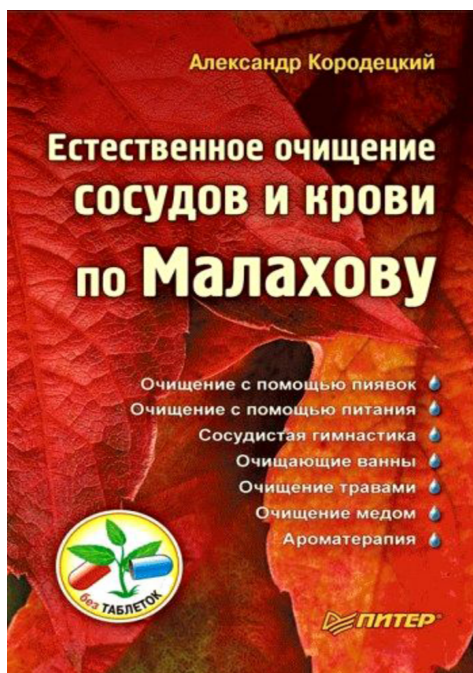


Александр Кородецкий

## Естественное очищение сосудов и крови по Малахову



### Предисловие

Я болен? Нет, я зашлакован!



Организм человека – удивительная система, основанная на саморегуляции. Она является самой совершенной системой, придуманной Природой. Поэтому болезни – это нечто чуждое человеческой природе. Так почему же

тогда мы болеем? Причем всю жизнь. И чем старше становимся, тем больше болячек носим с собой, как тяжелый, но неизбежный груз. Но так ли этот груз неизбежен? И вообще, откуда он берется в нашей жизни?

На эти вопросы следует дать обстоятельные и понятные ответы. Однако нетрудно догадаться, что наше тяжелое бремя, которое мы с годами так и не можем с себя сбросить, – банальные шлаки. Шлаки – это вредные вещества, поступающие в организм и не выводящиеся из него, а также продукты переработки, которые тоже остаются лежать в складках кишечника, засоряют желчный пузырь и печень, скапливаются наростами и холестериновыми бляшками на стенках сосудов. Они создают заторы в сосудах, не давая крови свободно и ритмично двигаться к органам и доставлять им питательные вещества. Шлаки накапливаются в организме, как ненужный хлам у нерадивой хозяйки. Они сначала засоряют, а потом поражают органы.

Но почему же организм сам не справляется со шлаками, если он задуман природой как совершенная система? Это самый простой вопрос. Цивилизованный мир придумал столько отравляющих веществ, что мы теперь живем в царстве Синтетики, которую едим, которой дышим, на которой спим. Матушка-природа не представляла себе, в каком «раю» окажется ее самое дивное творение – венец создания, Человек. Поэтому она и придумала такой организм, который успешно справляется со многими вредными веществами и терпит до поры до времени. Например, все знают, что печень принимает на себя всю «грязь», спасая организм от отравления, если мы случайно съедем что-нибудь не то. Для этого печень снабжена специальными механизмами детоксикации. Почки тоже неустанно трудятся, чтобы выводить отработанные продукты вместе с мочой. Через кожу выделяется пот, а вместе с ним и шлаки из крови. Легкие обеспечены механизмом очистки воздуха от углекислого газа, который они выводят из организма с каждым выдохом. Так что весь организм трудится, выводя шлаки. Но это такое мизерное количество по сравнению с тем, что остается внутри...

Вспомните, что мы едим, чем дышим, что пьем, и вам станет ясно, что все это невозможно переработать и выделить одними почками, одной печенью и одними легкими. Ведь наша вода совсем не родниковая, наша еда – не свежее парное мясо и не экологически чистая деревенская картошка, а наш воздух – не воздух полей и лесов, где обитали наши предки, да и не воздух вообще, а смесь выхлопных газов с испарениями бетона и асфальта. Поэтому наш организм отравляется давно и постоянно, начиная с того безмятежного периода, когда мы находились еще в материнской утробе. Но если организм отравлять постоянно и долго, то системы саморегуляции не выдержат и выйдут из строя. Вот это и произошло с современным человеком. Вот почему мы болеем.

Иначе говоря, природное равновесие нарушилось, и человек сам должен помочь себе вернуть его на место. То есть функцию самоочищения, задуманную природой, придется восстанавливать своими руками. А как? Для этого есть много способов, начиная от банальной клизмы и заканчивая методами иглорефлексотерапии.

Обо всех этих методах я постараюсь рассказать в данной книге.

А пока немного пугающей статистики. Зафиксированы случаи, когда из кишечника при очищении выходило до 15 кг каловых камней! Но никакими килограммами не измерить то хоть и небольшое количество опасных токсических веществ, которые носит в себе человек: соли тяжелых металлов, нитриты и нитраты, радиоактивные вещества, диоксиды, остатки лекарственных препаратов и другие химические вещества. Все они поступают в организм извне, потому что эти вещества в огромных количествах находятся в атмосфере,

воде, в продуктах питания, в лекарствах. С продуктами питания к нам попадают антибиотики, гормоны и стимуляторы роста, которые используются в животноводстве и растениеводстве. С водой из-под крана – хлор, который в соединении с органическими веществами образует диоксиды – страшные яды для организма. С лекарствами – вещества, которые оказывают побочное действие на организм. Ведь нет безвредных лекарств: излечивая одно, мы калечим другое. Это уже стало банальной истиной.

Конечно, частично все эти вредные вещества нейтрализуются, иначе человек просто не выдержал бы такого натиска опасных веществ, но и в организме их остается предостаточно. К тому же, когда мы болеем, то в результате воспалительных процессов и нарушения обмена веществ количество шлаков лишь увеличивается. Каждое заболевание несет в себе новый процесс шлакообразования.

Однако самое страшное начинается тогда, когда вредные вещества препятствуют нормальному протеканию окислительно-восстановительных реакций, в результате чего образуются антигены. Это происходит в том случае, если вредные вещества осаждают здоровые клетки, а те отказываются их принимать. И тогда организм вступает с «пришельцами» в «последний и решительный бой» – иммунная система образует антитела против своих же клеток, и у человека развиваются аутоиммунные заболевания. Последней стадией зашлакованности организма являются онкологические заболевания.

По определению Всемирной организации здравоохранения существует семь степеней зашлакованности организма:

I степень – общая утомляемость организма.

II степень – общее недомогание, в том числе головные боли, возможна ломота в суставах.

III степень – частые простудные заболевания, высыпания на теле, различные болевые ощущения.

IV степень – избыточный вес, образования в почках, желчном пузыре, различные опухоли, миомы, кисты, фибромиомы, аденомы, простатиты, отложения солей, остеохондроз, артрозы, артриты, полиартриты, отеки, инфекционные и вирусные заболевания.

V степень – различные деформации в суставах, позвоночнике, резкое снижение или повышение веса тела.

VI степень – атония кишечника, мочевого пузыря, острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркт миокарда, тромбозы, все вышеперечисленные заболевания.

VII степень – онкологические заболевания.

Но не буду пугать моего читателя дальше, ведь если вовремя взяться за дело, то можно не только не допустить развития опасных и просто неприятных болезней, но и излечиться от многих из них. Однако прежде чем приступать к очищению организма, нужно понять, что происходит при зашлакованности организма, то есть как именно наш организм отравляется.

## **Как происходит отравление**

Отравление происходит часто незаметно для человека. Потому что этот процесс медленный и внутренний. Мы ведь не видим, как работают желудок, печень, почки, но зато ощущаем, когда нас беспокоят почечные колики или гастрит, то есть когда в организме что-то не в порядке.

Узнать о том, что организм зашлакован, можно по определенным симптомам, о которых я напишу далее. А пока поговорим о том, что происходит в организме, когда он начинает наполняться шлаками. В первую очередь, нарушается обмен веществ, а именно – синтез белков, ферментов и других регуляторов функций организма. В результате этих нарушений питательные вещества, особенно витамины и микроэлементы, всасываются в кровь не так интенсивно, как необходимо. Организм испытывает недостаток витаминов и микроэлементов, но ему не поможешь употреблением полезных продуктов, фруктов и овощей, а тем более синтетических витаминов. Ведь процесс усвояемости нарушен!

Второе испытание для организма, связанное с отложением шлаков, касается нарушения клеточного дыхания. Третье – ослабление иммунитета. А дальше начинается замкнутый круг, потому что при ослабленном иммунитете, дефиците витаминов и недостатке клеточного дыхания организм начинает болеть. А мы – глотать таблетки. Но и лекарства плохо усваиваются при плохом обмене веществ. Значит, нужны более сильные препараты, а это уже новые шлаки... и новое ослабление иммунитета. Вот почему люди болеют хроническими заболеваниями и никак не могут порвать порочный круг. Им мешают шлаки.

Ну а теперь пришла пора поговорить о симптомах шлакового отравления. К ним относятся головные боли, слабость, потливость, нарушение сна, неприятный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык, кровоточивость десен. Сильная зашлакованность может проявляться в форме различных заболеваний кожи и слизистых оболочек, в форме аллергических реакций и соматических нарушений.

Особенно опасны сосудистые отложения. Они приводят к скачкам артериального давления, которое трудно нормализовать, а впоследствии – к гипертонической или гипотонической болезни, варикозному расширению вен, тромбофлебитам, атеросклерозу и другим сердечно-сосудистым заболеваниям.

### **Всегда ли «виноваты» шлаки?**

Это очень уместный вопрос. Действительно, когда у человека ангина, ему лечат горло. Если болит живот, дают лекарства от поноса или запора. А при болезни почек стараются вылечить этот орган. Но через некоторое время болезнь чаще всего возвращается, если не эта, то другая. И вновь лекарства, микстуры, таблетки, уколы.

Наконец, в определенном возрасте наступает пора хронических недугов, и врачи прописывают вам таблетки уже пожизненно. А почему? Потому что и в последней, и в первой болезни виноваты шлаки. Если у ребенка случился насморк, значит, ему надо не капли капать, а носоглотку от слизи промывать. Если у молодого человека начался геморрой, то ему срочно надо чистить сосуды, а не мазью натираться. Ну а если старика замучил варикоз, то лечить эту болезнь нужно обязательно, но одновременно проводя щадящее очищение сосудов. Чем старше мы становимся, тем труднее поддаются лечению наши заболевания. А все потому, что именно шлаки держат наши болезни и не отпускают их.

В нормальном состоянии очищение организма (детоксикация) происходит через почки, печень, кишечник, кожу, легкие, бронхи и железы внутренней секреции. Но если один из этих органов болен или плохо справляется со своей нагрузкой, то организм ищет другие пути освобождения от токсинов. Например, выделяет их через кожу. В результате появляется токсико-аллергическая сыпь. Пока это лишь временное явление, свидетельствующее о том, что печень не справляется с повышенным количеством вредных веществ, поступающих в организм. Однако данное явление может перерасти в болезнь, если наш организм будет поставлен в условия повышенной нагрузки при переработке шлаков и токсинов. Любое заболевание свидетельствует о том, что организм зашлакован.

### **Что же делать, лечиться или очищаться?**

Если вы уже заболели, то лечиться надо обязательно, но вместе с очищением. На практике давно доказано, что эффективность лечения гораздо выше и эффект достигается быстрее, если больной совместно с лечением основного заболевания проводит очистку организма. Очищение организма позволяет даже снижать дозы препаратов и заменять их менее сильнодействующими, то есть более щадящими для организма.

При всех хронических вялотекущих процессах очистка просто необходима. Иногда только очистка с последующим назначением фототерапии и гомеопатических препаратов способна заменить многие виды лечения. Практически невозможно вылечить без очистки аллергии, кожные болезни, болезни иммунной системы, которые в настоящее время распространяются с необыкновенной скоростью. Очистка необходима при заболеваниях сердца и сосудов, болезнях легких, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, поджелудочной железы, желез внутренней секреции, при гинекологических заболеваниях, импотенции и фригидности и многих других.

Но возможен такой вариант. Вы нашли у себя множество симптомов зашлакованности, в том числе таких, как повышенное давление, рвота, тошнота. Но к врачу идти не хотите, а начинаете очищение, причем тоже не согласованное с врачом. Быстро ли вы достигнете желаемого результата? Думаю, нет. Скорее, наоборот, вы получите результат, совершенно противоположный ожидаемому, потому что при серьезном нарушении работы внутренних органов, например при гастрите или язве (о которых могут свидетельствовать тошнота и рвота), при гипертонии (высокое давление), проводить очищение сосудов нужно только после снятия острых симптомов болезни. Иногда при повышенном до определенных значений давлении (до 180 – верхнее) можно рекомендовать мягкое очищение травами, но при этом помните: всегда в первую очередь нужно обратиться к врачу. А вдруг у вас предынфарктное состояние, а вы собираетесь очищаться? Или язва желудка такой глубины, что слизистая вот-вот прорвется и начнется прободение с кровотечением? Чистка только усугубит этот процесс.

Поэтому при болезненных симптомах, которые свидетельствуют о серьезном заболевании, сначала обследуйтесь и начните назначенное врачом лечение. А уж потом (либо параллельно с лечением, если ваше состояние стабилизируется) начинайте очищение.

