

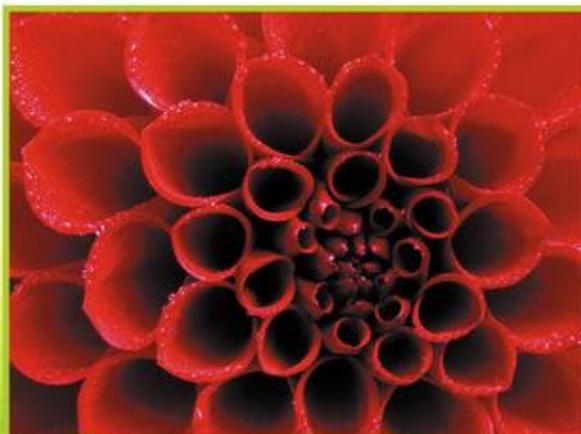
Ярослав Щедрин
Лечение сердца и сосудов. Опыт народной и традиционной
медицины

ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕ
100!

ЯРОСЛАВ ЩЕДРИН

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Опыт традиционной и народной медицины



Аннотация

Возможно, многим из вас известны случаи, когда официальная медицина «опустила руки», будучи не в состоянии излечить то или иное заболевание. Но народные целители, знахари, травники смогли вернуть к жизни, казалось бы, неизлечимых больных.

Благодаря тестам, представленным в этом сборнике, вы научитесь диагностировать и выявлять первые признаки стенокардии и сердечной недостаточности. Вы узнаете, какие знаки Зодиака к каким болезням предрасположены, каким образом Луна действует на организм, находясь в том или ином созвездии.

Приведенные здесь рецепты и молитвенные обращения к Богу с просьбой об исцелении окажут вам неоценимую помощь в борьбе с недугом. Почерпнуты эти сведения и из старинных источников, и из современных книг, а некоторые, разработанные, проверенные и рекомендованные опытными травниками, эксклюзивны, то есть ранее нигде не печатались.

Ярослав Щедрин

Лечение сердца и сосудов. Опыт народной и традиционной медицины

К читателям

Надежда выздороветь – половина выздоровления.

М. Ф. Вольтер

Большинству людей кажется, что таблетка – это снайперская пуля, без промаха поражающая мишень. На самом деле она больше похожа на осколочный снаряд...

Е. М. Тареев

Плохое самочувствие, одышка, учащенное сердцебиение, быстрая утомляемость... Кому же это не знакомо? Впрочем, молодым и здоровым людям такие симптомы может быть (пока!) неведомы, и дай-то бог! Если вы, уважаемый читатель, находитесь в цветущем возрасте и радуетесь жизни, не будучи отягощенным «всякими там» аритмиями и спазмами – эта книга не для вас, то есть вы можете со спокойной душой отложить ее в сторону... Но! Наверняка у вас есть родственники значительно старше вас, для которых проблемы с сердцем и сосудами, увы, не пустой звук. Кроме того, видоизменив известную пословицу «Береги платье снову, а здоровье смолоду» и вникнув в ее смысл, задумайтесь: не пора ли хотя бы определиться, как провести лето и осень жизни, не говоря уж о зиме... Постоянно ходить с нитроглицерином в кармане или по-прежнему заглядываться на представителей противоположного пола... Лежать недвижимым на кровати в окружении родных (а иногда и без оных) или ездить на черноморские курорты, лишь слегка поддерживая здоровье... Просиживать очереди в поликлиниках, то и дело хватаясь за сердце, или посещать театры и клубы, наслаждаясь игрой актеров и музыкой, даже и не думая о возможных неприятностях с сердечно-сосудистой системой.

Можно не сомневаться, что вы предпочтете второй вариант. В таком случае не игнорируйте то, что будет предложено в этой книге: предупрежден – значит вооружен.

Мы не будем говорить о медикаментозном, а тем более оперативном лечении. Если вспомнить глубокую древность, то несложно заметить, что вряд ли наши предки использовали при каждом недуге нож или скальпель (тогда и слова-то такого не знали). Они, подобно животным, отыскивали необходимые целебные растения и применяли их согласно

своему инстинктивному разумению. Но ладно, предки – это дела давно минувших дней. Обратим внимание на поведение домашних любимцев. Захворавшая кошка Мурка ни за что не будет есть даже самые модные лекарства, разве что вы силой впихнете ей их в пасть. Но зато, отпущенная на волю, она скушает несколько травинок и прекрасно справится с недугом!

Официальная медицина... Она много знает и много умеет! Ежегодно появляются тысячи и тысячи новых препаратов, реклама которых лавиной обрушивается на нас и с голубых экранов, и с проспектов, лежащих на столах в аптеках и в поликлиниках... Прочитаешь красочные листочки, подумаешь: «О, если заболею, меня без проблем вылечат!» Но... если бы все было так просто, то и больных бы у нас не было. По счастью, есть грамотные, знающие врачи, которые, назначая медикаментозные препараты, все же не скрывают от больного правду о том, что возможно и неполное излечение, а у лекарства еще и побочные эффекты имеются. Они широко разъясняют опасность бессистемного использования медикаментов, особенно новых, только что появившихся на фармацевтическом рынке. Ну а наиболее прогрессивные медики склонны уповать не только на фармацевтику – они рекомендуют лечение травами, цветами и прочими естественными компонентами, то есть признают немаловажную роль нетрадиционной, народной медицины. В отличие от прошлых десятилетий, такая форма лечения уже не воспринимается как проявление темноты и невежества.

В последние годы наметилась тенденция к сотрудничеству врачей и представителей народной медицины – в основном, конечно, фитотерапевтов, но все громче стали раздаваться голоса и в пользу лечения глиной, камнями и другими дарами природы.

Да это в общем-то и понятно: возможно, многим из вас известны случаи, когда официальная медицина «опустила руки», будучи не в состоянии излечить то или иное заболевание. Но народные целители, знахари, травники смогли вернуть к жизни, казалось бы, неизлечимых больных. Бабушка, что-то шепчущая над незаживающей раной, батюшка, читающий молитвы над недужным, травник, готовящий целебные снадобья из, казалось бы, обычных растений... Смотришь, и чудо свершилось, хотя врачи заказали «заупокойную» такому больному.

Необходимо отметить, однако, что нетрадиционные методы лечения действуют далеко не всегда так быстро и сильно, как медикаментозные препараты. Но зато они значительно реже дают побочный эффект, а при четком выполнении рекомендаций он может быть практически сведен к нулю. Именно поэтому в последние годы все больше людей отдают предпочтение народной медицине. И тем не менее когда больному нужна неотложная помощь, когда нет времени ждать недели и месяцы, а в критическом состоянии особенно нужно немедленно обращаться к врачу: официальная медицина располагает огромным арсеналом средств и для диагностики, и для скорейшего облегчения болевых синдромов, и для лечения.

Приведенные здесь рецепты и молитвенные обращения к Господу с просьбой об исцелении окажут вам неоценимую помощь в борьбе с недугом. Почерпнуты эти сведения и из старинных источников, и из современных книг, а некоторые – разработанные, проверенные и рекомендованные опытными травниками – эксклюзивны, то есть пока в печатных изданиях информация о них отсутствует. Но ни один из рецептов не является панацеей, поэтому в серьезных случаях, вынужден повторить, нужно обязательно консультироваться с врачом.

Медицинская астрология

«Человек зависит от звезд»

Дети, имеющие общих родителей и воспитывающиеся в одних и тех же условиях, крайне редко страдают одинаковыми врожденными или приобретенными недугами. У одного,

например, со временем выявляется сердечно-сосудистая недостаточность, у другого – падает зрение, у третьего – нарушается деятельность почек... Почему так происходит?

Считается, что расположение не только Солнца, но и других планет и звезд, а также направление космических ритмов в момент рождения указывают на возможные заболевания, которые могут проявиться конкретно у данного индивидуума. Силы магнитных полей небесных светил, проходя сквозь тело новорожденного, устанавливают и определяют расположение электронов и протонов в атомах тканей, органов, крови и костей на всю жизнь.

Наука – астрологическая медицина – в совершенстве владеет искусством определять болезни человека и предрасположенность к ним по гороскопу. Астрологическая карта должна быть составлена и прочитана очень тщательно, ибо звезды не принуждают, а лишь располагают.

Одна из главных задач астромедицины – предупредить возникновение болезни именно в тот период жизни, когда человек, согласно гороскопу, подвергается неблагоприятному воздействию планет. Эта наука рассматривает человека как микрокосм, живущий во взаимодействии с макрокосмом.

Связь медицины и астрологии имеет давнюю историю. В Британском музее хранятся древние астролого-медицинские записи, относящиеся к 669–628 годам до н. э. Например: «Если Меркурий появляется в 15-й день месяца, увеличивается смертность». Или: «Если Венера приближается к созвездию Рака, то у беременных будут благополучные роды».

В Египте еще до периода Первой династии астрология, медицина и религия были единой наукой, направленной на душевное и физическое врачевание. Увы, большая часть секретов лекарей того времени утеряна навсегда, но до нас дошла греческая медицинская астрология. Реформатор античной медицины Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) утверждал, что нельзя быть хорошим врачом, не зная астрологии, и что приступать к лечению следует после знакомства с гороскопом больного. Основопологающий принцип современной медицины: лечить не болезнь, а больного, также принадлежащий Гиппократу, взят им из астрологии. Интересно и такое его высказывание: «Человек, не знающий астрологии, скорее дурак, чем врач».

Другой известный врач, Гален (ок. 130—ок. 200 г.), в своем трактате «Методы врачевания» писал: «При диагностике и лечении человеческих болезней следует учитывать состояние неба, время года и конкретную местность». А не менее известный врач древности Парацельс, который был и великим астрологом, говорил: «Человек зависит от звезд, потому что имеет собственное звездное тело».

И сейчас на Востоке врачи опираются на знание медицинской астрологии. К сожалению, в России такие знания еще не получили широкого распространения, но в больших городах при диагностических центрах стали появляться кабинеты, где грамотный специалист даст необходимую консультацию. Составив космограмму – развернутую карту положения светил на момент рождения или на данный период времени, он даст необходимые рекомендации по профилактике и лечению, укажет время, когда показано оперативное вмешательство и лечение того или иного органа, а когда, напротив, следует ждать осложнений. Впрочем, об этом мы подробнее поговорим в разделе, касающемся влияния Луны на процессы, происходящие в организме. А пока отметим, что астромедицина ни в коей мере не является заменой традиционной медицине. Более того, она даже с ней не конкурирует, а всего лишь помогает выявить опасные периоды и выработать правильную стратегию и тактику борьбы с недугом.

Таким образом, эту науку можно назвать верной, надежной спутницей и помощницей официальной медицины. Как уже отмечалось, подробную космограмму, учитывающую

влияние всех ритмов планет и звезд на здоровье, может составить лишь квалифицированный медицинский астролог. Однако многолетний опыт специалистов в этой области позволил выявить и подтвердить правильность сведений, которые будут представлены ниже. Они помогут хотя бы в общих чертах связать ваш знак Зодиака с возможностью возникновения того или иного недуга, вовремя обратить внимание на тревожные сигналы организма и принять меры по укреплению здоровья.

Разные знаки – разные болезни
Энергия Овна не безгранична

Овен (21 марта —19 апреля)

Правящая планета — Марс.

Элемент — Огонь.

Влияние — голова, лицо, мозг, верхняя челюсть, глаза.

Подвижный, энергичный и смелый знак часто переоценивает свои силы, кажущиеся безграничными. Но ему следует быть осторожнее, чтобы не перерасходовать запасы энергии, и в самом деле большие. Если расположение небесных тел в момент рождения было благоприятным, Солнце в Овне наделяет новорожденного способностью противостоять недугам. Очень редко можно встретить инвалидов – носителей этого знака. Воля к преодолению болезни и горячее желание вовлечься в активную деятельность оказываются иногда сильнее заболевания.

Но презрение к болезням иногда имеет и отрицательную сторону: вместо того чтобы лежать в постели и лечиться, Овен склонен возвращаться к активной жизни даже в стадии обострения болезни. Поэтому если вы увидите Овна, лежащего в постели – значит, ему действительно худо.

Особую опасность для здоровья Овна может представлять негативное расположение планет на момент рождения. Однако, повторимся, подробную консультацию может дать только профессиональный астролог или грамотный врач, знакомый с медицинской астрологией.

У Овна часты ожоги и порезы, он страдает сильными головными болями и мигренями, причиной которых часто являются болезни почек. Он должен укреплять свое здоровье, регулярно показываться стоматологу, проверять зрение, правильно питаться, не простужать голову и не злоупотреблять алкоголем, который не только вреден для почек, но и вообще противопоказан людям, находящимся под покровительством Марса.

Костные заболевания, боли в коленных суставах и расстройство желудка часто встречаются у людей, рожденных во второй половине марта или первой половине апреля.

В целом же организм представителя этого знака крепкий и выносливый, если, конечно, не увлекаться излишествами, чем, к сожалению, он частенько занимается. Благодаря сильному организму Овен выздоравливает даже в тех случаях, когда все остальные давно погибли бы. А доводит его до серьезного заболевания «баранье» упрямство и нежелание следовать здравому смыслу.

Благодаря неистребимому оптимизму Овен наряду с другими огненными знаками (Львом и Стрельцом) редко страдает хроническими заболеваниями, которые развиваются на фоне пессимизма и уныния. Депрессия у Овна проходит быстро и бесследно. И, как все огненные знаки, он чаще других подвержен сильным простудам, острым инфекционным заболеваниям и гипертонии.

Тельцы, будьте оптимистичнее!

Телец (20 апреля-20 мая)

Правящая планета — Венера.

Элемент — Земля.

Влияние — горло, шея, евстахиева труба, шейные позвонки.

Знак очень вынослив и жизнеспособен, но его энергия не возникает самопроизвольно, как у знаков Огня или Воды: она требует стимула извне.

В Тельце глубоко сидит страх болезни, при любом недуге он склонен предполагать самое худшее. Однако при большой стойкости к болезням ему следует культивировать у себя более оптимистичные взгляды. В большинстве своем он обладает завидным здоровьем. Но если заболит, то выздоравливает медленно. В основном болезнь затягивается из-за упрямства, нежелания прислушиваться к советам врачей и недостатка оптимизма.

Наиболее часто встречающиеся недуги: инфекции горла и гортани, заболевания шеи, ушей, половых органов, Базедова болезнь, астма, свищи. Простуды оборачиваются ангинами, а избыточный вес, вызванный перееданием, приводит к болезням сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен. Не обходит стороной Тельцов и подагра. Правда, при надлежащей заботе о своем здоровье и подвижном образе жизни они могут избежать недугов, к которым предрасположены.

Обычные болезни (например, простуда или ангина), легко преодолеваемые другими знаками, для Тельца могут оказаться серьезным испытанием, так как поражают чувствительные для него органы. Поэтому при первых симптомах надо немедленно лечь в постель и следовать рекомендациям врача.

Негативные качества знака – гневливость, пессимизм, любовь к роскоши, чрезмерное упрямство и неконтрольность эмоций – могут стать причинами болезней. Особенно это вероятно, если расположение планет неблагоприятно повлияет на потенциал энергии, заложенный в этом созвездии.

Эти «досужие» Близнецы

Близнецы (21 мая-21 июня)

Правящая планета — Меркурий.

Элемент — Воздух.

Влияние — плечи, руки, легкие, нервная система.

Представители этого знака всегда хотят все знать и везде успеть. Такое состояние, в народе именуемое «досужестью», истощает нервную систему. По мнению астрологов, Меркурий преобладает в гороскопах 96 % людей, страдающих нервными расстройствами.

Хотя Близнецов считают одним из самых сильных знаков, большинство его представителей не отличаются особо крепким здоровьем. Исключения возможны лишь при стимулирующем расположении благоприятных планет в гороскопе.

Напряженная умственная работа часто провоцирует бессонницу, поэтому ночью они плохо отдыхают. Но несмотря на все объективные причины, Близнецы должны уметь расслабляться, чтобы предотвратить нервное напряжение и возможные нервные срывы.

Чаще, чем с другими, с Близнецами могут происходить несчастные случаи. Близнецы, как правило, безразлично относятся к своему здоровью, поэтому среди носителей этого знака

немало больных туберкулезом. Кроме того, болезнями Близнецов являются бронхит, вялость печени, абсцессы в легких, болезни кожи. Интересно, что Близнецы заболевают в основном все же не от переутомления, а скорее от скуки и одиночества.

Некоторые медицинские астрологи считают, что Близнецы – знак, состоящий из двух тел, – подвергают своих носителей одновременно двум болезням.

Проблемы со здоровьем у Близнецов часто возникают из-за депрессии, когда подавляют их желание самовыражения или смены обстановки.

Раки, не потакайте собственным слабостям!

Рак (22 июня-21 июля)

Правящая планета — Луна.

Элемент — Вода.

Влияние — надчревная (подложечная) область, грудь, живот, локтевые суставы.

Типичный представитель этого знака редко удовлетворен своей личной жизнью. Это вызывает внутренний конфликт и необоснованные подозрения, что, в свою очередь, чревато стрессом и расстройствами здоровья: нервным расстройством, диспепсией, гастритом, проблемами с желудком. Рак очень эмоционален, заботы и тревожения могут уложить его в постель, а веселье – вылечить. Здоровье ни у одного знака до такой степени не зависит от настроения, как у Рака.

Часто он страдает от болей в грудной клетке, коленях. У Раков слабые почки, мочевой пузырь, чувствительная кожа. Менее уязвимы голова, а также живот и органы пищеварения.

Многих болезней можно избежать, если культивировать в себе противоположные негативным эмоции: вместо подозрений – доверие, вместо волнений и мрачных предчувствий – оптимизм и бодрость, вместо недовольства – прощение. Разумеется, это касается всех знаков, а не только Раков.

Те Раки, которые призвали к себе на помощь чувство юмора, сохраняют бодрость духа и благополучно доживают до глубокой старости.

Хотя Рак считается одним из самых слабых знаков Зодиака, все же, если Солнце в момент рождения находилось в положении восхода или зенита, оно укрепляет телесную конституцию и придает Раку жизнеспособность, повышает его стойкость к болезням и силу для восстановления.

Из-за личных разочарований, обид и волнений Рак может попытаться утопить свои горести в алкоголе, что, конечно же, не придаст ему здоровья, а лишь приведет к еще большему эмоциональному расстройству.

И мужчины, и женщины Раки подвержены язве желудка, имеют ипохондрические тенденции. Им следует стремиться к полной занятости, чтобы не потакать собственным слабостям, не впадать в жалость к самим себе.

Символ сердца – Лев

Лев (22 июля-21 августа)

Правящая планета — Солнце.

Элемент — Огонь.

Влияние — сердце, желчный пузырь, грудной отдел позвоночника и спина.

Тот, кто родился, когда Солнце проходит через созвездие Льва, наделен огромной физической энергией и регенерационными возможностями.

Лев символизирует сердце человека и созидание. Основные болезни знака связаны с сердцем и его функцией: атеросклероз, стенокардия, кардит, аневризма и тахикардия.

При неблагоприятном расположении планет Львы могут подвергаться кратковременным вспышкам высокой температуры, болям в области спины и позвоночника, двигательной атаксии. Они склонны к ревматическим недугам, кори и менингиту.

Обычно Львы подвергаются не длительным хроническим заболеваниям, а лишь острым, быстро проходящим приступам болезни. Зато у них нередки переломы, несчастные случаи, инфекционные заболевания.

Пылкая страстность в работе и развлечениях добавляет болезней, связанных с излишествами.

Львы, как правило, гордятся своей жизнестойкостью и хорошим здоровьем, переоценивают силы и рискуют, отдавая себя всему и всем, ослабляя тем самым сопротивляемость болезням. Основной проблемой является недостаточное внимание Львов к своему здоровью и нежелание находиться в постели, когда это необходимо.

Девы, не увлекайтесь физическими нагрузками!

Дева (22 августа-22 сентября)

Правящая планета — Меркурий.

Элемент — Земля.

Влияние — брюшная полость, пищеварительная система.

Врожденный страх перед любыми хворями заставляет Деву придавать огромное значение малейшим тревожным симптомам. Между тем, Девы – самые здоровые из всех знаков Зодиака, поэтому им вполне достаточно минимально заботиться о здоровье, не допускать чрезмерных нервных перегрузок и пессимизма.

Большинство физических недугов знака – результат медленно увеличивающегося нервного напряжения. Но, как правило, здоровье восстанавливается, если научиться и внешне и внутренне приводить себя в спокойное, даже несколько равнодушное состояние.

Девы, рожденные при неблагоприятном расположении планет, могут терзаться неудовлетворенностью своим окружением, своими друзьями, и, наконец, самой жизнью. В поисках внутренней гармонии они могут бесконечно менять партнеров, жилье, работу... Но их надежды почти никогда не сбываются, а проистекающий из этого цинизм может вызвать постоянное нервное напряжение, которое пагубно воздействует на желудок и подрывает здоровье в целом.

Девы должны серьезно относиться к простудам, ведущим к легочным заболеваниям. Кроме того, они подвержены полиартритам и ревматическим болям в суставах, пояснице, плечах и руках. Но в целом благодаря постоянной заботе знака о своем здоровье редко возникают серьезные заболевания.

Даже при благоприятном расположении планет Деве следует остерегаться тяжелой физической работы и чрезмерно напрягать брюшные мышцы.

Алкоголь для Весов пагубен

Весы (23 сентября-22 октября)

Правящая планета — Венера.

Элемент — Воздух.

Влияние — почки, почечная и поясничная области.

Разочарование от контактов с другими людьми может вызвать расстройство здоровья у представителей этого знака. И даже если это разочарование и не имеет под собой реальной почвы, оно способно вызвать упадок духа вплоть до невротозов и поражения почек – наиболее уязвимого органа.

Но, как правило, Весы очень здоровы и психически, и физически. Они инстинктивно избегают умственного переутомления, давая телу и душе продолжительный отдых.

В стрессовый период они могут начать искать утешение в алкоголе: ни один знак не имеет такой низкой сопротивляемости к «зеленому змию», как этот. Вырабатываемые в результате токсины пагубно влияют на почки. Чаще всего Весы страдают от переедания, иногда переходящего в обжорство, либо от злоупотребления спиртным.

В начале любого заболевания у Весов могут возникать различные отклонения в работе почек и мочевого пузыря, высыпания на коже или сильные головные боли. Если эти симптомы не проходят, следует обратиться к врачу. Астрологи признают, что Весы склонны к чрезмерному употреблению сладостей и кондитерских изделий, что, в свою очередь, может привести к возникновению сахарного диабета.

При неблагоприятном расположении планет в момент рождения Весы могут оказаться предрасположенными к люмбаго, воспалению мочевого пузыря, раку, почечным камням, уремии, кисте яичников. Чтобы уточнить показания, нужно проконсультироваться с медиком-астрологом, а также посетить лечебно-диагностический центр или поликлинику.

В целом же Весы, находящиеся под покровительством Венеры, обычно здоровы, поскольку хорошо знают, какой целительный эффект оказывают душевный и физический покой и полноценный отдых.

Скорпионы, ваше здоровье – в ваших руках!

Скорпион (23 октября-21 ноября)

Правящая планета — Марс.

Элемент — Вода.

Влияние — детородные органы, предстательная железа, мочевой пузырь, прямая кишка.

