком огне в течение 1 часа 40 минут. Затем оставляем закрытое ведро с настоем в теплом месте и настаиваем отвар в течение ночи. На второй день ведро снова ставим на огонь, доводим до кипения и варим на маленьком огне в течение 1 часа 40 минут. Снова оставляем отвар настаиваться на ночь. На третий день опять повторяем процедуру. После третьего отваривания ждем, когда декокт остынет, разливаем его по бутылкам и ставим в холодное место. Начало лечения декоктом автор рекомендует начинать на убывающей луне. При заболевании сердечно-сосудистой системы рекомендуется принимать по 1 стакану декокта 4 раза в день через 30 минут после еды в течение 14 дней, затем сделать недельный перерыв и повторить лечение до улучшения состояния.

Способ второй. Взять 5 ст. л. измельченных иголок свежей хвои и залить 500 мл воды, варить на маленьком огне в течение 10 минут, снять с огня и оставить в теплом месте на ночь. Процедить. Принимать этот вариант декокта доктор Ерофеев советует в течение дня вместо воды.

Диетотерапия

Рациональное питание является одним из основных методов реабилитации при заболеваниях сердца и сосудов, особенно когда речь идет об атеросклерозе. При атеросклеротическом поражении сосудов я рекомендую ограничивать потребление жиров (особенно животных), холестерина, поваренной соли; увеличить потребление клетчатки, продуктов, богатых полезными жирными кислотами (так называемыми полиненасыщенными жирными кислотами). «Вредные» жиры содержатся в яйцах, сливках, сливочном масле, субпродуктах (почках, мозгах, легких, печени), свинине, сале, икре, копченостях, колбасе. К «полезным» при атеросклерозе продуктам относятся рыба, морские продукты, растительные масла, особенно оливковое, ягоды, овощи, фрукты. Суточное количество поваренной соли рекомендуется снизить до 4–5 г. Источниками клетчатки являются фасоль, свекла, черная смородина, морковь, капуста, апельсины, яблоки, сливы, овсяные отруби, горох, овсяная мука. В сутки в организм должно поступать не менее 15 г клетчатки – такое ее количество содержится в 0,5 кг яблок, капусты, свеклы, апельсинов, в 1 стакане гороха или фасоли, в 0,5 стакане геркулеса. Клетчатка уменьшает всасывание холестерина в желудочно-кишечном тракте и увеличивает его выведение с каловыми массами.

В этом разделе я решила привести список блюд и продуктов, рекомендуемых к употреблению людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

1. Первые блюда – постные щи, свекольник, крупяные, овощные, фруктовые, молочные супы.

2. Вторые блюда – нежирная говядина, домашняя птица, дичь, мясо кролика; отварная или запеченная нежирная рыба; 1 яйцо 2 раза в неделю в виде омлета; макаронные изделия из муки грубого помола, каши, кроме манной, пудинги, запеканки.

3. Напитки – зеленый чай, растворимый кофе с молоком не более 1 чашки в день, натуральные соки, морсы, отвар шиповника.

4. Овощи, фрукты, ягоды – любые.

5. Хлеб из муки грубого помола, ржаной, с отрубями.

6. Молочные продукты – кисломолочные продукты, нежирный творог.

Одним из обязательных компонентов диеты при атеросклерозе является ограничение суточного потребления холестерина до 200–300 мг.

Вы легко сможете проконтролировать содержание холестерина в своем рационе, используя приведенную мной таблицу.

Продукты	Содержание холестерина, мг
Яичный желток, 1 штука	240
Печень говяжья, в 100 г	440
Почки говяжьи, в 100 г	1120
Сосиски, в 100 г	33
Масло сливочное, в 100 г	190
Постная говядина, в 100 г	94
Свинина, в 100 г	89
Баранина, в 100 г	98
Белое куриное мясо, в 100 г	79
Темное куриное мясо, в 100 г	89
Колбаса вареная, в 100 г	60
Колбаса копченая, в 100 г	113
Печень трески, в 100 г	750
Нежирная рыба, в 100 г	65
Кальмары, в 100 г	95
Мargarин, 1 пачка	2
Майонез, 1 ч. л.	5
Молоко 3,2 % жирности, 1 стакан	30
Кефир, 1 стакан	7
Сметана, 30 % жирности, 1 ч. л.	10
Творог обезжиренный, в 100 г	9
Сыр твердых сортов, в 100 г	92
Сыр плавленый, в 100 г	63
Масло оливковое, в 100 г	0
Масло подсолнечное, в 100 г	0
Хлеб пшеничный, в 100 г	0
Хлеб ржаной, в 100 г	0
Апельсин, в 100 г	0
Яблоко, в 100 г	0
Орехи фундук, в 100 г	0

Перечислю ряд продуктов, потребление которых поможет вам снизить уровень холестерина в крови. К таким продуктам относятся: морская рыба (скумбрия, лососевые, палтус, тунец, сельдь); соевые продукты; растительные масла (подсолнечное, оливковое, горчичное, кукурузное); соевые продукты, в том числе и соевое масло; продукты растительного происхождения (зерновые, овощи, фрукты, ягоды).

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходимо придерживаться определенных правил.

1. Исключите из рациона жареное и копченое мясо. Мясо рекомендуется принимать в вареном, тушеном, запеченном виде. Готовить мясо следует на медленном огне, под закрытой крышкой, предварительно нарезав небольшими кусочками и залив холодной водой. После приготовления супа дайте ему остыть, а затем обязательно снимите с его поверхности весь жир. Зажарки для супов и борщей лучше не употреблять, а если сделать ее необходимо, используйте растительное масло, а не

свиной жир и не сливочное масло.

2. Уменьшите или совсем исключите из рациона колбасы, сосиски, нарезки, бекон, блюда из печени, почек, легких, мозга, консервированные продукты.

3. Разовая порция мяса не должна превышать 80–90 г (размером с колоду карт).

4. Отдавайте предпочтение дичи (оленине, зайчатине), так как мясо домашних животных содержит больше жира.

5. Отдайте предпочтение белому мясу птицы. Учтите, чем меньше размер птицы, тем меньше в ней жира. Самая постная птица – индейка.

6. Перед приготовлением птицы обязательно снимите с нее кожу.

7. Съедайте в неделю не более 2 яиц.

8. При приготовлении мяса, рыбы и других продуктов используйте растительное масло, так как в этом случае образуется минимальное количество вредных веществ.

9. Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира – не выше 1–2 %.

10. В день принимайте 2 стакана молока, кефира, простокваши или ряженки. Это количество молочных продуктов покрывает суточную потребность организма в кальции.

11. Если в рецепте указаны сливки, замените их обезжиренным молоком, йогуртом или кефиром низкой жирности.

12. Если вы любите сыры, отдавайте предпочтение нежирным сортам.

13. Никогда не добавляйте сыр в мясные блюда, так как сыр резко увеличивает калорийность мясных блюд.

14. Из растительных масел наиболее полезными являются подсолнечное, кукурузное, соевое, рапсовое, горчичное. Масла лучше употреблять в нерафинированном виде, рафинированные масла теряют большую часть полезных веществ (витамин Е, фосфолипиды, лецитин).

15. Все масла обязательно храните в темном и прохладном месте, иначе они быстро портятся и количество полезных веществ в них резко снижается.

16. В рацион обязательно включить изделия из муки грубого помола, отрубей и нешлифованных круп.

17. Увеличьте содержание в своем рационе фруктов, овощей, зелени. Желтые и оранжевые фрукты, а также зеленые овощи и зелень содержат больше всего витаминов и минеральных веществ.

18. Рекомендуется есть кожицу плодов и цедру citrusовых (белое вещество, разделяющее дольки лимона, апельсина, мандарина,

грейпфрута).

19. Для улучшения вкуса пищи используйте приправы: петрушку, сельдерей, укроп, лук, чеснок, специи, лимонный сок.

20. Если испытываете жажду, выпейте чашку воды или чая, не следует употреблять газированные прохладительные продукты. Из чаев предпочтение отдавайте зеленому чаю.

21. Безопасные дозы алкоголя: для женщин – 40 мл крепких напитков (150 мл сухого вина или 220 мл пива) в день; для мужчин – 60–70 мл крепких напитков (250 мл сухого вина или 330 мл пива) в день.

22. Очень полезны для организм разгрузочные диеты, увеличивающие потребление в свежем или переработанном виде овощей, фруктов, соков из растений.

Разгрузочные дни для лечения и профилактики заболеваний сердца и сосудов

Углеводные дни

1. Сыроовощные дни: огурцы, яблоки, помидоры, редис, салат, репа, редька, гранаты, кислые сорта слив, вишня, клюква, красная смородина, арбузы – в общей сложности 1,5–2 кг на день.

2. Компотные дни: 1.5 л компота из 150–200 мл сухофруктов на день.