В других случаях, когда сильной опасности для здоровья нет или вы уже знаете о своих

хронических болячках, спокойно начинайте очищение, следуя любой из выбранных вами методик. Причем желательно все-таки согласовать этот вид очищения сосудов с врачом. Например, возьмем фитотерапию. Не все травы одинаково хорошо переносят сердечники. Гипотоникам я рекомендую для очищения один фитосбор, гипертоникам – другой. Ведь вместе с очищением вы получаете дополнительный терапевтический эффект. Поэтому внимательно читайте аннотации к рецептам. И относитесь бережно к своему здоровью.

## **Глава 1**

### **Роль сосудов в организме**

Трудно выделить в организме самый важный орган, а вот самый длинный – легко. Это сосуды. Они имеют протяженность более 1000 метров. Но главное – именно сосуды связывают все органы нашего тела с сердцем – жизненным мотором. Сосуды пронизывают все наше тело вдоль и поперек, разнося вместе с кровью питание всем органам и системам. Но сосуды тоже страдают от токсинов и шлаков, которые мешают им выполнять жизненно важную функцию. Впрочем, обо всем по порядку.

### **Как работает сердце**

Сердце – это мышечный насос, который обеспечивает непрерывное движение крови по сосудам, снабжая кровью все органы. Ни печень, ни почки, ни желудок, ни легкие, ни другие органы не будут работать без этого питания. Значит, сердце – это центральное звено организма. А сердечно-сосудистая система – центральная система, которая функционирует бесперебойно и четко, как часы. Любое нарушение в этом движении крови по сосудам является сердечно-сосудистым заболеванием.

Сердце состоит из двух половинок: правой и левой. В правой половине сердца находится правое предсердие и правый желудочек. В левой половине – левое предсердие и левый желудочек. Каждая половинка сердца обеспечивает свой круг кровообращения, и для того чтобы кровь не смешивалась, обе половинки разделены перегородкой.

У предсердий и желудочков разные функции. Когда кровь поступает в сердце, то она сначала попадает в предсердия и там накапливается. Когда объем этой крови становится достаточным, она проталкивается в желудочки. А желудочки уже проталкивают кровь в артерии, по которым она движется по всему организму. У желудочков самая высокая нагрузка, поэтому они снабжены более толстым мышечным слоем, чем предсердия.

Предсердия и желудочки с каждой стороны сердца соединяются предсердно-желудочковым отверстием. Кровь через сердце движется только в одном направлении. По большому кругу кровообращения – из левой части сердца (левого предсердия и левого желудочка) в правую, по малому – из правой в левую. Правильное направление обеспечивает клапанный аппарат сердца, который состоит из четырех клапанов: трехстворчатого, легочного, митрального и аортального. Они открываются в нужный момент и закрываются, препятствуя кровотоку в обратном направлении.

В среднем сердце перекачивает 5-6 литров крови в минуту. А если человек активно

двигается, работает или занимается спортом, то этот объем увеличивается. Во время отдыха он уменьшается.

Сердечный ритм очень четкий, он состоит из циклов. Каждый цикл длится всего 0,8 секунд и представляет собой три фазы. Первая фаза: сокращаются предсердия – на это уходит всего 0,1 секунды. Затем наступает вторая фаза: сокращаются желудочки – еще 0,3 секунды. После этого сердце расслабляется в течение 0,4 секунд. И вновь повторяется все сначала. Сокращаясь, желудочки и предсердия, подобно насосу, создают давление и нагнетают кровь в кровеносные сосуды, а затем гонят ее по всей системе кровообращения.

Сердце покрыто тонкой и плотной оболочкой, образующей замкнутый мешок – околосердечную сумку. Между сердцем и околосердечной сумкой находится жидкость, увлажняющая сердце и снижающая трение при его сокращениях.

Сердце функционирует автоматически и постоянно. За счет чего же происходят сердечные сокращения? Это работает сердечная мышца, которая называется миокардом. А ее, в свою очередь, запускает электрический импульс, который возникает в верхней части правого предсердия в особом узле и распространяется по всей проводящей системе сердца, достигая каждого мышечного волокна.

Сердце весит около 300 граммов, у спортсменов размеры сердца больше, чем у тех, кто спортом не занимается.

## **Какие бывают сосуды**

Сердечно-сосудистая система состоит не только из сердца и кровеносных сосудов. В ее состав также входит лимфатическая система сосудов. Кровеносные сосуды – это артерии, капилляры и вены. Артерии – самые крупные и важные сосуды. Именно они несут кровь от сердца к тканям. Артерии похожи на толстые стволы деревьев, которые переходят в ветки – вены, а те – в систему тончайших сосудиков-капилляров. Мелкие вены постепенно сливаются между собой и превращаются в крупные. По крупным венам кровь возвращается к сердцу.

Сосуды постоянно несут кровь, насыщенную полезными веществами. Они выполняют транспортную функцию, не только доставляя к тканям питательные вещества, гормоны, ферменты и кислород, но и унося обратно продукты обмена и углекислый газ. При засорении сосудов в них застревает весь переработанный «мусор» – лишние жиры, канцерогены, токсины и т. д. Однако перейдем к конкретной работе сосудов, которые представляют собой целую систему кровообращения.

## **Система кровообращения**

Система кровообращения замкнутая. В центре системы находится сердце, откуда берут начало большой и малый круги кровообращения.

Большой круг кровообращения обеспечивает приток крови ко всем органам, и от них, обратно в сердце, поэтому он называется телесным. Это происходит так. Большой круг кровообращения начинается самым крупным артериальным сосудом – аортой, который выходит из левого желудочка. Оттуда кровь движется сначала по аорте, затем по крупным и мелким артериям, артериолам, капиллярам. В капиллярах кровь отдает кислород и

другие необходимые организму вещества в органы и ткани, а оттуда забирает углекислый газ и продукты обмена. После этого кровь из артериальной превращается в венозную и вновь начинает движение к сердцу: сначала по венам, затем по более мелким и крупным венам. Эта кровь уже бедна кислородом и богата углекислым газом. Через нижнюю и верхнюю полые вены кровь снова попадает в сердце, только уже в правое предсердие. На этом заканчивается большой круг кровообращения. Кровь совершает полный кругооборот всего за одну минуту.

Малый круг кровообращения обеспечивает движение венозной крови из правого желудочка сердца в систему легочных капилляров, где она отдает углекислый газ и насыщается кислородом, превращаясь из венозной в артериальную. От легких обогащенная кислородом кровь возвращается в сердце, в его левое предсердие.

Большой круг кровообращения перекачивает 84 % всей крови, малый – только 10 % крови, которые обеспечивают работу легких. В сердце содержится только 6 % всей крови. А объем всей крови у взрослого человека составляет 4-6 литров. Кровь составляет от 6 до 8 % веса тела.

### **Зачем нужна кровь**

Этот вопрос не такой глупый, как кажется на первый взгляд. Вы уже знаете, что кровь поставляет всему организму полезные вещества и кислород, а уносит продукты переработки. И, следовательно, сами сделали вывод о том, что все, что не переработалось, то осталось в сосудах, мешая двигаться крови и выполнять ей свои функции. То есть вы смогли оценить важность работы сосудов и то, что им никоим образом нельзя мешать. А шлаки это делают. Поэтому сосуды надо очищать. Но не только поэтому.

Не менее важно знать функции самой крови, ее состав и свойства, ведь и кровь может страдать от шлаков! Тогда вред организму оказывается еще большим. А чтобы узнать, какой именно вред, надо понять, зачем нужна организму кровь, то есть какие она выполняет функции помимо транспортно-экспедиционных.

Кровь осуществляет еще одну очень важную функцию – поддерживает кислотно-щелочное равновесие жидкостной среды организма, от которого зависит наше здоровье. Кроме того, кровь обеспечивает водно-солевой обмен. Именно кровь поддерживает нормальную температуру тела человека. Это происходит благодаря участию крови в жидкостной регуляции всех видов обмена веществ, протекающих в живом организме.

Ну и наконец, кровь защищает нас от опасных «врагов» организма – микробов, вирусов и бактерий. Кровь имеет особые свойства нейтрализовать токсичные вещества, попадающие в организм, а также разрушать инородные белковые молекулы и клетки, в том числе инфекционного происхождения. Вот почему кровь защищает нас от чужеродных элементов.

Кровь – не однородная жидкость, она состоит из плазмы и клеток – эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Все эти вещества находятся во взвешенном состоянии. Плазма составляет основную часть крови – от 52 до 59 % , а ее клеточные вещества – меньшую: от 41 до 48%.

Плазма представляет собой коллоидный раствор. Она на 90 % состоит из воды, а на 10 % – из низкомолекулярных соединений органического и неорганического происхождения: белков, жиров, углеводов, органических кислот и оснований, солей и промежуточных



продуктов обмена. Состав плазмы всегда остается практически постоянным.

### **Что такое лимфа**

В человеческом организме циркулирует около 1,5-2 литров лимфы. Это тоже жидкость, только тканевая. Тканевая жидкость обволакивает клетки и вытекает из межклеточных и межтканевых щелей. Она течет по лимфатическим сосудам.

Лимфатическая система состоит не только из сосудов, но и из лимфатических узлов. Лимфатические сосуды – это бесформенные и хаотично разбросанные капилляры. Капилляры лимфы значительно толще, чем капилляры крови. Они собираются в густые сети, а затем сливаются в более крупные лимфатические сосуды, имеющие много клапанов, благодаря которым лимфа не может возвращаться обратно.

В организме всего два крупных лимфатических сосуда: грудной проток, который собирает лимфу всего тела, кроме правой половины шеи и головы, и правый проток, в который собираются лимфатические сосуды правой половины шеи и головы. Но лимфа не живет обособленно, а собирая жидкость со всего тела, попадает в венозный ток крови.

Лимфатические узлы состоят из соединительнотканного мешочка, наполненного тончайшей соединительной сетью так называемой железистой, или аденоидной, ткани с громадным количеством бесцветных кровяных телец. Узлы бывают разных размеров, величиной от игольного ушка до грецкого ореха. Форма узла – круглая или овальная. Иногда эти узлы называются лимфатическими железами.

Для чего нужны лимфатические узлы? Во-первых, в них образуются лимфоциты – один из видов белых кровяных телец. Ну, а главное: они защищают нас от инфекций. Лимфатические сосуды находятся во всех тканях нашего тела, и лимфа не только питает эти ткани, но и собирает из них все вредные продукты их жизнедеятельности, унося эти продукты в железы, где они распадаются и перерабатываются. Таким образом, лимфатические узлы служат для очищения лимфы и ее пополнения новыми кровяными тельцами. Только очистившись от вредных веществ, лимфа несет свою жидкость в грудной проток и сливается с кровью. Таким образом, любое вредное вещество проходит защитный барьер – лимфатический узел, и там обезвреживается. Поэтому когда у вас воспаление, рядом с очагом вы чувствуете болезненный и набухший лимфатический узел. Это лимфа старается обезвредить инфекцию, чтобы не заразить кровь.

## **Глава 2**

### **Сердечно-сосудистые заболевания**

Многие, наверное, слышали про холестериновые бляшки, которые возникают в сосудах не только у пожилых, но и у молодых людей. Эти бляшки очень опасны, потому что препятствуют току крови по сосудам с определенной скоростью. Мешая движению крови и нарушая ход кровотока, бляшки не только приводят к развитию атеросклероза и сердечной недостаточности, но и могут провоцировать инфаркты и инсульты, и даже

приводить к полной закупорке сосудов. Поэтому сосуды необходимо чистить, то есть убирать из них накопившиеся шлаки, которые тормозят кровообращение. При очищении сосудов бляшки вымываются, а сами сосуды становятся эластичными и гибкими. В результате очищения сосудов можно навсегда избавиться от атеросклероза и вылечить сердечно-сосудистые заболевания. Но не только их. Чистые сосуды – это залог здоровья всего организма, ведь кровь по здоровым сосудам циркулирует беспрепятственно, разнося питательные вещества ко всем органам. Освобождая сосуды от шлаков, люди избавляются от варикозного расширения вен на ногах, улучшают зрение, слух, снимают головные боли, а вероятность инфаркта и инсульта вообще сводят к нулю.

Однако одной диетой проблему не решить. Тем более что исключить все жиры, содержащие холестерин, все равно невозможно, да это и небезопасно для организма, который нуждается в определенном количестве холестерина и даже сам вырабатывает его при помощи печени. Ведь холестерин – это вещество, необходимое для образования желчи и некоторых гормонов. Но когда он попадает в сосуды, то становится нашим врагом. Это происходит при различных нарушениях в организме, которые не дают возможности жирам расщепляться и всасываться в кровь в расщепленном виде.

Когда жиры поступают в нормально функционирующую печень, она их успешно перерабатывает, а излишки удаляет. Но если организм не может вовремя усвоить, расщепить и переработать поступающие с пищей жиры, то они прямиком попадают в кровь и затем оседают на стенках кровеносных сосудов в виде холестериновых бляшек. Чаще всего это происходит из-за недостатка необходимых ферментов и других веществ, с помощью которых желудок, кишечник и печень перерабатывают жиры. Поэтому очень важно нормализовать работу кишечника и печени, желательна даже в первую очередь почистить эти органы, чтобы они не пополняли запасы шлаков в наших сосудах.

## **Атеросклероз**

Атеросклероз характеризуется утолщением и уплотнением стенок артерий, и развивается это заболевание постепенно. Для того чтобы понять, как воздействовать на сосуды для их полного излечения, необходимо знать, что с ними происходит во время болезни. При образовании шлаков на внутренней стенке сосудов появляются небольшие жировые полоски, затем в результате дальнейшего отложения жиров и холестерина возникают округлые плотные образования – атеросклеротические бляшки, которые сужают сосуды. По мере увеличения бляшки начинают сливаться вместе и саморазрушаться, образуя язвы и рубцы. В результате прочность сосудистых стенок резко снижается.