Здоровье этого знака находится целиком в его власти. Он может как разрушить его горестными и злобными думами и пренебрежением к опасности, так и исцелиться при помощи воли. Жизненные силы, дарованные Скорпиону от рождения, огромны. Болеют представители этого знака редко, но уж если это случается, болезнь протекает в тяжелой форме. Из-за презрения к опасности немало несчастных случаев; им следует остерегаться пожаров, взрывов и т. п.

Болезни в зрелом возрасте часто являются результатом плохой приспособляемости или несчастий в детстве. Эмоциональные травмы у детей вызывают нервные расстройства вплоть до истерии.

В основном Скорпионы подвержены инфекционным болезням, особенно тем, возбудители которых проникают через нос, горло, половые органы, мочевыводящую и выделительную систему. Поэтому во время вспышки любой эпидемии Скорпиону лучше изолироваться от окружающих, пока не исчезнет опасность заражения.

Слабые места в его организме – половые органы, толстая кишка, аппендикс, мочеиспускательный канал, копчик. Кроме того, Скорпионы подвержены гепатиту, нарушениям работы мочевого пузыря, кратковременным припадкам эпилепсии, упадку сил, паховой грыже, расширению вен семенных канатиков.

Как правило, Скорпионы выздоравливают быстрее, если вокруг них не поднимать панику: предоставленные самим себе, они могут задействовать тайные резервы жизненной энергии и быстро поправляются.

Не пренебрегайте опасностями, Стрельцы!

Стрелец (22 ноября – 21 декабря)

Правящая планета — Юпитер.

Элемент — Огонь.

Влияние — ягодицы, бедренная кость, копчиковые позвонки.

По своей природе знак склонен к несчастным случаям, вследствие чего страдают тазобедренные кости, ноги, крестец, ягодицы, мышцы бедер и таза.

Если Стрелец исключительным легкомыслием не испортит своего здоровья, у него есть все шансы дожить до глубокой старости в здоровом уме и твердой памяти. Часто он пренебрегает опасностями и поэтому попадает в аварии, но его не заставишь долго лежать на больничной койке, выздоровление наступает на удивление быстро. Дурное настроение, вызванное недугом, улетучивается быстрее, чем успело полностью им овладеть.

В целом Стрелец обладает хорошим здоровьем, если не подорвет его неправильным питанием, чрезмерной дружбой со «злодейкой с наклейкой» или непосильными нагрузками. Обычно его заболевания начинаются с печени, артериальной системы и связаны с нервным перенапряжением.

Если на карте рождения неблагоприятно расположен Юпитер, то производство гормона инсулина в организме Стрельца может быть нарушено. Если же неблагоприятно расположена еще и планета запоров и атрофии (Сатурн), то следует быть особенно осторожными в потреблении сахара и жиров.

Стрельцы склонны и к таким патологическим состояниям, как невралгия седалищного нерва, ревматизм, кишечные заболевания, жировое перерождение печени и двигательная атаксия. Хотя их ум обычно уравнивает эмоции, в случае проявления несправедливости Стрельцы способны на сильное негодование и бурные реакции. Такие проявления могут пагубно отразиться на дыхательной системе.

Козероги в большинстве своем – долгожители

Козерог (22 декабря-20 января)

Правящая планета — Сатурн.

Элемент — Земля.

Влияние — скелет, колени, кожа и пищеварительная система.

Подавление эмоций – характерное влияние правящего Сатурна – сказывается на здоровье, которое сильно зависит от состава минералов в организме, состояния кожи, поверхностных слизистых слоев и симпатической периферической нервной системы.

С момента рождения до семи лет Козероги редко бывают абсолютно здоровыми – это самые болезненные дети из всех знаков. Но в дальнейшем, если нет неблагоприятного расположения планет, их жизнеспособность увеличивается и постепенно набирает силу.

Козероги принадлежат к долгожителям, несмотря на то что Солнце, дающее жизнь, слабо проявляется в этом созвездии. Спокойная, размеренная натура их обладает таким жизненным потенциалом, что некоторые Козероги вполне могут прожить до ста и более лет.

Самые страшные враги здоровья Козерогов – страхи, угрюмость и пессимизм. Будучи чрезмерно чувствительными, они болезненно переживают обиду и несправедливость. Психогенные яды, возникающие из-за длительных переживаний, способны вызвать пищеварительные расстройства и повысить кислотность желудка. Те из Козерогов, кто стремится максимально продлить себе жизнь, должны проводить больше времени на свежем воздухе, заниматься спортом и выработать более оптимистичный взгляд на многие вещи.

Главные проблемы здоровья могут быть связаны с неправильным функционированием органов, находящихся под влиянием Сатурна. Кровоснабжение может замедлиться, стать вялым, а процессы очищения – ограниченным. Тогда яды и шлаки задерживаются в организме, что отражается на работе желудка. Почти у всех Козерогов очень чувствительная и нежная кожа, следствие этого – кожные заболевания инфекционного и аллергического характера.

Образование кальциевых отложений, ревматизм, артрит и невралгия – вот неприятности, которые уготованы Козерогу.

Водолеи: внимание – кровеносной системе!

Водолей (21 января-19 февраля)

Правящая планета — Уран.

Элемент — Воздух.

Влияние — лодыжки, запястья, кости нижних конечностей, органы зрения.

При благоприятном расположении планет в момент рождения знак обладает красотой и жизнестойкостью. Но и в этом случае здоровье Водолеев отличается хрупкостью, а при длительных стрессах они подвержены нервным расстройствам. Болезни Водолеев так или иначе связаны с кровеносной системой. Зимой они мерзнут, а летом страдают от жары и влажности.

При этом им важно быть уверенными, что это временное явление: уныние и меланхолия могут подорвать здоровье. Этот знак имеет тенденцию к варикозному расширению вен, разбуханию лодыжек и мышечным спазмам в ногах. Поэтому предпочтителен род занятий, при котором не надо весь день проводить на ногах.

В преклонном возрасте могут развиваться гипертония и атеросклероз, особенно если ничего не делать для их предотвращения. Типичное заболевание Водолея – судороги в ногах, вызванные плохой циркуляцией крови. Случаются и перебои сердечного ритма.

Людям, находящимся под властью Урана, желательно подолгу бывать на свежем воздухе, хорошо спать и больше двигаться. К несчастью, Водолеи редко пользуются подобными советами, из-за боязни холода они не любят гулять и даже открывать форточки.

Во время сна их часто мучают странные видения, поэтому полноценного отдыха они не получают. Что же касается движения, то тут дело обстоит еще хуже: они не любят не только бегать и прыгать, но даже быстро ходить. Чтобы как-то поправить положение, Водолеям надо с детства заниматься каким-либо видом спорта.

Водолей иногда страдает от странных и необычных болезней таинственного происхождения, которые трудно диагностировать. В таких случаях помощь медицинского астролога особенно нужна: он сможет определить по карте на момент рождения и последующих лет природу этого состояния, а также назначить соответствующее лечение.

Болезни Рыб не так-то просто распознать

Рыбы (20 февраля-20 марта)

Правящая планета — Нептун.

Элемент — Вода.

Влияние — ступни, жидкости тела, брюшная полость, шишковидная железа и лимфатическая система.

Как правило, родившиеся в первые две декады периода (20 февраля-12 марта) не обладают большим запасом энергии, хотя в целом здоровы. Рожденные с 12 по 20 марта сильнее, поскольку испытывают влияние планеты энергии – Марса.

Рыбы пребывают в заблуждении, что будут жить вечно, поэтому совершенно не заботятся о своем здоровье. И напрасно: именно в этом смысле природа к ним не особенно щедра. Это самые слабые младенцы и болезненные дети. Они плохо едят, беспокойны и из-за проблем со сном часто выглядят сонными.

Проблемы здоровья Рыб скорее связаны с эмоциональным состоянием, чем с воздействием микробов и других факторов. Частые беспокойства и мрачные предчувствия пагубно влияют на их эндокринную систему, создавая почву для различных заболеваний.

Рыбы в какой-то степени склонны к заболеваниям двенадцатиперстной кишки, в которой поглощается кальций. Но при этом и сам кальций является дефицитом для других систем организма, одним из последствий чего является кариес, который Рыбам приходится лечить с раннего детства.

Возможны расстройства желудочно-кишечного тракта, не очень хорошая печень, слабые легкие. Рыбы часто простужаются и болеют воспалением легких. И все же в организме Рыб есть некие резервы, которые в тяжелую минуту выручают их.

В целом же болезни Рыб часто скрыты и весьма трудны для диагностирования. Для них характерны опухоли, грибковые заболевания, расстройства деятельности желез, размягчение тканей, слабость и отеки ног, конъюнктивит. Несчастные случаи обычно касаются тех частей тела, на которые влияет это созвездие. Поэтому нужно остерегаться ушибов ног и использовать удобную обувь.

* * *

Ознакомившись с особенностями своего знака, вы узнали, с какой стороны можно ждать «грома среди ясного неба». И что же, воспринять это как данность или неизбежность, с которой вряд ли стоит бороться? Нет, конечно же! При всей полезности этих данных примите к сведению, что такая «привязка» довольно условна, и совсем не обязательно, что у Льва будет инфаркт, а у Овнов – беспрестанная головная боль. Просто астрологи выделяют слабые места каждого знака наряду с сильными сторонами. Их знание позволит вам предотвратить недуги или ускорить их лечение. Ограниченный объем книги не позволил

подробнее рассказать о всех особенностях знаков Зодиака, напрямую вызывающих нездоровье, но найти такие гороскопы сейчас несложно. Тем не менее даже из такого краткого описания видно, что каждый знак обладает определенными психоэмоциональными характеристиками, способными повлечь расстройство здоровья. От негативных эмоций разрушается нервная система, а вслед за ней – и прочие системы организма. То есть причина наших болезней – во многом – мы сами, наши мысли и реакция на те или иные ситуации.

«Врачу причина кризиса ясна: на ход болезни действует Луна»

Эта фраза взята из знаменитого трактата Авиценны «Канон врачебной науки». Как уже говорилось, великий врачеватель древности не мыслил медицину без астрологии, в частности, без определения влияния ночного светила на состояние здоровья. Вот еще отрывок из его бессмертного трактата:

*От фаз луны и от ее движенья
Врачебные зависят назначенья.
Над человеком властвует природа,
Болезнь всегда имеет два исхода.
Звезда счастливо сходится с луной,
Продлится жизнь, поднимется больной,
А если несчастливо сочетанье,
То неизбежно с жизнью расставанье.*

И в самом деле: почему сегодня мы бодры и полны сил, а через пару дней, хотя ничего в жизни не изменилось, нас одолевает вялость и сонливость? Почти всегда такая смена нашего состояния находится в прямой зависимости от нахождения на небосводе ночного светила, но мы этого не знаем и просто жалуемся родным и знакомым – мол, и делать ничего не хочется, и настроение плохое...

А все дело в том, что накануне и в момент новолуния наш организм ослаблен, его ритмы замедлены, появляется чрезмерная усталость, хочется спать. А когда наступает момент полнолуния – происходит обратное: чувствуется прилив энергии, улучшается жизнедеятельность организма. В этот период надо меньше спать и допускать умеренные физические нагрузки. Однако если именно в полнолуние вы сонливы и малоактивны – значит, в вашей ауре имеются пробоины, что указывает на потерю энергии. Ну а проще говоря, ваш организм ослаблен и нуждается в оздоровлении.

Ведь крепкое здоровье в целом – это физическое, нравственное, духовное и энергетическое состояние в полной гармонии внутри себя и во взаимодействии с окружающей средой. Луна влияет на все эти четыре показателя. По первой боли любого органа, а точнее, по времени ее возникновения, можно предсказать, как будет орган себя дальше «вести», как долго продлится болезнь, ее причины и способы устранения, повторится она или нет, перейдет ли в хроническую форму, можно ли делать операцию и когда ее лучше провести. Каждые лунные сутки несут в себе эту информацию.

Как же Луна может нам помочь сохранить здоровье и исцелиться от недуга? Прежде всего мы должны уяснить, что каждый знак отвечает за какую-то часть нашего организма – об этом я упомянул, когда речь шла об астромедицине. Например, Овен управляет головой, а следующие за ним знаки соотносятся с частями тела, расположенными все ниже и ниже по отношению к голове. Рыбы управляют ступнями обеих ног.

Соответственно, когда Луна проходит разные знаки Зодиака, меняется чувствительность разных органов и систем. Это необходимо знать, чтобы не нанести вред организму: ведь если

мы в курсе, когда особенно нужно поберечь горло, а когда – пощадить желудок, мы можем избежать очень многих проблем.

Прежде чем познакомиться с подробным описанием влияния положения Луны на организм, запомните следующее правило: те органы, которые становятся особо чувствительными и уязвимыми в дни прохождения Луны в том или ином знаке Зодиака, именно в эти дни нельзя подвергать хирургическим операциям. Это чревато различными осложнениями, а выздоровление будет очень долгим и тяжелым. А помогать этим органам в такие дни просто необходимо.

Например, Лев делает чувствительным сердце, это значит, что в дни Льва сердце нельзя подвергать нагрузкам и операциям, но именно тогда сердечникам рекомендуется заранее принять необходимые лекарства, а также употреблять продукты, укрепляющие сердце, к примеру, курагу или абрикосы. Органы, управляемые противоположным знаком по отношению к тому, который проходит в данный момент Луна, становятся тогда наименее чувствительными. Поэтому, например, когда Луна в Овне, нельзя делать операции в области головы, но вот операции на почках (за которые отвечают Весы) желателно делать именно в эти дни.

При этом надо иметь в виду, что у каждого знака Зодиака есть противоположный знак. Для Овна это Весы, для Тельца – Скорпион, для Близнецов – Стрелец, для Рака – Козерог, для Льва – Водолей, для Девы – Рыбы.

Луна в Овне

Чувствительна область головы, особенно головной мозг. В эти дни очень часто болит голова и устают глаза. Поэтому надо беречь себя от стрессов и переутомления, а также от работы, требующей напряжения зрения. Лучше поменьше читать и не смотреть телевизор.

В эти дни не следует делать операции на голове, в том числе и пластические; не надо без крайней необходимости посещать зубного врача. Зато можно проводить любые операции и процедуры, связанные с почками, поскольку они в дни Овна наименее уязвимы.

Луна в Тельце

Уязвимы горло, голосовые связки, челюсти, зубы, уши, а также щитовидная железа. Конечно, это не значит, что в дни Тельца какой-то из органов у вас непременно заболит, но опасность повышается. Следовательно, нужно поберечь себя. Если ваша работа связана с нагрузкой на связки, – например, вы учитель, – дайте детям задание написать сочинение, а сами, пользуясь случаем, помолчите. Если у вас склонность к простудам, примите профилактические меры: пополощите горло, выпейте чаю с целебными травами. Всевозможные полоскания и ингаляции действуют в дни Тельца особенно исцеляюще. А вот операции на горле или челюсти делать нельзя. Не стоит посещать и зубного врача.

В эти дни будут эффективными оперативные вмешательства на половых органах.

Луна в Близнецах

Уязвимы легкие, дыхательные пути, а также руки и плечи. Возможно затрудненное дыхание, одышка, обострение остеохондроза и ревматизма в области плеч. В эти дни нас очень часто тянет на свежий воздух, мы хуже, чем обычно, переносим духоту, запах табачного дыма в помещении и выхлопные газы на улице. Поэтому не пожалейте времени – прогуляйтесь спокойным шагом в парке, сквере, а еще лучше – отправляйтесь за город. Только избегайте лишних нагрузок на руки и плечи, не поднимайте тяжестей. И одевайтесь теплее, берегите дыхательные пути и легкие. Надо избегать и работы, связанной с нагрузкой на руки, – например, нельзя много печатать на машинке или компьютере, не рекомендуется писать от руки тексты большого объема, а также чертить и рисовать. Постарайтесь так организовать

свое рабочее время, чтобы в дни Близнецов избежать выполнения действий, входящих в группу риска.

В эти дни можно применять разные мази, ингаляции – это принесет пользу, а вот операций на легких, бронхах, в области груди, рук и плеч надо избегать. Хорошо пройдут процедуры, связанные с печенью, операции в области бедер. В эти дни защищена и устойчива кровеносная система, поэтому допустимы различные вмешательства и здесь.

Луна в Раке

Уязвим желудок. В связи с этим могут возникнуть неприятные ощущения – боли, тяжесть, отрыжка, изжога. Пощадите в дни Рака свой желудок: пейте минеральную воду и не увлекайтесь тяжелой и острой пищей. Также лучше воздержаться от спиртных напитков и приема лекарственных препаратов химического происхождения. Естественно, не следует планировать операции на желудке.

Удачно в эти дни пройдет лечение и удаление зубов. Хорошо выводить камни и шлаки.

Луна во Льве

Уязвимы сердце и спина. Соответственно, возможны учащенное сердцебиение, боли в сердце и в спине. Может появиться бессонница. Нагрузку на сердце в эти дни давать нельзя, надо всячески экономить физические силы, особенно если у вас есть проблемы с сердцем. Примите в этом случае профилактические меры, наиболее приемлемые для вас. В любом случае не бегайте в этот день за трамваями и тем более не принимайте участия в спортивных соревнованиях. Не стоит также пускаться в дальнюю дорогу. Противопоказаны операции на сердце, но можно оперировать глаза и голени.

Луна в Деве

Уязвимы кишечник и область живота. Если есть проблемы, лучше устроить себе щадящую диету. Ни в коем случае не соглашайтесь на операции на брюшной полости в дни Девы – это очень опасно. Конечно, если «прихватил» аппендицит, то делать нечего, тянуть с операцией нельзя, но учтите, что дни Девы – это самые плохие для такой операции дни, так что без крайней необходимости не удаляйте аппендикс.

Зато в эти дни можно выводить мозоли и делать операции на стопах.

Луна в Весах

Уязвимы почки, область бедер и мочевой пузырь, а также поджелудочная железа. Осторожнее надо быть диабетикам и больным панкреатитом. Болезни могут обостриться, поэтому очень важно в дни Весов соблюдать диету. В эти дни нельзя сидеть на земле, на камнях – почки легко застудить.

Надо избегать любых операций в области бедер. Эффективными будут пластические операции на лице, процедуры, связанные с ушами, успешно пройдет лечение и удаление зубов.

Луна в Скорпионе

Уязвимы половые органы и прямая кишка. В эти дни противопоказан секс. Кроме того, одевайтесь теплее и старайтесь не переохлаждаться. А также избегайте острой и тяжелой пищи, ешьте побольше свежих овощей и фруктов и по возможности откажитесь от сидячей работы: может обостриться геморрой, появятся запоры.

При беременности в дни Скорпиона лучше избегать даже малейших нагрузок – есть опасность выкидыша.

Противопоказаны любые хирургические вмешательства в области таза. Можно оперировать верхние дыхательные пути и горло, удалять гланды, аденоиды, можно лечить зубы.

Луна в Стрельце

Уязвимы кровеносная система, бедра и печень. Нежелательны длительные прогулки и туристские походы: очень быстро устанут ноги, могут возникнуть боли в области крестца и бедер. Такой поход, естественно, не принесет удовольствия. Избегайте тяжелой жирной пищи – печени в дни Стрельца очень трудно будет с ней справиться.

Не надо в эти дни чистить печень, делать операции на венах и сосудах. Не перенапрягайтесь, если сосуды ослаблены, – в дни Стрельца они особенно хрупки. Эффективны будут любые процедуры, связанные с органами дыхания.

Луна в Козероге

Уязвимы кожа, кости, а также желчный пузырь. Особенно берегите позвоночник. Опасайтесь травм, снизьте физические нагрузки. В дни Козерога значительно возрастает число переломов: кости в это время хрупки как никогда.

Противопоказано посещение мануального терапевта, а также операции, связанные с зубами и с позвоночником. Успешными будут оперативные вмешательства, связанные с желудком. Кроме того, в дни Козерога желудок простит вам любые гастрономические излишества, поэтому можно дать себе волю вкусно и обильно поесть.

Луна в Водолее

Уязвимы ноги, нервная система и органы чувств. В эти дни вдруг становится очень тяжело ходить пешком. Учтите это и по возможности сократите число пеших переходов, а уходя из дому, запаситесь деньгами на такси: может так случиться, что вы неожиданно почувствуете полную невозможность сделать еще хоть один шаг. Очень страдают в дни Водолея продавцы и все те, кому по долгу службы приходится длительное время стоять.

Нервная система в эти дни не переносит перенапряжения – создайте ей атмосферу покоя и комфорта. Противопоказаны операции, связанные с ногами, а также со всеми суставами. Не рекомендуется вмешательство в работу органов чувств, особенно глаз. Можно делать операции на сердце – именно в дни Водолея они проходят особенно успешно. Сердце в эти дни сильно как никогда: можно дать ему дополнительную нагрузку, как следует потренировать.

Луна в Рыбах

Уязвимы стопы. Повышается опасность аллергий и инфекций. Желательно в эти дни меньше ходить, пользоваться только удобной обувью. В дни Рыб все то, что попадает внутрь нашего организма, действует гораздо интенсивнее, чем в другие дни. Значит, надо быть очень осторожными с алкоголем, кофе, лекарствами, и либо не употреблять их вовсе, либо остановиться на умеренных количествах. Обычная для вас доза в это время может оказаться очень большой.

Нельзя оперировать ступни, срезать мозоли – вообще, ноги лучше обуть в мягкие тапочки и оставить в покое. Учитывая особую чувствительность организма в дни Рыб, старайтесь избегать всевозможных хирургических вмешательств.

* * *

Завершая этот раздел, отметим, что и сбор лекарственных растений также желательно соотносить с фазами Луны. Грамотно составленный гороскоп должен учитывать не только время наступления болезни, но и время, наиболее пригодное для сбора и использования даров природы, а также сочетание знака и растения. Например, считалось, что тмин особенно полезен Козерогам, Тельцам и Львам, а подорожник – Рыбам и Ракам.

Если обратиться к восточной медицине, то она увязывает силу целебных растений с лунными днями, в которые их надо собирать. Точнее говоря, чем более эффективно и сильно фитотерапевтическое средство, тем меньше времени отводится для его сбора. Например, возьмем такое мало распространенное в лечебных целях у нас растение, как хризантема. Древнекитайские трактаты рекомендуют собирать его только один раз в год: в девятый день девятого лунного месяца. То же самое касается и других снадобий: именно в указанное время (по лунному циклу) растения ограждены от воздействия злых духов.

Тревожные сигналы организма **Факторы риска**

Многие болезни протекают в скрытой, так называемой латентной форме. Человек может долгое время не знать, что в каком-то органе или системе наметился сбой, а на мелкие симптомы ему некогда обращать внимание и тем более некогда идти в лечебное учреждение. Между тем болезнь не затихает, и через несколько месяцев или лет переходит в острую, а затем – хроническую стадию.

Бытует ошибочное мнение о том, что молодые люди не подвержены заболеваниям сердца и сосудов, поскольку они полны сил, работают и радуются жизни. Однако инфаркты и инсульты сейчас значительно «помолодели» и могут поразить человека (особенно мужчину), находящегося в самом что ни есть цветущем возрасте – 35–45 лет! Головокружения, слабость, «мушки» перед глазами, одышка, отеки время от времени беспокоят и действительно здоровых, являясь следствием переутомления или неправильного образа жизни. Но иногда они же являются и сигналом мудрого организма: пересмотри свой режим питания, избавься от вредных привычек или, по крайней мере, резко сократи их, чередуй работу с полноценным отдыхом, не проходи мимо поликлиники гордо отвернув голову, в конце концов!