3. Яблочные дни: 1,5 кг сырых или печеных яблок на сутки на 5 приемов через 3 часа.

4. Огуречные дни: 2 кг огурцов на 5 приемов в течение дня.

Белковые дни

1. Мясной день: по 50–60 г нежирного мяса 5 раз в день без соли с капустным гарниром.

2. Рыбный день: по 50–60 г рыбы (трески, судака) 5 раз в день.

3. Сметанный день: 5 раз в день принимать по 75—100 г сметаны, 2 раза в день – кофе с молоком без сахара.

4. Творожный день: по 100–150 г творога 4 раза в день с 15 г сметаны.

5. Кефирный день: по 250 мл кефира 6 раз в день.

6. Сливочный день: 750 мл сливок разделить на равные доли, принимать каждые 3 часа с кофе без сахара.

Смешанные дни

Рисово-яблочный день: 3 раза в день принимают кашу из 25 г риса и 150 мл молока + 800 г сырых или печеных яблок на сутки.

Творожно-простоквашный день: 3 порции творога и 3 порции простокваши по 200–300 мл в день.

Для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний полезно употреблять измельченную сухую морскую капусту по 1 ч. л.

3 раза в день, перемешав ее с соком, супом или водой; горох, лук, чеснок, баклажаны, цветную капусту, инжир, подсолнечное масло, черемшу, грецкие орехи, изюм, арбуз или его сок.

Лечение медом

Очень полезным и вкусным методом лечения и восстановления при заболевании сердца и сосудов является лечение продуктами пчеловодства (медом, пыльцой). Я рекомендую вам выбрать один из нижеуказанных рецептов и обязательно включить его в свою оздоровительную программу. При заболеваниях сердца я рекомендую употреблять мед по 1 ст. л. 2–3 раза в день с молоком, фруктами, сладкими ягодами. Для гипертоников лучше сочетать прием меда с приемом овощных соков. Отожмите по 1 стакану сока свеклы, моркови, хрена или редьки (натертый хрен предварительно настоять в воде в течение 36 часов) и сок 1 лимона, тщательно перемешайте с 1 стаканом меда (лучше липового или гречишного). Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения – 2 месяца. Хранить такие смеси я рекомендую в хорошо закрытой стеклянной посуде в прохладном месте. При сердечной недостаточности мед полезно принимать одновременно с продуктами, богатыми витамином С (плодами шиповника, черной смородины, боярышника). Очень хорош такой рецепт: 1 ст. л. плодов черной смородины залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 минут, охладить, процедить, добавить 1 ст. л. меда, принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Напиток храните в хорошо закрытой стеклянной посуде в прохладном темном месте. При эндартериите, варикозном расширении вен, ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком. Простейший рецепт: 250 г очищенного, протертого или раздавленного в ступке чеснока залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать, настаивать в течение 1 недели, принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 2 недель.

Использование проросших зерен пшеницы

Многие практикующие врачи в последние годы активно рекомендуют своим пациентам включать в свой рацион проросшие зерна пшеницы.

Как известно, проросшая пшеница содержит много витаминов, микроэлементов, ферментов, стимулирующих жизнедеятельность организма, нормализует обмен веществ, укрепляет нервную систему, оздоравливает и омолаживает. Из проросшей пшеницы чаще всего готовят кисель или кашу. На одну порцию каши или киселя требуется 100 г проросшей пшеницы. За 24 часа до приготовления каши или киселя зерно пшеницы тщательно промойте холодной водой. Затем залейте промытую пшеницу холодной водой так, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его полностью. Пшеницу поместите в теплое место и прикройте ее не очень плотной бумажной салфеткой. Через сутки зерно пшеницы прорастет (вы заметите появление ростков около 1 мм длиной). Проросшую пшеницу несколько раз промойте холодной водой, затем измельчите в кофемолке или пропустите через мясорубку и сразу же залейте в кастрюле кипятком или горячим кипяченым молоком. Накройте кастрюльку крышкой, остудите до желаемой температуры и сразу съешьте. Количество молока и пшеницы должно быть примерно одинаковым. В кашу или кисель добавьте по вкусу мед или варенье, сливочное масло (по 1 ч. л. на порцию). Ни в коем случае не кипятите кашу. Для приготовления проросшей пшеницы лучше используйте керамическую или стеклянную посуду.

Лечебное голодание

Еще одним популярным методом оздоровления является голодание. Воздержание от приема пищи применяется как с целью профилактики различных заболеваний, так и для их лечения. В качестве профилактического средства я рекомендую однодневное голодание 1 раз в неделю или трехдневное голодание 1 раз в месяц. В качестве лечебного средства мои пациенты применяют методику голодания в течение 5—20 дней. Самое легкое голодание – это голодание однодневное. Основной принцип такой: поужинать и не есть до ужина следующего дня. На ночь сделать очистительную клизму и принять теплый душ. Утром также принять душ, но контрастный. В течение дня пить кипяченую охлажденную воду маленькими глотками. Для выхода из голодания выпить 100–150 мл овощного сока и съесть на ваш выбор пищу из следующего набора: овощи, фрукты, овсяная или гречневая каша без масла, отварной картофель без масла. В течение следующего после голодания дня не употреблять мясо. Тем, кто решит использовать трехдневное голодание, я рекомендую все три дня ставить очистительные клизмы. В течение каждого дня пить только кипяченую охлажденную воду (около 2 л воды на сутки). Выход из голодания должен занять также три дня. Весь первый день вы можете пить только овощные или фруктовые соки, в течение второго и третьего дней выберите пищу из следующего набора: овощи, фрукты, каша (овсяная или гречневая) или отварной картофель без масла. При лечебном голодании в течение 5—20 дней выходить из голодания вы должны в течение 4 дней. Первый день выхода вы принимаете только овощные или фруктовые соки, причем при первом приеме обязательно разведите сок кипяченой охлажденной водой из соотношения 1: 1. Длительное голодание я вам рекомендую проводить под присмотром врача-специалиста.

Сыроедение

Одним из вариантов диетотерапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы является сыроедение. Под сыроедением подразумевается питание исключительно сырой растительной пищей: свежими или правильно высушенными фруктами, сырыми овощами и их соками, орехами, семенами, медом. Для сравнения: основным принципом рационального питания является рекомендация соблюдать соотношение сырой и отварной пищи как 3: 2, т. е. 60 % должна составлять сырая пища в виде овощей и фруктов и салатов из них, а 40 % – вареная пища. Сыроедение можно использовать в следующих вариантах:

1) как разгрузочные дни (2–3 дня) для очистки организма от токсинов и шлаков;

2) в течение более длительного промежутка времени (от нескольких недель до нескольких месяцев) с лечебной целью. Тем, кто решится применить этот метод оздоровления организма, я рекомендую придерживаться следующих правил. Во-первых, есть следует только при появлении ощущения голода. Во-вторых, при переходе на сыроедение первое время лучше есть мало, чем много. В третьих, в рацион надо включать преимущественно сезонные продукты страны, в которой живете. В-четвертых, обязательно хорошенько пережевывайте пищу для улучшения ее усвояемости. В пятых, пища должна быть разнообразной и аппетитно приготовленной. Для сыроедения я рекомендую жителям средней полосы России выбирать продукты из следующего списка продуктов. Из овощей можно использовать огурцы, помидоры, редиску, редьку, картофель, сладкий перец, тыкву, репу, свеклу, морковь, фасоль, горох, капусту, лук, чеснок. Орехи: лесные, грецкие, кедровые, фисташки. Фрукты: яблоки, груши, виноград, арбуз, дыня, лимон, апельсин, слива. Ягоды: клюква, малина, черника, крыжовник, клубника, земляника, ежевика, брусника, барбарис, черная и красная смородина. Зерновые: рожь, пшеница, рис, кукуруза, овес, ячмень. Также можно использовать траву крапивы, тысячелистника, мокрицы, подорожника, кислицы, укропа, мяты, одуванчика, петрушки, пастушьей сумки, листья березы, липы, ясеня, черной смородины, малины, земляники, ботву редиски, свеклы, моркови, зелень лука и чеснока. Кроме перечисленных продуктов, я рекомендую мед и растительные масла (кукурузное, подсолнечное, соевое, оливковое).

Гомеопатические методы лечения

Одним из древних методов лечения и реабилитации, получивших в последнее время признание практической медицины, является гомеопатия. Основным законом этого метода лечения гласит «подобное лечится подобным», т. е. для излечения заболевания необходимо подобрать такое вещество, которое в большой дозе вызывает картину имеющегося заболевания. Например, при неукротимой рвоте назначается препарат нуксвомика, который, если принять его в негомеопатической дозе, сам вызывает рвоту. Найденное вещество назначается в микроскопической дозе. Принципом действия гомеопатических препаратов является активация внутренних защитных сил организма. При подборе препарата учитывается множество факторов: характер заболевания, пол, возраст, особенности телосложения, темперамент больного. Гомеопатические препараты абсолютно безвредны и не имеют противопоказаний.