Чтобы повернуть процесс вспять, нужно, в первую очередь, остановить образование новых отложений (что вы сделаете, очистив кишечник и другие органы). Затем необходимо прочистить то, что так сильно засорилось, то есть оторвать бляшки и другую грязь от стенок сосудов. В этом вам помогут чистки, которые нужно выполнять очень осторожно, ведь ваши сосуды уже пострадали. Поэтому и подход к ним должен быть мягким и бережным.

## **Сердечная недостаточность**

Важнейшей причиной сердечной недостаточности тоже является зашлакованность сосудов. Из-за этого замедляется кровообращение, кровь перестает в достаточной мере снабжать ткани и органы кислородом и питательными веществами, вызывая их хроническое голодание. В результате появляется одышка, которая усиливается при физической нагрузке.

Чтобы привести сосуды в норму, людям с сердечной недостаточностью необходимо в течение года периодически чистить сосуды. При этом обязательно нужно соблюдать диету, чтобы не допускать новой зашлакованности. Это должна быть особая диета с уменьшенным количеством белков. Следите за употреблением поваренной соли – ее должно быть как можно меньше. Помните, что соль притягивает воду, а это ведет к появлению отеков. Питание должно быть таким, чтобы пища легко усваивалась организмом, а не лежала в животе комом: плотно набитый живот давит на сердце! Пить тоже нужно меньше. В пище должно содержаться необходимое количество витаминов (особенно группы В и С) и микроэлементов.

### **Тромбофлебит**

Тромбофлебит – это заболевание сосудов, при котором воспаляется венозная стенка и внутри сосуда образуется тромб, который закупоривает его просвет. При этом заболевании страдают именно венозные сосуды, особенно при длительном стоянии, беременности и переносе тяжестей. Стенки сосудов истончаются, а сами вены растягиваются, появляются варикозные петли и узлы, в которых кровь долго застаивается, вызывает отек и трофические язвы и даже может разорвать сосуд. Именно образование тромбов приводит к тромбофлебиту, который у некоторых людей развивается уже в молодости, а в старшем возрасте им страдают многие люди.

Одновременно с чистками сосудов, которые просто необходимы в борьбе с тромбофлебитом, большое значение имеет правильное питание с употреблением свежих овощей, фруктов и зелени, а также ходьба по 3 км в день.

### **Варикозное расширение вен**

Варикозное расширение вен сопровождается появлением сосудистых «звездочек», отеком лодыжки, тяжестью и болью в ногах, а также быстрой утомляемостью ног к концу дня. Но особенно опасно варикозное расширение вен своими осложнениями: кровотечениями из больной вены и трофическими язвами.

При этом заболевании особенно эффективны чистки сосудов с использованием меда, который оказывает мягкое воздействие, не травмируя и без того болезненные стенки вен. Употребление меда также способствует улучшению кровообращения и снижению артериального давления.

## **Глава 3**

### **Как чистить сосуды**

Итак, сосуды играют важную роль в функционировании всех органов. Как известно, железы внутренней секреции выделяют в кровь гормоны, регулирующие деятельность разных органов, и антитела, которые нужны для того, чтобы бороться с вирусами и бактериями в организме. Если стенки сосудов и протоки желез закрыты разными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается. Поэтому очищение сосудов необходимо не только для бесперебойной работы системы кровообращения, но и для здоровья всего организма.

В течение жизни стенки сосудов пропитываются солями, теряют эластичность, с внутренней стороны на них образуются холестериновые бляшки, мешающие току крови. Чтобы преодолеть все эти препятствия, сердцу приходится работать с большей нагрузкой, отчего сердечная мышца гипертрофируется. Наступает момент, когда оно уже не в состоянии преодолеть сопротивление сосудов току крови и не в полной мере обеспечивает снабжение кислородом и кровью органы и ткани.

Начинается декомпенсация – состояние, при котором сердце исчерпало свои ресурсы и возможности. Но даже в это время еще что-то можно сделать, чтобы помочь сердцу справиться со своей работой. Нужно очистить сосуды от холестериновых наслоений, попробовать удалить соли из стенок сосудов, тем самым повысив их эластичность.

Очищая вены и артерии своего организма от отложений неорганических солей, всевозможных осадков, образующих атеросклеротические бляшки на стенках кровеносных сосудов, мы тем самым возвращаем им гибкость, эластичность, делаем их молодыми. В результате чистки излечиваются не только сосудистые заболевания, исчезают склероз и головные боли, снижается вероятность инфаркта, паралича, улучшаются зрение, слух, уменьшаются и исчезают варикозные вены на ногах. Кроме того, улучшается состояние носоглотки, придаточных пазух носа, бронхов, легких и даже желудочно-кишечного тракта (исчезают гельминты!).

Зашлаковывание сосудов – есть не что иное, как их старение, а значит, и старение всего организма. Кровеносные сосуды начинают стареть раньше других систем. И чем беспорядочнее образ жизни человека, особенно питание, тем быстрее они стареют, накапливая на внутренних стенках слой биологического мусора – шлаков. И результатом этого процесса становятся сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому только от вас зависит, какие сосуды вы будете иметь – 70-летнего старика или 20-летнего юноши. Это зависит не от возраста, а от бережного отношения к сосудам и своевременности чисток.

Работа сосудов тесно связана с кровью, и состояние любого нашего органа и всего организма зависит от состава и качества нашей крови. Поэтому кровь нуждается в очистке не меньше, чем сосуды. Пока вы еще не больны, чистка крови позволит поддерживать вашу сердечно-сосудистую систему в отличной форме. А больным людям такая чистка тем более необходима. Она позволит им избавиться от лекарств и постепенно восстановить свое здоровье.

Лучшее время для очищения крови – весна. Чистить кровеносные сосуды можно в любое время года.

Очищение сосудов производят разными способами, но обязательно на фоне диеты. Без нее любая профилактика станет неэффективной и абсолютно бесполезной.

В процессе чисток важно учитывать несколько правил и особенности их проведения для людей, страдающих заболеваниями сосудов. Время для проведения процедур промывания нужно выбирать в соответствии с энергетической активностью сосудов. Этот канал наиболее активен с 19 до 21 часа, а пассивен с 7 до 9 часов утра. Поэтому клизмы лучше

проводить вечером за 2-3 часа до сна. Другие способы очищения сосудов:

- Фитотерапия.
- Очищение медом и другими продуктами пчеловодства.
- Гирудотерапия.
- Очищающее питание.
- Капилляротерапия. Капиллярные скипидарные ванны Залманова.
- Массаж и сосудистая гимнастика.
- Иглорефлексотерапия.
- Ароматерапия.

Эти способы, которые не зависят от времени суток, мы рассмотрим в следующих главах.

## **Глава 4**

### **Фитотерапия**

Очищение кровеносных сосудов с помощью трав и травяных настоев дает прекрасное чувство освобождения от шлаков, ощущение легкости и свободы, свежести и здоровья. Улучшение самочувствия наступает не сразу, ведь это медленный, но зато очень эффективный и совершенно безвредный способ очищения. Но эффект от фитотерапевтических процедур стоит того, чтобы потрудиться над завариванием, а иногда и выращиванием трав. Особенно я рекомендую этот способ очищения сосудов уже больным людям, которые живут на таблетках. Вы сами увидите результат, когда почувствуете, что таблетки вам более не нужны. Но не отменяйте лечения без согласия своего врача. Пусть доктор измерит вам давление, сделает кардиограмму. В таких случаях врачи разводят руками и удивленно говорят: «Больной, но вы... здоровы». Желаю вам тоже услышать эти слова. А рецепты травяных настоев и напитков помогут вам очистить свои сосуды и справиться с болезнями.

### **Общие рецепты очищения**

#### **Очищение сосудов с помощью чеснока**

С помощью чеснока вымывают из сосудов вредные отложения, делают сосуды эластичными, гибкими. Основано очищение на действии чесночного сока, в котором содержатся такие микроэлементы, как алюминий, селен, германий. От этих микроэлементов зависит целостность слизистых оболочек, в том числе внутренней оболочки сосудов.

Об очищении сосудов с использованием чеснока известно давно. Этот способ положительно действует на организм, вымывая из сосудов бляшки, делая сосуды эластичными и гибкими, в результате чего излечиваются сосудистые заболевания, исчезают атеросклероз и головные боли, снижается вероятность инфаркта, паралича, улучшается зрение, слух, уменьшаются варикозные вены на ногах. Организм обновляется,

омолаживается. Процедуру проводят не чаще чем раз в 3-6 лет. Настойку готовят осенью, когда чеснок только созрел, и принимают ее до февраля, пока чеснок еще в полной силе.

Взять 350 г отборного очищенного чеснока, растереть до состояния кашицы, лучше деревянным пестиком в ступке. Сложить это в стеклянную банку, накрыть крышкой и темной тканью – для отстоя. Из этой массы взять 200 г самой жидкой и сочной части, влить в пол-литровую банку и залить 200 мл чистого медицинского спирта. Заменители категорически недопустимы. Плотно закрыть, поставить в прохладное место, но не в холодильник, накрыть другим сосудом, как колпаком, и выдерживать 10 дней. По истечении этого срока отжать массу через плотную льняную ткань, полученную жидкость поставить под колпак еще на 2-3 дня. После этого средство готово к употреблению.

Схему очищения сосудов чесночными каплями иллюстрирует следующая таблица:

|           | <b>Завтрак</b> | <b>Обед</b> | <b>Ужин</b> |
|-----------|----------------|-------------|-------------|
| 1-й день  | 1 капля        | 2 капли     | 3 капли     |
| 2-й день  | 4 капли        | 5 капель    | 6 капель    |
| 3-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   |
|           | <b>Завтрак</b> | <b>Обед</b> | <b>Ужин</b> |
| 6-й день  | 15 капель      | 16 капель   | 17 капель   |
| 7-й день  | 18 капель      | 19 капель   | 20 капель   |
| 8-й день  | 21 капля       | 22 капли    | 23 капли    |
| 9-й день  | 24 капли       | 25 капель   | 25 капель   |
| 10-й день | 25 капель      | 25 капель   | 25 капель   |

Далее принимают средство 3 раза в день, постепенно уменьшая дозу на одну каплю, пока не кончится настойка. Это лекарство употребляется с 50 мл холодного кисломолочного продукта (кефир, простокваша, ацидофилин).

### **Приготовление очищающего эликсира из чеснока**

Эликсир из чеснока позволяет очистить не только сосуды, но и кровь, привести ее давление в норму. Такой лечебный эффект достигается путем воздействия аллицина – естественного антибиотика, находящегося в чесноке. Аллицин способен существовать в организме человека от нескольких часов до нескольких дней. Именно благодаря ему чеснок очищает кровь и сосуды. А очищающий эликсир разработали японские медики двадцать лет назад. С тех пор его успешно применяют при гипертонии и других сосудистых заболеваниях, а также для очищения сосудов.

Измельчить крепкий чеснок. Смешать с куриным желтком. Пропорция этого снадобья следующая: чеснок – 5 частей, желток – 1 часть. Затем эту смесь надо поставить на медленный огонь и высушить. Полученное вещество растереть в порошок и залить 15 частями водки, после чего добавить 1 часть поджаренного и перетертого в порошок кунжутного семени (его покупают в аптеке). Все как следует перемешать и добавить 2 части меда. Еще раз все как следует перемешать. После чего заготовку убрать в холодильник, где очищающий эликсир должен зреть в течение полугода. Причем его необходимо перемешивать через день. Через 6 месяцев слить образовавшийся коричневый слой в темную бутылку. Это – целебный эликсир.

Принимать эликсир надо по 20 капель, которые разводят в 5 частях воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **ВНИМАНИЕ**

Все средства очистки, содержащие чеснок, нужно использовать не чаще чем один раз в 5 лет. Осторожно нужно подходить к такому очищению людям, которые страдают повышенным давлением и тахикардией. Если вы почувствуете дискомфорт, то лучше прекратить чистку и перейти к более мягким методам очищения.

### **Очищение с помощью яблочного уксуса**

Взять 1 ч. ложку яблочного уксуса на стакан кислого молока и перемешать все с 1 ч. ложкой меда.

Принимать полученное снадобье нужно 1 раз в день во время завтрака. После чая или компота положите на язык несколько крупинок соли и проглотите слюну.

Очищение проводите 7 дней, через неделю повторите.

### **Очищение овощами**

Взять молодые картофелину и морковь (по одной), корень петрушки и корень сельдерея. Овощи не чистить, а просто хорошо вымыть и поскрести щеткой. Затем все натереть на крупной терке. Поставить на огонь 0,5 л воды и, когда закипит, бросить туда натертые овощи. Держать на огне еще 10 минут. Затем снять, добавить 1 ст. ложку семян льна, перемолотых в кофемолке, и 1 ст. ложку отрубей. Настоять 10 минут и процедить.

Принимать снадобье нужно утром натощак в течение 7 дней.

### **Очищение сосудов картофельным отваром**

Очистки 4-5 картофелин тщательно промыть, залить половиной литра воды, прокипятить на медленном огне в течение 15 минут, охладить (отвар должен быть чуть теплым), процедить.