В этом разделе мы поговорим о первых сигналах неблагополучия, на которые следует обратить внимание и принять меры, не дожидаясь, когда недуг заявит о себе в полную силу. Самодиагностика – ваш первый помощник, но не стоит на него полагаться всецело. Почему? Да потому, что одинаковые признаки неблагополучия могут быть присущи совершенно разным заболеваниям, и далеко не всегда можно самостоятельно выявить патологический очаг. Так что же делать, если, внимательно прочитав о первых «звоночках», вы обнаружили у себя один-два, а может, и все сразу симптомы? Прежде всего – не впадайте в депрессию или, напротив, в эйфорию от того, что сами поставили себе диагноз, не занимайтесь самолечением. Точный диагноз установит только врач, а если вы решили отдать предпочтение нетрадиционной медицине, обязательно с ним консультируйтесь!

Быстрого и легкого способа определить, страдаете ли вы сердечно-сосудистыми заболеваниями, к сожалению, не существует. Но предлагаемые тесты и прочие элементы самопроверки помогут понять, насколько велик риск их возникновения лично для вас. Тесты составлены как зарубежными, так и отечественными специалистами.

Вот первый, совсем несложный тест.

- *Превышает ли ваш вес норму больше чем на 10 кг?*
- *Были ли в вашей семье случаи сердечных заболеваний?*
- *Курите ли вы или живете с человеком, который курит в одном с вами помещении?*
- *Ведете ли вы сидячий образ жизни, лишь изредка вставая и разминаясь?*

- Часто ли вы едите насыщенные жирами продукты – жареное мясо, масло, сметану, сыр, мороженое и т. п.?
- Превышает ли общий уровень холестерина в вашем организме липопротеинов высокой плотности (ЛВП) более чем в 3,5 раза?
- Если вам в районе 60 лет, превышает ли ваше обычное кровяное давление величину 140 на 90 мм рт. ст.?
- Видится ли вам ваша жизнь как сплошная череда стрессов?

Если вы положительно ответили хотя бы на один вопрос, не следует ждать, пока слово «да» появится и рядом с прочими. Пора принять профилактические меры, которые посоветует врач.

Не стоит, наверное, распространяться о том, как много значит для нашего сердца, сосудов и вообще всех систем организма нормальное кровообращение. Признаков нарушения кровообращения немало и о некоторых мы еще будем говорить. А пока обратите внимание на следующие вопросы – каждый положительный ответ сигнализирует о зашлакованности сосудов, которая является фактором риска возникновения многих патологий.

- Испытываете ли вы частые и длительные судороги в голенях и бедрах после того, как пройдете небольшое расстояние?
- Если боль есть, настолько ли она сильна, что вам требуется сесть и подождать, пока она пройдет?
- Часто ли вы чувствуете, что пальцы ваших рук и ног беспричинно холодны?
- Испытываете ли вы, находясь в состоянии покоя, чувство неудобства и боли в одной или обеих ногах?

Своевременное выявление стенокардии

Тест первый

Некоторые не придают значения болям в груди, принимая их за признак плохой работы желудка или за что-то иное. Другие же, напротив, впадают в панику и считают опасной любую боль в этой области. Обратите внимание на следующие симптомы, которые могут сигнализировать о наличии стенокардии:

- Чувство тяжести во всем теле, особенно в груди.
- Ощущение жжения в груди.
- Ощущение давления (там же).
- Инстинктивное желание во время приступа боли приложить к груди кулак или ладонь.
- Боль продолжительностью 5-10 минут, локализующаяся ниже грудной клетки и распространяющаяся к плечам, шее, челюстям и рукам (чаще – к левой).
- Слабость и напряженность в груди, сопровождающаяся прерывистым дыханием.
- Боль в груди во время ночного сна, от которой вы просыпаетесь.

– *Внезапное чувство изнеможения во время выполнения упражнений или физической работы, заставляющее прерваться и передохнуть.*

При утвердительном ответе хотя бы на один вопрос – посетите врача, который сможет квалифицированно оценить ваше состояние.

Тест второй

Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них, отмечая количество баллов и учитывая знаки «плюс» (+) и «минус» (-)

Ваш возраст

	Мужчины	Женщины
До 35 лет	-3	-7
35–45	0	-3
46–55	3	+1
56–65	+7	+5
65 лет и старше	+9	+8

Сколько времени длится боль

Несколько секунд	+1
До 15 минут	+4
До 30 минут	+2
Более одного часа	-3

Какой характер имеют боли

Жгучий	+2
Колющий	-1
Тупой, ноющий	+2
Сжимающий, давящий	+4

Когда боль возникает наиболее часто

При подъеме в гору, по лестнице, при быстрой ходьбе	+7
При обычной ходьбе, минимальной нагрузке	+3
В покое, сидя, лежа в постели	-3
При волнении и нервном напряжении	+2

Локализация боли

За грудиной	+4
В области шеи и челюсти	+4
Левая передняя часть грудной клетки	+3
Правая передняя часть грудной клетки	-1
Левая рука	+2
Другое местоположение	-3

Ваши действия при появлении боли в грудной клетке

Принимаете нитроглицерин, валидол	+5
Останавливаетесь	+5
Замедляете движение	+3
Продолжаете ходьбу	-2

Если вы останавливаетесь или принимаете нитроглицерин

Боль исчезает	+7
Боль не исчезает	-3
Нет необходимости останавливаться и принимать нитроглицерин	0

Как быстро исчезает боль

До 5 минут	+10
До 10 минут	+5
Более чем через 10 минут	-2

Ваши результаты

Сумма баллов за ответы на все вопросы меньше 22 – оснований предполагать стенокардию пока нет.

Сумма баллов в пределах 22–28 – стенокардия вероятна, но требуется дополнительное обследование.

Сумма баллов 29 и более – вероятность стенокардии велика, немедленно обратитесь в медицинское учреждение!

Внимание – кровяному давлению!

При стрессе, бурных проявлениях эмоций даже у здоровых и молодых людей может повышаться уровень кровяного давления, которое мы в дальнейшем для краткости будем называть АД. Если все регулирующие кровяное давление показатели в норме, то оно, как правило, быстро приходит в норму.

А какова она вообще, эта норма? Обычно она индивидуальна и соответствует возрасту. Традиционно безопасным считается верхнее АД – 100 мм рт. ст. плюс возраст, а

критическим – 110 плюс возраст. Оптимально – 90 мм рт. ст. плюс возраст. Хотя повторим: этот показатель может незначительно колебаться у разных людей. Если же «привязать» его к возрасту, то нормальным АД может считаться: для детей – 100/60, молодежи – 110/70, лиц среднего возраста – 120/80, более пожилых – выше. Но, согласно всеобщему мнению специалистов, верхний уровень, превышающий 140 мм рт. ст., дает основания обратиться к кардиологу или терапевту за помощью. Он проведет тщательное обследование, назначит сдачу ряда анализов, сделает ЭКГ, а потом уже пропишет лечение, способное поддерживать АД на оптимальном уровне и снизить риск осложнений.

Различают первичную (без признаков поражения регулирующих АД систем) и вторичную (заболевание одной из систем) гипертонию. Важно не упустить момент развития гипертонии и не допустить ее перехода во вторую стадию. В противном случае осложнения могут быть самыми серьезными, вплоть до инфарктов, инсультов и поражения всех тканей и органов.

Хотя надо отметить, что и при первичной, «мягкой» гипертонии велик риск осложнений! Но его можно значительно снизить, если соблюдать диету и вести здоровый, активный образ жизни.

Значительно менее опасное, но тоже неприятное явление – пониженное АД, или гипотония. Она сопровождается слабостью, головокружением, сонливостью. В то время как артериальная гипертония отмечается, как правило, у людей среднего возраста и пожилых, артериальная гипотония свойственна более молодым – прежде всего девушкам и женщинам до 30–35 лет. О ней можно говорить, если снижение артериального давления достигло у мужчин уровня менее 100/65, а у женщин – менее 95/65. Гипотония не всегда может рассматриваться как самостоятельное заболевание: иногда она является симптомом таких недугов, как язвенная болезнь, туберкулез легких, болезни печени и эндокринной системы.

А сейчас вашему вниманию предлагается тест, позволяющий выявить предрасположенность к инсульту. Ответьте на вопросы «да» или «нет».

- *Повышено ли у вас кровяное давление?*
- *Страдаете ли вы сердечными заболеваниями?*
- *Курите ли вы?*
- *Высок ли уровень красных кровяных клеток в крови?*
- *Переносили ли вы проходящие ишемические приступы или минипараличи?*
- *Достигли ли вы 65 лет? (Только 15 % умерших от инсульта достигли этого возраста.)*
- *Вы мужчина? (Мужчины больше предрасположены к этому заболеванию, нежели женщины.)*
- *Страдаете ли вы сахарным диабетом? (Таких больных паралич поражает чаще.)*
- *Были ли случаи инсульта в вашей семье – у родителей и прочих родственников?*
- *Наблюдается ли у вас асимптоматический шум в сонной артерии? (Это может выявить врач при осмотре – действует она или заблокирована.)*
- *Страдаете ли вы мерцанием предсердий (то же самое, это скажет врач).*
- *Повышен ли у вас уровень холестерина?*

Если вы ответили утвердительно на первый вопрос и плюс к этому хотя бы на один из последующих, не тяните время и не экономьте на своем здоровье. Необходима консультация специалиста!

Сердечная недостаточность

О ней можно (и нужно!) говорить тогда, когда сердце не справляется со своей основной функцией и не обеспечивает организм в полной мере необходимым количеством кислорода. Сердечная недостаточность в большинстве случаев не является самостоятельным заболеванием; от этого недуга страдают, например, в Америке 2,5 миллиона человек.

Эта болезнь – следствие многих патологий сердца и сосудов, которые могут развиваться в течение многих лет. Здесь и ишемическая болезнь сердца, и клапанные пороки, и алкоголизм, и повышенная функция щитовидной железы... Недостаточность наступить может в разные сроки – у всех людей по-разному, в зависимости от характера течения предшествующей или сопутствующей болезни и индивидуальных особенностей организма. Различают правостороннюю и левостороннюю недостаточность, однако ниже настораживающие симптомы не разделены по этому принципу: они приводятся как общие, характерные в целом для данного заболевания.

- Наличие *отеков* связано с большим количеством жидкости, которая задерживается в сосудах большого круга кровообращения. Первоначально отеки могут наблюдаться на стопах и лодыжках, и к утру они обычно проходят. Но по мере развития недостаточности они распространяются выше и полностью практически никогда не исчезают. В конце концов больной замечает, что уже не может надеть обувь, которая лишь год назад была впору.

Если вовремя не начать лечение, жидкость начинает подниматься вверх и скапливается в брюшной полости, то есть развивается *водянка* (асцит). В тяжелых случаях человек не может лежать из-за одышки.

Окрашенные в желтушный цвет белки глаз, а в дополнение к этому – неприятные ощущения в области печени должны озаботить человека проблемами собственного здоровья. Не надо заниматься самолечением, посетите медучреждение.

Следует заподозрить неладное, если вы часто испытываете *распирание и пульсацию в области шеи*.

Поскольку кровь недостаточно насыщается кислородом, имеет место *быстрая утомляемость* и неспособность выполнять даже нетяжелую физическую работу. Со временем продолжительность периодов физической активности уменьшается, а пауз для отдыха – увеличивается.

- Этим явлениям сопутствует *одышка* — вначале при беге, быстрой ходьбе, тяжелых физических нагрузках. Чтобы компенсировать недостаток кислорода, человек вынужден часто дышать. Со временем одышка беспокоит больного и при медленной ходьбе, при обычном разговоре и даже в состоянии покоя!

Долго не затихающий *кашель*, особенно после больших нагрузок, далеко не всегда является указанием на простуду или бронхит. А заядлые курильщики и вовсе убеждены, что виной такому кашлю – вредная привычка, и поэтому особенно не беспокоятся. Однако кашель может быть и одним из проявлений сердечной недостаточности.

Варикозное расширение вен

На первый взгляд может показаться, что диагностировать у себя это заболевание не составляет труда: главный показатель – вздутые синие вены на ногах. Но это не совсем так:

их появление говорит о том, что вы своевременно не обратили внимания на предшествующие факторы и позволили недугу развиваться в полную силу.

Впрочем, на начальных стадиях варикоз несложно перепутать с другими нарушениями, к тому же могут быть поражены не только видимые, поверхностные вены, но и глубокие, которые не поддаются осмотру. Поэтому постарайтесь быть внимательнее к своим ногам, к внутренним ощущениям: отеки, появляющиеся к вечеру, судороги, боли и чувство распирания в ногах при ходьбе, изменение цвета кожи (особенно в области лодыжек) – эти и другие проявления есть не что иное, как первые сигналы неблагополучия, которые не должны оставить вас равнодушными. Если их пропустить и не принимать мер, болезнь начнет прогрессировать, а это чревато тромбофлебитами, тромбозами, незаживающими трофическими язвами и прочими «неприятностями».

Варикозное расширение вен вызвано нарушением кровообращения, застоем крови в нижних конечностях, а провоцируют его, по большей части, следующие факторы:

Длительная работа на ногах при малой подвижности.

Тучность, сопряженная с малоподвижным, сидячим образом жизни.

Тяжелые и частые физические нагрузки.

Унаследованная слабость соединительной ткани стенки вен.

Гормональные нарушения.

Беременность.

Если вы обнаружили у себя один или несколько тревожных факторов, не впадайте в панику, а расцените это как проявление предрасположенности к заболеванию, которое может иметь место сейчас или в будущем, а может и не возникнуть вовсе. Для того чтобы точнее ответить на вопрос, есть ли у вас варикоз, пройдите следующий тест.

– *Ваши стопы и голени отекают к концу дня? (1 – никогда, 2 – крайне редко, 3 – бывает, 4 – очень часто, 5 – каждый день.)*

– *Чувствовали ли вы боли в лодыжках и голенях в течение последнего времени? (1 – нет, 2 – иногда, 3 – довольно часто.)*

– *Насколько сильной была боль? (1 – почти не чувствовалась, 2 – слабая боль, 3 – средняя, 4 – сильная, 5 – очень сильная боль.)*

– *Бывали ли дни, когда сильная боль не давала вам уснуть? (1 – нет, 2 – редко, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – практически каждую ночь.)*

– *Чувствуете ли вы, что с вашими ногами, сосудами не все в порядке? Обеспокоены ли вы этой проблемой? (1 – нет, 2 – иногда задумываюсь, 3 – нередко, 4 – очень часто, 5 – ежедневно.)*

– *Насколько эти неприятности отражаются на вашей жизни:*

– *В общении с окружающими, в выполнении несложных работ? (2 – никоим образом, 4 – иногда, 6 – отражаются, 8 – очень сильно влияют, 10 – общение затруднено, а работу выполнять практически невозможно.)*

– В занятиях спортом, длительной ходьбе, езде в транспорте? (2 – нет, 4 – не очень, 6 – отражаются, 8 – существенно, 10 – невозможно этим заниматься.)

Итоги: 11–22 балла. Скорее всего, у вас нет варикоза. 23–35 баллов. Обратитесь к врачу-флебологу, поскольку есть вероятность, что вы страдаете этим заболеванием. 36–51 балл. Проблемы с венами налицо! Они существенно снижают качество вашей жизни. Не откладывайте визит к врачу.

Визуальная диагностика

Не только опытные врачи древности (но и нашего времени) были в силах по одному лишь облику человека, его ногтям, языку и другим визуальным признакам определить очень многое. Например, общее состояние: здоров он или болен, а если да, то чем конкретно. Разумеется, это только предварительные выводы, более подробно о работе организма скажут специальные медицинские исследования.

Однако достоверность этих наблюдений проверена временем, поэтому на них следует обратить внимание при самодиагностике – хотя бы затем, чтобы убедиться, что все со здоровьем в порядке или, напротив, пора задуматься...

Наверное, нет ни одного органа, гармоничное или ущербное развитие которого не нашло бы отражения в первоначальных, видимых даже невооруженным глазом признаках. Но мы не будем отходить от темы книги и поговорим лишь о тех из них, которые дают основание предположить (и не более того!) ту или иную сердечно-сосудистую патологию, сопутствующие болезни или риск их возникновения.

Следы болезней на ногтях

Ногти изучает наука хиромантия, при этом учитываются цвет, плотность, форма и структура ногтей. Они являются замечательными диагностами, открывающими секреты здоровья. Еще врачи и хироманты древности обратили внимание на то, что любые нарушения формы или цвета ногтей свидетельствуют о тех или иных болезнях. Тусклость, ямки, точки и пятна, неправильный рост, продольные или поперечные черточки и окраска, отличная от цвета кожи, всегда указывают на несовершенное здоровье.

Нормальный, гладкий, без углублений и точек, достигающий в длину 12–14 мм, равномерно розовый, слегка блестящий ноготь позволяет сделать предположение, что какие-либо серьезные недуги отсутствуют. Наибольшая ширина лунки составляет пятую часть ногтя, если она больше или ее совсем нет – характер человека нельзя назвать спокойным и эмоционально устойчивым, в связи с чем существует опасность невроза сердца. Болезни оставляют на ногтях следы, как и стрессы или душевные травмы, таким образом ногти дают представление о жизни человека. Можно выделить несколько типов «диагностических» ногтей. Рассмотрим несколько подробнее те, которые относятся к теме нашей беседы.

«Ноготь Гиппократата»

«Ноготь Гиппократата» похож на стекло от часов: он круглый, выпуклый и имеет большую лунку. И структура ногтя, и сама его форма часто бывают неправильными. Он встречается у больных туберкулезом легких, при опухолях легких, а также при хронических заболеваниях сердца и нарушениях кровообращения. В двух последних случаях такой ноготь можно увидеть на так называемых «пальцах барабанщика» (расплюснутых на концах), имеющих голубоватую окраску.

«Шоковый» ноготь

«Шоковый» ноготь является довольно распространенным. Он отображает наиболее известный след, который можно увидеть на ногте человека, – линию, именуемую Бо. Это

горизонтальная вмятина, которая видна на ногте сбоку и прощупывается подушечкой пальца. Признак был назван по имени французского хирурга, который выявил появление таких горизонтальных линий у солдат после ранения еще в середине XIX века. Китайцы называли линии Бо «царапиной, проведенной когтем дракона».

Если на ногте несколько линий Бо, он выглядит волнистым. Вмятина образуется на роговом веществе ногтя из-за задержки роста, которая, в свою очередь, возникает из-за ослабления организма, перераспределения жизненных сил в пользу более «острого» участка. Признак появляется из-за раны, инфекции или воспаления. Бо на других пальцах нас пока не интересуют, а вот на безымянном пальце одна или несколько таких линий появляются в случае неприятностей с сердечно-сосудистой системой – например, при осложнениях после ангины или гриппа.

«Стрессовый ноготь»

«Стрессовый ноготь». Согласно поверью, белые крапинки на ногтях символизируют обновления или удачу, однако с диагностической точки зрения это не так. Причины могут быть разные – в частности, нарушения в работе внутренних органов.

Такой ноготь указывает на нервность, малокровие, недостаточную циркуляцию крови, он появляется у измученных или просто чрезвычайно уставших морально и физически людей. У детей и подростков, особенно в период полового созревания, «белые хлопья» появляются из-за кальциевой недостаточности или из-за перестройки обмена веществ. Кальций же активно влияет на успешное функционирование нервной системы.

Аналогичные изменения претерпевает пластина и в случае серьезных хронических сердечных заболеваний: порока, ишемической болезни, тяжелой аритмии, порока клапанов и дистрофии сердечной мышцы.

* * *

И несколько слов о цвете ногтей. Красноватый говорит об имеющейся сердечной недостаточности. Синеватый является сигналом нарушений в работе сердечно-сосудистой системы, а у детей – врожденных заболеваний сердца.

Обратите внимание и на пальцы: утолщенные верхние фаланги говорят о недостатке кислорода в крови, о хронических заболеваниях сердца или легких, а также о выраженной стадии алкоголизма.

Загляни в свои глаза...

Глаза – зеркало души, и можно добавить – болезней. Внимательно поглядев в свои глаза перед зеркалом, обратите внимание на цвет белков. Набухшие кровеносные сосуды и кровоизлияния в склеры часто указывают на повышение артериального или внутричерепного давления. Гипертоники, будьте особенно внимательны к этому признаку! Немедленно измерьте давление и принимайте меры по его снижению. Посмотрите также, одинаковы ли зрачки – в норме это должно быть так. Однако если зрачок сужен с какой-либо стороны, это говорит о том, что кровоснабжение мозга с этой стороны нарушено. Кстати, этот признак чаще всего наблюдается у детей до 3 лет и у взрослых старше 50 лет, страдающих гипертонией или нарушениями мозгового кровообращения.

Не очень-то хорошим признаком являются и мешки под глазами. Помимо широко распространенного мнения, что это следствие плохой работы почек, они свидетельствуют о нарушении работы сердца. Потемнение кожи вокруг глаз – признак нарушения кровоснабжения головного мозга. А новообразования на коже век в виде желтых пятен можно расценить как знак начавшегося атеросклероза. Покрасневшие или опухшие веки – нарушение кровообращения. Если же посмотреть на внутреннюю поверхность век, то в

норме она должна быть ровного розового цвета. В случае если цвет стал выраженно красным, то это так же говорит о нарушении кровообращения. Частое моргание – следствие дистонии (снижения тонуса) кровеносных сосудов.

Конечно, рассматривая ногти и глаза, мы не сможем увидеть все признаки сердечно-сосудистых патологий, поэтому продолжаем наше не очень-то веселое путешествие.

Язык в идеале должен быть розовым, без налета и пятен. Сердечную патологию позволяют предположить синеватый его оттенок и синюшные пятна. Покраснение кончика языка – признак слабой сердечной деятельности, начинающейся ишемической болезни.

Не все люди от природы имеют вид, как говорят «кровь с молоком»: одни румяные, другие – бледные. Но бледность, особенно чрезмерная, кажущаяся неестественной, в большинстве случаев говорит о малокровии, пониженном АД, периферийных нарушениях кровообращения, почечной недостаточности. Как можно догадаться, и красный цвет не говорит о полном благоденствии: давление такого «здоровяка» явно повышено; не исключено, что его сердце работает на «повышенных оборотах», а пульс учащен. Капиллярная сеточка на щеках – сигнал повышенного давления и склонности к инсульту; апоплексический тип. Если щеки имеют сине-красную окраску, то есть основания говорить о сердечной недостаточности. О проблемах в этой сфере скажет и слегка запавшая левая щека. Розовые или красные щеки и при этом синеватые губы указывают на митральный порок сердца.

Одним из надежнейших признаков «грома среди ясного неба» является нарушение чувствительности кожи между нижней губой и подбородком. Носогубные же складки, особенно если они глубоки и ярко выражены, с большой достоверностью говорят о дефекте сердечного клапана. А если вы заметили, что у вас периодически синеют губы – можете не сомневаться: вас стала посещать такая малоприятная гостья, как сердечная недостаточность.

Красный бугристый нос, тем более с заметными прожилками мелких сосудов – признак повышенного АД, и, напротив, синеватый кончик самой выступающей части лица свидетельствует о пониженном АД. Присмотритесь и к ушным раковинам. Сигналом тревоги может быть их бледность, особенно восковой оттенок.