Само слово «гомеопатия» состоит из древнегреческих слов «гомойос» (подобный) и «патос» (болезнь). Но почему же подобное нужно лечить именно подобным? «Отец» гомеопатии немецкий врач Самуил Ганеман отвечал на это так. Две похожие болезни не могут одновременно хозяйничать в теле человека. Поэтому возникающая при даче лекарства новая лекарственная болезнь должна якобы вытеснить основную. «Теоретическая» подоплека принципа подобия позволяет подбирать лекарства по чисто внешним, не имеющим важного значения принципам. Например, при желтухе гомеопаты дают отвары из цветков одуванчика или чистотела только на основании того, что они желтые, при кровотечениях – сок свеклы потому, что он схож по цвету с кровью и т. д. Второй принцип гомеопатии – так называемый закон малых доз. Гомеопаты утверждают, что наибольший лечебный эффект достигается от самых минимальных доз лекарства. Исходя из этого в гомеопатических аптеках лекарства разводят водой, спиртом, молочным сахаром не только в сотни и тысячи, но и в миллионы или даже миллиарды раз. О какой «силе» гомеопатических лекарств можно говорить, если доказано, что уже при разведении лекарства в 1024 раз в 1 ст. л. такого «лекарства» не содержится ни одной молекулы лекарственного вещества! А ведь гомеопаты применяют лекарства в разведении 1060 и более.

При атеросклерозе сосудов головного мозга, нижних конечностей, брыжейки, аорты я рекомендую принимать один из следующих

препаратов: арнику, аурум муриатикум натронатум, бариум карбоникум, глоноинум, калиум иодатум, кониум кратэгус, плумбум ацетикум, секале корнутум, силицеа, траумель с, лимфомиозот, хепель, нукс вомика-гоммакорд, галиум-хель, эскулюс композитум, гепар композитум, хелидониум-гоммакорд. При гипертонической болезни хороший результат был получен мною при назначении таких препаратов, как: аконитум, арника, аурум муриатикум натронатум, бариум карбоникум, глоноинум, кратэгус, лахезис, плумбум ацетикум, секале корнутум, сульфур.

При хронической сердечной недостаточности чаще всего назначаются: адонис верналис, аммониум карбоникум, вератрум албум, калиум карбоникум, камфора, карбо вегетабилис, конваллариа, кратэгус, табакум, кралонин, эскулюс композитум, плацента композитум, лимфомиозот, траумель с, коэнзим композитум.

В период восстановления после перенесенного инфаркта миокарда я рекомендую пациентам один из следующих препаратов: аконитум, арсеникум албум, вератрум албум, кактус, кратэгус, лахезис, табакум.

Для урежения болевых приступов при стенокардии я назначаю: агарикус, аконитум, апоцинум, аргентум нитрикум, арника, арсеникум албум, аурум муриатикум натронатум, бариум карбоникум, глоноинум, дигиталис, кактус, конваллариа, купрум ацетикум, лахезис, магнезиум фосфорикум, нукс вомика, секале корнутум, спигелиа, сульфур.

Для восстановления нормальной сердечной деятельности после миокардита рекомендую принимать: арсеникум албум, кактус, калиум карбоникум, фосфорус.

С целью восстановления ритма после перенесенных сердечных заболеваний и на фоне атеросклероза я назначаю пациентам: хелидониум – гоммакорд, кралонин, апоцинум, дигиталис, конваллариа, кактус, нукс вомика (при пароксизмальной тахикардии), кратэгус (при экстрасистолии).

При варикозном расширении вен – арника, гамамелис, карбо вегетабилис, ликоподиум, сульфур.

При трофических язвах голени – аристолохиа, арсеникум албум, гамамелис, календула, кардуус марианус, лахезис, секале корнутум.

При эндартериите – эскулюс композитум, лимфомиозот, церебрум композитум, плацента композитум.

Редкие методы: сосание растительного масла, сыроедение, лечение лимонным соком, лечение валериановыми каплями

Довольно редким, но тем не менее приносящим ощутимые результаты при лечении заболеваний сердца и сосудов методом является сосания растительного масла. Также я рекомендую его для профилактики различных заболеваний. 1 ст. л. кукурузного или подсолнечного масла наберите в рот, затем масло сосите, как конфету, ни в коем случае не глотая. Сосание производите легко и свободно, без напряжения, в течение 15–20 минут. Сначала вы почувствуете, что масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, то сосание не доведено до конца и время сосания нужно продлить. После сосания прополощите рот и выплюньте воду. Эту процедуру делайте один раз в день, лучше утром, натощак, или вечером, перед сном. Для ускорения выздоровления можно проводить процедуру несколько раз в день.

Многие люди предпочитают добавлять в чай сок лимона. Но мало кто знает, что лимон является одним из мощнейших природных лекарственных средств. Лимонный сок отлично очищает сосуды от различных шлаков, в том числе и от атеросклеротических бляшек. Применение с лечебной целью лимонного сока не требует никаких усилий. Я рекомендую лишь исключить из рациона спиртные следующие продукты: мясо, яйца, грибы, фасоль, горох, бобы, какао, кофе, чай, шоколад. Эти ограничения необходимы для достижения быстрого и стабильного эффекта от лечения. Обязательно употребляйте сок свежих лимонов. Я отдаю предпочтение лимонам с тонкой кожурой, так как они более сочные. Перед каждым приемом выжимайте сок из новых лимонов. Перед выжиманием неочищенный лимон разрежьте пополам в поперечном направлении и затем обе половинки поочередно выдавите с помощью рук или специальной соковыжималки. Рекомендую пить сок из стакана через трубочку, чтобы не повредить зубы. После принятия сока рот ополосните раствором соды из расчета 1 ч. л. на 1 стакан воды, этим вы нейтрализуете лимонную кислоту. Сок пейте чистом виде, без примесей воды, сахара за 30 минут до приема пищи или через час после еды. Существует несколько схем применения лимонного сока, я в своей практике получила отличные

результаты при использовании следующей схемы. В 1-й день вы принимаете сок 1 лимона; во 2 – 9-й дни – соответственно сок 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 лимонов; в 10 – 12-й дни – сок 18 лимонов ежедневно; в 13 – 20-й дни – соответственно по 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 лимона; 21-й день – 1 лимон. В общей сумме за 21 день вы используете 200 лимонов.

Другая схема для исцеления. В 1-й день – сок 5 лимонов; во 2-й – 10 лимонов; в 3-й день – сок 15 лимонов; в 4-й день – сок 20 лимонов; в 5 – 8-й дни – сок 25 лимонов ежедневно; в 9-й день – сок 20 лимонов; в 10-й день – сок 15 лимонов; в 11-й день – сок 10 лимонов; в 12-й день – сок 5 лимонов. Иногда одного курса оказывается недостаточно. В таком случае проведите дополнительный курс по следующей схеме. В 1-й день – сок 1 лимона; во 2-й день – сок 2 лимонов; в 3-й день – сок 2 лимонов; в 4-й день – сок 4 лимонов; в 5-й день – сок 5 лимонов; в 6-й день – сок 4 лимонов; в 7-й день – сок 3 лимонов; в 8-й день – сок 2 лимонов; в 9-й день – сок 1 лимона.

При атеросклерозе сосудов головного мозга очень частыми симптомами являются головные боли, головокружение, бессонница, нарушение зрения. С этим поможет справиться метод лечения настойкой валерианы. Обязательно берите спиртовую настойку без примеси других веществ. Вдыхайте капли перед сном по 2 раза каждой ноздрей. У каждого человека своя доза, которую со временем вы определите самостоятельно. Если утром после вдыхания капель болит голова, значит, доза была большой для вас и ее нужно уменьшить, т. е. делать менее глубокие вдохи. Благодаря этому методу улучшается самочувствие, прекращаются боли и неприятные ощущения в области сердца, укрепляется нервная система, уменьшаются спазмы сосудов головного мозга, улучшается зрение, устраняется бессонница.