Пить отвар нужно по полстакана за полчаса до еды в течение 2 недель. Картофельный отвар не только очищает сосуды, но и благоприятно влияет на работу сердца.

### **Очищение сосудов молоком и чаем**

В чайную чашку налить молока примерно на одну пятую ее объема и доверху долить чайной заваркой.

Пить полученное средство нужно каждые два часа в течение нескольких дней – от двух до пяти (учитывая самочувствие), не употребляя больше никакой пищи и питья. До 15 часов дня в чай с молоком не добавляют ничего. Во второй половине дня его можно пить с сахаром или медом. По желанию один раз за период очищения, чтобы ускорить вымывание токсичных веществ, можно сделать клизму.

### **Очищение хвоей**

В экологически чистом месте соберите хвою сосны, ели или пихты и хорошо измельчите ее. Возьмите также 2 ст. ложки луковой шелухи и 2-3 ложки измельченных плодов шиповника, смешайте с 5 ст. ложками хвои и залейте 700 мл воды. Поставьте воду на огонь, доведите до кипения и выдержите на медленном огне 10 минут, затем заверните в ткань и оставьте на ночь.

Принимают это средство в течение 4 месяцев приблизительно по 1 л в сутки.

Помните, что лучше использовать свежую, то есть собранную в этом году, хвою. Если хвоя хранится долго, то ее лечебные качества утрачиваются.

### **Очищение грецкими орехами**

Взять 1 стакан перегородок грецкого ореха, залить 0,5 л водки и оставить на 10 дней.

Принимать это средство надо ежедневно по 15-20 капель, добавляемых в ложку воды, 3 раза в день до еды. Курс очищения – 2 недели, затем нужно сделать перерыв. Всего требуется провести 3 курса.



## **Очищение сухофруктами**

Взять в одинаковых весовых соотношениях изюм, курагу, мед, зерна грецких орехов, лимоны. Помните, что даже незначительное изменение этих соотношений резко снизит эффективность смеси. Когда весовые соотношения соблюдены, разрежьте лимоны на несколько частей, перемешайте все в миске или в эмалированной кастрюле и 2-3 раза пропустите через мясорубку.

Полученный фарш хранят в эмалированной посуде в прохладном месте. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, последний раз – непосредственно перед сном.

Предложенная смесь наиболее полезна для людей, чьи сосуды уже зашлакованы, но до заболеваний дело еще не дошло.

## **Очищение водой**

Эффективным средством приостановки старения сосудов служит структурированная вода. Но помните, что простояв 12 часов и более после размораживания, она теряет активность и по своему воздействию на сосуды уже ничем не отличается от водопроводной воды.

## **Очищение тыквой**

Тыква в любом виде способствует очищению кровеносных сосудов. Воспользуйтесь тыквой, а лучше – ее свежесжатым соком. Если такой возможности нет, просто готовьте любые блюда из тыквы.

## **Очищение семенами сои**

Хороший эффект в плане приостановки зашлаковывания сосудов дает потребление проросших семян сои.

## **Очищение лимоном с медом**

Натереть на терке 0,5 кг лимонов, смешать их с 0,5 кг меда и 20 истолченными ядрышками абрикосовых косточек.

Принимать смесь нужно по 1 ст. ложке утром и вечером.  
Существует и другой рецепт.

Выжать сок из трех лимонов, добавить по 5 ст. ложек свежесжатых соков моркови и

хрена, 2 стакана меда и все хорошо перемешать.

Принимать смесь нужно по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. Смесь хранить в темном месте в плотно закрытой посуде.

Оба рецепта позволяют укрепить и очистить кровеносные сосуды, понизить артериальное давление при гипертонии, а также избежать атеросклероза.

### **Очищение лимоном и апельсином**

Очистит кровеносные сосуды и понизит давление при гипертонии смесь из 2 лимонов и 2 апельсинов.

Плоды порезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать сутки в стеклянной посуде при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник.

Принимайте смесь по 2-3 ч. ложки в день с чаем или перед едой.

### **Очищение спиртовым настоем лимона**

Есть два рецепта приготовления спиртового настоя лимона.

Первый рецепт. Кожуру одного лимона измельчить, залить 100 г 96-процентного спирта и настоять 7 дней в темном месте. Принимают настой по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Суточная доза – 30-40 г.

Второй рецепт. Измельчить кожуру одного крупного лимона, залить ее 150 г 96-процентного спирта и дать 3 дня настояться.

Принимают настой по 1 ст. ложке, разбавив в 0,5 стакана талой воды, 2-3 раза в день перед едой.

### **Очищение соком лимонов**

Смешать в стеклянной банке свежавыжатый сок двух лимонов, 0,5 л оливкового масла, 0,5 кг натурального меда.

Принимайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за полчаса до еды. Смесь нужно хранить в холодильнике.

Это снадобье очищает сосуды, способствует профилактике атеросклероза и укрепляет

организм.

### **Очищение изюмом с грецкими орехами**

Стакан изюма и стакан ядер грецких орехов залить стаканом меда, добавить сок одного лимона и тщательно перемешать.

Принимать смесь нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### **Очищение укропным семенем**

Взять 2 ст. ложки валерианового корня, 1 стакан толченого укропного семени и 2 стакана натурального меда. Смешать и поместить смесь в большой термос. Долить кипятка, чтобы объем составил 2 л. Настаивать 24 часа.

Принимают смесь по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, пока смесь не закончится. Повторять можно не более 1 раза в год.

### **Очищение сосудов подорожником**

Для приготовления суточной нормы настоя залить 1 ст. ложку сухих листьев подорожника большого (его можно собрать или купить в аптеке) стаканом кипятка, настаивать 10 минут.

Приготовленный настой выпивают за час небольшими глотками.

### **Очищение семенами подорожника**

Еще один очищающий настой для лечения сосудов готовится из семян подорожника.

Взять 1 ст. ложку с верхом семян подорожника, поместить их в термос и залить стаканом кипятка. Настоять ночь.

Пить настой нужно по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Таким образом, для того чтобы приготовить суточную норму очищающего снадобья, вам понадобится 1 ст. ложка семян.

Курс очищения продолжается месяц, затем необходим месячный перерыв, после чего можно приступать ко второму курсу. Лечение проводить до выздоровления.

## **Очищение сосудов по В. Востокову**

Налить в стакан немного молока, около 50 мл, добавить щепотку соли, а сверху стакан долить почти до краев крепко заваренным чаем. Рекомендуется добавить к этому напитку еще и сухой мелко растертый корень одуванчика, но можно обойтись и без него.

Смесь чая с молоком необходимо пить 3 дня. Во время очищения следует перейти на щадящее питание.

## **Тибетский метод очищения сосудов**

Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Далее 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка. Настоять 20 минут. Процедить. Отлить половину настоя в стакан, и когда настой станет чуть теплым, растворить в нем 1 ч. ложку меда.

Настой нужно выпить перед сном, после чего не есть и не пить. Утром оставшуюся половину очищающего настоя подогревают на водяной бане, дают остыть, затем растворяют в ней 1 ч. ложку меда. Настой надо выпить за 20 минут до завтрака. Очищение сосудов проводится ежедневно, пока не закончится лечебная смесь трав. Повторять курс очищения можно не менее чем через 2-3 года.

## **Очищение крови и лимфы**

### **Очищение одуванчиком**

Вам понадобятся корни одуванчика, которые лучше заготавливать осенью. Настой готовится из высушенных корней второго года жизни.

Взять 1-2 ст. ложки измельченного корня и залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 10 минут, остужать 40 минут, процедить.

Принимать нужно от 1/3 до 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде. Процедуру повторяют ежедневно с новым отваром в течение недели. Если по истечении этого срока моча приобретет цвет воды, процедуру можно прекратить.

### **Очищение чаем с промыванием кишечника**

Для чего нужно промывать кишечник, если вы собираетесь чистить сосуды? Дело в том, что при применении этого весьма эффективного способа очищения сосудов вся «грязь» и

шлаки из сосудов с кровью моментально попадают в кишечник, в результате чего происходит интоксикация. Вот почему требуется побыстрее избавляться от шлаков в кишечнике с помощью клизмы, которую ставят через день.

#### **ВНИМАНИЕ**

Перед выполнением этой процедуры обязательно посоветуйтесь со своим врачом.

В 1/5 чашки молока добавить крепкую свежеприготовленную обычную заварку до заполнения чашки на 3/4 объема. До 15 часов положить в чашку щепотку соли, после 15 часов – сахар или мед (2 ч. ложки).

Этот напиток нужно пить от 2 до 4 раз в день в течение недели, не употребляя ничего другого в пищу. Не забывайте через день делать клизмы.

#### **Очищение с помощью яснотки белой**

Взять 1 ст. ложку цветков (сухих или свежих) яснотки белой, залить их стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Принимайте настой по 1/2 стакана 4-5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде. Курс очищения продолжается 7-10 дней.

#### **Очищение лимфы и крови с помощью талой воды и соков**

В 2 л талой воды (для этого вначале заморозить холодную кипяченую воду, а затем дать ей оттаять) добавить 900 г сока грейпфрута и по 200 г соков апельсина и лимона.

Перед употреблением смеси нужно с утра растворить 1 ч. ложку глауберовой (английской, горькой, карлсбадской) соли в 100 г талой воды и выпить, а затем хорошо прогреться в бане или в ванной, дождавшись сильного потоотделения. После этого 100 г приготовленной смеси нужно пить каждые 30 минут.

Процедуру чистки крови и лимфы повторяют 3 дня подряд, каждый раз приготавливая свежую смесь из талой воды и соков.

#### **Очищение лимфы по методике Уоккера**

#### **ВНИМАНИЕ**

Если у вас повышенная кислотность, то перед проведением процедуры проконсультируйтесь с врачом. Такая чистка противопоказана при аллергии на лимоны.

Лимонный сок должен быть только чистым, без добавления сахара или воды, пить его лучше за полчаса до еды или спустя час после приема пищи через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов. После этого ополосните рот водой, добавив на стакан воды 1 ч. ложку соды, чтобы нейтрализовать оставшуюся во рту кислоту. Для лечения понадобится не менее 200 плодов. Схему принятия лимонов иллюстрирует таблица.

| <b>День приема</b> | <b>Количество лимонов</b> |
|--------------------|---------------------------|
| 1-й                | 5                         |
| 2-й                | 10                        |
| 3-й                | 15                        |
| 4-й                | 20                        |
| 5-й                | 25                        |
| 6-й                | 25                        |
| 7-й                | 25                        |
| 8-й                | 25                        |
| 9-й                | 20                        |
| 10-й               | 15                        |
| 11-й               | 10                        |
| 12-й               | 6                         |

За 12 дней вы должны использовать 201 лимон.

При хронических болезнях после первого курса лечения наступает облегчение, затем болезнь может вернуться. В этом случае нужно провести сокращенный курс лечения по следующей схеме.

| <b>День приема</b> | <b>Количество лимонов</b> |
|--------------------|---------------------------|
| 1-й                | 1                         |
| 2-й                | 2                         |
| 3-й                | 3                         |
| 4-й                | 4                         |
| 5-й                | 5                         |
| <b>День приема</b> | <b>Количество лимонов</b> |
| 6-й                | 4                         |
| 7-й                | 3                         |
| 8-й                | 2                         |
| 9-й                | 1                         |

За 9 дней нужно использовать 25 лимонов.

### **Очищение лимоном**

Взять 2 средних лимона и 2 апельсина, разрезать на дольки, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. ложками меда, оставить настаиваться сутки при комнатной температуре, потом поставить в холодильник.

Это действенное средство для очищения сосудов и поддержания нормального артериального давления, а следовательно, для предупреждения стенокардии, инфарктов, инсультов. Принимайте его по 2-3 ч. ложки с чаем или перед едой.

### **Очищение живицей**

Многие спрашивают меня о живице – сосновом или еловом соке. В аптеках живица не продается, поэтому собирать ее нужно во время сокодвижения в начале мая. Сделайте небольшое отверстие в стволе и вставьте трубочку, как при сборе березового сока. Соберите смолу в лоточек, привязанный к дереву, а после обязательно замажьте отверстие. Пять капель живицы подержать во рту до полного рассасывания. Один раз в день, утром, в течение месяца.

### **Очищение с помощью софоры японской**

Софора японская очищает сосуды от органических отложений. Чаще всего софору японскую настаивают на водке.

Настаивать 50 г плодов или цветков 30 дней на 0,5 л водки.

Пить настой нужно по 1 ч. ложке 3 раза в день. Несколько слабее действует настой софоры на кипятке.

Столовую ложку плодов или цветков софоры на стакан кипятка, настоять час, процедить.

Принимают раствор по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **Очищение омелой**

Омела белая убирает неорганические отложения из сосудов.

Омелу размолоть до муки, чайную ложку залить стаканом кипятка на ночь в термосе. Кроме того, смешать 1 стакан укропного семени с 2 ст. ложками измельченного валерианового корня и 2 стаканами натурального меда. Смесь залить в термос, долить воды до общего объема 2 л и настаивать 24 часа.

Пить настой омелы нужно по 2 ст. ложки 3 раза в день, второй настой – по 1 ст. ложке 3

раза в день за полчаса до еды. Курс продолжается 3-4 месяца.

### **Система очищения рисом и еловой шишкой**

Прекрасные результаты по выведению солей из организма и сосудистой стенки дает система очищения рисом и еловой шишкой.