Теперь посмотрим на кожу висков. Если вы заметили изогнутую височную артерию с резкими контурами, которая в идеале не видна, то это должно вас слегка насторожить. Но если при этом еще и периодически краснеет лицо – это можно расценивать как предгрозовой синдром: не ждите гипертонического криза и принимайте меры!

Следующий диагностический объект – шея. Если она коротка или и вовсе отсутствует – не за горами проявленная сердечная патология или угроза склероза сосудов головного мозга. Незаметные у здорового человека, отчетливо видимые синеватые вены на шее, а также пульсация артерий в состоянии покоя – это сигналы, что нельзя полагаться на «авось пройдет само», пора обратиться к врачу. Это может быть признаком и нарушения сердечной деятельности, и повреждения аорты, и расширения сердца, и других отклонений.

И, наконец, о походке. Несложно предположить, что у здорового человека она легкая и стремительная, спину он держит прямо, не сутулится... А вот если вы стали замечать, что ходите как-то неуверенно, словно бы желая опереться на что-то – возможны проблемы с АД, наличие вегетососудистой дистонии, и не исключено, что следует ждать головокружений.

Народная медицина
Целительная сила трав, цветов и деревьев

В далекие-далекие времена, когда люди не умели ни читать, ни писать, они лечились с помощью природных средств, основное место среди которых занимают растения. Целебные свойства даров земли были замечены и врачами, которые не очень-то жаловали химические составы и медикаментозные препараты. Придирчивый читатель может возразить: ведь и фармакологии как науки тогда не существовало! Но с этим можно и поспорить, поскольку химия и эта ее отрасль – древние науки. Однако дебаты по этому поводу выходят за рамки книги, а посему продолжим разговор о главном предмете – лекарственных травах, цветах и деревьях.

Диоскорит, греческий военный врач римского императора, написал книгу «Лекарственные вещества», где описывались как внешний вид растений, так и их свойства и способ применения. Таких «объектов» насчитывалось ни много ни мало – 600! Новую эру в медицине и фармакологии открыл крупнейший римский врач и натуралист Гелен, живший 18 веков назад. Он создал учение об активных полезных веществах, содержащихся в растениях. Конечно, о приеме в сыром виде речь редко заходила, хотя и простое жевание корней и цветов иногда давало хорошие результаты. Но Гелен рекомендовал в основном отвары, настойки на вине и настои на воде. И до сих пор народная медицина использует рекомендации великого врача древности.

В наше время в центре внимания фитотерапевтов находятся растения, интерес к оздоровительным свойствам которых не только не ослабевает, но все более усиливается. В решении проблем оздоровления и повышения работоспособности населения большое место отводится именно природным богатствам – растениям, камням, глине... Все больше людей, не надеясь на официальную медицину (побочные эффекты, да и цена лечения значительно выше), переходят на траволечение. Однако, не зная правил сбора и приема народных средств, можно принести себе больше вреда, чем пользы! Что имеется в виду?

Во-первых, необходимо учитывать, что одна и та же трава в разных регионах, да и просто в разных городах и деревнях имеет разный химический состав. Недаром знающие фитотерапевты (например, всемирно известная Ванга) рекомендуют обращать внимание преимущественно на те дары природы, которые произрастают в местности заболевшего. Кто кого питает энергетическими соками – не суть важно, но именно растущие вблизи дома травы наиболее полезны! Во-вторых, не следует забывать, что основное питание растения берут из атмосферы. Если они произрастают вблизи дорог, то об их пользе и говорить нечего! Совсем даже наоборот – такие деревья, травы и цветы впитывают в себя токсичные вещества и газы, канцерогены и прочее. По этой же причине нельзя и покупать травы у незнакомых людей – неизвестно, где они были собраны и какими ядами напитаны.

Правила сбора и хранения

Допустим, вы вооружились этими и нижеследующими познаниями и решили самостоятельно собрать свое будущее лекарство. Какие еще правила нужно знать, чтобы получить качественное сырье? Запомните некоторые из них. Травы и листья собирают в период бутонизации или начального цветения – это зависит от вида растения. А если главное «действующее лицо» – почки (березы, ольхи, сосны и т. д.), собирайте их в начале весны, марте-апреле, пока они еще не начали распускаться. Плоды и семена должны вас интересовать только будучи зрелыми и сочными. Их собирают утром или вечером, но плоды шиповника – за несколько дней до полного созревания.

А что насчет коры, которая также широко используется? Желательно выбирать не молодые и не старые кустарники и деревья. Самый оптимальный возраст – не более 3–4 лет. Посмотрите, чтобы кора была здоровая, не покрытая лишайником и наростами. Заготавливают ее в апреле-мае. Ножом делают несколько кольцевых надрезов до древесины на расстоянии 20–30 см друг от друга и соединяют их 1–3 продольными надрезами. Полосы

коры отслаивают, немного не доводя до нижнего поперечного надреза, и оставляют на ветвях в виде лент для подвяливания, а затем снимают и сушат.

Корни, корневища и клубни выкапывают осенью, в конце вегетационного периода, или ранней весной, прежде чем они начнут давать побеги. При этом надо принять к сведению, что у однолетних растений корни выкапывают в конце вегетативного периода, у двулетних – осенью второго или третьего года жизни.

Растение выкапывают и срезают надземную часть на расстоянии не менее 10 см от корня или клубня. Затем корни моют вручную или с помощью корзин. При этом заметьте, не все корневища можно мыть – это относится к «мылким» (мужской папоротник) и слизистым (клубни орхидеи) корневищам. С них нужно просто осторожно очистить кожицу с помощью щетки.

Сорванные растения нельзя мять, сжимать, утрамбовывать – это вызовет разрушение и распад полезных веществ, которыми они богаты. Почку, траву, цветки и листья сушат на воздухе, но в тени или под навесом, избегая попадания прямых солнечных лучей. В крайнем случае допускается сушка в русской печи, но температура не должна превышать 40 °С. Плоды, ягоды и семена подвяливают на солнце, а затем сушат при температуре 70–80 °С в печи или духовке. Увлекаться термической обработкой не стоит: если при разминании пальцы остаются чистыми, а сырье не сжимается в комок – это значит, что процесс сушки можно считать окончанным.

Корни, корневища и клубни, в которых нет эфирных масел, можно сушить на солнце, а в плохую погоду – в проветриваемых помещениях. Толстые корни разрезают вдоль и поперек, а корни орхидных и некоторых других растений перед сушкой обдают кипятком, чтобы они не прорастали. Хорошо высушенные корни и корневища должны ломаться.

Следующий вопрос, интересующий тех, кто доверяет только себе в таком серьезном деле, как сбор полезных растений: как хранить собранное сырье? Конечно, не в полиэтиленовых пакетах и не просто на открытом воздухе! Можно в стеклянных банках, выложенных изнутри белой бумагой, а еще лучше в бумажных пакетах. При этом травы и корни не нужно сминать и утрамбовывать: пусть лежат свободно. Максимальный срок хранения – 2 года, но имейте в виду, что после одного года хранения даже при самых благоприятных условиях целебные свойства даров природы снижаются! Душистые лекарственные растения (валериана, мелисса и др.) нужно хранить отдельно от непахучего сырья. Лучше всего поместить их в банки с плотно закрывающейся крышкой.

И еще один важный нюанс. Собирая целебные растения, помните о том, что ресурсы наших зеленых угодий далеко не безграничны. Подумайте о тех, кто после вас приступит к их заготовке, поэтому не «хищничайте», а будьте бережны. В конце концов, некоторые растения (например, ландыш) занесены в Красную книгу, и собирать их надо в очень небольшом количестве, предоставляя возможность для воспроизведения. Если для лечебных целей вам требуется только наземная часть, аккуратно срежьте ее острым ножом, а не вырывайте растение с корнем. Плоды с кустарников также срывайте осторожно, стараясь не повредить стебли. Особо внимательными надо быть при сборе коры и почек – ведь для большинства деревьев и кустарников это серьезная, а порой и смертельная рана. Поэтому заблаговременно поинтересуйтесь в лесничестве, какие деревья подлежат вырубке. Если выяснить это не удалось, срежьте кору и снимайте почки только с небольшой части растения, чтобы не нанести ему непоправимый урон.

Что еще необходимо знать

Прежде чем приступить к важнейшему разделу, необходимо учитывать следующие моменты. На радикальное, а тем более быстрое излечение заболеваний, которым посвящена

книга, рассчитывать не следует. В большинстве своем растения и прочие дары природы имеют вспомогательное значение и стойкий положительный эффект в сочетании с медикаментозными препаратами, назначенными врачом.

В незапущенных случаях, тем не менее, фитотерапия окажет благотворное воздействие как на общее состояние здоровья, так и на нормализацию некоторых функций сердечно-сосудистой системы. Она поможет:

Упорядочить работу сосудодвигательного центра, снять нервно-психическое напряжение, уменьшив, таким образом, нагрузку на сердце.

Снизить АД и стабилизировать его, успокоить наш «главный орган» и сделать его работу более ритмичной и спокойной.

Снизить или совсем ликвидировать кислородную недостаточность.

Способствовать угнетению синтеза и всасывания холестерина и прочих вредных для сердца и сосудов веществ, повысить их метаболизм, а также выведение желчи. Последнее имеет важное значение для профилактики атеросклероза.

При наметившейся ишемической болезни снизить свертываемость крови.

Не допустить осложнений или хотя бы снизить риск их возникновения.

Разумеется, все это возможно лишь при соблюдении правил приготовления фитопрепаратов, их дозировки и прочих рекомендаций. Не упускайте из виду и то, что растения не всегда бывают безобидны: некоторые обладают целым букетом противопоказаний. Поэтому к подбору и применению растительных средств отнеситесь со всей ответственностью.

Рецепты

Для общего оздоровления сердечно-сосудистой системы, улучшения работы сердца, повышения эластичности сосудов.

Для очищения сосудов от жировых отложений и повышения их эластичности рекомендуется вот такое средство.

350 г чеснока дважды пропустить через мясорубку или мелко натереть на терке, залить 200 г спирта, настоять в темном месте 10 дней, профильтровать.

Пить по 20 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды с молоком. Курс лечения 1 раз в 5 лет.

* * *

Корень ромашки – 50 г.

Коровяк (медвежьи ушки) – 50 г.

Липовый корень (порошок) – 50 г.

Корень паслена – 50 г.

Корень петрушки – 50 г.

Все компоненты тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, процедить. Пить по полстакана, добавляя по 0,5 ч. ложки меда, 2–3 раза в день.

* * *

Излечить болезни сердечно-сосудистой системы вам поможет следующий рецепт.

0,75 банки засыпать свежими цветками ландыша и залить их спиртом. Настаивать 3 недели, отфильтровать.

Принимать по 10–15 капель не менее 5 раз в день.

* * *

1 ст. ложку пустырника и 2–3 ст. ложки крапивы мелко измельчить и настоять в 1 стакане воды.

Выпить в течение дня в 3 приема.

Следует чаще жевать лимонную корку – она богата эфирными маслами, что способствует улучшению работы сердца.

Сборы для крепости сердца

Белое вино – 0,5 л.

Петрушка (стебель и корни) – 300 г.

Белый мед – 50 г.

Желтые сердцевинки ромашки – 12 шт.

Все сварить в вине и процедить. Пить ежедневно по 30 г до еды.

* * *

Валериана лекарственная (корень) – 25 г.

Пустырник пятилопастный (трава) – 25 г.

Тмин обыкновенный (плоды) – 25 г.

Фенхель (плоды) – 25 г.

4 ч. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

* * *

Сок граната растворяет известковые отложения на стенках кровеносных сосудов.

* * *

Для улучшения работы сердца принимать отвар корней и травы крапивы с медом и сахаром.

15 г на 1 стакан кипятка по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

При ежедневном употреблении внутрь смоляных шариков ели или сосны укрепляются кровеносные сосуды.

* * *

Съесть натошак 2 яичных белка, взбитых с 2 ч. ложками сметаны и 1 ч. ложкой меда.

* * *

Одно из самых чудодейственных растений, прием которого эффективен при сердечно-сосудистых болезнях, – это боярышник.

Плоды заваривать в термосе вместе с плодами шиповника и пить по треть стакана настоя 3 раза в день.

Настой боярышника чрезвычайно полезен, так как содержит большое количество витаминов, обладает желчегонным и мочегонным эффектом, а также стабилизирует сердечно-сосудистую систему. Но, несмотря на все эти полезные качества, его нельзя пить круглый год. Курс лечения должен быть не больше месяца. Повторить его можно после 2-3-месячного перерыва.

10 г цветков с листьями боярышника настоять 10 дней в 100 г водки или 70 %-ного спирта, профильтровать, хранить в темной стеклянной посуде.

Принимать по 20–30 капель с водой 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20–30 дней.

Применять при функциональном расстройстве сердечной деятельности, сердечной слабости, ангионеврозах, бессоннице у сердечных больных, гипертиреозе с тахикардией, начальных формах гипертонической болезни, атеросклерозе. Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление, избавляет от одышки. Для укрепления сердца хорошо регулярно принимать боярышник в любом виде.

Взять поровну плодов и цветков боярышника кроваво-красного, хорошо перемешать, 3 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить.

Настой принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При самых различных нарушениях в работе сердца очень хорошо помогает растирание области сердца глиняной водой.

В 1 стакане воды развести 1–2 ст. ложки глины. Растирание следует делать плавными движениями, стараясь добиться повышения температуры тела в массируемой области.

Как только кожа под руками станет теплой, втирание следует прекратить, так как кожа уже впитала в себя необходимое количество полезных веществ. Для повышения эластичности сосудов и улучшения работы сердца полезно также пить глиняную воду, в равных пропорциях смешанную с водным настоем боярышника.

* * *

Помочь своему сердцу и улучшить состояние сосудов, его питающих, поможет настой чайного гриба на вереске, пустырнике, наперстянке, белозере болотном, сушенице топяной, листьях черники, корне петрушки и семенах укропа.

* * *

Благотворное действие окажет и растение золотой ус.

Залейте измельченных 12–19 колечек золотого уса 0,5 л 70 %-ного спирта, настаивайте в течение 2 недель в темном месте, периодически взбалтывая. Затем настойку процедите.

Принимать по 15 капель, растворенных в 100 г водки, 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 10 дней, можно повторить после 5-дневного перерыва.

* * *

В древних рукописях можно найти записи о том, что мумие дает силы организму, особенно сердцу, укрепляя его и прочищая коронарные сосуды. Сегодня это утверждение доказано многочисленными исследованиями и практическим опытом.

2 г мумие растворите в 10 ст. ложках кипяченой воды, процедите.

Принимайте готовый раствор утром по 1 ст. ложке. Пейте натошак в течение недели, после этого сделайте перерыв на 3–4 дня и возобновите курс.

Если во время второго курса вы станете принимать мумие, растворенное в 10 ст. ложках меда, ваш организм полностью окрепнет, сердце укрепитя, а жизненный тонус повысится. Медовый раствор следует пить через 3–4 часа после ужина в течение 5 дней. Затем можно вновь вернуться к водному раствору. Средство принимать как укрепляющее сердечно-сосудистую систему по 1 ст. ложке меда 3 раза в день с кефиром, фруктами, соком.

* * *

В народной медицине Узбекистана плоды барбариса обыкновенного едят по 50 г 3–4 раза в день для укрепления сердечной мышцы.

* * *

Ежедневный прием одной чашки настойки, приготовленной на красном стручковом перце (0,25 ч. ложки перца на чашку кипятка), укрепляет сердечную мышцу стимулирует кровообращение, снижает уровень холестерина, вредных отложений в венах и артериях.

* * *

В народной медицине пустырник используют при ослаблении сердечной деятельности, неврозе сердца. Чаще всего применяют свежесжатый сок (по 30–40 капель, растворенных в воде, за полчаса до еды 3–4 раза в день).

* * *

Ванны с хвойным экстрактом обладают уникальными свойствами – успокаивают, укрепляют нервы и сердце.

Сосновые иголки вместе с веточками и шишками залить холодной водой и кипятить полчаса, настоять 12 часов.

* * *

Кровеносные сосуды можно очистить от известковых отложений, улучшив работу сердца, при помощи молока и чеснока. Этот рецепт был найден при археологических раскопках, ему около 3 тысяч лет. Записи на глиняных табличках переведены на все языки мира.

* * *

Лекарство, предложенное древними, резко улучшает обмен веществ, в результате чего стенки сосудов становятся эластичными и количество крови, проходящее через них, увеличивается. Это предупреждает ишемическую болезнь и инфаркт миокарда. После окончания курса лечения больной чувствует себя намного лучше – организм омолаживается.

300 г чеснока мелко нарезать и истолочь в посудине деревянной ступкой, 200 г полученной массы взять снизу, где больше сока, положить в глиняный или стеклянный сосуд и залить 200 г спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном месте 10 дней. После этого процедить, а остаток отжать. Через 3 дня можно начинать лечение.

Лекарство пить с молоком комнатной температуры (50 мл) 3 раза в день, вливая его по каплям строго по схеме:

Схема приема лекарства

1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	14 капель	13 капель
7-й день	12 капель	11 капель	10 капель
8-й день	9 капель	8 капель	7 капель
9-й день	6 капель	5 капель	4 капли
10-й день	3 капли	2 капли	1 капля

Далее пить по 25 капель 3 раза в день, пока не закончится лекарство. Курс повторять не менее чем через 5 лет.

* * *

Уникальный бальзам здоровья показан при многих и многих недугах, а именно:

Болезни центральной нервной системы: атеросклероз сосудов головного мозга с головными болями, головокружениями, снижением памяти, состояния после нарушения мозгового кровообращения (нарушение речи, паралич, парезы), неврозы, неврастении, нарушение сна, эпилепсия, рассеянный склероз.

Болезни сердца и сосудов: ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца), гипертоническая, гипотоническая болезни.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронические гастриты, дискинезия желчевыводящих путей, хронические холециститы, гепатиты, колиты, дисбактериоз кишечника.

Заболевания органов дыхания: острые и хронические пневмонии, бронхиты, бронхиальная астма, туберкулез легких.

Болезни почек и мочевыводящих путей: хронические нефриты, острые и хронические пиелонефриты, камни в почках.

Воспалительные заболевания половых органов: хронические простатиты, аднекситы, нарушения менструального цикла, половая слабость.

Заболевания глаз: хронические воспалительные заболевания, катаракта, макулодистрофический синдромокомплекс.

Болезни полости рта: пародонтоз, стоматиты (использовать в виде полосканий: 1 ч. ложка бальзама на 100 мл воды).

Болезни позвоночника и суставов.

Заболевания кожи: нейродерматиты, псориаз, витилиго.

Аллергии: хроническая крапивница, сенная лихорадка (принимать бальзам с апреля по июль), пищевые аллергии.

Онкологические заболевания.

Рецепт бальзама здоровья:

Алоэ (лист) – 2 ст. ложки.

Аир (корень) – 2 ст. ложки.

Брусника (плоды) – 2 ст. ложки.

Боярышник (плоды) – 2 ст. ложки.

Гвоздика (плоды) – 1 ст. ложка.

Душица (трава) – 2 ст. ложки.

Зверобой (трава) – 2 ст. ложки.

Календула (цветки) – 2 ст. ложки.

Крапива (лист) – 2 ст. ложки.

Кедр (орехи) – 1 ст. ложка.

Любисток (лист) – 1 ст. ложка.

Мелисса (трава) – 2 ст. ложки.

Можжевельник (ягоды) – 1 ст. ложка.

Заячья капуста – 2 ст. ложки.

Подорожник – 2 ст. ложки.

Петрушка (трава) – 2 ст. ложки.

Пион (цветки, корень) – 2 ст. ложки.

Полынь горькая (трава) – 1 ст. ложка.

Одуванчик (трава) – 1 ст. ложка.

Сосновые почки – 2 ст. ложки.

Сушеница (трава) – 2 ст. ложки.

Тысячелистник (трава) – 2 ст. ложки.

Цедра 1 лимона.

Чернобыльник (трава) – 2 ст. ложки.

Смесь перемешать. Залить 2 л водки, нагретой до 40 °С, плотно закрыть. Настоять в тепле в течение 14 дней. Принимать по 1 ч. ложке с 50 мл теплой воды за 30 минут до еды.

Для укрепления сердечной мышцы

Для укрепления сердечной мышцы полезно употреблять в пищу кардамон и мускатный орех. Ежедневное употребление орехов, изюма, сыра тонизирует нервную систему, снимает напряжение, головные боли, укрепляет сердечную мышцу.

Отличные результаты наблюдаются при применении отвара из кукурузных рылец при хронической слабости сердца.

При слабом сердце (перебои, замирание и пр.) живительным средством для его укрепления является мята перечная, или курчавая.

1 ч. ложку сухих листьев или порошка этой травы обварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20 минут.

Потом процедить и выпить натощак. Через полчаса можно завтракать. И так изо дня в день в течение длительного времени.

* * *

Для улучшения состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях надо регулярно чистить кровеносные сосуды. Поможет в этом черемша.

Сорвать все растение, вымыть, высушить полотенцем, мелко порезать и залить в соотношении 1:2 400 г водки.

Выдержать 3 недели на свету, процедить и принимать по 5-10 капель с холодной водой, пока не почувствуете улучшение.

* * *

Помогает лечению сердечных болезней и сырая вегетарианская диета, обильное питье сырых овощных соков. Например, огуречный сок укрепляет сердце и сосуды.

* * *

Переступень является излюбленным растением народов Закавказья, которые называют его «кавказским женьшенем». А гомеопаты широко используют свежие корни растения для снижения кровяного давления, при дистрофии сердечной мышцы.

* * *

При слабости сердечной мышцы и аритмии хорош и такой рецепт.

Смешайте по 1 стакану меда и морковного сока.

Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц. Затем месяц отдохните и повторите курс.

* * *

Мудрость следующего рецепта состоит в том, что календула успокоит нервную систему, очистит и укрепит сосуды, брусничный лист – почки, а значит, улучшится работа сердца, которая зависит от хорошей работы сосудов и почек.

Смешать 2 части цветков календулы и 1 часть брусничного листа. 1 ст. ложку этого сбора засыпать в термос и на ночь залить 1 стаканом кипятка.

Утром процедить и пить по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

1 кг изюма (без косточек) хорошо промыть частями в дуршлаге под теплой, затем холодной водой. Просушить на белой чистой ткани. Перебрать.

Есть натощак по 40 ягод (строго). Завтрак – через час. Так употребить весь килограмм.

Второй килограмм начинать есть «на спад»: 1-й день – 40 ягод, 2-й день – 39 ягод, 3-й день – 38 ягод и т. д. до 10 ягод. Затем от 10 до 40 ягод. И снова от 40 до 10 ягод. И так весь килограмм.

Делать 1–2 раза в год. Такое лечение укрепит сердечную мышцу. Пройдут боль и «трепет» сердца, слабость.

* * *

Ваше сердце почувствует себя сильнее, если вы чаще будете пить чай из калины с сахаром или медом.

* * *

100 г сухой измельченной травы зверобоя залить 2 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Настоять 40 минут, процедить, растворить в настое 200 г арбузного меда и поставить на хранение в холодильник.

Пить по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день до еды.

* * *

5 г измельченной коры дуба залить 300 г горячей воды, довести до кипения и проварить 30 минут. Настоять 10 минут, процедить, добавить сок 2 лимонов, 0,5 кг меда, по 0,5 л березового сока и водки, тщательно перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день, запивая 50 г настоя из равных частей чабреца и омелы белой.