Рефлексотерапия

Я рекомендую использовать точечный массаж в качестве одного из методов реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Очень хорошие эффекты получены мной в использовании точечного массажа при сердечных болях различного происхождения и повышении артериального давления. В зависимости от метода воздействия на точку эффект от массажа может быть возбуждающим или успокаивающим. Техника успокаивающего массажа: в течение 2 секунд находите одну из указанных точек, затем в течение 6 секунд производите круговые движения по часовой стрелке, углубляясь, надавливая на точку и постепенно усиливая давление. Затем удерживайте достигнутый уровень в течение 2 секунд, затем производите обратное движение, как бы вывинчивая палец против часовой стрелки, постепенно уменьшая силу давления. Выполняйте это обратное вращение в течение 5–6 секунд. Затем, не отрывая пальца от фиксируемой точки, цикл движений повторите (при воздействии в течение 1 минуты успокаивающим способом производите 4 входа и выхода, каждый по 15 секунд. Если надо воздействовать в течение 2 минут, делайте 8 входов выходов). Техника возбуждающего массажа: в течение 2 секунд находите точку, затем в течение 4 секунд производите круговые движения по часовой стрелке, ввинчивая палец в массируемую точку, а затем массирующий палец резко отрывайте от точки. Данное движение повторяйте 10 раз в одной точке, что составляет 60 секунд воздействия.

При **болях в сердце** (при стенокардии, миокардите, состоянии после инфаркта миокарда) рекомендуется точечный массаж по следующим точкам.

1 точка

Расположена в центре подмышечной впадины.

2 точка

Расположена у внутреннего края двуглавой мышцы плеча выше локтевого сгиба на расстояние равное трем длинам средней фаланги.

3 точка

Расположена выше запястной складки на расстояние, равное длине второй фаланги среднего пальца руки, точка расположена между сухожилиями.

4 точка

Расположена выше запястной складки на расстояние, равное половине

фаланги среднего пальца руки, между сухожилиями.

5 точка

Расположена на уровне запястной складки.

6 точка

Расположена ниже переднего края подмышечной впадины на расстояние, равное двум длинам второй фаланги среднего пальца, между головками двуглавой мышцы плеча.

7 точка

Расположена по срединной линии руки, выше запястной складки на расстояние, равное двум длинам второй фаланги среднего пальца руки.

8 точка

Расположена во впадине, находящейся в середине запястной складки.

9 точка

Расположена на внутренней поверхности стопы, ниже основания I пальца ноги на расстояние, равное двум длинам второй фаланги среднего пальца руки.

10 точка

Расположена на середине расстояния между основаниями большого и указательного пальцев руки. Наиболее мощная точка, обладающая широким спектром обезболивающего воздействия.

11 точка

Расположена в наружном углу локтевой складки.

12 точка

Расположена ниже нижнего края коленной чашечки на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца руки.

13 точка

Расположена по средней линии живота, выше пупка на расстояние, равное шести длинам второй фаланги среднего пальца руки.

14 точка

Расположена по средней линии груди, на уровне VI межреберья.

При гипертонической болезни понижению артериального давления и стабилизации его на более низких цифрах способствует точечный массаж по следующим точкам.

1 точка

Расположена ниже нижнего края коленной чашечки на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца руки.

2 точка

Расположена в наружном углу локтевой складки.

3 точка

Расположена у заднего края большеберцовой кости, выше верхнего края внутренней лодыжки на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца руки.

4 точка

Расположена на уровне запястной складки.

5 точка

Расположена по срединной линии руки, выше запястной складки на расстояние, равное двум длинам второй фаланги среднего пальца руки.

6 точка

Расположена во впадине, находящейся в середине запястной складки.

7 точка

Расположена снаружи от нижнего края остистого отростка V грудного позвонка на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца руки.

8 точка

Расположена снаружи от нижнего края остистого отростка VI поясничного позвонка на расстояние, равное полутора длинам второй фаланги среднего пальца руки.

9 точка

Расположена по средней линии спины между остистыми отростками 7 шейного и 1 грудного позвонков.

10 точка

Расположена по средней линии головы на середине линии, соединяющей верхушки ушных раковин.

11 точка

Расположена у нижнего края свободного конца XI ребра.

12 точка

Расположена по средней линии головы выше передней границы волос на половину второй фаланги среднего пальца руки.

13 точка

Расположена по средней линии груди, на уровне VI межреберья.

Точечный массаж при варикозном расширении вен

Описание точек.

1 точка

Расположена ниже нижнего края коленной чашечки на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца.

2 точка

Расположена вправо и влево от нижнего края остистого отростка V поясничного позвонка на расстояние, равное полутора длинам второй

фаланги среднего пальца.

3 точка

Расположена на уровне крестца, в межъягодичной борозде, у ее начала.

4 точка

Расположена на 2 см ниже предыдущей точки.

5 точка

Расположена на 2 см ниже предыдущей точки.

6 точка

Расположена на 2 см ниже предыдущей точки.

7 точка

Расположена на уровне предыдущей точки, кнаружи от нее на расстояние, равное трем длинам второй фаланги среднего пальца руки.

8 точка

Расположена между наружной лодыжкой и ахилловым сухожилием.

9 точка

Расположена во впадине между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Массаж

Массаж при атеросклерозе сосудов головного мозга

Показаниями к применению массажа при атеросклерозе я считаю головокружение, головную боль, шум в ушах, снижение работоспособности, повышенную утомляемость, снижение памяти, раздражительность. Комплекс состоит из массажа спины, который выполняется вторым лицом, и массажа головы и шеи, который может выполнять сам пациент. Но лучше, если весь массаж будет проводиться специалистом. Я рекомендую проводить по одной 10-минутной процедуре через день в течение 3 недель. Пациента следует посадить лицом к спинке стула, его руки должны лежать на спинке стула, голова опираться на руки.

Массаж околопозвоночных зон спины и шеи

Применяются следующие приемы: поверхностное и глубокое поглаживание, круговое растирание, строгание, продольное разминание, сдвигание, растяжение.

Массаж боковых отделов верхней части спины и шеи

Применяются следующие приемы: плоскостное и обхватывающее поглаживание, полукружное растирание, штрихование, пилении, продольное и поперечное разминание, сдвигание, щипцеобразное разминание краев мышц.

Массаж лобной и височной областей

Приемы: плоскостное поглаживание, растирание концами пальцев, надавливание. *Массаж волосистой части головы.*

Приемы: граблеобразное поглаживание и растирание, растирание в круговом направлении, сдвигание и растяжение кожи головы, плоскостное поглаживание и поперечное разминание затылочной области и задней поверхности шеи.

Массаж мышц передней поверхности шеи

Приемы: плоскостное и щипцеобразное поглаживание, круговое растирание, штрихование, щипцеобразное разминание. Закончить процедуру следует широкими поглаживающими штриховыми движениями по волосистой части головы, шеи, верхней части спины.

Массаж при гипертонической болезни

Я рекомендую массаж в комплексе лечения и реабилитации при гипертонической болезни I и II степени при отсутствии тяжелого поражения сосудов почек, головного мозга и сердца. На курс

рекомендуется 20 15-минутных процедур, проводимых через день. Выполнение массажа лучше доверить специалисту. Положение пациента – сидя на стуле, лицом к спинке, руки лежат на спинке стула, голова опирается на руки. *Массаж околопозвоночных зон в области шейных и верхних грудных позвонков*

Приемы: глубокое поглаживание, растирание, разминание.

Массаж боковых поверхностей верхней части спины и шеи

Приемы: плоскостное и глубокое поглаживание, растирание, нежное штрихование, продольное разминание, поперечное сдвигание, поперечное разминание краев мышц.

Массаж лба и волосистой поверхности головы

Приемы: граблеобразное поглаживание и растирание в круговых направлениях, сдвигание и растяжение кожи головы.

Массаж затылочной области и задней поверхности шеи

Приемы: плоскостное и обхватывающее поглаживание, плоскостное и щипцеобразное поглаживание, кругообразное растирание, щипцеобразное разминание мышц на переднебоковой поверхности шеи. Процедуру следует закончить широкими поглаживающими штрихами головы, задней поверхности шеи и спины.

Массаж при ишемической болезни сердца

Эта разновидность массаж оказывает полезное действие на больных со стенокардией и в комплексе восстановительных мероприятий после перенесенного инфаркта миокарда. Я рекомендую провести 15 20-минутных процедур через день. Положение пациента – лежа на кушетке без подушки на животе. В последующем больного просят перевернуться на спину, подкладывая под колени, шею и поясницу валики из свернутых полотенец.

Массаж околопозвоночных зон шеи и спины

Приемы: плоскостное поглаживание, растирание кончиками пальцев в круговых направлениях, надавливание, сдвигание, легкая непрерывистая вибрация.

Массаж межреберных промежутков

Приемы: поглаживание и растирание.

Массаж мышц спины и шеи

Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Массаж грудной клетки

Приемы: нежное поглаживание и растирание области сердца, грудины и левой реберной дуги; поглаживание, растирание и разминание левого плеча и левой лопатки, легкая непрерывистая вибрация грудной клетки.

Массаж живота

Приемы: поглаживание, растирание, разминание мышц брюшного пресса, общий массаж верхних и нижних конечностей.

Далее я приведу описание массажных приемов, так как незнание их делает невозможным выполнение массажного комплекса.