Вечером в стакан с кипяченой водой положить еловую или сосновую шишку, утром прокипятить ее 5 минут в этой же воде, добавить кипяченой воды до 200 г, затем 100 г выпить, а остальное оставить на вечер. Шишку сразу после кипячения можно выбросить.

Взять порцию риса 100-150 г (предварительно вымоченного в кипяченой воде 6-8 часов), поменять воду и поставить на огонь. Довести до кипения. Чуть закипит – снять с огня, хорошо промыть чистой водой, процедить, залить новую порцию воды, поставить на огонь и довести до кипения.

Процедура повторяется 4 раза. На 4-й раз рис нужно доварить и съесть вместо завтрака и больше ничего не есть до обеда. Обед должен быть с минимальным количеством мяса, жирной и острой пищи. Вечером нужно выпить 100 г отвара еловых шишек. Во время лечения до минимума сократить количество потребляемой соли. Курс лечения – 1 месяц.

В этой методике очищения соли выводятся не только из сосудов, но и из суставов, позвоночника, хрящевой ткани. Больные буквально омолаживаются за 1-1,5 месяца.

### **Очищение хвойно-шиповниковой смесью**

Взять 5 ст. ложек измельченной хвои сосны, ели, пихты, 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи, тоже измельченной. Смесью заварить 800 г кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 30 минут, потом процедить через очень плотную ткань.

Принимают смесь по 200 г 3 раза в день и один раз на ночь.

### **Очищение сосудов при гипертонии**

### **Очищение лимонной смесью**

Натереть на терке или пропустить через мясорубку 200 г чеснока, 100 г лука, 3 лимона с



кожурой и добавить 1 стакан меда. Все как следует перемешать, переложить в стеклянную посуду с крышкой и хранить в холодильнике.

Смесь полезно принимать не только пожилым, но и молодым людям в профилактических целях по 1 ст. ложке до еды, запивая водой.

### **Очищение камнеломкой**

При высоком давлении рекомендуется съедать 3 листочка камнеломки ежедневно или по 2 листочка утром и вечером. Камнеломка – это комнатное растение, которое можно выращивать дома на подоконнике. Его листочки кисленькие и приятные на вкус.

Курс лечения – полгода, но уже через 2 недели будет заметен положительный результат. Из камнеломки делают также настой.

Измельчить листочки растения, заполнить ими стакан на 1/3, добавить 2/3 стакана водки, перелить в бутылку с закручивающейся пробкой и поставить в холодильник на три недели. Затем процедить через марлю и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день, запивая лимонным или яблочным соком.

Курс лечения длится 1 месяц, потом – перерыв 2 недели, после чего процедуру можно повторить в случае необходимости.

### **Очищение сосудов лимонно-чесночным настоем**

Взять 4 средних головки чеснока, 4 лимона с кожурой, все прокрутить через мясорубку и переложить в 3-литровую банку, залить доверху теплой кипяченой водой и настаивать в течение 3 дней, постоянно перемешивая, затем процедить.

Принимайте смесь по 75-100 г 3 раза в день. Пока пьете одну банку настоя, заготавливайте следующую. И так до тех пор, пока не почувствуете улучшение. Обычно на пятой банке здоровье заметно улучшается: снижается уровень холестерина, нормализуется давление.

### **Очищение мокрицей**

Заварить 1 ч. ложку сухой травы на стакан кипятка.

Мокрицу лучше собирать весной, высушивать, а потом заваривать, как чай, и пить 2-3 раза в день.

### **Очищение сосудов при атеросклерозе**

## **Очищение чесноком**

Для очищения сосудов используют чесночный отвар или настой чеснока.

Чесночный отвар: 1 головку чеснока заварить в 200 мл воды и кипятить в течение 1 минуты. Остудить.

Принимают отвар по 3 ст. ложки в день.

Настой чеснока: в ложку 750 мл водки положить 1 ст. ложку тертого чеснока, поставить под кровать. Взбалтывать 2 раза в неделю (в начале и в конце). Настоять в течение 30 дней, процедить.

Принимают настой по 40 капель 3 раза в день в течение 30 дней. Курс повторяют через год.

## **Медово-луковое очищение**

Это наиболее эффективное средство очищения сосудов, не требующее больших затрат.

Взять 3 небольшие луковицы, натереть их на мелкой терке так, чтобы получилась каша. Затем добавить гречишный мед в таком же количестве (примерно 5 ст. ложек).

Принимать средство нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 3 часа после еды. Через месяц сделать перерыв на 2 недели и продолжать прием еще месяц. Затем опять двухнедельный перерыв, и третий месяц приема. Всего курс очищения сосудов продолжается 4 месяца. При таком очищении растворяются и выводятся даже самые старые отложения и шлаки. Атеросклеротические бляшки бесследно исчезают.

## **Очищение соком**

Смешать по одному стакану сока хрена, морковного сока, свекольного сока и меда с соком одного лимона и 50 мл настоя шиповника.

Принимать настой нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

## **ВНИМАНИЕ**

При повышенном давлении и гипертонии нужно ограничиться только свекольным соком, смешанным с медом в одинаковой пропорции.

## **Очищение травами**

Взять плоды тмина – 2 ст. ложки, листья барвинка – 4 ст. ложки, корень валерианы – 3 ст. ложки, цветки боярышника – 3 ст. ложки. Все измельчить и перемешать. Затем 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, остудить при комнатной температуре в течение часа, процедить.

Пить снадобье нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Таким же образом можно приготовить другие смеси для очищения сосудов. Они хороши в тех случаях, когда болезнь зашла слишком далеко. С их помощью вы мягко и постепенно начнете помогать своим сосудам. Но на это потребуется время. Чистки нужно проводить в течение 3-6 месяцев.

Существует еще два похожих рецепта.

Взять по 1 ст. ложки травы тимьяна, травы руты и листьев мелиссы. Измельчить, перемешать и нагреть на водяной бане.

Взять по 1 ст. ложке листьев мелиссы, цветков ландыша, травы руты и травы лапчатки гусиной. Приготовить, как в предыдущем рецепте.

Принимать снадобье, приготовленное любым из этих способов, нужно 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой в течение месяца, затем сделать перерыв на 2 недели, после чего продолжить прием.

## **Очищение при ожирении**

Взять по 4 ст. ложки омелы белой и травы тысячелистника. Добавить 6 ст. ложек корня валерианы. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить.

Пить отвар нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Очищение сосудов при тромбфлебите**

Взять 10 штук зеленых грецких орехов, пропустить их через мясорубку вместе с зеленой кожурой, получив ореховую массу. Затем 1 ч. ложку с верхом ореховой массы разделить на 2 части и съесть каждую из них утром и вечером за 30 минут до еды, запивая половиной стакана воды.

Смесь принимают ежедневно в течение 2 недель. Затем делают перерыв на неделю и повторяют очищение. В результате такой чистки сосуды постепенно освобождаются от шлаков, а человек начинает чувствовать себя значительно лучше – исчезает шум в ушах, понижается артериальное давление при гипертонии, проходят боли при тромбофлебите и варикозном расширении вен.

### **Очищение сосудов при варикозном расширении вен**

#### **Очищение травами**

Взять по 1 ст. ложке травы тысячелистника, травы горца птичьего и листьев руты, добавить 2 ст. ложки коры каштана конского. Все измельчить и смешать. Затем 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в термосе 6 часов и процедить.

Принимают смесь 3 раза в день по 1 стакану. Курс очищения длится 1 месяц.

#### **Рисовое очищение**

Вечером 2 ст. ложки длинных зерен риса замочить в пол-литровой банке с кипяченой водой. Утром сварить кашу и съесть ее на завтрак без соли. Ничем не запивать. Очередной прием пищи должен быть не раньше чем через 3 часа.

Так нужно питаться каждый день в течение 2 недель. Происходит быстрое и эффективное очищение сосудов даже при запущенных стадиях варикоза.

### **Очищение сосудов при сердечной недостаточности**

При сердечной недостаточности чеснок употреблять не рекомендуется, потому что он способствует перевозбуждению и учащению сердцебиения. А это в свою очередь может лишь увеличить одышку. Поэтому людям с этим заболеванием нужно проводить чистки сосудов по другим, более щадящим рецептам.

#### **Витаминное очищение сосудов**

Очень хорошо для очищения сосудов подходит наш отечественный препарат «Аевит», который представляет собой смесь двух витаминов – А и Е. Оба этих вещества являются мощными антиоксидантами. То есть они препятствуют образованию холестерина

бляшек. Кроме того, «Аевит» очень полезен для сердца, волос, кожи и ногтей. Так что периодически надо насыщать свой организм витаминами. Делать это нужно каждые три месяца в течение 10 дней. Ежедневно нужно принимать 2-3 капсулы.

### **Очищение рыбьим жиром**

Прекрасно очищает сосуды всем знакомый рыбий жир. В нем содержится огромное количество полиненасыщенных жирных кислот, которые растворяют холестериновые бляшки и восстанавливают сосудистую проходимость. Рыбий жир продается в капсулах. Это дает возможность не ощущать его неприятного вкуса, ведь капсула растворяется только в желудке. В одной капсуле находится 500 или 1000 мг активного вещества. Принимать нужно 1,5-3 г лекарства в день в зависимости от веса. Запивать капсулы лучше холодной водой, чтобы защитная оболочка не растворилась раньше времени.

### **Морковное очищение**

Морковный сок в чистом виде сам по себе превосходно очищает сосуды. Но при таком тяжелом заболевании, как сердечная недостаточность, одного сока мало, требуется специальная смесь.

Смешать сок моркови – 7 частей, сок сельдерея – 4 части, сок петрушки – 2 части.

Полученную смесь нужно выпить в течение дня. Очищение проводят неделю, затем делают перерыв на неделю и вновь повторяют курс очищения.

### **Очищение травами**

Для очищения травами есть два рецепта.

Взять 4 ч. ложки льняного семени и залить 1 л воды. Кипятить 15 минут, затем настоять 1-2 часа и процедить через ситечко.

Принимают снадобье по 1/2 стакана 6-8 раз в день в горячем виде в течение 2 недель.

Поровну приготовить травы: лист крапивы, трава зверобоя, лист толокнянки, плоды шиповника и лист подорожника. Столовую ложку измельченной смеси настаивать 8 часов в стакане холодной воды, затем прокипятить 10 минут на медленном огне. Процедить.

Принимать смесь нужно по 1/4 стакана 4 раза в день.

Чистку по любому рецепту проводят 10 дней, через две недели курс очищения повторяют.

## **Очищение яблочным уксусом**

При этом способе очищения кровеносных сосудов одновременно улучшается свертываемость крови, поэтому он особо показан при сердечной недостаточности. Дело в том, что уксус является хорошим источником калия, а при сердечных заболеваниях количество калия всегда уменьшено, поэтому больным назначают препараты калия. Особенно в калии нуждаются больные, получающие мочегонные препараты (с мочой из организма выводится много калия, а при недостатке калия появляются боли в сердечной мышце).

Взять 2 ч. ложки яблочного уксуса и растворить его в стакане воды.

Пьют уксус утром независимо от принятия пищи. Такой же раствор нужно сделать и выпить вечером. При сильной сердечной недостаточности напиток можно употреблять 3 раза в день.

## **Молочное очищение**

Кровеносные сосуды можно очистить от известковых и других отложений при помощи молока и чеснока. Это старинный и очень действенный рецепт, который был найден около 20 лет назад при раскопках. Самому рецепту около трех тысяч лет.

Измельчить 2 зубчика чеснока, залить 2 стаканами теплого молока и поставить на водяную баню. Следить за тем, чтобы молоко не поднялось. Потомить так 15 минут, непрерывно помешивая. Можно приготовить чесночное молоко в духовке, но в этом случае его нужно налить на 3/4 кастрюли. Затем молоко поставить на один час в теплое место для того, чтобы оно дошло. Перелить все в банку – у вас останется около стакана смеси.

Принимают смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Чистку проводят одну неделю, затем делают перерыв на месяц, после чего можно повторить курс.

## **Травы, влияющие на сердце и сосуды**

В заключении этой главы перечислим травы, обладающие определенным действием на сердце и сосуды. Сосудорасширяющие травы:

- сушеница топяная;
- боярышник колючий;
- барвинок малый;
- валериана лекарственная;
- зверобой продырявленный;
- элеутерококк колючий;
- мята перечная.

Антиаритмические травы – к таким травам относится черная смородина.

Травы, нормализующие частоту сердечных сокращений:

- горицвет весенний;
- сушеница топяная;
- белладонна (красавка);
- барвинок малый.

Травы, имеющие кардиотоническое действие:

- боярышник колючий;
- астрагал шерстистоцветковый;
- пустырник пятилопастный;
- календула лекарственная;
- стальник полевой.

Травы, гипотензивного действия:

- астрагал шерстистоцветковый;
- барвинок малый;
- боярышник колючий;
- омела белая;
- шлемник байкальский;
- женьшень обыкновенный;
- магнолия крупноцветная;
- пустырник пятилопастный;
- сушеница топяная;
- календула лекарственная;
- подорожник большой;
- валериана лекарственная;
- зайцегуб опьяняющий;
- пастушья сумка;
- стальник полевой.

Травы, успокаивающего действия:

- валериана лекарственная;
- пион уклоняющийся;
- пустырник пятилопастный;
- синюха голубая;
- хмель обыкновенный;
- шлемник байкальский;
- сушеница топяная;
- омела белая;
- астрагал шерстистоцветковый;
- лапчатка прямостоячая;
- липа сердцевидная;
- календула лекарственная;

- подорожник большой;
- душица обыкновенная;
- укроп аптечный;
- мята перечная;
- ромашка аптечная;
- горичвет весенний.