* * *

Пропустить через мясорубку по 250 г ядер грецких орехов, изюма, кураги и 1 лимон без косточек, добавить 250 г меда, тщательно перемешать.

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

* * *

Ежедневно съедать по 1 лимону с толстой сочной кожурой. Лимон тщательно вымыть щеткой (можно и с небольшим количеством мыла) и обдать кипятком. Съесть в течение дня, присыпая сахаром. Курс лечения 3 месяца.

* * *

Полезно есть ягоды калины с косточками, пить отвар плодов.

* * *

1 стакан ягод залить 1 л горячей воды, кипятить 8–10 минут, процедить. Добавить 3 ст. ложки меда.

Пить по 0,5 стакана 3–4 раз в день.

Отеки сердечного происхождения, сердечная недостаточность, одышка

До введения в медицинскую практику наперстянки и ее препаратов для лечения отеков и водянки часто применялся жабий яд. Жабий яд – это жидкость, выделяемая кожными железами этих пресмыкающихся. Китайские медики растирали жабую кожу в порошок и давали больному по 1 г 3 раза в день.

* * *

Можжевельник (ягоды) – 20 г.

Дягиль (корень) – 20 г.

Василек (цветки) – 20 г.

Хвоц полевой (трава) – 30 г.

1 ст. ложку измельченного сбора заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

* * *

Василек синий (цветки) – 10 г.

Толокнянка обыкновенная (листья) – 20 г.

Петрушка огородная (листья) —10 г.

Береза повислая (почки) —10 г.

Вахта трехлистная – 40 г.

Девясил высокий (корень) – 10 г.

Способ приготовления такой же, как в предыдущем рецепте. Принимать 3 раза в день за 15–20 минут до еды как мочегонное средство, уменьшающее отеки.

* * *

Настойку календулы принимать по 30–50 капель 3 раза в день до еды в течение месяца.

* * *

При отеках любого происхождения пить в течение месяца такой отвар.

1 ст. ложка плодоножек вишни по 0,3 стакана 3–4 раза в день. Воды берется 0,25 л, кипятить 10–15 минут.

* * *

Это мягкое средство достигает эффекта через 1–2 недели. Оно полезно не только при внешних, но и при внутренних отеках.

4 ч. ложки льняного семени залить 1 л воды, кипятить 5 минут. Кастриюлю снять с огня, укутать и настоять 3–4 часа.

Процедить и для вкуса добавить сок лимона. Пить по 0,5 стакана 5–6 раз в день.

* * *

Отвар овсяной соломы, собранной в нахале полосования и до нахала созревания зерна. 40 г залить 1 л воды, проварить 15–20 минут.

Остудить, процедить, пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

* * *

Сок черной редьки с медом начинать пить с 0,5 стакана в день и постепенно увеличивать дозу до 3 стаканов в день.

* * *

Если человек страдает хронической сердечной недостаточностью, сопровождающейся одышкой и отеками, рекомендуется принимать настой травы астрагала пушистоцветкового.

1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка и настоять 1–2 часа. Принимать по 2–3 ст. ложке настоя 3–5 раз в день до еды, добавляя по вкусу мед.

* * *

Вечером взять 2 средние луковицы, нарезать тонкими ломтиками, пересыпать сахаром, а утром сок отжать и выпить.

* * *

Сжечь стебли от обыкновенных русских бобов на железном листе или сковороде. Золу собрать, растереть в порошок и хранить в стеклянной банке с притертой пробкой.

Принимать 3 раза в день, смешав 1 ст. ложку водки с 0,5 ч. ложки золы.

* * *

Следует чаще принимать тыквенную кашу и пить сок из тыквы. Это средство незаменимо при отеках, сердечных и почечных заболеваниях.

* * *

Когда прочие мочегонные средства не приносят облегчения, можно попробовать вот такое, предварительно посоветовавшись с врачом.

Вымыть и нарезать 800 г петрушки, сложить в кастрюлю. Залить свежим молоком и поставить в не слишком жаркую духовку или печь. Дать молоку выпариться до половины первоначального объема.

Процедить и пить в течение дня по 1–2 ст. ложки отвара каждый час.

* * *

Препараты (настои, отвары, настойки) из травы кирказона применяются в народной медицине в качестве мочегонного средства, а также при отеках, водянке. В малых дозах они снижают артериальное давление и снимают повышенную возбудимость.

1 ч. ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, настоять ночь в теплом месте. Процедить и принять всю дозу в течение дня в 3–4 приема. Отвар: 2 ч. ложки измельченного корня залить 0,5 л кипятка и кипятить 15 минут на слабом огне. Настоять 2 часа, процедить.

Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

* * *

1 ч. ложку сухой травы залить стаканом водки и настаивать в темном месте неделю.

Принимать по 20 капель 3–4 раза в день.

* * *

При отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется вводить в рацион свежие огурцы, поскольку этот овощ имеет мочегонные свойства. Не нужно забывать о плодах томатов, и о томатном соке, которые полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Орехи, изюм, сыр желательно употреблять ежедневно, это укрепляет сердечную мышцу, снимает переутомление и головные боли.

В народной медицине для укрепления сердечной мышцы используют такое средство, как пшенная каша. Пшено содержит много калия, который необходим для нормальной работы сердца. Но варить кашу надо правильно.

Прокалите пшено на очень сильном огне так, чтобы оно не изменило цвета. Возьмите треть стакана такого пшена, тщательно промойте, добавьте две трети стакана воды и варите до готовности на медленном огне – это будет ваша суточная норма. Можно кашу заправить маслом, посолить или подсластить по вкусу.

* * *

Можно при сердечной недостаточности с одышкой принимать настойку цветков или плодов боярышника, который, как уже указывалось, занимает одно из лидирующих мест в лечении сердечных недугов.

Настойка плодов – 15 %-ная, на 70 %-ном спирте.

Принимать по 30–50 капель на треть стакана теплой кипяченой воды 3–4 раза в день до еды.

Настойка цветков более крепкая: 25 %-ная, на 70 %-ном спирте.

Пить по 20–30 капель с добавлением 1 ст. ложки теплой кипяченой воды 3–4 раза в день до еды.

* * *

При одышке, сопутствующей заболеваниям сердца и легких, принимать 10 %-ную настойку цветков каштана конского, приготовленную на 40–70 %-ном спирте (по 30–40 капель настойки на треть стакана теплой воды 3–5 раз в день до еды).

При одышке любого происхождения хорошо помогает чай из листьев клюквы. Можно пить его без ограничения, добавляя по вкусу мед.

* * *

Сердечникам с сопутствующей одышкой поможет настой Melissa лекарственной.

1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1–2 часа.

Принимать по 2–3 ст. ложки (можно с медом) 3–5 раз в день до еды.

* * *

При сердечной недостаточности с одышкой и других недугах полезны плоды (ягоды) тутовника обыкновенного (шелковицы), которые надо употреблять в виде сока или настоя. Назначают по 200–350 г свежих ягод 4–5 раз в день. Достигается превосходный лечебный эффект.

* * *

Приготовить смесь из свежееотжатого сока 24 лимонов и 400 г перетертого чеснока, дать настояться 25 дней в банке, перевязав горлышко тканью. Смесь профильтровать.

Принимать (перед каждым приемом взбалтывая) по 1 ч. ложке перед сном, хорошо размешав в 0,5 ст. теплого молока или кипяченой воды. На 10–14-й день регулярного приема смеси вы почувствуете, что исчезли не только одышка, но и чувство усталости, а сон стал глубоким и спокойным. Но следует знать, что данный способ лечения одышки противопоказан тем, кто страдает гиперацидным гастритом.

* * *

Вот еще рецепт с использования чеснока и лимона.

Головку чеснока средних размеров очистить и истолочь в кашу, поместить в стеклянную банку и залить 1 ст. нерафинированного подсолнечного масла. Поставить на 2 недели в темное место, а далее хранить в холодильнике.

Принимать смесь по 1 ч. ложке, смешав ее с 1 ч. ложкой лимонного сока.

Это прекрасное сосудорасширяющее средство, которое хорошо справляется со спазмами сосудов головного мозга и сердечными спазмами, склерозом и одышкой. Принимать смесь 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 1–3 месяца. Затем месячный перерыв, после

которого курс повторить. А полученное «чесночное» масло можно использовать как приправу к салатам.

* * *

Семена полыни горькой смешать с оливковым маслом в соотношении 1:4, дать настояться в течение 8 часов.

Принимать по 1–2 капли на сахаре.

Это средство не только от одышки, но и от бессонницы, частых обмороков, судорожной рвоты и спазмов в животе.

* * *

Одним из ведущих растений для лечения сердечно-сосудистых заболеваний является наперстянка пурпурная. Листья содержат гликозиды, которые в силу своего уникального кардиостимулирующего действия получили название сердечных. Препараты из наперстянки используют при тяжелых формах сердечной недостаточности на фоне пороков сердца, инфаркте миокарда, кардиосклерозе, миокардиодистрофии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, при клапанных пороках и др. Они повышают силу сердечных сокращений, уменьшают застойные явления, отеки, одышку, снижают частоту пульса, увеличивают кровоток и диурез, снижают венозное давление, восстанавливают кровоснабжение тканей и нормальное тканевое дыхание. Гликозиды наперстянки обладают способностью накапливаться в организме, поэтому препараты из нее должен назначать врач. В народной медицине обычно принимают порошок из сухих листьев по 0,05-0,1 г 2–3 раз в день до еды. Максимальная разовая доза для взрослых – 0,1 г, суточная – 0,5 г. После 2-недельного приема делают 3-недельный перерыв.

* * *

1 ч. ложку горюцвета весеннего заварить на стакан кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Значительно увеличивает выделение мочи, отеки ног исчезают. Дозировку соблюдать точно. Детям двухлетнего возраста давать по 5–6 капель, шестилетнего – до 15 капель. Горюцвет усиливает диурез, предотвращает отеки и регулирует деятельность сердца.

* * *

Взять 4 ч. ложки льняного семени на 1 л воды. Кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 1 час, можно не процеживать.

Принимать по 0,5 стакана через 2 часа 6–8 раз в день горячим. Результат достигается через 2–3 недели.

* * *

При водянке, особенно брюшной, принимают настой чистотела – 15 г травы на 1 стакан кипятка.

Пить 4 раза в день по 0,25 стакана.

* * *

Настой цветков василька: 1–2 ч. ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить.

Пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды от водянки.

* * *

От водянки очень хорошо помогает кресс-салат. Его рекомендуется есть в большом количестве.

* * *

Конопляная мякина издревле считалась превосходным средством от водянки. Она заваривается и пьется, как обыкновенный чай. Но надо заваривать мякины очень много и пить как можно больше в течение дня.

* * *

Срезать кожуру с репы, мякоть выбросить, а кожуру положить в горшок, залить кипятком, закрыть наглухо, поставить на 4 часа в горячую печку, но чтобы не кипело, а томилось, процедить, хорошо отжать и пить по чашке в день. Приблизительная порция наваря: на 1 стакан кожуры 3 стакана кипятка.

* * *

15 г сушеных и измельченных корней аира болотного настоять в 0,5 л водки 7 суток.

Процедить, принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке за 30 минут до еды.

* * *

1 ч. ложку сушеных камышовых листьев в порошке, 0,5 ч. ложки пищевой соды залить 200 мл кипятка, поставить на 9-10 суток в теплое светлое место.

Процедить и принимать по 1 ч. ложке утром за 20 минут до еды.

* * *

20 г березовых листьев, собранных ранней весной, когда они липкие, залить 200 мл кипятка, настаивать 3 часа в тепле, процедить. Объем настоя довести до 200 мл, добавить 0,5 ч. ложки пищевой соды.

Принимать по 100 мл 2 раза в день при отеках сердечно-сосудистого происхождения.

* * *

Василек, плоды петрушки, березовые почки, корень девясила – по 1 части, листья толокнянки и трилистника водяного – по 2 части. 2 ч. ложки сбора прокипятить на малом огне в 200 мл воды, остудить, процедить. Объем отвара довести до исходного.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Сбор употребляют также при заболеваниях почек и сердечной недостаточности.

* * *

Сбор при отеках сердечного происхождения:

Корень цикория – 5 частей.

Лен (трава и семена) – 5 частей.

Овес посевной, колоски – 10 частей.

Шиповник (плоды) —10 частей.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, заваривать в термосе 6 часов. Процедить и принимать 3 раза в день по трети стакана за 30 минут до еды.

* * *

Положительное действие окажет и прием настоя шиповника.

1 ст. ложку сухих плодов измельчить, залить 2 стаканами кипятка и томить на медленном огне 10 минут.

После охлаждения процедить, добавить 1 ст. ложку меда и пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 20–30 дней.

* * *

Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями предлагается такое средство.

20 яиц опустить в кипящую воду и проварить 8 минут. Остудить, отделить желтки и сложить их в эмалированную кастрюлю. Влить стакан оливкового масла и поставить на 15 минут в горячую духовку. Вынуть, размять горячим и поставить смесь в холодильник.

Людам с избыточным весом принимать по 1 ч. ложке за полчаса до еды, а с нормальным – через 30 минут после еды. Курс лечения 10 дней. Сделать десятидневный перерыв, а затем повторить.

* * *

Ядра грецкого ореха, пропущенные через мясорубку – 1 стакан, сок лимонный – 250 мл (либо измельченные лимоны), мед пчелиный – 1 стакан. Соединить все в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в банку, держать ее закрытой в холодильнике. Перед приемом перемешивать.

Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды либо после еды. При необходимости курс повторить через 3–4 недели, а в течение года принять 3–4 курса с перерывом между курсами в 1 месяц.

* * *

40 г сухих измельченных корней любистока (эории лекарственной) кипятить в 1 л воды 7–8 минут, настаивать в термосе 30 минут, процедить.

Отвар принимать один день 3–4 раза до еды.

Водянка

Игнорируемые на первых порах отеки могут быть чреватые этим заболеванием. Поэтому рецепты, предложенные выше, помогут и при уже развившейся водянке. Вот еще несколько, специально от водянки.

При начинающемся заболевании употреблять внутрь отвар коры молодых побегов черной бузины.

6–8 г измельченной коры залить 2 стаканами кипятка и парить в духовке 5–6 часов.

Принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в день.

* * *

Собрать те цветки жгучей крапивы, которые длиннее ножек листьев, высушить и измельчить. 1 ст. ложку залить 200 мл кипяченой воды на 1 час.

Процедить и принимать три раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

* * *

Измельченные и сухие корни цикория (15 г) выдержать в 200 мл кипятка в термосе 2 часа, процедить.

Принимать 3 раза в день по 60–70 г за 30 минут до еды.

* * *

Смешать в равных долях агаву и полынь, залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав 50–60 минут.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Чаще есть петрушку и кресс-салат в сыром виде.

* * *

1 ст. ложку сухой измельченной травы спорыша (горец птичий) залить 1 стаканом кипятка, поставить в кипящую водяную баню на 10 минут, затем в тепле настоять 1 час, процедить.

Принимать за 30 минут до еды. Настой выпить в течение дня за 3–4 приема.

* * *

1 ст. ложку корня порея кипятить в 400 мл воды 10 минут, настоять 1 час, процедить.

Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* * *

Чемерица белая – растение ядовитое, поэтому применение его требует большой осторожности и предварительного совета со специалистами. Это касается и способа приготовления, и дозировки, и длительности курса. Тем не менее врачи Древнего Востока говорили: «Часто принявший ее, исцеленье находит лимфатик. Прежде всего исцеляет она заболевших водянкой».

* * *

При водянке пить по чашке в день настой стеблей можжевельника.

* * *

Одним их мощнейших средств при лечении водянки, особенно брюшной, является лечебное голодание. Его надо применять регулярно, стараясь не упустить самого начала заболевания – чем раньше приступить к голоданию, тем выше шансы на успех. Подробно об этом методе немедикаментозного лечения вы можете прочитать в других книгах, специально ему посвященных. Напомним лишь несколько обязательных к выполнению рекомендаций. Вступать в голодание надо постепенно, весь период подготовки и выхода из него надо ежедневно делать очистительные клизмы, но допустимо и через день. При сильных головных болях, вызванных всасыванием из кишечника продуктов распада, надо принимать душ или ванну – тем чаще, чем сильнее боли, обычно от 1 до 3–4 раз в день.

Стенокардия

9 желтков, 3 стакана сливок хорошо растереть и взбить венчиком. По 400 г меда, сливочного масла, внутреннего свиного жира разогреть, смешать с желтковой-сливочной массой, выдержать на слабом огне до загустения – 5–6 минут. Остудить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

500 г меда смешать с соком 2 лимонов, добавить сок 2 листьев алоэ (примерно полстакана). Настаивать в плотно закрытой посуде в прохладном месте в течение 7 дней.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

* * *

2 яичных белка взбить с 2 ложками сметаны и 1 ч. ложкой меда.

Съесть утром натощак.

* * *

2 ст. ложки сухих цветков боярышника на стакан воды. Кипятить 10 минут, остудить и процедить.

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

* * *

Наставить Юг сухих цветков боярышника на 100 г водки 21 день в темном месте. Процедить, отжать.

Принимать по 20–25 капель 3 раза в день.

* * *

Полезно пить чай из плодов боярышника.

1 ст. ложка плодов боярышника на 1 стакан воды, кипятить 10–15 минут, настаивать, укутав, 2 часа.

Принимать по стакану 3 раза в день как чай. Некоторые лица, страдающие стенокардией, с успехом применяют и варенье из ягод боярышника. Варят его, как и любое другое, и употребляют всю зиму.

6 ст. ложек с верхом плодов боярышника кроваво-красного и 6 ст. ложек пустырника залить 7 стаканами крутого кипятка. Не кипятить. Кастрюлю с боярышником и пустырником укутать и поставить настаиваться на 1 сутки. Процедить и отжать через марлю набухшие ягоды. Хранить настой в холодильнике.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Не подслащивать. Для улучшения вкуса можно смешать с настоем шиповника, заваренного таким же образом. Лечение этим способом стенокардии считается одним из лучших.

* * *

Валериана (корень) – 10 г залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить.

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

* * *

Зверобой – 1 часть.

Тысячелистник – 1 часть.

Валериана (корень) – 1 часть.

1 ст. ложку сбора измельчить и залить стаканом холодной воды. Настоять 3 часа, затем поставить на огонь, дать вскипеть и кипятить 5 минут. Когда остынет, процедить.

Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема.

* * *

Натереть 1 ч. ложку свежего хрена и добавить мед, суммарное количество хрена и меда не должно превышать 1 ст. ложки.

Съесть эту смесь натощак за 1 час до завтрака. Курс лечения не более 30 дней.

* * *

5-6 капель пихтового масла втирать в область коронарных сосудов (ниже соска) 3-4 раза в день. Лечение проводить 2-3 часа до полного снятия приступа, хотя улучшение возможно уже после первого растирания.

* * *

Медики Древнего Тибета рекомендуют при стенокардии и других сердечных заболеваниях курагу (сушеные плоды абрикоса). Соли калия, содержащиеся в них, выводят из организма лишнюю жидкость, что облегчает работу сердца.

При лечении стенокардии и гипертонии полезно чаще есть ягоды калины с косточками.

* * *

Иголки пихты (или ели) – 5 ст. ложек.

Шиповник (плоды) – 3 ст. ложки.

Луковая шелуха – 2 ст. ложки.

Все измельчить, залить 700 мл воды и кипятить на слабом огне 10 минут. Настаивать ночь в тепле, процедить и пить вместо воды при всех сердечных заболеваниях, в том числе и при стенокардии.

* * *

При наступлении приступа стенокардии полезно втирать в область сердца несколько капель пихтового масла. Если втирание проводить с помощью эбонитового кружка, приступ купируется через 10-15 минут.

* * *

Горицвет весенний в виде настойки хорошо помогает при стенокардии и других сердечных заболеваниях.

Полулитровую бутылку забивают мелконарезанной травой и заливают 70 %-ным спиртом или хорошей водкой. Настаивают в темном теплом месте 14 дней, ежедневно встряхивая.

Процеживают и пьют по 10 капель 3 раза в день до еды.

* * *

Выжать сок из капусты белокочанной.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за час до еды.

* * *

0,5 ст. ложки мяты перечной, или мелиссы, залить стаканом воды. Кипятить на водяной бане 15 минут.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

* * *

2 ст. ложки семян укропа залить 2 стаканами кипятка. Настоять 15 минут.

Принимать в течение дня 4-5 раз до еды.

Атеросклероз

Для профилактики атеросклероза можно принимать ежедневно по 1-2 ст. ложки свежего нерафинированного подсолнечного масла.

* * *

При атеросклерозе и некоторых других заболеваниях в пожилом возрасте наблюдаются головокружения. Существует средство, помогающее справиться с такими состояниями. О нем мы уже говорили как об одном из самых эффективных.

Мед – 500 г.

Чеснок – 10 средних головок.

Лимоны (тонкокожие) – 10 шт.

Лимоны вместе с кожицей и чеснок прокрутить через мясорубку, добавить мед и настаивать в течение 5 дней.

Готовое средство принимать на ночь по 4 ч. ложки, медленно рассасывая смесь.

* * *

Можно также приготовить настой против атеросклероза из чеснока без запаха.

Чеснок – 6 крупных долек.

Лимон (неочищенный) – 0,5 шт.

Чесночные дольки и половину неочищенного лимона измельчить и залить 0,5 л кипяченой холодной воды, после чего 4 дня настаивать в темном месте. Затем настой профильтровать, отжав массу.

Настой хранить в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 1 раз в день.

* * *

Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от треть до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в желчных протоках и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

* * *

Баклажаны применяют в пищу как лечебное питание при атеросклерозе, подагре, заболеваниях печени и почек. Они снижают содержание холестерина в крови, стенках сосудов, в печени и почках и увеличивают выведение из организма с мочой солей мочевой кислоты. И можно применять в запеченном или жареном виде (первое – предпочтительнее).

* * *

Кору молодых ветвей и корней барбариса обыкновенного в виде настойки или настоя принимают внутрь при атеросклерозе как средство, снижающее давление крови, замедляющее сокращения сердца и увеличивающее его амплитуду.

25 %-ная настойка, на 70 %-ном спирте, пить по 30 капель 3–4 раза в день до еды. Настой: 1 ст. ложку настаивают 3–4 часа в 0,5 л кипятка.

Пить по 0,25-0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

* * *

Цветки боярышника обыкновенного в виде настойки или отвара принимают внутрь при атеросклерозе и спазмах сосудов головного мозга, сердечных заболеваниях, нервном возбуждении и бессоннице.

10 %-ная настойка на 40 %-ном спирте, принимать по 25–30 капель на треть стакана теплой кипяченой воды 3–5 раз в день за час до еды. Настой или отвар: 2 ст. ложки цветков настаивать час или кипятить 10 минут в 2 стаканах воды.

Пить по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за час до еды.

* * *

Листья ежевики сизой в виде настоя принимают внутрь при атеросклерозе, гипертонии, повышенной нервной возбудимости (истерии) и других заболеваниях.

1 ст. ложку листьев ежевики настаивать 1–2 часа в стакане кипятка.

Принимать (можно с медом по вкусу) по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

* * *

Траву и корневища (все растение) земляники лесной в виде отвара (листья в виде настоя) пьют при атеросклерозе.

1 ч. ложку корневищ варить 15 минут в стакане воды, добавить 1 ч. ложку листьев, настаивать час и выпить в теплом виде в течение дня, лучше до еды.