Поглаживание – это массажный прием, при котором массирующая рука скользит по коже с различной степенью надавливания. Важно следить, чтобы кожа не сдвигалась в складки. При плоскостном поверхностном поглаживании кисть руки с выпрямленными и сомкнутыми пальцами производит движения в различных направлениях: продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с помощью второй ладони, которая надавливает на массирующую руку. При обхватывающем поглаживании кисть и пальцы складывают в форме желоба таким образом, чтобы большой палец был максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам кисти.

Массажист кистью обхватывает массируемую поверхность и выполняет непрерывные или прерывистые движения. Щипцеобразное поглаживание выполняется большим и указательными пальцами, сложенными в виде щипцов. Для граблеобразного поглаживания пальцы массирующей руки расставляют в виде зубьев грабеля. Гребнеобразное поглаживание выполняется костяшками основных фаланг согнутых в кулак пальцев кисти. Прием под названием «глажение» выполняется тыльными поверхностями пальцев кисти.

С приемов поглаживания начинают процедуру массажа и ей же заканчивают. Приемы поглаживания производятся только по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (к шее, подмышечной впадине, к паховым складкам). Поглаживание производится медленно, ритмично, плавно. Недопустимы сильное давление на массируемую поверхность и сдавливание кожи пациента, так как это вызывает неприятные ощущения и снижает эффективность массажа.

Следующим массажным приемом является растирание – прием, при котором массирующая рука смещает кожу, сдвигая и растягивая ее в различных направлениях. Прямолинейное растирание выполняется кончиками одного или нескольких пальцев. При круговом растирании производят круговое смещение кожи кончиками пальцев. Спиралевидное растирание выполняют основанием ладони или наружным краем согнутой в кулак кисти.

Штрихование выполняется подушечками указательного и среднего

пальцев, выпрямленных и максимально разогнутых.

При строгании кисти обеих рук устанавливают рядом друг с другом и с помощью движений, напоминающих строгание, сдвигают и растягивают кожу.

Прием «пиление» осуществляется наружным краем одной или обеих кистей. При пилении руки устанавливают ладонными поверхностями навстречу друг другу на расстоянии 2 см так, чтобы между ладонями образовался валик кожи, и производят ими пилящие движения в противоположных направлениях. Пересекание аналогично пилению, но производится противоположными поверхностями кистей. Приемы растирания производятся в любом направлении, не выполняются на участках с поврежденной кожей (где имеются ранки, ожоги, гнойнички), продолжительность приема – не более 10 секунд.

Прием разминания состоит из 3 компонентов. Первый – захват массируемой области. Второй – сжатие массируемой области. Третий – непосредственно разминание. По своему эффекту разминание приближается к гимнастике. Существует несколько вариантов разминания. Продольное разминание проводится вдоль мышечного волокна. При этом пальцы выпрямляют и располагают на мышце так, чтобы большой палец был противопоставлен остальным пальцам кисти руки. Затем массируемую мышцу сжимают, приближая пальцы друг к другу, и начинают ее разминать, постепенно передвигаясь по массируемой области. При выполнении поперечного разминания массажист устанавливает кисти поперек мышечного волокна. При валянии ладони массажиста обхватывают массируемую мышцу с обеих стороны и выполняют поочередные движения в противоположных направлениях. Пальцы рук выпрямлены, кисти расположены параллельно друг другу.

При сдвигании производят смещение массируемой мышцы относительно тканей, расположенных глубже нее. Надавливание выполняют пальцем, кулаком или основанием ладони. Щипцеобразное разминание напоминает обычное пощипывание (кожа захватывается и оттягивается). Разминание ни в коем случае не должно вызывать болезненные ощущения у пациента. Сила приема должна быть минимальной во время первых процедур и постепенно увеличиваться по мере увеличения продолжительности курса. Массируемые мышцы должны быть максимально расслаблены.

При выполнении приема вибрации рука массажиста передает телу колебательные движения. Непрерывистая вибрация выполняется кончиками одного или нескольких пальцев, одной или обеими кистями,

основанием ладони, кулаком. Прерывистая вибрация представляет собой нанесение последовательных ударов кончиками пальцев, ребром ладони, тыльной поверхностью пальцев, сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной рукой или двумя руками попеременно. Прием «сотрясение» выполняется отдельными пальцами или кистями рук. Движения напоминают просеивание муки через сито. При встряхивании фиксируют конечность в области сустава (голеностопного или лучезапястного) и встряхивают ее.

Прием «рубление» выполняется ребрами кистей, ладони при этом расположены на расстоянии 3 см между собой. Движения производятся вдоль мышц быстро и ритмично. Похлопывание – самый легкий прием, выполняется ладонью одной или обеих кистей. Продолжительность вибрации не должна превышать 10 секунд. Нельзя производить рубление и поколачивание в области почек, сердца, в подмышечной и паховых областях. Приемы должны выполняться на максимально расслабленных мышцах. Применение не должно вызывать болевых ощущений у пациента.

Массаж при варикозном расширении вен нижних конечностей

Больного положите на живот без подушки. Производите массаж спины вдоль позвоночника, на уровне нижних грудных и всех поясничных позвонков. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание.

Массаж ягодичной области

Приемы: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание.

Массаж нижних ребер, боковых поверхностей таза

Приемы: поглаживание, растирание.

Массаж ног

Начиная от стоп. Приемы: поглаживание, растирание, разминание.

Массаж коленного и голеностопного суставов

Приемы: поглаживание, растирание, сотрясение таза, пассивные движения в суставах нижних конечностей. Продолжительность процедуры 15 минут. Массаж проводят через день в течение 4 недель.

Массаж при облитерирующем эндартериите

Массаж противопоказан при далеко зашедших случаях заболевания, при наличии гангрены (омертвлении тканей стопы и голени в результате выраженного нарушения кровообращения), тромбофлебитов. Больной лежит на животе, потом на спине. Массаж спины проводят на уровне нижних грудных, поясничных, крестцовых позвонков, справа и слева от позвоночника. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, похлопывание.

Массаж пояснично-крестцовой области

Приемы: поглаживание, растирание.

Массаж ягодичной области

Приемы: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание. Растирание боковых поверхностей таза. Приемы: поглаживание, растирание подошв, голеней, суставов, растирание подошв, сотрясение таза, пассивные движения в суставах нижних конечностях. Продолжительность массажа 15 минут. Курс состоит из 10–15 процедур.

Лечебная физкультура: гимнастика шена, комплекс гимнастических упражнений при гипертонической болезни

Гимнастика и активный образ жизни являются необходимым компонентом в комплексе методов, применяемых для преодоления различных заболеваний сердца и сосудов. Но, как правило, этими заболеваниями страдают люди пожилого возраста, которым тяжело выполнять сложные гимнастические упражнения. Специально для такого контингента людей английский врач Шен разработал комплекс легковыполнимых упражнений, которые получили название гимнастики Шена. Гимнастика включает в себя 42 упражнения, которые выполняются из различных положений (сидя и стоя). Ее могут выполнять как пожилые люди, так и люди, перенесшие тяжелые заболевания (инфаркт миокарда, микроинсульт), которые не могут сразу приступить к активным занятиям лечебной физкультурой.

1. Сядьте на пол в позу «по-турецки», руки сложите на животе, сделайте медленно 50 вдохов через нос.

2. Оставаясь в прежнем положении, двигайте челюстями, как при пережевывании пищи (36 раз).

3. Оставаясь в прежнем положении, массируйте колени круговыми движениями кистей (100 раз).

Оставаясь в прежнем положении, кисти рук заложите за спину на область поясницы, массируйте спину движениями вверх-вниз (100) раз.

4. Оставайтесь в прежнем положении, массируйте спину там где достаете (100 раз).

5. Оставаясь в прежнем положении, массируйте боковые части туловища от подмышек до бедер (100 раз).

6. Оставайтесь в прежнем положении, массируйте живот круговыми движениями по 20 раз каждой рукой.

7. Оставаясь в прежнем положении, массируйте грудь и живот по овалу по 20 раз каждой рукой.

8. Оставаясь в прежнем положении, массируйте грудь по овалу по 20 раз каждой рукой.

9. Оставаясь в прежнем положении, массируйте по средней линии тела, поглаживая сверху вниз от шеи до пупка каждой рукой по 20 раз.

10. Оставаясь в прежнем положении, массируйте боковую поверхность шеи от уха к плечу ладонями по 30 раз каждой рукой.

11. Оставаясь в прежнем положении, делайте охватывающие движения левой рукой правого плеча, а затем правой рукой левого плеча, стараясь достать рукой до лопатки, по 20 раз каждой рукой.

12. Оставаясь в прежнем положении, массируйте лоб, виски, щеку правой рукой справа налево, левой рукой слева направо, по 20 раз каждой рукой.