## **Глава 5**

### **Очищение медом и продуктами пчеловодства**

Мед содержит много легкоусвояемой глюкозы, поэтому его полезно принимать при ослаблении сердечной мышцы. Однако мед нельзя принимать в больших количествах с горячим чаем, так как это приводит к усиленному потоотделению при энергичной работе сердца. Такая дополнительная нагрузка на сердечную мышцу нежелательна. Поэтому мед можно употреблять только небольшими порциями по 1 чайной или столовой ложке 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами.

Это благотворно влияет на работу сердца, улучшает общее состояние человека, нормализует состав крови, повышает процент гемоглобина, а также сердечно-сосудистый тонус.

Для пожилых людей мед важен особенно, так как он стимулирует деятельность сердечной мышцы, а также способствует расширению коронарных сосудов, улучшает коронарное кровообращение. Поэтому рекомендуется ежедневный прием меда по 50-70 г в течение 1-2 месяцев. При этом другие сладости следует исключить.

Мед также полезен больным людям: улучшается работа сердца и сосудов, нормализуется состав крови, в результате улучшается общее самочувствие.

#### **ВНИМАНИЕ**

Применять мед следует осторожно. В больших количествах он может принести вместо пользы только вред, например способствовать развитию сахарного диабета и нарушению обмена веществ.

#### **Очищение медом с молоком и чесноком**

Натереть 3 зубчика чеснока, залить 1 стаканом горячего молока, настоять 7 минут и добавить 1 ст. ложку гречишного меда. Размешать и процедить.

Принимать эту смесь следует утром натощак в течение недели, а затем приготовить другой напиток.

С вечера поставить в морозилку кастрюлю с водой. Утром разморозить воду, добавить в нее свежесжатый сок одного грейпфрута и одного лимона, положить 5 ст. ложек меда, перемешать.



Этот напиток нужно распределить равномерно на весь день и пить его до вечера. Вечером сделать клизму с обыкновенной кипяченой водой. Через неделю процедуру повторить.

### **Очищение медом с чесноком**

Две головки очищенного и растертого в ступке чеснока залить 2 стаканами свежего меда, хорошо перемешать и настаивать 10 дней.

Принимать смесь нужно по десертной ложке 3 раза в день перед едой. Курс очищения – 1 месяц.

### **Лечение гипертонии продуктами пчеловодства**

#### **ВНИМАНИЕ**

Рецепты эффективны для профилактики гипертонии и ее лечения на ранних этапах развития, а также при относительно невысоком повышении давления (до 180/100 мм ртутного столба).

### **Отвар ягод калины с медом**

Смешать по 100 г измельченных ягод калины и гречневого (лилового) меда, довести до кипения.

Остывшую смесь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

### **Противогипертонический чай**

Взять по 2 части плодов малины, травы душицы, цветков липы, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, 1 часть листьев березы белой, 3 части побегов хвоща полевого, 3 части травы и семени укропа огородного, 5 частей плодов шиповника. Все перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 20-25 минут.

Принимать смесь следует как чай, можно с добавлением 1 ч. ложки смеси калины с

медом (см. предыдущий рецепт).

### **Пчеложаливание**

При гипертонической болезни можно воспользоваться также пчеложаливанием – пчел ставят на поясничную область, до 6 особей за одну процедуру.

### **Смесь грецких орехов с медом**

Смешать 100 г толченых ядер грецких орехов с 60 г меда.

При гипертонической болезни смесь принимают в течение 45 дней по 3-4 раза в день. Смесь полезна также при железодефицитной анемии (в ядрах грецких орехов содержатся железо, медь, кобальт, цинк и витамин В, необходимые для образования эритроцитов). Мед лучше использовать гречишный.

### **Настой лекарственных трав с медом**

Взять 10 г корня валерианы, 10 г травы вереска, 15 г травы пустырника, 15 г травы шугецы, 20 г побегов хвоща полевого. Приготовить настой: 2 ст. ложки сбора настаивать 2 часа в 0,5 л кипятка, отфильтровать, добавить по вкусу мед.

Теплый настой пьют по 1/2 стакана 5 раз в день за 15-20 минут до еды при гипертонии, нервном напряжении и бессоннице.

### **Раствор меда в минеральной воде и сок лимона**

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

Раствор пьют за один прием утром натощак при гипертонии, повышенной возбудимости, бессоннице. Курс очищения – 2 недели.

### **Мед с соком свеклы, моркови и редьки**

Смешать в равных соотношениях сок свеклы, моркови, редьки и мед.

Смесь нужно хранить в прохладном и темном месте. Принимают ее по 1-2 ст. ложку за

полчаса до еды 3 раза в день в течение 2-3 месяцев.

### **Настой целебных трав с медом**

Взять листья омелы белой – 3 ч. ложки, трава тысячелистника – 4 ч. ложки, побеги хвоща полевого – 3 ч. ложки, бутоны цветков софоры японской – 3 ч. ложки. Далее 20 г сбора настаивают в 2 стаканах кипятка в термосе в течение 2 часов, фильтруют, добавляют мед по вкусу.

Пьют по 1/2 стакана теплого настоя 5 раз в день за 15-20 минут до еды.

### **Настойка малины с медом**

Приготовить настойку из расчета 20 г малины на 100 мл спирта (40-70 ). Настаивать в течение недели в темном месте под крышкой.

Принимают настойку 3-4 раза в день по 40 капель на 1/4 стакана теплой воды до еды.

### **Маточное молочко**

Порошок нативного маточного молочка пчел содержится в препарате «Апилак». Этот препарат нужно принимать при гипертонии по 1/2 таблетки (5 мг) 1-2 раза в день в течение 3-4 недель. Таблетки держать во рту до полного растворения. Особенно эффективно использование «Апилака» в сочетании с общепринятыми средствами лечения.

### **Настой трав и маточное молочко**

Взять 20 г травы сушеницы топяной, 20 г травы хвоща полевого, 20 г травы пустырника пятилопастного, 10 г корней валерианы лекарственной, 10 г шишек хмеля обыкновенного, 10 г травы донника лекарственного, 10 г листьев мяты перечной. Поместить 2 ст. ложки сухого измельченного сбора в термос и залить 0,5 л кипятка, настоять 3 часа, процедить.

Пить настой нужно по полстакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды при гипертонии, нервном возбуждении, учащенном сердцебиении. Одновременно следует принимать по 1/2 ч. ложки смеси маточного молочка с медом под язык, смесь готовят в соотношении

1:100. Держать смесь во рту нужно до полного самопроизвольного рассасывания.

### **Маточное молочко с медом**

Маточное молочко пчел в чистом виде или в смеси с медом (или сахаром) принимают внутрь и подъязычно при атеросклерозе, гипертонии, спазмах и тромбозах сосудов как средство, регулирующее давление крови (повышенное понижает, пониженное повышает).

Свежее молочко в количестве 20-30 мг (на кончике столового ножа) за 1-1,5 часа до еды кладут под язык и держат там до полного растворения. Перед каждым применением молочка необходимо производить чистку рта с помощью подсолнечного масла.

Из молочка можно готовить смеси и настойки.

Взять 1-10 г молочка и смешать со 100 г меда.

Эту смесь в количестве 1/2 ч. ложки кладут под язык и держат там до полного растворения. Не сосут, тем более не жуют, а ждут, чтобы она растворилась под языком самопроизвольно.

Взять 1 часть молочка и смешать с 20 частями водки.

Настойку принимают по 5-10 капель на 1 ст. ложки теплой воды 3-5 раз в день за полчаса до еды.

### **Уксусно-медовое очищение**

Взять 2 чашки теплой воды, 16 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки уксуса и 2 ст. ложки меда, проварить на медленном огне в течение 30 минут, остудить.

Смесь следует принимать 3 раза в день по 2 ст. ложки. Путем регулярного приема этого напитка можно нормализовать подскочившее кровяное давление. В Индии в течение нескольких веков такое лекарство используют для понижения кровяного давления и лечения сопровождающих его болей в груди и головокружения.

### **Настой омелы белой с медом**

Взять 2-3 ст. ложки травы омелы белой и настаивать 2 ч в 0,6 л кипятка в термосе. Затем процедить и добавить мед по вкусу.

Пьют настой теплым по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Из полученной смеси можно

также приготовить 20-процентную настойку на 40–70-градусном спирте. Принимают ее по 30-50 капель на 1/3 стакана теплой воды 3-4 раза в день до еды. Курс очищения длится 3 недели.

### **Очищение редькой с медом**

Взять 1 стакан сока редьки, 1 стакан сока свеклы, 200 г клюквы, 200 г меда майского, 20 г коньяка, все перемешать, процедить и оставшийся жмых выбросить.

Пить полученное снадобье нужно по 1 ст. ложке за час до еды.

### **Настой паслена черного с медом**

Взять 2 ст. ложки травы и настаивать 1-2 часа в 2 стаканах кипятка в термосе.

Пьют по 1/2 стакана теплого настоя (с медом по вкусу) 3-5 раз в день за 15-20 минут до еды. Траву паслена черного в виде настоя принимают внутрь как средство, расширяющее кровеносные сосуды и понижающее давление крови.

### **Смесь соков с медом**

Приготовить смесь сока красной свеклы с медом (1:2) и соком 1 лимона.

Принимать нужно по 0,5 стакана смеси через час после еды при лечении гипертонии. Смесь хранить в холодильнике.

### **Смесь цитрусовых с медом**

Разрезать на части 2 лимона средней величины и 2 апельсина, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать в стеклянной банке при комнатной температуре сутки и поставить в холодильник.

Принимать нужно по 2-3 ч. ложки в день за 20 минут до еды с чаем при начальной стадии гипертонии для очищения сосудов.

### **Клюква с медом**

Пропустить клюкву через мясорубку, смешать с равным количеством меда.

Принимать смесь нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

### **Настой растительного сбора**

Смешать 20 г цветков боярышника, 15 г листа мелиссы, 20 г плодов софоры японской, 10 г травы спорыша и 30 г плодов шиповника. Взять 2 ст. ложки сбора и настаивать в термосе 2-3 часа в 0,5 л кипятка.

Теплый настой пьют с медом по вкусу по полстакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды при атеросклерозе, гипертонии и сердечной недостаточности.

### **Свекольный сок с медом**

Свежеотжатый свекольный сок смешать пополам с медом.

Принимать настой нужно по 1-2 ст. ложки 3-5 раз в день при повышенном артериальном давлении и бессоннице. Курс очищения сосудов – 2 недели.

### **Смесь соков овощей с медом**

Смешать стакан сока свеклы, стакан сока моркови, стакан хрена (натертый корень хрена предварительно настаивать с водой в пропорции 1:1 в течение полутора суток) и сок одного лимона. Эту смесь соков смешать с одним стаканом меда.

Смесь принимают по столовой ложке 3-4 раза в день до еды или через 2-3 часа после еды при начальных стадиях гипертонической болезни. Хранят смесь в хорошо закрытой посуде в прохладном месте. Курс очищения сосудов – 2 месяца.

При таком очищении мед оказывает благоприятное действие на мышцы сердца и сосудов, причем венозные сосуды расширяются, что приводит к улучшению коронарного кровообращения.

### **Ежевика с медом**

Настаивать 2 ст. ложки листьев ежевики сизой в термосе в 2 стаканах кипятка в течение 4 часов.

Пьют по полстакана теплого настоя с медом 3-5 раз в день за 20 минут до еды при гипертонии и атеросклерозе.

### **Морковно-медовое очищение**

Смешать по 200 мл морковного и свекольного соков, добавить 100 г клюквы, 200 г меда, 100 мл спирта, настоять в темном месте 3 дня.

Принимать смесь следует по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### **Перга с медом**

Пыльцу-обножку смешать с равным количеством меда.

Принимать смесь нужно по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца при гипертонической болезни. Курс лечения можно повторить после 10-дневного перерыва. Смесь хранить в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой в холодильнике.

### **Настой с медом**

Взять 20 г корней шлемника байкальского, 15 г плодов шиповника коричного, 15 г травы пустырника пятилопастного, 15 г травы сушеницы болотной, 15 г травы почечного чая, 10 г травы мяты перечной и 10 г цветков ромашки лекарственной. Настой готовить из расчета 1:20, растворить в нем мед (по 1 ст. ложке в 1 стакане).

Принимать настой следует по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

### **Трава острогала с медом**

Настаивать 1-2 ст. ложки травы астрагала пушисто-цветного в стакане кипятка 1-2 часа.

Принимают по 2 ст. ложки настоя с медом по вкусу 5 раз в день за 20 минут до еды. Траву астрагала пушисто-цветного в виде настоя используют при гипертонической болезни, венозном полнокровии внутренних органов.

### **Луковое очищение с медом при гипертонии**

Из 3 кг вымытого и очищенного репчатого лука выжать сок, смешать его с 500 г меда, добавить перегородки 25-30 грецких орехов, залить 0,5 л водки, настаивать в течение 10 дней.

Принимают настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

### **Настой трав и прополис**

Взять 25 г цветков боярышника кроваво-красного, 25 г травы майника двулистного, 25 г травы укропа огородного, 15 г корней стальника полевого и 10 г цветков калины обыкновенной. Поместить 2 ст. ложки сухого измельченного сбора в термос и залить 0,5 л кипятка, настоять 1,5 часа, процедить.