* * *

Лук репчатый в виде сока с медом в равных частях принимают внутрь для профилактики и лечения атеросклероза как средство, уменьшающее содержание холестерина в крови.

Применение: свежеприготовленный сок из лука смешать с прогретым на водяной бане медом в соотношении 1:1 и тщательно перемешать до полного остывания смеси, принимать продолжительное время по 1 ч. ложке 3–4 раза в день до еды.

* * *

Клевер красный – цветущие облиственные верхушки, собранные в начале цветения. 40 г цветков настоять в 0,5 л водки в течение 2 недель. Процедить, отжать.

Принимать по 20 г перед обедом или перед сном.

Курс лечения 3 месяца с перерывом в 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить.

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

* * *

1 ст. ложку измельченного вереска с верхом на 0,5 л кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать, укутав 3 часа, процедить.

Пить как чай в любое время дня. Применяется при атеросклерозе, ревматизме и нервных расстройствах. А также при бессоннице, сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях кровообращения спинного мозга, болезнях печени, камнях и песке в почках и мочевом пузыре. Первую неделю принимать по 0,5 стакана, а затем – по 1 стакану.

* * *

Этот бальзам используют для лечения стенокардии, сердечного невроза, истерии, при истощении центральной нервной системы и других нервных болезнях. В посуде из темного стекла соединяют готовые спиртовые настойки трав:

Мелисса лекарственная – 200 мл.

Синюха голубая (корень) – 200 мл.

Пустырник (трава) – 200 мл.

Вереск обыкновенный (трава) – 100 мл.

Боярышник колючий (цветки) – 100 мл.

Душица обыкновенная (трава) – 100 мл.

Хмель (шишки) – 100 мл.

Тысячелистник (трава) – 100 мл.

Валериана лекарственная (корень) – 200 мл.

Цикорий дикий (корень) – 100 мл.

Чабрец обыкновенный (трава) – 100 мл.

Готовый бальзам принимают по 1 ст. ложке (дети по 1 ч. ложке) 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

Данный бальзам предназначен для лечения стенокардии, сердечного невроза, гипертонии, аритмии и инфаркта миокарда.

В посуду из темного стекла влить 400 мл спиртовой настойки травы сухоцвета, 200 мл настойки травы вереска обыкновенного и по 100 мл спиртовых настоек трав пустырника, ландыша майского и цветков боярышника колючего.

Хорошо перемешать и принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке) 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

Средство хорошо помогает при атеросклерозе, заболеваниях сосудов и сердца.

1 стакан меда смешать с 1 стаканом протертой клюквы, 0,5 стакана измельченного чеснока.

Принимать по 1 ч. ложке на ночь до улучшения состояния.

* * *

100 г семечек растения дурман, 0,5 л водки (можно использовать крепкий самогон) настаивать в темном месте 15 дней, ежедневно встряхивая.

Принимать по 25 капель на 0,5 стакана кипяченой воды 1 раз в сутки – утром натощак за полчаса до еды. Курс лечения 1 месяц. Повторный курс можно провести не ранее чем через год. Настойка ядовита, поэтому дозу не превышать. Во время лечения нужно пить больше жидкости. Лечение начать при убывающей Луне.

Сборы против атеросклероза

Одуванчик лекарственный (корни) – 1 часть.

Пырей ползучий (корневища) – 1 часть.

Манжетка обыкновенная (листья) – 1 часть.

Тысячелистник обыкновенный (трава) – 1 часть.

Смешать, 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить. Принимать по треть стакана перед завтраком.

* * *

Шиповник (плоды и корни) – 3 части.

Элеутерококк колючий – 3 части.

Сушеница болотная (трава) – 2 части.

Береза повислая (листья) – 2 части.

Мята перечная (трава) – 2 части.

Морковь посевная (плоды) – 2 части.

Кассия остролистная (плоды и листья) – 2 части.

Почечный чай (трава) – 2 части.

Лопух большой (корни) – 2 части.

1 ст. ложку сырья залить в эмалированной посуде 200 мл горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить 45 минут, процедить. Объем довести до 200 мл. Пить по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день после еды.

* * *

Земляника лесная (листья) – 1 часть.

Хвощ полевой (трава) – 2 части.

Зверобой продырявленный (трава) – 2 части.

Мать-и-мачеха (листья) – 1 часть.

Укроп (семена) – 4 части.

Чабрец (трава) – 4 части.

Сушеница болотная (трава) – 6 частей.

5–6 г сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

* * *

Черная смородина (плоды) – 1 часть.

Крапива двудомная (листья) – 2 части.

Шиповник коричный (плоды) – 3 части.

2 ч. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

* * *

Боярышник кроваво-красный (плоды) – 4 части.

Омела белая – 3 части.

Золотой ус (листья) – 2 части.

Тмин (плоды) – 1 часть.

Барвинок малый (цветки или листья) – 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять 3 часа и пить по 0,25 стакана 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения 10 дней.

* * *

Омела белая – 30 г.

Подорожник (листья) – 30 г.

Хвоц (надземная часть) – 10 г.

Рута (листья) – 10 г.

Лапчатка гусиная (корень) – 10 г.

1 ст. ложку сбора залить 200 мл холодной кипяченой воды и выдержать на холоде 3 часа. Затем нагревать в течение 5 минут на малом огне и оставить настаиваться 15 минут. Принимать по частям в течение одного дня.

* * *

Береза белая (листья) — 5 г.

Донник лекарственный – 10 г.

Солодка голая (корень) — 10 г.

Лен посевной (семена) – 20 г.

Душица (трава) – 20 г.

Мать-и-мачеха (листья) – 20 г.

Подорожник большой (листья) – 20 г.

Хвоц полевой – 30 г.

Шалфей – 30 г.

Сушеница лесная (трава) – 30 г.

Укроп огородный (семена) – 30 г.

Шиповник (плоды) – 50 г.

Бессмертник песчаный – 30 г.

1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

Хвоц полевой (трава) – 10 г.

Береза белая (лист) – 10 г.

Одуванчик (корень) – 10 г.

Пырей (корневище) – 10 г.

Мыльнянка (корень) – 10 г.

Рябина черноплодная (плоды) – 10 г.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 100–150 мл настоя 3 раза в день после еды.

* * *

Пустырник (трава) – 20 г.

Валериана (корень) – 20 г.

Лаванда (цвет) – 20 г.

Тмин (плоды) – 20 г.

Фенхель (плоды) – 20 г.

Заварить 1 ч. ложку сбора стаканом кипятка, выдержать 30 минут, остудить, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл.

* * *

Смешать поровну листья грецкого ореха, корни одуванчика лекарственного, корневище пырея ползучего, траву тысячелистника обыкновенного. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1–2 часа.

Процедить, принимать по 0,5 стакана перед завтраком.

* * *

По возможности ежедневно пить чай хотя бы из одного цветка арники на 100 г кипятка. Настоять 10 минут. Пить на протяжении 7 дней.

10 г цветков арники горной настаивать 21 день в 100 мл 70 %-ного спирта. Процедить, отжать.

Принимать 30–40 капель на воде или молоке.

1 ст. ложку цветков арники горной поместить в эмалированную посуду и залить 200 мл горячего кипятка, греть на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, отжать.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день на воде или молоке.

* * *

Майские листья земляники собрать и высушить. С ноября по март пить чай по 200 г ежедневно на ночь. Такой чай хорошо очищает сосуды.

* * *

Семидневный настой чайного гриба пить по 100 г дважды в день. После этого можно приготовить завтрак из 50 г творога с добавлением свежих листьев укропа.

* * *

Отварные корни топинамбура (100 г) полить кукурузным постным маслом (20 г) и съесть на ужин. Запить можно чаем из цветков липы (100 г).

* * *

300 г сухого корня девясила высокого настоять в 0,5 л водки 10 суток, процедить.

Принимать по 25 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

10 грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложку растительного масла (нерафинированного) перемешать.

Употреблять на бутербродах с добавлением голландского или плавленого сыра.

Гипертония

1 кг кашицы хрена залить 1 л кипятка. Настоять в термосе ночь, утром процедить, остаток отжать, добавить 150 г водки. Настой хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Принимать настой кашицы хрена при гипертонии по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

2 лимона пропустить через мясорубку с кожурой, но без семян, смешать с 1 стаканом сахарной пудры. На стоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое.

Съесть смесь лимона с сахарной пудрой в течение дня, ничего другого не принимая в пищу. Эту смесь на фоне голодной диеты принимать при гипертонии через день 5 раз.

* * *

Для лечения не только сердечно-сосудистых, но и многих других заболеваний показан чабрец. Принимать настойку сухой травы чабреца по 30–50 мл 2–3 раза в день до еды при мочекаменной болезни, при икоте и несварении желудка, при бронхитах, коклюше, кашле, бронхиальной астме, при хронических гастритах, спазмах желудка, диспепсии, метеоризме, дисменорее и как средство, способствующее отделению желчи; при головных болях, бессоннице, стенокардии, гипертонии, хронической пневмонии, при нервных заболеваниях, как общеукрепляющее средство и для продления жизни, при атеросклерозе, кардиосклерозе, пневмосклерозе.

100 г сухой травы чабреца залить 1 л сухого белого вина. Настоять 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, довести до кипения, настаивать, укутав, 4–6 часов, процедить.

* * *

1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане минеральной воды, добавить сок половины лимона.

Выпить натощак за один прием. Курс лечения 7–10 дней. Средство применяется при гипертонической болезни, бессоннице, повышенной возбудимости.

* * *

2 стакана клюквы растереть с 3 ст. ложками сахарной пудры и ежедневно съедать в один прием за час до еды. Это средство применяется при легких формах гипертонической болезни.

* * *

Сок лука репчатого способствует снижению кровяного давления, поэтому рекомендуется приготовить следующее средство.

Выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500 г меда, добавить 25 г пленок грецкого ореха и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней.

Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

* * *

10 г плодов калины залить стаканом кипятка, нагревать под крышкой на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить, отжать и довести объем до 200 мл.

Пьют по треть стакана 3–4 раза в день. Хранят настой в холодильнике не более 2 суток.

* * *

Для нормализации кровяного давления необходимо длительное время принимать спиртовую настойку календулы (в соотношении 2:100 на 40 %-ном спирте) по 20–40 капель 3 раза в день. При этом исчезают головные боли, улучшается сон, повышается работоспособность и жизненный тонус.

* * *

Сок черноплодной рябины принимать за полчаса до еды по треть стакана 3 раза в день. Курс лечения 2 недели.

* * *

Сок черной смородины или отвар из ее ягод принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

* * *

Большую пользу окажут купажи, то есть смеси соков, куда иногда добавляются мед и водка.

Смешать 1 стакана свекольного сока, 1 стакан морковного, 0,5 стакана клюквенного, 250 г меда и 100 г водки.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

Смешать 2 стакана свекольного сока, 250 г меда, сок 1 лимона, 1,5 стакана клюквенного сока и 1 стакан водки.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

* * *

Смесь из 0,5 стакана свекольного сока, такого же количества лимонного сока и 1 стакана липового меда принимать по треть стакана через 1 час после еды.

Сок свеклы столовой – 1 стакан, сок морковный – 1 стакан, 500 г пчелиного меда, сок одного лимона. 1 стакан тертого хрена выдержать в 200 г холодной кипяченой воды в течение 36 часов в темноте в закрытой банке. После этого соединить все в эмалированной кастрюле, перемешать деревянной ложкой, процедить и переложить в двухлитровую банку.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды, либо 3 часа спустя после еды.

* * *

100 г изюма без косточек пропустить через мясорубку, залить 1 стаканом холодной воды, варить в течение 10 минут на медленном огне, процедить, остудить и отжать.

Пить в течение дня.

* * *

Отвар ягод калины принимать по полстакана 3 раза в день.

* * *

Съедать каждое утро по 1 стакану клюквы и принимать по 5-10 капель настойки из цветков боярышника с водой.

* * *

Стакан измельченных зубков чеснока настаивать в 0,5 л водки в темном и теплом месте.

Настой принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* * *

Боярышник (цветки) – 5 частей.

Пустырник (трава) – 5 частей.

Сушеница (трава) – 5 частей.

Ромашка (цветки) – 2 части.

2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день.

* * *

Смешать цветки боярышника кроваво-красного и траву омелы белой в равных пропорциях. 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут и процедить.

Принимать по треть стакана 3 раза в день через час после еды.

* * *

1 ст. ложку плодов рябины обыкновенной заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

* * *

Взять в равных пропорциях пижму (соцветия) и девясил высокий (корень). 1 ч. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 1,5 часа, процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 2 часа до еды.

* * *

3 капли свежего сока алоэ развести в 1 ч. ложке холодной кипяченой воды.

Принимать ежедневно натощак 1 раз в день. Курс лечения 2 месяца, в результате чего давление нормализуется.

* * *

20 г измельченных створок фасоли залить 1 л воды, кипятить на водяной бане 3–4 часа, остудить, процедить.

Отвар пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день.

Сборы против гипертонии

Сок свекольный – 4 стакана.

Мед – 4 стакана.

Сушеница болотная (трава) —100 г.

Водка – 0,5 л.

Все составные части соединить, тщательно перемешать, настоять в течение 10 суток в плотно закупоренной посуде в темном прохладном месте, процедить, отжать. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Средство применяется при гипертонической болезни I–II степени.

* * *

Зверобой (трава) —100 г.

Ромашка (цветки) —100 г.

Бессмертник (цветки) —100 г.

Береза (почки) —100 г.

Компоненты смешивают, измельчают в кофемолке и хранят в стеклянной банке с притертой крышкой. Суточную дозу готовить вечером: заваривать 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка и настаивать 20 минут. Затем процедить через полотно и отжать остаток. Половину настоя с 1 ч. ложкой меда выпить сразу, а остаток подогреть утром до 30–40 °С и выпивать за 20 минут до завтрака. Лечение проводят ежедневно до полного использования смеси. Применять при инфаркте и гипертонической болезни.

* * *

Пустырник пятилопастный (трава) – 4 части.

Сушеница болотная (трава) – 3 части.

Боярышник кроваво-красный (плоды) – 1 часть.

Мята перечная (лист) – 1,2 части.

Пастушья сумка (трава) – 1 часть.

Рябина черноплодная (плоды) – 1 часть.

Укроп огородный (семя) – 1 часть.

Лен посевной (семя) – 1 часть.

Земляника лесная (лист) – 2 части.

2–3 ст. ложки смеси (в зависимости от массы тела больного) залить в термосе 2,5 стаканами кипятка. Настоять в течение 6–8 часов. На следующий день принимать весь настой теплым в 3 приема за 20–40 минут до еды.

* * *

Горицвет весенний (цветки) – 10 г.

Гречиха посевная (цветки) —10 г.

Ландыш (корни) —10 г.

Валериана (корни) – 10 г.

Измельченный и перемешанный сбор залить 1 стаканом водки. Настаивать в темном месте в стеклянной посуде с крышкой 20 дней. Принимать 3 раза в день по 25 капель на 1 ст. ложке воды за 30 минут до еды.

* * *

Тысячелистник (свежий сок) – 20 капель.

Рута (свежий сок) – 20 капель.

Гречиха посевная (травя) – 10 г.

Все смешать и залить 60 г сухого виноградного вина. Настаивать в течение суток в темном стеклянном сосуде в теплом месте. Принимать 1 раз в день утром, за 30–40 минут до еды.

* * *

Ива водяная (кора) – 5 г.

Полынь горькая (травя) – 1 г.

Тысячелистник (травя) – 15 г.

Льняное семя (молотое) – 10 г.

1 ст. ложку сбора засыпать в эмалированную посуду, залить 150 мл кипятка, накрыть крышкой, оставить на 30 минут. Полученный настой процедить, отжать. Принимать 2 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

* * *

Рута (травя) – 20 г.

Кукурузные рыльца – 20 г.

Валериана (корень) – 10 г.

Мята перечная (листья) – 10 г.

Все смешать и 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом крутого кипятка. Кипятить на водяной бане 20 минут. Настаивать до охлаждения. Процедить, отжать. Принимать 2–3 раза в день во время еды в течение месяца.

* * *

Валериана (корень) – 30 г.

Анис обыкновенный – 30 г.

Пустырник сердечный – 30 г.

Подсолнечник (сушеные лепестки) – 20 г.

Тысячелистник (травя) – 20 г.

2 ст. ложки измельченного сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипяченой воды. Настаивать на водяной бане 20 минут. После охлаждения процедить, отжать. Принимать по треть стакана 2–3 раза в день во время еды.

* * *

Хвощ полевой (травя) – 20 г.

Сушеница болотная (травя) – 15 г.

Донник лекарственный (травя) – 20 г.

Астрагал шерстистоцветковый (травя) – 20 г.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при гипертонической болезни I–II степени.

* * *

Стальник колючий (корни) – 25 г.

Горицвет (трава) – 25 г.

Береза белая (листья) – 25 г.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка и выдержать 20 минут. Пить в течение дня.

* * *

Малина (молодые побеги, которые собираются цвести) – 4 части.

Кукурузные рыльца – 5 частей.

Ландыш (цветки и листья) – 2 части.

Календула – 4 части.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды на ночь. Утром процедить, отставить в сторону. Остатки залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут. Соединить отвар с настоем. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

На начальных стадиях гипертонии:

0,5–1 г измельченных листьев дигиталиса (наперстянки) залить 180 мл кипятка и томить на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут. Процедить и довести объем настоя до 180 мл.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

* * *

При гипертонии, осложненной склерозом головного мозга, поможет такое средство.

Взять 100 шт. зеленых плодов грецкого ореха, собранных вдали от дороги и за городской чертой. Нарезать каждый на 3–4 части, сложить в трехлитровую банку, залить пчелиным медом до расстояния трех пальцев от горлышка. Хорошо перемешать содержимое банки деревянной ложкой и закатать, в противном случае крышку может сорвать. Банку зарыть в погребе, либо в сарае, либо в другом прохладном месте на глубину до 70 см сроком на 6 месяцев. По истечении срока банку открыть, содержимое процедить через капроновое сито, немножко отжать.

Полученную массу (2 л) хранить в закрытых банках на холоде. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день с водой (30–50 мл) после еды. В зависимости от возраста и состояния здоровья курс лечения повторить через 3–5 лет.

* * *

Плоды или цветы софоры японской настаивать месяц на 0,5 л водки.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Можно принимать и настоем софоры. 1 ст. ложку плодов или цветков софоры заварить в стакане кипятка и оставить на ночь в тепле. Процедить и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

Пустырник пятилопастный (трава) – 15 г. Залить 200 мл остуженной кипяченой воды, настаивать в закрытом сосуде 12 часов.

Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за час до еды.

* * *

Хороший эффект при гипертонической болезни дает применение меда в домашних условиях в следующей комбинации:

1 стакан свежего морковного сока, стакан сока хрена, 1 стакан меда и сок 1 лимона.

Состав перемешать деревянной ложкой в эмалированной кастрюле, переложить в литровую банку и хранить ее закрытой в нижнем отделе холодильника. Перед приемом хорошо взбалтывать, так как мед оседает на дно. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке за час до еды либо спустя 2–3 часа после еды. Курс лечения приблизительно 45 дней.

* * *

Дождаться периода, когда листья сирени полностью увянут (с июня по сентябрь).

8 листьев сирени залить 3 стаканами холодной кипяченой (либо дистиллированной) воды и кипятить на медленном огне до выпаривания 2 стаканов воды, должен остаться 1 стакан жидкости.

Этот состав надо выпить в 3 приема за день, принимать за 30 минут до еды (первый день лечения). Второй и последующие 6 дней ежедневно увеличивать количество листьев сирени на 8 штук; на 8-й день отвар делается из 64 листьев. Воды всегда 3 стакана. Листья сирени в период цветения особенно ядовиты, поэтому их и надо собирать уже после него. Способ приготовления препарата основан на длительном выпаривании токсинов, содержащихся в них.

* * *

Взять в равных долях копытень европейский и тмин песчаный (бессмертник). 15 г сбора залить 200 г кипятка на 1 час, процедить.

Принимать 3–4 раза в день по 100 мл за 30 минут до еды в течение 20 дней.

* * *

Из этих же растений или из их корней можно приготовить лекарство по-другому:

20 г сбора растений или корней 7 суток настаивать в 100 мл спирта.

Процедить и принимать 3 раза в день по 20 капель на 1 ст. ложку воды до еды.

* * *

Листья или верхние ветки с цветками Melissa лекарственной (8 г. ложек) залить 0,5 л крутого кипятка в термосе на 4 часа.

Процедить, принимать 4 раза в день по 50 г до еды. Рекомендуется страдающим гипертонией и другими болезнями сердца.

* * *

Скорлупу 30 грецких орехов кипятить 15 минут в 0,5 л воды на малом огне и выдержать в термосе 2 часа, затем процедить настой. Вновь кипятить скорлупу в таком же количестве чистой воды. Выдержать в термосе 2 часа. Процедить и оба настоя соединить в одной посуде. Хранить настой в холодильнике.

Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Кроме гипертонии помогает при склерозе сосудов головного мозга, сопровождаемом головокружениями, онемением рук, ног. Курс лечения 1 месяц.

* * *

Девясил высокий, корни и корневища – 16 г (1 ст. ложка) залить 200 г горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании в течение 30 минут, охладить, отжать. Полученный отвар долить кипяченой водой до 200 г. Хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Принимать в теплом виде по 100 г 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Гипотония **Сборы против гипотонии**

Солодка голая (корни) – 10 г.

Черёда (трава) —10 г.

Панацея пушистая (трава) —10 г.

Гречиха посевная (трава) —10 г.

Валериана (молотые корни) —5 г.

5 ст. ложек сбора тщательно перемешать, залить 1 л воды, поставить на маленький огонь до закипания, перелить в термос и настаивать 10 часов. Затем процедить, отжать. Принимать за 40 минут до сна по 30–40 мл. Лечение продолжать в течение месяца.

* * *

Душица обыкновенная (трава) – 4 части.

Иссоп лекарственный (трава) – 2 части.

Мелисса лекарственная – 2 части.

Рута душистая (трава) – 2 части.

Тысячелистник (трава) – 1 часть.

3 ст. ложки сбора высыпать в термос, залить кипятком. Настаивать 6 часов. Процедить. Принимать за 20–30 минут до еды по 1 стакану 3 раза в день.

* * *

Валериана (измельченный корень) – 15 г.

Хмель (шишки) – 15 г.

Пустырник сердечный (трава) – 15 г.

Все компоненты тщательно перемешать, 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 40 минут. Процедить, отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день независимо от приема пищи.

* * *

Боярышник (плоды) – 5 частей.

Земляника лесная (листья) – 1 часть.

Омела белая (листья) – 1 часть.

Полынь обыкновенная (трава) – 1 часть.

Настаивать в термосе 6 часов. Процедить, отжать. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

1 ч. ложку травы татарника колючего залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, настаивать 20 минут в теплом месте. Процедить, отжать.

Принимать по треть стакана 3 раза в день до еды в качестве тонизирующего средства.

* * *

Цикорий (измельченный корень) – 15 г.

Овес (молотый) – 15 г.

Смесь высыпать в термос, залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 60–70 мл за 30 минут до еды.

* * *

Аир (корень) – 1 часть.

Вербена (листья) – 2 части.

Дрок красильный (трава) – 2 части.

Душица (трава) – 4 части.

Зверобой (трава) — 14 частей.

Кипрей (листья) – 4 части.