13. Оставаясь в прежнем положении, основанием ладони правой руки массируйте область правого глаза, затем основанием ладони левой руки массируйте область левого глаза (по 20 раз каждой рукой).

14. Оставаясь в прежнем положении, массируйте нос сверху вниз обеими ладонями (10 раз).

15. Оставаясь в прежнем положении, «умывальными» движениями массируйте лицо сверху вниз (10 раз).

16. Оставаясь в прежнем положении, подушечками больших пальцев массируйте область висков (10 раз).

17. Оставаясь в прежнем положении, обеими руками массируйте область темени (10 раз).

18. Оставаясь в прежнем положении, массируйте уши спереди назад и обратно одновременно с обеих сторон (10 раз).

19. Оставаясь в прежнем положении, прижмите ладони к ушам и, сбрасывая указательный палец со среднего, 20 раз массируйте затылок.

20. Оставаясь в прежнем положении, выбрасывайте руки вперед на ширине и на высоте плеч ладонями внутрь, затем сгибайте их в локтях с одновременным сжиманием кулаков (10 раз).

21. Оставаясь в прежнем положении, руки поднимите вверх и затем по 10 раз делайте вращательные движения кистями наружу, напрягая мизинцы, и внутрь, напрягая большие пальцы.

22. Оставаясь в прежнем положении, сожмите руки в кулаки и, не сгибая их в локтях, поднимайте и опускайте (10 раз).

23. Оставаясь в прежнем положении, вытяните руки вперед на ширину плеч ладонями вверх, затем согните их в локтях на себя и вновь разогните (10 раз).

24. Оставаясь в прежнем положении, руки, сжатые в кулаки, вытяните вперед на ширину плеч, разводите их в стороны и вновь сведите.

25. Встаньте прямо, ноги расставлены на ширину плеч, тело прямое. Сделайте 50 полуприседаний с движениями рук вперед, вверх, в стороны и обратно, кисти при этом разжимаются и пальцы растопыриваются.

26. Ноги поставьте вместе, руки вытяните вперед на уровне плеч, сгибая в локтях, приводите руки к корпусу и затем разводите их в стороны. При разведении рук поднимайтесь на носки. Повторите 10 раз.

27. Исходное положение прежнее. Руки вытяните перед собой, кулаки разожмите. Затем 10 раз приводите руки к груди, отводя локти как можно дальше назад, сжимая кулаки, после чего вернитесь в исходное положение.

28. Повторите предыдущее упражнение, но без отведения локтей назад.

29. Ноги поставьте на ширину плеч, руки положите на талию. Выполняйте наклоны корпуса вправо и влево по 10 раз.

30. Исходное положение прежнее. Вращайте корпусом по 10 раз в каждую сторону, во время выполнения упражнения смотрите вверх.

31. Повторите предыдущее упражнение, но во время выполнения упражнения смотрите вниз.

32. Исходное положение прежнее. Выполняйте наклоны туловища вперед и назад.

33. Исходное положение прежнее. Выполните 10 глубоких приседаний. 35. Исходное положение прежнее. Поочередно поднимайте согнутую в колене ногу, затем, напрягая бедро, вытягивайте ее вперед, после чего приводите в исходное положение. Повторите по 10 раз каждой ногой.

35. Ноги поставьте вместе. Поочередно отводите ступни в стороны, вращая в голеностопных суставах, по 10 раз каждой ногой.

36. Встаньте прямо, руки опустите вниз, выполняйте ходьбу на месте с резким выбрасыванием вперед ног, 1 минуту.

37. Исходное положение прежнее. Выполняйте ходьбу на месте с резким выбрасыванием вперед одноименных рук и ног в течение 1 минуты.

38. Ходьба на месте с чередованием движения одноименными конечностями в разные стороны (правая нога вперед – правая рука назад, левая нога вперед – левая рука назад) (по 10 раз).

39. Выполняйте вращательные движения на месте вначале влево, затем вправо. Для этого руку, полусогнутую в локте, поднимите до уровня плеча и отведите в сторону. Следя за нею глазами, поворачивайте голову, туловище и переступайте сначала одноименной ногой, потом противоположной. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

40. Стоя прямо с опущенными руками, выполните 50 дыхательных движений (вдох-выдох). Перед сном посидите в удобной позе, выполните 50 дыхательных движений, по 50 раз помассируйте каждую стопу, потом нижнюю часть живота, несколько раз погладьте лицо и грудь.

При варикозном расширении вен нижних конечностей очень хороши водные процедуры. Вот пример одной из них.

Холодная ванна для ног

Наберите в ванну или глубокий таз холодной воды. Уровень воды должен доходить до середины икры. Встаньте в ванну и начинайте шагать вперед-назад до появления ощущения тепла в ногах. Затем вытрите ноги жестким полотенцем, оденьте теплые гольфы и полежите в течение 30 минут.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики при гипертонической болезни

Упражнение № 1. Исходное положение – стоя. Выполняйте ходьбу на месте со сменой темпа через 30 секунд в течение 1 минуты.

Упражнение № 2. Исходное положение – стоя, кисти поднимите к плечам. Выполняйте ходьбу на месте с вращением рук в плечевых суставах в обе стороны в течение 1 минуты.

Упражнение № 3. Исходное положение – стоя, ноги поставьте на ширине плеч. Выполняйте наклоны туловища назад, одновременно поднимая руки вверх и делая вдох, затем выполните наклон туловища к левой ноге, одновременно опуская к ней руки и делая выдох. Повторите то же упражнение, но к правой ноге. Повторите 12 раз.

Упражнение № 4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняйте поворот туловища в левую сторону, одновременно разводя руки в стороны и делая вдох. Вернитесь в исходное положение, совершая выдох. Повторите то же упражнение в правую сторону. Повторить 8 раз в каждую сторону.

Упражнение № 5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняйте поворот туловища влево, одновременно повернув руки влево и присев на левую ногу. Повторите то же в правую сторону. Повторите 7 раз в каждую сторону.

Упражнение № 6. Исходное положение – стоя. Поднимайте руки через стороны вверх, одновременно выполняя вдох в течение 4 секунд, затем опускайте руки через стороны вниз с одновременным выдохом в течение 6 секунд. Поймите после выдоха, задержав дыхание, в течение 7 секунд. Повторите 8 раз.

Упражнение № 7. Исходное положение – стоя, левую руку поднимите вверх. Смените руки. Повторите 12 раз.

Упражнение № 8. Исходное положение – стоя, кисти поднимите к плечам. Разгибайте руки вверх, одновременно выполняя вдох в течение 4 секунд, затем возвратитесь в исходное положение, одновременно выполняя

выдох в течение 6 секунд. После выдоха сделайте паузу в течение 7 секунд. Повторите 8 раз.

Упражнение № 9. Исходное положение – стоя, ноги поставьте на ширину плеч, немного наклоните туловище вперед. Выполняйте попеременные махи выпрямленными руками вверх-вниз. Повторите 20 раз.

Упражнение № 10. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, туловище немного наклоните вперед. Разводя руки в стороны, выпрямите туловище, скрещивая руки на груди, немного наклоните туловище. Повторите 8 раз.

Упражнение № 11. Исходное положение – стоя, руки поднимите вверх. Выполняйте приседания, опуская руки вниз и одновременно делая выдох, затем возвращайтесь в исходное положение, одновременно делая выдох. Повторите 15 раз.

Упражнение № 12. Исходное положение – стоя. Выполняйте бег трусцой, придерживаясь следующего ритма дыхания: на 4 шага – вдох, на 6 шагов – выдох, на 7 шагов – пауза. Продолжительность бега 1 минута.

Упражнение № 13. Исходное положение – стоя. Сделайте широкий выпад левой ногой вперед, одновременно разводя руки в стороны. Затем в этом положении выполните 6 пружинящих покачиваний вверх-вниз. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же с правой ноги.

Упражнение № 14. Исходное положение – лежа на спине, подняв вверх левую ногу. Смените положение ног. Повторите 15 раз.

Упражнение № 15. Исходное положение – лежа на спине, положив левую руку на грудь, а правую на живот. Дышите животом. Вдох в течение 4 секунд, выдох в течение 6 секунд, пауза в течение 7 секунд. Повторите 10 раз.

Упражнение № 16. Исходное положение – лежа на спине. Поднимайте руки вверх, одновременно совершая вдох, затем сгибайте левую ногу, обхватив ее руками и прижимая к животу, одновременно совершая выдох. При выдохе поднимайте голову по направлению к ноге. Повторите 7 раз.

Упражнение № 17. Исходное положение – встаньте на четвереньки, опираясь на колени и кисти рук. Наклоняйте голову назад, прогибаясь в пояснице и одновременно совершая вдох, затем наклоняйте голову вперед, округляя спину и совершая выдох. Держите паузу в дыхании в исходном положении в течение 7 секунд. Повторите 8 раз.