Пить настой нужно по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут перед едой при сердечной недостаточности и пороках сердца, сопровождающихся повышенным артериальным давлением. Одновременно следует принимать по 30-40 капель 20-процентной спиртовой настойки прополиса 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Применение меда при ослабленной сердечной мышце**

При ослабленной сердечной мышце полезно сочетать мед с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С, отваром плодов шиповника.

Залить 1 ст. ложку плодов 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить и добавить 1 ст. ложку меда.

Пить настой нужно по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день. Напиток следует хранить в плотно закрывающейся посуде.

### **Применение меда при ишемической болезни сердца и варикозном расширении вен**

#### **Чесночное очищение**

Взять 250 г очищенного и натертого на терке или размятого в ступке чеснока и залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в течение недели.



Принимайте смесь по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

### **Очищение курагой с орехами**

Пропустить через мясорубку 300 г кураги, 300 г изюма без косточек, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 лимона с цедрой, затем смешать с 1 стаканом меда.

Принимать смесь нужно по десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Эту смесь нельзя принимать более 30 дней, перерыв между приемами должен составлять 2-3 месяца. Смесь изготавливается ежедневно в количестве, необходимом для употребления за день.

### **Очищение овсяными хлопьями с медом**

Взять 1 кг плодов боярышника, протереть через сито, добавить отвар овсяных хлопьев (300 г на 3 л воды), а также 100 г меда (можно 100 г сахарного песка).

Принимать нужно по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за полчаса до еды при ишемической болезни сердца с нарушением ритма.

### **Сложный рецепт очищения сосудов при ишемии**

По 50 г тысячелистника, сосновых почек, полыни и плодов шиповника залить 3 л отстоянной воды (можно минеральной без газа), выдержать 3 часа и кипятить на медленном огне 2 часа в эмалированной кастрюле, плотно прикрыв крышкой. Затем отвар поставить на 24 часа в теплое место, укутав его одеялом. По истечении суток добавить к нему 200 мл сока алоэ 3–5-летнего возраста (растение перед срезанием не поливать 3 дня, а срезанные листья выдержать сутки в морозилке), 250 мл любого коньяка, 500 г меда, 200 г экстракта чаги (продается в аптеке). Все плотно закрыть в этой же кастрюле, предварительно хорошо размешав, и поставить в темное место на четверо суток.

Принимать нужно по 1 ч. ложке настоя 3 раза в день за 2 часа до еды при ишемической болезни сердца.

### **Соковое очищение при болях в сердце**

Взять по 150 мл свекольного и морковного соков, добавить 50 мл клюквенного сока и 150 мл водки. В этой спиртовой смеси растворить 150 г меда. Настаивать лекарство в защищенном от света месте примерно 2-3 суток. Хранить в холодильнике.

Принимать снадобье нужно по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

### **Старинная система очищения при сердечных болезнях**

При болезнях сердца можно воспользоваться старинным рецептом и приготовить отдельно два состава.

Состав первый: смешать натуральный мед (лучше майский) и 40-градусную водку в равных количествах, нагреть на умеренном огне, постоянно перемешивая до образования на поверхности смеси молочной пенки, затем убрать с огня, дать отстояться.

Состав второй: 1 л воды вскипятить, затем бросить туда по щепотке пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки, дать отстояться в течение получаса и процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешивают со вторым, после чего отстаивают 3 дня в темном месте. Принимать нужно первую неделю по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером), а начиная со второй недели – по 1 ст. ложке. Может создаться ложное впечатление, что лечение не дает должного эффекта, но незаметно вы забудете о больном сердце, избавитесь от избыточного давления, а в конечном итоге от атеросклероза, стенокардии, ишемии и гипертонии.

Очень важно регулярно принимать лекарство. После 7-10 дней перерыва необходимо вновь приготовить лекарство и продолжить прием. Курс лечения – 1 год.

### **Очищение медом при стенокардии**

#### **Очищение чесноком с медом**

В эмалированную посуду отжать сок 10 лимонов (можно пропустить через мясорубку), положить туда измельченные 5 головок чеснока и смешать все с 1 л меда, после чего поставить в прохладное место на неделю.

Принимать нужно по 4 ч. ложки настоя 1 раз в день, медленно, с остановками между приемами порций. Рекомендуется при стенокардии, сопровождающейся одышкой.

#### **Очищение лимонником с медом**

В 1 стакане отвара лимонника дальневосточного размешать 1 ст. ложку меда.

Принимать нужно по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день до еды.

### **Очищение алоэ с медом**

Смешать 100 мл сока алоэ, 300 г меда, 500 г измельченных грецких орехов, сок 1-2 лимонов.

Принимать нужно по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за полчаса до еды.

### **Применение меда при тахикардии**

#### **Очищение медом с миндалем**

Взять 250 г (1 стакан) меда, 4 лимона, 18 штук миндаля, 16 листьев герани (комнатный цветок), по 10 мл настойки валерианы и боярышника, 5-6 зерен камфары. Смешать мед с соком лимонов (без корки), пропустить миндаль и листья герани через мясорубку, смешать, влить настойки валерианы и боярышника, бросить, не размельчая, камфару и хорошо взбить.

Принимать смесь можно сразу с утра натощак по 1 ст. ложке за 15 минут до еды. Если пульс не нормализуется, приготовить вторую порцию. Хранить снадобье нужно в холодильнике.

Курс продолжают в течение нескольких лет весной и осенью, по мере улучшения состояния – только весной, а далее через 2-3 года – для профилактики.

#### **Очищение соком редьки с медом**

Свежий сок редьки черной смешать с медом в соотношении 1:1.

Принимают смесь по 1 ст. ложке 2-3 раза в день при нарушениях сердечного ритма.

### **Применение меда при анемии**

### **Очищение какао с медом**

Положить в алюминиевую кастрюлю по 200 г какао, нутряного свиного сала, меда и сливочного масла, нагревать смесь на медленном огне, постоянно помешивая, до кипения и полного растворения. Снять с огня и дать остыть, после чего поместить ее в стеклянную банку. Хранить в темном прохладном месте.

Употреблять нужно по 1 ч. ложке смеси 3-4 раза в день в зависимости от степени истощения, размешивая в стакане горячего молока. Это средство помогает только в самом начале заболевания. Иногда при его применении наблюдаются запоры. В этом случае ешьте больше чернослива и фруктов, пейте свежевыжатые соки.

### **Очищение медом с молоком соком или женьшенем**

Принимайте по 1 ст. ложке меда, разведенного в 200 мл молока (или сока, при плохой переносимости молока). Лучший результат дают темные сорта меда (например, гречишный) с повышенным содержанием железа и марганца, необходимых для кроветворения. Пить снадобье нужно 3 раза в день в течение 20-30 дней. Можно также принимать женьшень с медом.

Растолочь в порошок 20 г сухого корня женьшеня, смешать с 2,5 л меда, настаивать неделю, помешивая 3-4 раза в день.

Принимают смесь на кончике чайной ложки 2 раза в день.

### **Очищение медом с пергой**

В 800 мл кипяченой воды комнатной температуры растворить 180 г меда и, непрерывно помешивая, добавить 50 г перги. Полученную смесь оставить на несколько дней при комнатной температуре до начала ферментации.

Пьют по 150 мл смеси за 20-30 минут до еды. Эта смесь дает хороший эффект не только при тахикардии, но и при колитах – снимает спазмы.

### **Применение меда при варикозном расширении вен**

#### **Медовые компрессы**

При варикозном расширении вен полезны медовые компрессы. На холст наносят слой меда, сверху его закрывают хлорвиниловой пленкой и бинтуют широким бинтом. В первый день компресс оставляют на 2 часа, во второй и третий – на 4 часа, а потом на всю ночь. Курс лечения составляют 45-50 компрессов.

### **Очищение яблочным уксусом**

При варикозном расширении вен из рациона необходимо исключить сладости, кондитерские изделия, а утром натощак и вечером пить по 1 стакану настоя (1:10) березовых почек с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 2 ч. ложками натурального пчелиного меда. Вены следует смазывать снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером.

### **Применение меда после инсульта и инфаркта**

#### **Применение меда после инсульта**

Взять 1 стакан семян укропа и 2 ст. ложки измельченного корня валерианы и залить 2 л крутого кипятка в стеклянной банке. Настаивать сутки, укутав теплым одеялом. Добавить 2 стакана меда.

Пить следует по 1 ст. ложке настоя за 20 минут до еды 3 раза в день. Приемом этого средства удается улучшить состояние больного.

#### **Применение меда после инфаркта**

После перенесенного инфаркта в период реабилитации применяют несколько медовых рецептов.

Первый рецепт: пропустить через мясорубку 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня.

Следует принимать по 1 десертной ложке смеси 2 раза в день до еды.

Второй рецепт: смешать свежесжатый сок лука с медом в равных пропорциях.

Принимать смесь нужно по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Третий рецепт: смешать 1 кг черноплодной рябины с 2 кг меда.

Принимать смесь следует по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

## **Глава 6**

### **Гирудотерапия**

Шлаки и отложения на стенках сосудов не сразу приводят к болезням. Сначала под их влиянием в сосудах замедляется кровообращение и уменьшается интенсивность обмена веществ, а в клетках начинают откладываться и вырабатываться новые вредные для организма вещества.

Но даже в этом случае патологический процесс можно затормозить или повернуть вспять. И поможет в этом медицинская пиявка.

Пиявка прекрасно очищает всю сосудистую систему организма, действуя через мелкие капилляры. Как же это происходит? Присосавшись к мелкому капилляру, пиявка своими ритмичными движениями заставляет рефлекторно двигаться всю капиллярную систему, ускоряя и оживляя в ней кровообращение, замершее из-за нарушения микроциркуляции. Созданные пиявкой вибрации постепенно достигают более крупных сосудов, активизируя кровотоки в них и очищая сосуды от шлаков.

Благодаря этим замечательным свойствам пиявки можно не только снизить риск инсульта, но и помочь больному восстановиться после него. Отеки тканей, приводящие к тяжелым осложнениям, под воздействием пиявочных ферментов спадают, гематомы рассасываются, быстро восстанавливается кровообращение в пораженных органах. Но самое главное – пиявка способна растворить уже сформировавшийся застарелый тромб в сосуде, что без операции невозможно сделать другим способом. При запущенных стадиях тромбофлебита только пиявка может помочь больному, освобождая его вены от тромбов. А делает она это с помощью особого фермента – дестабилаза. Но и это еще не все возможности пиявки. При помощи другого фермента – оргелаза – пиявка способствует образованию новых кровеносных сосудов.

#### **Как ставить пиявку в домашних условиях**

Пиявок следует приобретать в аптеке. Они должны храниться в банке с водопроводной водой, которую нужно прикрыть марлей. Воду меняют ежедневно. Банку держат на окне, лучше при температуре 10-15 С. Для лечения пригодны только здоровые и голодные пиявки, быстро двигающиеся в воде. Вялые, с узелками и клейкой поверхностью пиявки к употреблению не пригодны.

Пиявки могут «работать» всего один раз. После использования пиявку выбрасывают. В зависимости от заболевания и состояния человека делают полную или неполную экспозицию пиявок. Полная экспозиция делается при тромбофлебите, варикозе или атеросклерозе. Неполной экспозицией можно ограничиться в случае профилактической чистки сосудов для общего оздоровления, когда нет запущенных болезней.

Обычно ставят пять пиявок, но при запущенной стадии заболеваний можно поставить

семь. Для усиления воздействия пиявки ставят на акупунктурные точки, применяемые в рефлексотерапии. Но если вы никогда не сталкивались с акупунктурой, то можете располагать пиявки произвольно – они сами выберут места наиболее сильного воздействия на организм.

Ставят пиявки на область сердца (для очищения сосудов), печени (для очищения печени), на конечности (при тромбофлебитах и варикозах), за ушами (при атеросклерозе и сердечной недостаточности), на затылок (при гипертонии и для общего очищения сосудов), на спину (для общего очищения сосудов). Нельзя ставить пиявки на те места, где имеются отвлекающие вены (веки, виски, мошонка).

Не пугайтесь новых ощущений, которые могут возникнуть во время присасывания пиявки, – это нормально. Ведь в ротовом отверстии пиявки находятся три челюсти, на каждой из которых по девяносто мелких зубов. После прокола кожи на ней остается характерный след. Вы можете почувствовать легкое жжение, как при укусе муравья, и даже сильный зуд, особенно если пиявка поставлена место с особо тонкой кожей. Эти неприятные ощущения проходят через пару минут.

В первые десять минут пиявка впускает свою слюну, в которой содержатся около ста пятидесяти целебных веществ. В это время кровь становится гомогенной, то есть однородной, за счет растворения мелких холестериновых бляшек и тромбиков. Далее пиявка начинает сосать кровь, продолжая выделять слюну, но уже в меньших количествах.

Одна пиявка высасывает до 5-10 мл крови. Когда пиявка заполнит свой желудок, она сама отпадет. Если время экспозиции закончилось, а пиявка еще не насытилась, ее следует осторожно снять.

## **Курсы очищения пиявками**

Пиявки можно ставить в любое время суток, но не сразу после еды. Не стоит делать эту процедуру во время недомогания и стресса. Лучше подождать, чтобы не ощущать лишнего дискомфорта.