Мята (листья) – 2 части.

Подорожник большой (листья) – 4 части.

Горец птичий (трава) – 2 части.

Шиповник (плоды) – 6 частей.

2-3 ст. ложки смеси засыпают вечером в термос, заливают 0,5 л крутого кипятка. На следующий день процеживают. Дозу выпивают в 3 приема в теплом виде за 20–40 минут до еды.

* * *

Аир болотный (корневища) – 0,5 части.

Будра плющевидная (трава) – 2 части.

Вербена лекарственная (трава) – 1 часть.

Дрок красильный (трава) – 1 часть.

Душица обыкновенная (трава) – 2 части.

Зверобой продырявленный – 7 частей.

Можжевельник обыкновенный – 0,5 части.

Кипрей узколистный (трава) – 2 части.

Мята перечная (лист) – 1 часть.

Подорожник большой (лист) – 2 части.

Спорыш (трава) – 1 часть.

Шиповник коричный (плоды) – 3 части.

Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) засыпать в термос (на 0,5 л) и заливать крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20–30 минут до еды при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

* * *

Татарник колючий (трава) — 10 частей.

Шиповник коричный (плоды) – 6 частей.

Береза белая (листья) – 8 частей.

Вероника лекарственная (трава) – 4 части.

Одуванчик лекарственный (корень) – 4 части.

Земляника лесная (листья) – 2 части.

Иссоп лекарственный (трава) – 2 части.

Крапива двудомная (трава) – 2 части.

Смородина черная (трава) – 2 части.

Хвощ полевой (трава) – 2 части.

Девясил высокий (корень) – 1 часть.

Мята перечная – 1 часть.

2-3 ст. ложки смеси (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день весь настой выпить в 3 приема теплым за 20–40 минут до еды.

* * *

1 ст. ложку листьев чертополоха залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Можно использовать также свежий сок из листьев растения. Принимать по 1 ч. ложке в день.

* * *

Экстракт родиолы розовой (золотого корня), купленный в аптеке, принимать по 5-10 капель 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения 10–20 дней.

* * *

Стимулирующее и тонизирующее действие оказывает элеутерококк – заменитель женьшеня. Он улучшает самочувствие, повышает работоспособность и сопротивляемость организма. Его рекомендуется применять при гипотонии, неврастении, депрессии, сахарном диабете, атеросклерозе и других заболеваниях.

* * *

Приготовить настой из цветков бессмертника (тмин песчаный) из расчета 10 г цветков на 1 стакан кипятка.

Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Можно принимать также и в виде настойки в тех же пропорциях. По другому источнику, бессмертник рекомендуется принимать в виде отвара: 10–15 г на стакан воды. Принимать в охлажденном виде по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель.

* * *

Рекомендуется отвар татарника колючего из расчета 20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.

* * *

Поджарить и смолоть 50 г зерен кофе, добавить 0,5 кг меда, сок 1 лимона и тщательно перемешать.

Принимать смесь по 1 ч. ложке через 2 часа после еды. Хранить в холодильнике.

* * *

20 г сухой измельченной травы очитка едкого залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане 10 минут, остудить, процедить.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

Измельченные плоды лимонника китайского залить 40 %-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 2 недели.

Принимать по 25–40 капель (в зависимости от возраста и массы тела) на 1 ст. ложку холодной кипяченой воды 2 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Измельченный корень аралии маньчжурской залить 70-градусным спиртом в соотношении 1:5, настаивать 10 дней.

Принимать 2–3 раза в день по 30–40 капель в 1 ст. ложке холодной кипяченой воды в течение 1–1,5 месяца. Настойку хранить в прохладном месте.

* * *

Повысить давление можно при помощи имбиря.

0,5 ч. ложки порошка имбиря растворить в стакане крепкого сладкого чая.

Пить 3 раза в день в течение недели. Дозу не увеличивать, так как может участиться сердцебиение.

* * *

При пониженном давлении, головокружении и депрессии принимать пчелиное маточное молочко в виде таблеток по 2 г с медом 3–4 раза в день до еды. Однако это средство противопоказано при болезни Аддисона, острых инфекционных заболеваниях надпочечников.

* * *

Препараты заманихи высокой по своему действию подобны препаратам женьшеня. *Приготовить настойку на водке из расчета 1:5. Принимать по 30–40 капель 2 раза в день.*

* * *

Препараты корня женьшеня оказывают тонизирующее действие при артериальной гипотензии.

Приготовить настойку на водке из расчета 1:5. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

* * *

Полезно хождение босиком по мокрым камням, летом – по росе, зимой – по снегу. Начинать с 5–6 секунд, каждый день прибавлять по 2 секунды, так дойти до 4–5 минут. После хождения по снегу растереть ноги шерстяной тканью.

Инфаркт, инсульт

Для укрепления сердечной мышцы у больного, перенесшего инфаркт миокарда, эффективен следующий рецепт.

Разрезать пополам крупный лимон, в каждой его половине чайной ложкой выбрать мякоть на глубину до 1 см. Половинки лимона поставить в рюмки или стопки, а внутрь половинок доверху налить раствор люголя (продается в аптеке), прикрыв пергаментной бумагой, поместить в холодильник на 14 дней. После этого сок из половинок лимона отжать и хранить в холодильнике.

Использовать следующим образом: в 0,5 стакана некрепкого чая, который надо пить 3 раза в день за 30 минут до еды, добавлять полученный сок, начиная с 14 капель и каждый день прибавляя по 1 капле. На 14-й день приема вы дойдете до 28 капель. После этого сделать 2-недельный перерыв и повторить курс сначала. Во время этого лечения целесообразно употреблять в пищу курагу, изюм, урюк.

* * *

Лимон очистить от кожуры, измельчить, залить отваром хвои и выпить залпом.

Принимать 3–4 раза в день в течение 2 недель, месяц перерыв, потом повторить. И так 3–4 раза.

Отвар хвои: 5 ст. ложек измельченных иголок сосны, 2 ст. ложки шиповника и луковой шелухи на 0,8–1 л воды. Довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут.

* * *

Помогает также при склерозе, сердечно-сосудистых заболеваниях, атрофии глазного нерва.

В 0,5 л воды добавить 5 ст. ложек размельченного шиповника и ложку луковой шелухи, довести до кипения. Варить на слабом огне 10 минут, настаивать ночь в тепле.

Выпивать в течение дня от 0,5 до 1,5 л. Ежедневно в течение 3–4 недель употреблять по 1–2 лимона. С половины лимона снять кожуру, измельчить и залить отваром хвои (рецепт приведен выше), пить за 1 час до еды или через 1 час после еды.

* * *

Литровую банку наполнить сухими цветками акации белой, залить спиртом на палец выше уровня цветков, настаивать в темном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. При параличе настойкой протирать неподвижные конечности – руки, ноги, а также другие участки тела 2–3 раза в день.

* * *

Для профилактики инсульта

1 ст. ложку измельченного сухого чистотела заварить 1 стаканом кипятка ровно на 15 минут, процедить.

Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель. Если, кроме этого, постоянно употреблять в пищу траву тмина и его семена, съесть каждый день по половине апельсина, инсульт вам угрожать не будет.

* * *

Зверобой (травы) —100 г.

Ромашка (цветки) —100 г.

Бессмертник (цветы) —100 г.

Береза (почки) —100 г.

Все смешать и хранить в стеклянной банке с притертой крышкой. Суточную дозу настоя готовить с вечера. 1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить через полотно и отжать остаток. Сразу выпить половину с 1 ч. ложкой меда. Утром подогреть остаток до 30–40 °С и выпить за 20 минут до завтрака.

* * *

Нормализует давление, очищает сосуды после инсульта лимонно-апельсиновая каша.

Взять по 2 плода каждого цитруса, хорошо промыть, нарезать дольками, вынуть косточки и пропустить через мясорубку. В эту массу добавить 2 ст. ложки меда, все перемешать и на сутки оставить в тепле. Переложить в баночку и хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ст. ложке с чаем 2–3 раза в день до улучшения состояния.

* * *

В лечении инсульта и паралича лицевого нерва с успехом применяется следующее средство. Спелые мягкие финики очистить от косточек, пропустить через мясорубку и съесть по 2–3 ч. ложке этой пасты 3 раза в день после еды. Если трудно глотать, можно чуть развести молоком или топленым маслом. Курс лечения – месяц и более.

* * *

За месяц употребления настойки дурмана растворяются сгустки крови, образовавшиеся в сосудах после инсульта, у больного улучшается речь, восстанавливаются двигательные функции конечностей. Принимая настойку дурмана, можно также предотвратить инфаркт. Семена растения надо спрашивать на рынке у травников, но иногда они бывают и в аптеках. Выбирайте черные семена, а не красные.

Для приготовления настойки в 0,5 л водки всыпать граненую стопку (100 г) семян дурмана и настоять 15 дней в темном месте, ежедневно встряхивая.

Принимать по 25 капель, растворяя в 0,5 стакана кипяченой воды, утром натощак за 30 минут до завтрака, не пропуская ни одного дня, в течение месяца. Повторный курс провести не раньше чем через полгода. Настойка полностью очистит всю кровеносную систему от наслоений. Принимая настойку раз в 2 года профилактически, вы спасетесь от инфаркта и инсульта. Но помните, настойка дурмана – яд! Поэтому ни в коем случае не увеличивайте рекомендуемые дозы и не принимайте больше одного раза в сутки. Появится сильная жажда, но вы должны это воспринимать как нормальное явление и пить больше воды.

* * *

2 ч. ложки травы марьиного корня залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа.

Обычно рекомендуется принимать по 1–2 ст. ложки настоя 3 раза в день, в отдельных случаях – до 4 недель, допускается доза до 0,25 стакана на прием. После десятидневного перерыва можно повторить курс.

* * *

Помогает справиться с последствиями инсульта и водяника черная (вороника, шикша). Препараты из нее оказывают защитное действие при повреждениях центральной нервной системы и желудка. В народной медицине трава водяники используется при головной боли, эпилепсии и параличах.

2 ч. ложки сырья заварить стаканом кипятка, настаивать 2 часа и пить по трети стакана 3 раза в день. Вечерами принимать ванну с отваром водяники. На 3 л воды взять 4–5 горстей травы, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить и вылить отвар в ванну с водой. Продолжительность лечебной ванны – 20 минут.

Прием ванн следует сочетать с компрессами и втираниями настоев и экстрактов в онемевшие части тела. Для компрессов подходит спиртовая вытяжка из можжевельника.

Горсть ягод и 2 горсти измельченных веток залить 0,5 л водки и настоять 2 недели. Настойку понемногу вливать в ладонь и втирать в тело больного. Кроме этого, делают втирания и водочной настойкой чабреца (8 ст. ложек травы берут на 0,5 л водки). Можно принимать ее внутрь по 30–40 капель 3 раза в день.

* * *

Сушеные листья крапивы заварить из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, настаивать в тепле 1 час, процедить.

Пьют от 2 ст. ложек до 0,25 стакана 3–4 раза в день до еды.

* * *

1 ст. ложку измельченной травы мордовника залить 0,5 л водки и поставить на 21 день в теплое место настаиваться.

Процедить и принимать по 30 капель 3 раза в день до выздоровления.

* * *

Лавровый лист (порошок) – 6 частей.

Иголки можжевельника (порошок) – 1 часть.

Иголки сосны или ели (порошок) – 1 часть.

Масло сливочное – 12 частей.

Перетереть все до однородного состояния и готовую мазь 2 раза в день втирать в парализованные места.

* * *

Паралич после инсульта эффективно лечится таким рецептом.

Измельчить и смешать по 50 г плодов софоры японской и травы омелы белой, залить смесь 0,5 л водки и настоять 1 месяц, ежедневно встряхивая.

Принимать по 2 ч. ложки настоя 2 раза в день. Курс лечения 20 дней. После 15-дневного перерыва курс повторить.

Аритмия

При ослабленной сердечной мышце рекомендуется следующий рецепт.

1 ст. ложку очищенных от семян ягод шиповника залить 2 стаканами кипятка и варить 10 минут. Затем охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку меда.

Пить по 0,25-0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Мелиссу используют как успокаивающее средство при расстройствах сердечной деятельности. Из нее готовят настой, который помогает сердцу справляться со своей функцией. *1 ст. ложку залить 2,5 стакана кипятка, настоять, укутав, и процедить.*

Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Обязательно делайте раз в 2–3 месяца недельные перерывы.

* * *

Приготовить отвар корней валерианы:

2 ч. ложки залить 100 мл воды, прокипятить 15 минут.

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

* * *

5 г цветков боярышника залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить, процедить, отжать остаток и довести объем жидкости до 200 мл.

Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при мерцательной аритмии.

* * *

2 ч. ложки соцветий календулы заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите.

Пить по 0,5 стакана 4 раза в день при нарушениях сердечного ритма.

* * *

3 ч. ложки измельченных молодых побегов спаржи лекарственной залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить.

Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день в течение 3–4 недель как успокаивающее средство при тахикардии.

* * *

Залить 10 г сухих плодов боярышника 100 г водки или 40 %-ного спирта и настаивать 10 дней, процедить.

Принимать по 10 капель с водой 3 раза в день до еды. Лечебные средства, приготовленные из боярышника, тонизируют сердечную мышцу, усиливают коронарное кровообращение, устраняют аритмию и тахикардию, понижают возбудимость центральной нервной системы, снижают кровяное давление.

* * *

1–2 ч. ложки цветков василька синего заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Применять при приступах сердцебиения.

* * *

Валериана (корни) – 2 части.

Пустырник (трава) – 2 части.

Тысячелистник (трава) – 1 часть.

Анис (плоды) – 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка; настаивать 30 минут. Пить по треть стакана 2–3 раза в день.

* * *

1 ст. ложку сухой измельченной травы хвоща полевого залить 400 мл кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при сердечной слабости и аритмии.

* * *

Хвощ полевой (трава) – 2 части.

Горец птичий (трава) – 3 части.

Боярышник кроваво-красный – 5 частей.

1 ст. ложку смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка, процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день при аритмии, учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

* * *

При нарушениях сердечного ритма рекомендуется свежий сок посевной редьки черной, смешанный с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

2 ч. ложки травы прострела раскрытого залить стаканом холодной воды, настоять 12 часов, процедить.

Принимать по треть стакана 3 раза в день до еды для регуляции сердечной деятельности.

* * *

Пустырник сердечный (трава) – 40 г.

Золотарник (трава) – 40 г.

Мелисса лекарственная (листья) – 40 г.

Гречиха посевная (цветки) – 40 г.

2 ч. ложки измельченного сбора высыпать в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение 2 недель, затем сделать недельный перерыв, затем опять принимать 2 недели.

* * *

Пустырник сердечный (трава) – 20 г.

Золотарник (трава) – 20 г.

Калина (побеги) – 20 г.

Валериана лекарственная (корень) – 20 г.

Льняное семя (молотое) – 20 г.

2 ч. ложки измельченной смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте до охлаждения. Полученный настой процедить, отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение 1 месяца.

* * *

Горицвет весенний (трава) —10 г.

Стальник полевой (измельченные корни) – 25 г.

Подсолнечник (лепестки) – 25 г.

Береза (листья) – 25 г.

Ингредиенты измельчить и тщательно перемешать, 1 ч. ложку полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 20 минут. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, отжать.

Принимать 2–3 раза в день во время еды. Курс лечения 1 месяц.

* * *

Копеечник чайный (трава) – 1 ст. ложка.

Бузина черная (плоды) – 1 ст. ложка.

Арника горная (цветки) – 1 ст. ложка.

Гречиха посевная (цветки) – 1 ст. ложка.

Розмарин лекарственный (трава) – 1 ч. ложка.

Компоненты сбора тщательно перемешать, измельчить. 1 ст. ложку сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания. Полученный настой процедить, отжать. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 0,25 стакана 2 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения проводить в течение 2 месяцев. При отсутствии эффекта курс можно повторить.

* * *

От аритмии можно избавиться следующим образом.

Измельчить и смешать по 1 ч. ложке корней будры обыкновенной и валерианы, залить смесь с вечера в термосе 3 стаканами кипятка, настоять ночь.

Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 10 дней.

Варикозное расширение вен

Мазь при варикозном расширении вен:

Оливковое масло – 100 г;

Желтый воск – 8 г;

Белый воск – 5 г;

Сосновая смола – 20 г;

Сливочное масло – 15 г.

Все смешать и поставить на медленный огонь, помешивать, снимая пену. Переложить в банку. Накладывать на язвы, намазав на марлю.

* * *

250 г очищенного чеснока натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку и залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и настоять в течение недели.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 2–3 месяцев.

* * *

Бутылку наполовину заполнить свежесрезанными листьями каланхоэ и залить доверху водкой. Поставить в темное место и периодически встряхивать.

Через неделю перед сном натирать ноги настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения необходимо повторять процедуру 2–3 месяца подряд.

* * *

Смешать горсть толченой свежей горькой полыни с 0,5 л простокваши, нанести смесь на марлю и приложить к месту, где вены наиболее сильно выражены.

Ноги положить на небольшую подушку и прикрыть полиэтиленом. Через 30 минут снять.

* * *

100 г молотого мускатного ореха залить 0,5 л водки, настоять 10 дней, ежедневно встряхивая, отфильтровать и принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Выпить одну бутылку, сделать перерыв 7-10 дней, и так до полного излечения. Это одно из самых сильных средств, дающих хороший результат при лечении варикозов и тромбофлебитов.

* * *

Пол-литровую бутылку на треть заполнить березовыми почками и залить водкой до горлышка. Настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая.

Смазать вены, когда начнут болеть ноги, и 10–15 минут отдохнуть. Затем снова смазать и прекратить все физические нагрузки. Почки следует собирать в тот момент, когда они набухли, но еще не показались зеленые листочки. Собранные почки высушить, они будут годны к употреблению в течение 2 лет. Настойка березовых почек помогает также при тромбофлебитах, незаживающих ранах.

* * *

1 ст. ложку шишек хмеля измельчить, залить 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут.

Отвар пить по 3 стакана в день до еды, поскольку хмель обладает небольшим снотворным действием, можно выпить стакан в 2 приема перед сном. Марлю, смоченную отваром хмеля, полезно прикладывать на участки ног с расширенными венами.

* * *

Водка – 100 г.

Подсолнечное масло – 100 г.

Мед – 1 ст. ложка.

Этим составом пропитать вату и поставить компресс на 3–4 часа.

* * *

Только что сорванные листья и полые соцветия (наземную часть мужского папоротника) тщательно растереть в ступке. 1 ст. ложку полученной кашицы соединить с таким же количеством кислого молока. Размешать как следует и нанести ровным слоем на марлю, которую затем наложить на участки с расширенными венами. Лечение проводить в течение 3–4 дней. Через несколько дней можно повторить.

* * *

2 горсти мать-и-мачехи отварить в 3 л воды.

Не процеживая, принимать ванны для ног.

* * *

Аппликации из глины делают как на область больных сосудов, так и на область сердца. Для лечения варикозных вен лучше всего подходит голубая глина. Ее энергия, в которой много двигательной активности, помогает продвинуть застоявшуюся кровь, а также усилить работу сердца и кровотока в целом.

* * *

В литровую банку положить 1 стакан цветов белой сирени, залить 0,5 л водки, настаивать в течение недели и процедить. Затем добавить туда 100 г цветков белой лилии и продолжать настаивать еще неделю, а потом – добавить 1 стакан цветков белой акации. Через неделю (а в общей сложности – через 3) настойка готова.

Процедить и перед сном обильно смазать больную ногу настойкой и надеть целлофановый мешок, укутав чем-нибудь теплым. Утром все снять. Будьте осторожны, эта болезнь не терпит переохлаждения, поэтому даже летом лучше носить чулки.

* * *

Только что сорванные листья и соцветия полыни тщательно растереть в ступке, 1 ст. ложку кашицы смешать с таким же количеством кислого молока.

Размешать и нанести ровным слоем на марлю, которую затем наложить на те участки на ногах, где расширены вены. Такое лечение следует проводить в течение 3–4 дней. Затем сделать небольшой перерыв и повторить лечение еще раз.

* * *

Крушина (кора) — 15 г.

Мелисса (трава) — 10 г.

Тысячелистник (трава) — 10 г.

Терновник (цветы) — 10 г.

Заварить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, проварить 5–7 минут на слабом огне, процедить, остудить и принимать по 1 стакану утром и перед сном. Этот отвар безвреден, поэтому пить его можно довольно долго – 4–6 недель, затем сделать недельный перерыв и курс повторить.

* * *

100 г истолченных в порошок зерен мускатного ореха залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 8-10 дней, встряхивая содержимое. Периодически настойку взбалтывать и хранить в темном месте.

Принимать при расширении вен по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

* * *

Зелень зверобоя пропустить через мясорубку, выжать сок в банку и закрыть крышкой на неделю.

Каждый день выпускать газ: сок будет бродить. Через неделю смазывать соком больные места и укутывать.

* * *

200 г пырея ползучего залить 250 г водки и настаивать 3 дня в темном месте, взбалтывая.

Процедить и пить по 25 капель в день на воде.

* * *

Натереть на терке картофель и обложить им ноги до колен, завернуть в полиэтилен и завязать тряпками (забинтовать). Делать это ежедневно на ночь при наличии тромбов с язвами.

* * *

Взять свиное нутряное сало и желчь (она продается в аптеке), смешать 5:1. Мазь не втирать, а только накладывать на больное место.

* * *

Лист капусты хорошо отбить, смазать одну сторону растительным маслом и наложить на больное место, закрепить бинтом (лучше эластичным) и держать сутки. Курс лечения 1 месяц.

* * *

Разрезать пополам тыкву, удалить из нее семечки, затем чистой ложкой выбрать мякоть и сложить в прокипяченную посуду. Хранить в холодильнике. Прикладывать по мере высыхания несколько раз в день. Сначала будет болеть, но нужно потерпеть, боль утихнет. Делать несколько раз до выраженного улучшения состояния.

* * *

100 г сухих цветков акации белой залить 0,5 л водки, настаивать в течение двух недель в темном месте, периодически встряхивая. Процедить, отжать. Делать компрессы и растирания.

* * *

Взять 50 г ядер каштана, смолоть в порошок, залить 250 г оливкового масла, тщательно перемешать.

Слегка массируя, втирать мазь в больные места по вечерам. Такую процедуру повторять в течение месяца. Затем делать перерыв и снова повторять втирания.

* * *

Делать кашлицу из свежих помидоров и прикладывать к тромбам. Снимать компресс только тогда, когда начнется сильное пощипывание. Процедуру повторять ежедневно, пока не будут достигнуты положительные результаты.

* * *

Перед сном делать теплые ножные ванны из настоя травы сушеницы. А можно сделать такую мазь:

1 ч. ложку отвара сушеницы и 4 ч. ложки сливочного масла и меда. Накладывать на тромбы с язвами.

* * *

В «выскочившую» вену нужно втирать уксус и рисовать йодную сетку на больной вене. После каждой процедуры вена будет становиться все меньше, а вскоре станет совсем незаметной. Курс лечения 2 месяца.

* * *

Пол-литровую банку заполнить наполовину березовыми почками и залить водкой. При появлении боли смазывать больное место этим настоем. Через 15 минут процедуру повторять и затем давать ногам отдыхать. Так делать на протяжении 20–25 дней.

* * *

Для очищения крови при угрозе образования тромбов употребляйте чеснок с медом.