Упражнение № 18. Исходное положение – встаньте на четвереньки, опираясь на колени и кисти. Выполняйте вращения головой в обе стороны. Повторите 8 раз.

Упражнение № 19. Исходное положение – стоя. Выполняйте ходьбу на

месте: на 4 шага – руки вверх, вдох; на 6 шагов – руки вниз, выдох; на 7 шагов – пауза. Повторить 6 раз.

Упражнение № 20. Исходное положение – стоя. На счет 1–2 – 3–4 выполняйте «ласточку» на левой ноге. На счет 1–2 – 3–4 – 5–6 задержитесь в этом положении. На счет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7 возвратитесь в исходное положение. Выполните упражнение на правой ноге. Старайтесь не сгибать опорную ногу. Повторите 4 раза.

Упражнение № 21. Исходное положение – стоя. Поднимайте руки вверх через стороны, одновременно вытягивая в сторону левую ногу и совершая вдох, – 4 секунды. Возвратитесь в исходное положение, одновременно совершая выдох, – 6 секунд. Пауза – 7 секунд. Выполните то же упражнение с участием правой ноги. Повторите 8 раз.

Упражнение № 22. Исходное положение – стоя, ноги поставьте на ширину плеч. Выполняйте наклон туловища назад, поднимая мяч вверх – за голову, одновременно делая вдох, – 4 секунды. Выполняйте наклон туловища вниз, мяч опускайте вниз с одновременным выдохом – 6 секунд. Выпрямитесь во время дыхательной паузы – 7 секунд. Повторите 10 раз.

Упражнение № 23. Исходное положение – стоя. Поднимайте руки вверх через стороны с одновременным вдохом, затем, расслабив кисти, предплечья и плечи, опустите руки вниз, одновременно совершая выдох. Повторите 5 раз.

Лечение пиявками

Пиявки издавна успешно применялись народными целителями при лечении различных недугов. В своей практике я убедилась, что результаты от применения гирудотерапии (лечения пиявками) действительно замечательные. Слюнные железы пиявок выделяют биологически активное вещество, которое разрушает тромбы, обладает противосвертывающим, иммуностимулирующим, антибактериальным, гипотензивным, обезболивающим, противовоспалительным. действиями. Способ применения пиявок: очистите намеченный участок кожи, поднесите к нему сосуд с пиявками и пинцетом с тампоном, смоченным в горячей воде, направьте пиявку к выбранной точке. Волнообразные движения тела пиявки укажут, что она присосалась. Насосавшись крови, пиявка самостоятельно отпадает. Нельзя отрывать присосавшуюся пиявку, так как при этом в теле остаются ее челюсти. На ранку наложите стерильную повязку с большим количеством ваты. Ранки от укусов пиявки могут кровоточить в течение суток. Через сутки повязку снимите, ранку обработайте спиртовым раствором йода или перекисью водорода и наложите чистую повязку. Я перечислю ряд точек на теле, на которые устанавливают пиявки при различных заболеваниях сердца и сосудов.

Зоны приставки пиявок при стенокардии:

1) зона над грудиной. Точки: по средней линии чуть ниже яремной вырезки, на уровне прикрепления II ребра, у основания мечевидного отростка;

2) зона над областью сердца. Точки: в III межреберье у края грудины, на 2 и 4 поперечных пальца кнаружи от грудины, в V межреберье у края грудины и на уровне середины ключицы;

3) межлопаточная область. Точки: по средней линии между IV и V, V и VI позвонками, на 2 и 4 поперечных пальца влево от предыдущих точек.

Первые 3 процедуры проводите в зоне над областью сердца, ежедневно, используя по 2–3 пиявки. В дальнейшем чередуйте зоны, постепенно увеличивая количество пиявок до 6 штук, сеансы проводите в следующей последовательности: 3 сеанса через день, затем еще 4 сеанса по 1 в неделю. На курс лечения 10 процедур.

Зоны приставки пиявок при гипертонической болезни:

1) сзади от ушной раковины и на верхушку сосцевидного отростка;

2) на область крестца, крестцово-копчикового сочленения и верхушку

копчика;

3) по средней линии спины под 7 шейным позвонком и в точках на 2 и 4 см вправо и влево от нее;

4) между II и III поясничными позвонками по средней линии спины и на 2 и 4 поперечных пальца вправо и влево от нее;

5) по правой реберной дуге (в проекции нижнего края печени).

При гипертонических кризах легче всего снизить артериальное давление, используя точки зон 2) и 3). Используйте 4 пиявки на один сеанс, сеансы проводите ежедневно, в межкризовом периоде количество пиявок может быть меньшим, сеансы проводите 1 раз в неделю. На курс 7—10 процедур.

Зоны приставки пиявок при хронической сердечной недостаточности:

1) над областью сердца: в III межреберье, в V межреберье на уровне середины ключицы, на уровне V ребра у левого края грудины;

2) точки по средней линии на уровне прикрепления рукоятки грудины к ее телу, точка на уровне прикрепления V ребра к груди;

3) область крестца, крестцово-копчикового сочленения, верхушки копчика;

4) точка на верхушке мечевидного отростка, точки на правой реберной дуге (над печенью). Рекомендуется 4–5 приставок на один сеанс, при достижении положительного эффекта количество пиявок уменьшите до 3, сеансы проводите 1–2 раза в неделю. На курс 10–12 процедур.

Зоны приставки пиявок при варикозном расширении вен:

1) область крестца – проекция крестца, верхушка копчика;

2) точки над лоном справа и слева от срединной линии;

3) печеночная зона.

Точки: по ходу правой реберной дуги, точки расположенные ниже соска по левой сосковой линии, точка на вершине мечевидного отростка; на ногах: точки, расположенные по ходу пораженной вены в шахматном порядке, точки в зонах бурой пигментации кожи (местах нарушения трофических процессов).

Количество приставок зависит от длины пораженной вены и стадии заболевания. Чаще всего ставят 2 пиявки на точки областей 1, 2, 3 и 3–4 пиявки по ходу пораженной вены. Процедуры проводятся 2 раза в неделю. На курс лечения 9—10 процедур.

Лечение овощными соками

Всем известно, что овощи и фрукты чрезвычайно богаты различными полезными веществами: витаминами, минералами, ферментами, клетчаткой, фитонцидами, природными антибактериальными и противоопухолевыми веществами. Свежие овощные соки содержат все эти вещества в концентрированном виде. Поэтому в нетрадиционной медицине существует целый раздел, посвященный лечению различных болезней соками. Заболевания сердечно-сосудистой системы не являются исключением. Я приведу несколько рецептов комбинированных овощных соков, которые вы сможете применять с учетом вашего заболевания. Необходимо помнить, что соки должны быть отжаты непосредственно перед употреблением из качественных, вымытых овощей, не прошедших обработку нитратами. При атеросклерозе применяйте сок состоящий из 10 частей морковного и 6 частей сока шпината; или 7 частей морковного, 4 частей сока сельдерея, 2 частей сока петрушки, 3 частей сока шпината; или 8 частей морковного сока, 3 частей сока свеклы, 5 частей сока сельдерея. При гипертонии применяйте сок из 10 частей моркови и 6 частей сока сельдерея; или 10 частей сока моркови, 3 частей сока свеклы и 3 частей сока огурца.

При любых заболеваниях сердца применяйте сок, состоящий из 10 частей сока моркови и 6 частей сока шпината; или из 10 частей сока моркови, 3 частей сока свеклы и 3 частей сока огурца. Рекомендуется выпивать по 1 стакану комбинированного сока в сутки постоянно. При варикозном расширении вен и эндартериите применяйте сок, состоящий из 10 частей морковного и 6 частей сока шпината; или из 7 частей морковного сока, 4 частей сельдерея, 3 частей сока петрушки; 2 частей сока шпината; или 10 частей морковного сока, 3 частей сока свеклы и 3 частей сока огурца; или 8 частей сока моркови, 4 частей сока шпината, 2 частей водяного кресса, 2 частей сока репы.

Лечение ароматическими маслами (ароматерапия)

Наиболее популярным методом ароматерапии является лечение с помощью аромаламп, ароматических свечей, радиаторов, натирания различных частей тела, массаж, приготовление мазей и кремов. Для приема внутрь годятся только чистые масла высокого качества, полученные методами дистилляции или отжима. Безопасная доза составляет 2–3 капли в день в смеси с красным вином, медовой водой, оливковым маслом или сахаром. При стенокардии я рекомендую использовать масла шалфея, бергамота, пупавки, ладана, жасмина, розы, иланг-иланга.

При повышенном артериальном давлении вам помогут масла чеснока, иланг-иланга, ладана, герани, шалфея, ромашки, можжевельника, лаванды, нероли, розы, лимона.

Лечение с использованием мумие

Минеральное вещество мумие, столь дефицитное во времена Советского Союза, сегодня можно купить в любой аптеке. Мумие обладает целым спектром полезных свойств, которые значительно улучшат ваше состояние. Используйте мумие при гипертонической болезни и заболеваниях сердца по следующей схеме: 0.2 г мумие растворить в 1 ст. л. кипяченой охлажденной воды, принимать по 1 раз в день перед сном в течение 2 недель. Сделайте 3–4 курса с недельными перерывами между ними.

Лечение с помощью лечебной грязи и глины

Очень действенным методом лечения и профилактики сердечно-сосудистых расстройств является лечение глиной и лечебными грязями. Эти вещества сейчас можно купить в любой аптеке за небольшие деньги. Продающиеся в аптеках глины и грязи являются экологически чистым и безвредным продуктом, поэтому для процедур лучше использовать их, а не грязь и глину, собранные самостоятельно.

Примочки от головной боли. Возьмите 20 г лечебной грязи и 5 ст. л. кипяченой теплой воды. Все перемешайте. Полученную смесь нанесите на области головы, которые болят. Накройте голову целлофаном и повяжите чистой салфеткой. Сядьте, примите удобную позу, закройте глаза и посидите так в течение 30–40 минут. Затем помойте голову теплой водой.

Тонизирующая и снимающая головную боль процедура. Возьмите 1 лимон и 30 г лечебной грязи. Из лимона отожмите сок, перемешайте полученный сок с грязью. Полученную смесь нанесите на области головы, которые болят. Накройте голову целлофаном и повяжите чистой салфеткой. Сядьте, примите удобную позу, закройте глаза и посидите так в течение 30–40 минут. Затем помойте голову теплой водой.

Компресс из лечебной грязи с молоком. Возьмите 200 мл молока, 100 г лечебной грязи, все перемешайте. Из половины полученной смеси слепите лепешку виде овала размером 10 на 20 см; из оставшейся половины сделайте еще три овальные лепешки – две узкие и тонкие и одну широкую и толстую. В положении лежа на спине на твердой поверхности без подушки, положите большой овал на грудь ниже шеи, тонкие и узкие овалы – на область висков, толстый и широкий овал – на лоб. Закройте глаза, думайте о приятном, полежите так в течение 40 минут. Курс лечения 10 дней.

Процедура с использованием лечебной глины при варикозном расширении вен. Возьмите 80 г голубой глины, 2 ст. л. настоя цветков ромашки, кусок хлопчатобумажной ткани. Хорошо помойте ноги, очистите кожу ног в местах расширения вен лосьоном. Глину и теплый настой ромашки перемешайте, полученную массу выложите на приготовленную ткань слоем не менее 1 см, компресс наложите на пораженные вены. Придайте ноге горизонтальное положение. Оставьте компресс на 1 час.

Повторяйте процедуру ежедневно в течение 5 дней. Напиток из лечебной глины при атеросклерозе. Возьмите 1 ч. л. лечебной белой глины, 1 стакан охлажденной кипяченой воды, 0,5 ч. л. яблочного уксуса. Перемешайте компоненты. Полученную смесь выпивайте в течение дня, оставляя на дне осадок. Курс лечения 15 дней. Проводите лечение 2 раза в год с лечебной и 1 раз в год с профилактической целью.

Процедура нормализует обмен веществ, очищает кровь, нормализует работу сердца и сосудов.

В заключение я приведу вам несколько примеров из моей практики, наглядно демонстрирующих, каких результатов можно добиться с помощью описанных мною в этой книге методик.

Больной С., 60 лет, перенес 6 месяцев назад инфаркт миокарда. С тех пор его беспокоят повышенная утомляемость, одышка при умеренных физических нагрузках, отеки голеней и стоп, которые появляются к вечеру и проходят после ночного сна. Кроме того, пациент предъявляет жалобы на шум в ушах, головокружение. По данным жалоб, опроса и осмотра пациента мне стало ясно, что он страдает постинфарктной сердечной недостаточности легкой степени, атеросклерозом коронарных сосудов и сосудов головного мозга. Я порекомендовала больному следующую программу реабилитации: отвар семян петрушки в сочетании с применением настоя из сбора, состоящего из коры крушины, брусники, череды, цветков ромашки, слоевищ морской капусты, кукурузных рылец; применение чесночной смеси по схеме; гомеопатический препарат Траумель С; точечный массаж; рекомендации по диете; гимнастика Шена. Пациент в точности выполнял мои рекомендации, периодически являлся на осмотр. Через 3 месяца терапии отмечает значительное улучшение общего самочувствия, практически полное отсутствие головокружений, шума в ушах, исчезновение отеков и одышки, повышение работоспособности.

Больная А., 45 лет, наблюдалась в поликлинике по месту жительства в течение 5 лет с диагнозом «варикозное расширение вен голеней». Лечилась только бинтованием конечностей. Обратилась ко мне за лечением. При осмотре обратило на себя внимание выраженное расширение подкожных вен обеих голеней. Пациентка жалуется на быструю утомляемость, отеки голеней и стоп в вечерние часы, ранимость кожи голеней и стоп. Я рекомендовала больной следующую восстановительную программу: прием внутрь водного настоя плодов конского каштана; ножные ванны с отваром смеси из коры ивы и дуба; лечение лимонным соком; лечение пиявками; лечение с использованием голубой глины. Через 2 месяца состояние пациентки значительно улучшилось, варикозные узлы уменьшились в

размерах, стали доставлять женщине меньше неудобств; исчезли вечерние отеки, утомляемость и усталость ног; при осмотре кожа голеней и стоп эластичная без трещин и язв.

Больная Р., 50 лет. Страдает в течение 10 лет гипертонической болезнью I степени. Отмечает периодические подъемы артериального давления до 150 и 100 мм рт. ст., сопровождающиеся головной болью в затылочной области. Принимает гипотензивные препараты. Я порекомендовала ей добавить к терапии следующие процедуры: классический массаж в чередовании с точечным массажем, водный настой смеси трав (барвинка, валерианы, буквицы, аира, боярышника), лечение пиявками, 3-дневное голодание, применение меда с овощными соками, лечебную гимнастику, рекомендации по диете, применение гомеопатического препарата Аурум Муриатикум. Через 4 месяца чередования этих методов получены прекрасные результаты: давление стабилизировалось на цифрах 125 и 85 мм рт. ст., улучшилось общее самочувствие. Лечащий врач моей пациентки (из поликлиники по месту жительства) отметил улучшение в ее состоянии и предложил ей уменьшить дозу гипотензивного препарата.

Больной А., 50 лет. Болен облитерирующим эндартериитом в течение 5 лет. Отмечает боли в икроножных мышцах, возникающие при прохождении небольших расстояний по ровной местности, проходящие в покое. При осмотре ног выявлена бледная, тусклая, шелушащаяся кожа стоп и голеней, кожные покровы холодные, пульсация сосудов на тыле стопы и в области внутренней лодыжки слабая. Получает терапию. Я дала пациенту следующие рекомендации: бросить курить, рекомендации по диете, применять отвар корневища пырея, лечение чесноком по схеме; Эскулюс Композитум, классический массаж, лечение овощными соками. Через 6 месяцев терапии у больного отмечалось более позднее наступление перемежающей хромоты, усиление пульса на артериях ног. Рекомендовано продолжение лечения со сменой фиторецепта.

Заключение

Вот и закончилась последняя глава моей новой книги. Прочитав ее от начала до конца, вы ознакомились со многими методиками нетрадиционной медицины, как популярными, так и редко встречающимися. Теперь вы, зная свой диагноз, можете подобрать методы восстановления нормальной деятельности организма, которые подходят лично вам. Но я не советую вам заниматься самолечением. Ведь только ваш лечащий врач знает все особенности вашего организма, специфику течения вашего заболевания. Поэтому перед началом процедур посоветуйтесь с ним. Вполне возможно, ваш врач внесет некоторые коррективы в ваш план реабилитации. Начав лечение, не ожидайте слишком быстрых результатов. Мгновенный эффект может быть получен только при использовании химических лекарственных препаратов, и зачастую он основан на вмешательстве в работу тех или иных органов. Нетрадиционная медицина использует в своих целях природные средства, которые действуют мягко, медленно. Их влияние направлено на активизацию защитных сил организма, оздоровление биополя. Под действием этих методов организм как бы вспоминает о своем здоровом состоянии и постепенно возвращается к нему. И, конечно, очень важным фактором, помогающим в процессе лечения, является вера пациента в положительный конечный результат, в то, что, несмотря на серьезность заболеваний сердечно-сосудистой системы, вы сможете победить свой недуг. Желаю вам успеха!