Чеснок натереть на мелкой терке или же пропустить через мясорубку. На каждую ложку чесночной кашицы добавить 2–3 ст. ложки меда.

Принимать получившуюся смесь по 1 ст. ложке перед едой. Для укрепления сосудов неплохо одновременно с этим пить очень крепкий чай (если нет гипертонии) – 1 ч. ложку без горки на полстакана кипятка 2–3 раза в день.

* * *

От тромбофлебита существует старый, почти забытый способ лечения. Это питье отвара из листьев орешника.

Листья, собранные в июне, высушивают в тени и заваривают как чай: 1 ст. ложку листьев на 1 стакан кипятка.

Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

* * *

100 г цветков ромашки аптечной настаивать 2 недели в 0,5 л крепкого самогона.

Натирать ноги 3–4 раза в день.

* * *

Лечитесь с помощью мускатного ореха. Он хорошо очищает мелкие сосуды от закупорки, снимая боль в ногах. Всегда держите дома в запасе эти орешки.

Натереть орешек на терке и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. На курс лечения необходимо 25–30 мускатных орехов.

Мускатный орех с молоком тонизирует сердце, улучшает работу мозга, лечит импотенцию, помогает при поносе (даже кровавом) и абсолютно безвреден.

* * *

От болей при варикозном расширении вен избавит такой рецепт. Смочите в кефире ватный тампон и разотрите им ноги и воспаленные венозные узлы. Желательно не смывать до тех пор, пока боль окончательно не утихнет.

* * *

Замечательное средство для втирания при варикозном расширении – настойка окопника.

50 г корня растения залить 0,5 л водки, настоять 10 дней и растереть больные ноги.

* * *

Этот настой тоже употребляют при варикозном расширении вен.

20 г сухих измельченных корневищ айры заливает 0,5 л яблочного домашнего вина, настаивать в темном месте 2 недели, затем процедить.

Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды до улучшения состояния.

* * *

40 г сухих измельченных корней любистока (эории лекарственной) кипятить в 1 л воды 7–8 минут, настаивать в термосе 30 минут, процедить.

Отвар принимать 3–4 раза до еды в течение дня. Рецепт показан при инсульте и тромбофлебите.

Правильное питание – половина успеха

Народная мудрость гласит: «Человек состоит из того, что он ест». Если отбросить некоторую «физиологичность» этого высказывания, то его в полной мере можно отнести к заболеваниям, которым посвящена эта книга. Важно подчеркнуть, что имеются в виду не только первичные поражения сердца (пороки, миокардит, гипертония, кардиосклероз), но и те болезни, при которых «мотор» вовлекается в патологический процесс вторично. Недостаточное или нарушенное кровообращение может привести к заболеваниям легких, почек и других органов. Это происходит на фоне не выявленных вовремя патологий, отсутствия должного лечения, нездорового образа жизни и, конечно же, неправильного питания.

«Сердечные» больные, даже не страдающие нарушениями кровообращения, должны питаться рационально, не допуская переизбытка: за счет усиления работы органов пищеварения сердце подвергается дополнительной нагрузке. А тем, кто имеет букет дополнительных заболеваний, связанных в том числе и с нарушениями кровообращения, следует придерживаться более строгого диетического режима. Нужно помнить о том, что никакое медикаментозное или нетрадиционное лечение не улучшит существенно ваше состояние, если вы будете есть что попало и когда попало, игнорируя голос здравого смысла и советы диетологов.

Прежде всего необходимо обеспечить оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Существует неправильное мнение, что пища сердечного больного должна быть преимущественно углеводистой, с почти полным исключением животных белков, особенно мяса. Умеренное количество животных белков в виде вареного мяса так же необходимо «сердечникам», как и глюкоза.

Большое значение имеет количество потребляемой соли. Известно, что ионы натрия, увеличивая набухание тканевых коллоидов, способствуют задержке воды в организме. Резкое ограничение количества натрия, связанное с прекращением потребления соли, влечет обезвоживание организма. Поэтому не может и речи идти о том, чтобы совсем исключить соль из своего рациона, однако ее можно (а в большинстве случаев и нужно) все же не добавлять к пище. Никакого парадокса здесь нет: соль содержится и в хлебе, и в сыре, и в мясе, и во многих других продуктах.

Необходимо также исключить прием всяких экстрактивных веществ – крепкого чая, кофе, какао, крепких бульонов, соусов и т. д. Они оказывают возбуждающее действие на нервную систему и на деятельность сердца, кроме того, в них содержится много холестерина.

Наверное всем известно, что избыточное количество холестерина откладывается на стенках кровеносных сосудов, ведя к их перерождению. Они сужаются, становятся ломкими и хрупкими, в запущенных случаях просвет в сосудах становится настолько мал, что кровь через него вообще не проходит и образуется тромб. Это ведет к самым печальным последствиям, вплоть до инсульта и инфаркта. Таким образом, холестерин без преувеличения можно назвать врагом номер один для сердца и кровеносной системы. В связи с этим даже здоровому человеку в целях профилактики следует ограничить, а сердечникам и совсем прекратить потребление консервантов, яиц, молока, сала, мозгов и внутренностей животных, икры. Вредны и различные соленья, копчености, острые и кислые блюда и приправы, а также кремы, пирожные и сдоба.

Осторожно употребляйте майонез и сливочное масло – эти продукты, жирные и калорийные, специалисты называют настоящими холестериновыми бомбами. Но совсем отказываться от них будет неправильным: в них содержатся полезные для организма вещества, минеральные соли и витамины. Надо просто ограничить их потребление даже здоровым. Вместо жирного мяса употребляйте постное, но лучше заменить его рыбой (не соленой и не свежемороженой) в отварном или запеченном виде. Из птичьего мяса наиболее предпочтительно куриное, поскольку оно менее жирное, чем утиное и гусиное. Старайтесь избегать и рафинированных (очищенных и переработанных) продуктов. Так, сахар полезно заменять медом, белый хлеб – отрубным или черным, белую муку – мукой с отрубями, шлифованный рис – нешлифованным и т. д. От молока лучше отказаться, но если уж совсем без него не можете – съешьте после его приема 1 ч. ложку меда, он «погасит» вредное действие этого продукта. Творог должен быть только свежим.

Подходите с осторожностью к употреблению колбас: в большинстве своем они содержат пищевые добавки с запахом мяса и красители, весьма вредные для сердца.

Воздержитесь от газированных напитков, особенно сладких, заменяйте их отваром шиповника, боярышника, мяты, соками, квасом. Чаще употребляйте морепродукты: морскую капусту и блюда из нее, креветки, кальмары, мидии. Половину или чуть больше рациона должны составлять фрукты и овощи.

При ярко выраженной сердечной недостаточности «налегайте» на продукты, богатые калием: курагу, смородину, изюм, свежий виноград, урюк, чернослив, бананы, абрикосы, зелень петрушки, сельдерея, кизил, ананасы, персики. При этом ограничьте количество выпиваемой жидкости. В противном случае калий, введенный в организм с помощью этих

продуктов, не будет в нем задерживаться. Не менее важен и такой элемент, как магний. Он присутствует в помидорах, сельдерее, орехах, отрубях, абрикосах, винограде, рябине черноплодной, свекле, вишне, водяном перце, грейпфруте, миндале, салате и капусте. Если вы обогатите свой рацион этими продуктами, ваше давление всегда будет находиться на нужном уровне; при этом даже не обязательно особо ограничивать потребление соли.

Нормализовать сердцебиение, снизить напряжение и сердечные боли, придать бодрость способна груша. Но целебными свойствами обладают только плоды, имеющие аромат. Кроме того, примите к сведению следующее. Нельзя есть груши натощак или сразу после приема пищи (надо подождать хотя бы полчаса), нельзя запивать их сырой водой и после них есть мясо.

Малина прекрасно укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, лечит атеросклероз, снижая уровень холестерина в крови.

Свежие и сухие плоды абрикоса, сливу, виноград, яблоки надо принимать без ограничений, поскольку они также являются превосходными лекарями сердца и сосудов. Ярко выраженными лечебными свойствами при атеросклерозе, подагре, заболеваниях печени и почек обладают баклажаны. Они снижают содержание холестерина в крови, стенках сосудов, в печени и почках и увеличивают выведение из организма с мочой солей мочевой кислоты. Из баклажанов делают сок или употребляют их в фаршированном виде. Красная и черная смородина содержит вещества, снижающие свертываемость крови, поэтому она предупреждает образование тромбов и инфаркта миокарда. Кроме того, она снижает давление. При сердечно-сосудистых заболеваниях полезна и самая древняя овощная культура – огурец. Старайтесь не выбрасывать семечки: они очищают стенки сосудов. Аналогичным действием обладают красный перец и томаты. Капуста, кукуруза и картофель являются источником калия, нормализуют функции сердечной мышцы, являются антисклеротическими продуктами питания, репа используется как средство, успокаивающее сильное сердцебиение. Свекла обладает сосудорасширяющим эффектом, применение свежего сока способствует снижению артериального давления. При отеках, связанных с нарушениями работы сердца, почаще ешьте петрушку: она обладает хорошим мочегонным эффектом.

Натуральный мед по праву считается наиболее полезным продуктом для сердечников: он питает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует работу главного органа. Особенно эффективным будет его сочетание с творогом, отваром шиповника, фруктами. Конечно, это не значит, что потреблять его надо бессистемно и как можно больше: достаточным будет прием по 1 ч. или 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Список пищевых продуктов, обладающих лечебными свойствами, можно было бы продолжить. При умелом их использовании в ряде случаев можно избежать небезразличной для нашего организма лекарственной терапии.

Нередко причиной различных нарушений в работе «мотора», болей и одышки является избыточный вес, а проще говоря, ожирение. Поэтому соблюдайте режим питания, не пере едайте, не увлекайтесь сладостями, больше двигайтесь. Если вы проявите терпение, настойчивость и силу воли, через месяц – полтора лишний вес уйдет, а вместе с ним – и некоторые недуги. Помните о том, что далеко не все из них переданы нам по наследству, многие являются результатом наших неправильных действий, в том числе и питания. Поэтому в наших и только в наших силах остановить развитие болезней и оздоровить организм.

Божественное слово – надежный помощник
«Самая сильная форма энергии...»

В официальной медицине ни лечение словом вообще, ни обращением к Богу и его помощникам – святым – почти не применяется. Но даже в эпоху «воинствующего материализма» не верующие в Бога люди все же где-то в глубине души, подсознательно чувствовали Его, подозревали, какую огромную силу таит в себе молитва: «...самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение», – так сказал Алексис Каррель, лауреат Нобелевской премии.

Сейчас, слава Богу, времена изменились, многие даже высокопоставленные чины и ученые мужи ходят в храм, чтят Господа и читают молитвы. Однако далеко не все умеют это делать как надо. Чтобы ваши слова дошли до Него, надо соблюдать некоторые правила.

Прежде всего, вы должны уяснить: никакие декламации, тем более завывания, здесь неуместны. Как ни странно, молитвы надо читать ровным, даже монотонным голосом, не интонируя и не пытаясь вникнуть в их смысл. Понимание придет позже, но не «умственное», а «сердечное». Обратите внимание, как словно бы бездумно и совсем без выражения читает батюшка проповеди в храме – и вам станет понятно, о чем речь.

Нельзя и визуализировать, то есть представлять картины, которые доносят до вас слова молитвы. «Когда молишься, не придавай божеству какого-либо облика и не попускай, чтобы в ум твой вошел какой-либо образ... Не желай видеть чувственно Ангелов, или Силы, или Христа, чтоб с ума не сойти...» – этот совет дал святой Григорий Палама.

Иногда задают вопрос: как часто читать молитвы? Ответ может быть только один: как можно чаще. Но не превращайте столь благое дело в повинность, читайте тогда, когда душа настроена на общение с Божественным, когда есть время и желание. Многие знахари и народные целители рекомендуют обязательно сопровождать Божественным словом каждый прием целебного снадобья. Молиться за здоровье может не только сам больной, но и его родственники.

Можете выбрать одну или две молитвы, а можно и больше. Конечно, такие сложные тексты трудно выучить наизусть, но это и не нужно: достаточно просто переписать на листочек своей рукой и читать по бумаге. Если запнулись (поначалу это нередко бывает), начните читать заново. Выполнить правила и прочесть молитву может каждый, но... не каждая молитва дойдет до «объекта». Почему? Необходимо еще одно главное условие: искренняя вера в то, что ваша просьба, мольба, благодарность будут услышаны и помощь обязательно придет! А когда это случится, не забудьте поблагодарить Творца за подаренное здоровье.

От всех болезней

Святому Киру и Иоанну бессеребренникам, небесным врачам

От болезней наших страдая люто, прибегаем к вам, святые чудотворцы и безмездные врачи Кир и Иоанн, ибо вы проповедовали, что недуг души тяжелее всех недугов тела; и когда душа огрехами болезнует, часто и тело в болезнь впадает. Знаем мы, что болезнями от грехов очищаемся, умолите же, святее чудотворцы, Господа, чтобы Он даровал нам прощение согрешений наших, и так как мы слабы и беспомощны, и силы наши в болезнях истощаются, не дал нам погибнуть, впавши в уныние. Ускорите на помощь нам и исцелите болезни наши, безмездные врачи, чтобы мы по выздоровлении, в покаянии дни наши проводя, в мире окончили жизнь нашу и в день судный с сердцем чистым представили перед очами Судии Вселенной, сердцеведа Бога, которого поем и славим во веки веков. Аминь.

Господи милосердный, Отче, Сыне и Святый Дух, призри благоутробно раба Твоего (имя), болезнью одержимого, отпусти ему все прегрешения его, изгони хворь-лихоманку из тела его и дай ему долгоденственное и благоденственное житие, чтобы он вместе с нами возносил благодарственные мольбы Тебе, Всещедрому Богу и Создателю моему. Пресвятая Богородица, Царица небесная, всеильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына

Твоего, Бога моего об исцелении раба Божьего (имя). Все святые и ангелы Господни, молитесь Бога о больном рабе Его (имя). Аминь.

На всякую немощь

Владыко Вседержителю, врачу душ и телес, смиряяй и возносяй, наказуяй и паки исцеляяй; брата нашего (имя) немощствующа посети милостию Твоею, прости мышцу Твою, исполнену исцеления и врачбы, и исцели его, возставляяй от одра и немощи, запрети духу немощи, остави от него всяку язву, всяку болезнь, всяку рану, всяку огневицу и трясавицу. И аще есть в нем согрешение или беззаконие, ослаби, остави, прости, Твоего ради человеколюбия.

Святому Великомученику Пантелеймону, покровителю страждущих и избавителю от недугов

Во имя Отца и Сына и Святого Духа! Небесный целитель, врачеватель и покровитель Пантелеймон, не оставь в болезни раба Божьего (имя), направь его на путь здоровья телесного и душевного; умоли Господа недуг от страдальца, раба Божьего (имя), отвернуть, бесов болезни повыгнать, здоровье и счастье ему вернуть. Голову в надежде склоняю и искренне благодарю! Аминь.

Святителю Николаю Чудотворцу

О, всеблагий отче Николае, пастырю и учителю всех верою притекающих к твоему заступлению, и теплою молитвою тебе призывающих, скоропотщися, и избави Христово стадо от волков, губящих е; и всяку страну христианскую огради и сохрани святыми твоими молитвами от мирскаго мятежа, труса, нашествия иноплемеников и междуусобные брани, от глада, потока, огня, меча и напрасныя смерти; и якоже помиловал еси трех мужей в темнице сидящих, и избавил еси их царева гнева и посечения мечнаго, тако помилуй и мене, умом, словом и делом во тьме грехов суща, и избави мя гнева Божия и вечныя казни; яко да твоим ходатайством и помощию, Своим же милосердием и благодатию Христос Бог тихое и безгрешное житие даст ми пожити в веце сем, и избавит мя шуияго стояния, сподобит же деснаго со всеми святыми. Аминь.

Молитва в болезни

Господи Боже, Владыка жизни моей. Ты по благодати Своей сказал: не хочу смерти грешника, но чтоб он обратился и жив был. Я знаю, что эта болезнь, которою я страдаю, есть наказание Твое за мои грехи и беззакония; знаю, что по делам моим я заслужил тяжчайшее наказание, но, Человеколюбче, поступай со мною не по злобе моей, а по беспредельному милосердию Твоему. Не пожелай смерти моей, но дай мне силы, чтобы я терпеливо сносил болезнь, как заслуженное мною испытание, и по исцелении от нее, обратился всем сердцем, всюо душою и всеми моими чувствами к Тебе, Господу Богу, Создателю моему, и жив был для исполнения святых Твоих заповедей, для спокойствия моих родных и для моего благополучия. Аминь.

Святителю Дмитрию Ростовскому при грудных болезнях

О предивный и преславный чудотворче Димитрие, исцеляяй недуги человеческия! Ты неусыпно молиши Господа Бога нашего о всех грешных: молю убо тя, раб Твой (имя): буди ми ходатай пред Господем и помощник на преоборение страстей ненасытныя плоти моя, и на одоление стрел сопротивника моего диавола, ими же уязвляет немощное сердце мое, и, аки гладный и лютый зверь, алчет погубити душу мою: ты святителю Христов, моя ограда, ты мое заступление и оружие: ты, великий чудотворче, во дни подвигов твоих в мире сем ревнуя о православней церкви Божией, яко истинный и добрый пастырь, неблаженно обличал еси грехи и невежества людския, и от стези правды в ереси и расколы уклоняющияся на путь истины наставлял еси: споспешествуй и мне кратковременный путь жизни моя исправить, да непреткновенно пойду по стези заповедей Божиих и неленостно поработаю Господеву моему Иисусу Христу, яко единому Владыце моему, Искупителю и

праведному Судии моему: к сим же припадая молюся ти, угодниче Божий, егда изыти души моей от брэннаго сего телесе, избави ю от темных мытарств: не имам бо добрых дел ко оправданию моему, не даждь сатане возгордиться победою над немощною душою моею: избави ю от геенны, идеже плачь и скрежет зубов, и святыми молитвами твоими сотвори мя причастника Небеснаго Царствия в Троице славимаго Бога, Отца и Сына и Святаго Духа, во веки веков. Аминь.

Вместо заключения

Наверное, вы удивитесь, если узнаете, что наряду с основным сердцем в нашем организме имеется и еще одно – периферическое. Имеется в виду сократительная способность капилляров: мышцы, сокращаясь, выталкивают кровь из капилляров в сосуды, снабжая кислородом все ткани организма. Следовательно, чем лучше развиты мышцы, тем лучше кровообращение и состояние здоровья. Тренированный человек практически не знает, что такое одышка, его дыхание при сильных нагрузках лишь становится более глубоким. Тот же, кто мало двигается, восполняет недостаток кислорода за счет учащения дыхания, то есть ему «помогает» одышка – неэкономичный вид дыхания, требующий большого расхода дополнительной энергии.

Вывод налицо: для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем и профилактики недугов надо больше двигаться, регулярно подвергать себя хотя бы минимальным физическим нагрузкам и делать комплекс упражнений. Это могут быть занятия в тренажерном зале, фитнес-клубе, танцы, плавание, пешеходные прогулки, интенсивная утренняя зарядка... Еще Гете говорил: «Жизнь есть движение». Начинать надо с психологической подготовки: убедить самого себя в необходимости заняться оздоровлением. Человек любого возраста и профессии, раньше никогда не занимавшийся физкультурой, должен, однако, переходить к занятиям осторожно, а больным и пожилым людям нужно проконсультироваться с врачом. Основной принцип, которому надо следовать в начале занятий, – это постепенное увеличение нагрузки до уровня, оптимального для каждого конкретного человека.

Не забудьте и о закаливании, для начала утреннюю гимнастику проводите на свежем воздухе, при достаточно низкой плюсовой температуре, а постепенно – и при минусовой. Закаливание водой надо начинать с обычного обтирания намоченным в прохладной воде полотенцем. По мере привыкания постепенно вводите обливания водой комнатной температуры, а затем переходите к принятию душа. После приема водной процедуры энергично разотритесь мохнатым полотенцем и сделайте самомассаж.

Что еще истощает наше сердце и нарушает его работу? Конечно же, это вредные привычки: злоупотребление алкоголем, курение. Средняя продолжительность жизни человека, неумеренно потребляющего спиртные напитки, в среднем на 20 лет короче, чем у его непьющего сверстника. Многие алкоголики умирают внезапно, находясь в цветущем возрасте, от острой сердечной недостаточности.

Каждую выкуренную сигарету сравнивают с миниатюрным костром, на котором сжигают себя курильщики. Это и понятно: смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди них, по данным исследований, в 40 раз выше, чем среди некурящих! Они в 13 раз чаще страдают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда. О прочих заболеваниях, особенно органов дыхания, в том числе и рака легких, мы здесь говорить не будем, поскольку этот вопрос выходит за рамки тематики книги.

Загрязненная окружающая среда, частые стрессы отнюдь не идут на пользу работе сердца. Иногда «обычный» спазм сосудов (без наличия серьезных патологий) может стать причиной больших неприятностей и даже – летального исхода. Этот спазм возникает как ответ сосудов на неблагоприятный раздражитель. Говоря более простым языком – скока, конфликт,

клевета, обида, хамство, направленные в ваш адрес, способны вывести из равновесия и заставить схватиться за сердце. Известный советский кардиолог Г. Ланг писал:

Фактором, вызывающим гипертоническую болезнь, является перенапряжение и психическая травматизация эмоциональной сферы.

К сожалению, жизнь без конфликтов и стрессов – абсолютная утопия, но надо научиться реагировать на них более спокойно, заниматься аутогенными тренировками и другими психотренингами, повышая свою стрессоустойчивость. Не пытайтесь, тратя много энергии и нервов, переделать человека «под себя», принимайте окружающих такими, какими их создал Творец. Не кричите и не нервничайте, не выплескивайте негативные эмоции на окружающих. Некоторые психологи, правда, говорят, что держать в себе гнев или обиду – еще хуже, но все же старайтесь не пускать их к себе в душу, осложняя работу или без того нагруженного сердца.

Соблюдайте правильный режим сна и отдыха. Спать надо не менее 8 часов, головой на север, в полной тишине. Ложиться следует пораньше, не позднее 22 часов, а вставать – не позднее 7 часов. Не увлекайтесь чтением и умственной работой перед сном, не смотрите «кровавые» телепередачи и ужастики: лучше послушайте спокойную, приятную музыку. Будьте добры и терпеливы, расстаньтесь с такими чертами, как зависть, грубость, чрезмерное самомнение.

Выполняя эти несложные правила, вы получите в награду самое ценное для любого человека – здоровье!

Использованная литература

1. *Александров Н. П., Александров А. Я., Александров В. Н.* Народная медицина. СПб., 1998.
2. *Гурвич М. М.* Диетология для всех. М., 1992.
3. *Завистовская С.* Простое лечение пищей. М., 1993.
- 4 *Зараев А. В.* Медицинский гороскоп. М., 1993.
5. *Здоровье без лекарств.* Ростов-на-Дону, 1986.
6. *Лечение молитвой.* Ростов-на-Дону, 2002.
7. *Ужегов Г.* Энциклопедия народных методов лечения. Донецк, 2002.
8. *Хмелевский Ю. В.* Здоровьеведение. М., 2000.
9. *Хрусталева В.* Небесный собеседник. М., 1992.
10. *Эльштейн Н. В.* Диалог о медицине. Таллин, 1996.