Ставить пиявки рекомендуется два раза в неделю. Общий оздоровительный курс очищения длится две недели. Затем делается перерыв на месяц и курс очищения повторяется. В этом случае ставится по пять пиявок за сеанс.

Если у вас имеется какое-либо хроническое заболевание, то количество пиявок увеличивается до семи. При разных состояниях требуется и разная длительность курса. Так, при гипертонии необходимо 7 процедур, при варикозном расширении вен и тромбофлебите – от 10 до 15, очищение печени производится за 3 процедуры с повторением курса через месяц.

Курс очищения пиявками желателен повторить. Затем наступает длительный эффект воздействия на организм.

Как ставить пиявку?

Сначала пиявок надо приобрести, причем они должны быть здоровыми и подвижными. А помимо пиявок требуются следующие принадлежности:

- банка с чистой водой;
- пинцет;
- мензурка или пробирка;

- стерильный лоток со стерильным перевязочным материалом;
- флакон с перекисью водорода;
- ампула с глюкозой или подслащенная вода;
- банка с соленой водой, в которую помещают пиявки после снятия.

В этой процедуре вам необходим помощник. Если вы ставите пиявки другому человеку, делайте это в такой последовательности.

1. Удобно уложите человека на кровати или диване.
  2. Обнажите участок тела, куда надо ставить пиявки. Если там есть волосы, их нужно сбрить.
  3. Кожу хорошо промойте теплой водой и досуха вытрите.
  4. Смочите кожу сладкой водой или глюкозой для лучшего присасывания пиявки.
  5. Захватите пиявку пинцетом за хвостовой конец и поместите в пробирку.
  6. Пробирку приложите к нужному месту на коже.
  7. Подождите, пока пиявка присосется. Насосавшись, она сама отвалится от кожи.
  8. Снимите пиявку и поместите ее в банку с подсоленной водой, а затем спустите в канализацию.
  9. На места присасывания пиявок наложите стерильную салфетку. После процедуры микрокровоотечение продолжается еще 6-12 часов, поэтому накладывается объемная повязка, которая снимается только на следующий день.
  10. При наличии сильного кровотечения наложите на ранки давящую повязку.
- Если нужно снять пиявку раньше, то кожу под ней смачивают подсоленной водой. Если пиявка перестает сосать, до нее следует дотронуться. Пиявку используют только один раз! Следить за самочувствием человека нужно в течение всего времени, пока у него поставлены пиявки, и некоторое время после окончания процедуры. Отрывать пиявку силой категорически запрещается, так как этим можно вызвать сильное кровотечение. Повторно ставить пиявки можно только через 5-6 дней.

## ВНИМАНИЕ

На местах постановки пиявок после процедуры может появиться кожный зуд. Нужно смазать кожу вокруг ранки смесью нашатырного спирта с вазелиновым маслом в равных количествах. Зуд пройдет.

Противопоказания для применения пиявок:

- гемофилия (заболевание, при котором кровь не свертывается);
- сильная анемия или малокровие;
- болезни кожи;
- гипотония (пониженное кровяное давление);
- онкологические заболевания;
- беременность;
- индивидуальная непереносимость.

## Глава 7

### Очищающее питание



Поскольку слишком долго вы зашлаковывали свои сосуды, понадобится некоторое время, чтобы их омолодить. А это значит, что теперь надо избегать употребления жирного мяса, наваристых бульонов, не злоупотреблять сдобой, сливками, жирной сметаной, творогом, сырами, отдавать предпочтение растительным жирам, воздерживаться от употребления тугоплавких жиров (бараньего, говяжьего).

Если у вас появились одышка, быстрая утомляемость, боли в сердце – это следствия зашлакованности. И даже когда вы начнете очистительные процедуры, болезненные симптомы будут уходить постепенно. Помогите своему организму правильным питанием. Ведь умела подобранная пища – это тоже путь к очищению сосудов, причем довольно активному очищению. А еще помните правило: важно не только чистить, но и не засорять сосуды новыми шлаками. Поэтому соблюдение пищевого режима для вас обязательно. Этому и посвящена данная глава книги.

### **Какие белки полезны, а какие – вредны**

К белковой пище относятся мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи. Мясо, птица и рыба богаты также витамином В, железом и цинком. Сухие бобы, яйца и орехи содержат белки вместе с витаминами и минералами. Молочные продукты – молоко, йогурт и сыр – обеспечивают организм еще и кальцием, полезными для костей, а также другими питательными веществами.

Как правило, продукты животного происхождения жирнее, чем продукты растительные, однако исключать все мясные и молочные продукты из рациона не стоит.

Можно включить в меню обезжиренные молочные продукты, постное мясо, птицу без кожи. Они дают такое же количество витаминов и минералов, как и их более жирные аналоги. Большинство людей должны употреблять 2-3 блюда из этих двух групп ежедневно. Вегетарианцы, отказывающиеся от продуктов животного происхождения, могут съесть лишнюю порцию сухих бобов или орехов, но и им требуется обогащенное меню – дополнительные блюда растительной пищи, дающие достаточное количество кальция, железа и витамина В.

### **Какие жиры самые полезные**

Жиры тоже могут быть полезны. Они представляют собой соединения глицерина и кислот. Существуют три типа жирных кислот: насыщенные, высшие ненасыщенные и низшие ненасыщенные.

Насыщенными жирами богаты продукты животного происхождения – мясомолочные, масло и сало. Некоторые разновидности маргаринов и растительных масел производятся путем замены ненасыщенных жирных кислот насыщенными. На этикетках это обозначается так: «гидрогенизированное растительное масло». Таких продуктов следует избегать. Слишком большое количество жиров, в частности насыщенных, может поднять уровень вредного холестерина в крови и повысить риск сердечных и других заболеваний. Организму сложно переработать жирные кислоты этого типа в энергию, и он просто перемещает их в жировые отложения. Именно поэтому насыщенных жиров следует

потреблять как можно меньше.

Низшие ненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как оливковое масло, некоторые орехи, жирная рыба и авокадо. Они, наоборот, помогают снизить уровень холестерина. Наш организм сам производит и насыщенные, и низшие ненасыщенные жирные кислоты, поэтому не обязательно получать их извне. Высшие ненасыщенные жиры нам необходимы, они также известны как незаменимые жирные кислоты. Существует два типа таких кислот: омега-6, содержащаяся в подсолнухе, грецком орехе и зародышах пшеницы, и омега-3, которой много в сое, рапсовом масле и жирных рыбах – скумбрии и лососе.

Но некоторые виды витаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира и усваиваются организмом только в том случае, если вы ежедневно получаете необходимую дозу жиров. Поэтому жиры все же нужны организму, но в небольших количествах: в день достаточно всего лишь чайной ложки масла из высших ненасыщенных кислот.

### **Какие углеводы самые «правильные»**

Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов, которые являются важным источником энергии и вопреки расхожему мнению не способствуют полноте. Кроме того, в них много витаминов, минералов и растительных волокон. Главное, чтобы они употреблялись без соусов, подлив и других жирных добавок.

Серьезный избыток углеводов содержат булочки, круассаны, пирожки и белый хлеб, поэтому эти продукты употреблять не стоит. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями – он богат полезными растительными волокнами.

Большинство блюд на каждый день нужно готовить из круп.

Можно ли воздержаться от сладостей, которые представляют собой неправильные углеводы? Для многих это трудно. Но выход есть. Ешьте черный шоколад. Уже давно замечено, что любителям шоколада не грозят заболевания сердца. Всего несколько кусочков темного шоколада значительно улучшают работу кровеносной системы, усиливая циркуляцию крови и снижая вероятность образования тромбов, а вот белый шоколад совершенно бесполезен. Более того, темный шоколад повышает уровень гемоглобина в крови. В умеренных дозах шоколад даже предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Сколько же его можно съесть? Не более 50-60 в день.

### **Польза зерновых продуктов**

Зерновые продукты должны составлять основу пищевого рациона, потому что они дают большое количество питательных веществ и при этом способствуют выведению шлаков. Однако в продажу поступают уже обработанные крупы, потерявшие значительную долю своей ценности: очищенный рис и другие крупы.

Самое полезное зерно то, которое называют «золотая крупа». Это пшено – настоящая кладовая полезных микроэлементов. Но нас оно интересует прежде всего потому, что обладает уникальной способностью выводить из организма шлаки и очищать сосуды, препятствуя отложению холестерина. Поэтому пшено – незаменимый продукт для тех, кто

страдает атеросклерозом. А содержание в пшене большого количества калия делает его очень полезным для сердечников. Помимо множества других полезных веществ пшено содержит такой редкий элемент, как кремний, необходимый организму для обеспечения жизнедеятельности. Именно кремний помогает людям долго сохранять молодость и не стареть.

## **Несколько полезных рецептов**

### **Рецепты для сердечников**

Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу.

Эту порцию нужно съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить ее.

### **Грецкие орехи от гипертонии**

Гипертонию на фоне атеросклероза можно лечить, употребляя грецкие орехи с медом в течение 1,5 месяца по 100 г за прием, начинать следует с трех орехов.

### **Квас для сердечников**

В 3 л воды добавить 1 стакан растения серого желтушника, адониса, ландыша или шалфея. Сюда же добавить 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Смесь ставится в теплое место и бродит 14 дней.

Пить такой квас следует по 100 г перед ванной или парилкой. Обычно 10-20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность. Практически можно добиться полного устранения всех факторов, мешающих работе сердца, и восстановить его функции. Однако надо помнить, что во время лечения следует ежедневно принимать порошок из травы серого желтушника по 0,1 г.

## **Полезные продукты**

Перечислим некоторые продукты, полезные для сосудов.

- Коричневый рис. Это один из лучших углеводов, очень важный для поддержания энергетического уровня. Каши из коричневого риса содержат много волокна и помогают снизить уровень холестерина.

- Куриные яйца. В состав куриных яиц входят белок и лютеин, защищающий глаза от катаракты. Употребление этого продукта предотвращает образование тромбов. По данным недавнего исследования, потребление 6 яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44 %.

- Молоко и молочные продукты. С возрастом наша потребность в кальции возрастает, поэтому важно включить в ежедневный рацион богатые кальцием продукты: обезжиренное молоко, творог, йогурты, кефир, простоквашу. В день нужно пить около 2 стаканов молока, кефира или йогурта.

- Шпинат. Это источник железа, витаминов С, А и К, антиоксидантов, защищающих от инфаркта и инсульта. Как и яйца, шпинат богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.

- Бананы. Чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми, нужен всего один желтый плод. Содержание калия в нем 467 мг. Банан помогает снизить артериальное давление, нейтрализуют кислоту при изжоге. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

- Курятина. Это самое полезное мясо (особенно грудки без кожи). Является одним из источников селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга. Курица богата белками и предотвращает ломкость костей.

- Лососина. Лососина богата жирами группы омега-3, которые снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов. В период депрессии лососина облегчает состояние и предотвращает потерю памяти. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, снижает риск возникновения болезни Альцгеймера. Грецкие орехи также содержат жиры группы омега-3.

- Черника. Черника помогает уменьшить последствия нарушений деятельности мозга после инсульта, помогает справиться с расстройством желудка. Антиоксиданты, содержащиеся в ягоде, помогают предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак.

- Травы. Вместо соли лучше всего добавлять в пищу травы и специи, чтобы еда не казалась пресной.

- Чеснок. Чеснок обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам. В аптеках предлагают чесночные капсулы тем, кто не выносит его запах.

Теперь перечислим продукты, полезные при сердечно-сосудистых заболеваниях.

- Хлеб и изделия из муки. Лучше использовать хлеб вчерашней выпечки с минимальным количеством соли (или без соли) из ржаной муки или пшеничной муки грубого помола, хлеб с отрубями, сухари, печенье (не из сдобной муки).

- Мясные блюда. Здесь имеются в виду нежирные сорта мяса и курица. Мясо не рекомендуется употреблять в жареном виде, только вареное или запеченное в духовке.

- Супы. Супы лучше есть фруктовые, крупяные, вегетарианские и молочные.

- Рыба. Полезными являются только нежирные сорта рыбы в вареном или запеченном виде.

- Яйца. Яйца лучше принимать в пищу в виде паровых омлетов и не более 2-3 раз в неделю.

- Молоко и молочные продукты. Молоко можно употреблять в пищу как в натуральном

виде, так и в виде молочных каш, кефира и простокваши. Творог полезен только в свежем виде.

- Жиры. Для приготовления блюд и салатов следует брать только растительные масла.
- Закуски. В качестве закусок можно употреблять неострые и несоленые сыры, нежирную колбасу (типа докторской), салаты, нежирную ветчину.
- Напитки. К полезным напиткам можно отнести любые фруктовые и овощные соки, квас, отвар шиповника, боярышника, мяты. Употребление газированных напитков нужно ограничить.
- Морепродукты. Полезны все виды бурых водорослей, морские гребешки, креветки, кальмары, мидии, блюда из морской капусты.

### **Вредные продукты**

Далее перечислены продукты, вредные для сосудов.

- Сладости. В них много калорий, но нет полезных веществ. Рекомендуем ограничить потребление сахара.
- Соль. Повышает давление.
- Спиртное. Спиртосодержащие напитки содержат много калорий и мешают организму усваивать витамины. Наиболее здоровый вариант – красное вино.
- Насыщенные жиры. Повышают уровень холестерина и способствуют увеличению веса. Содержатся в мясе, сыре, куриной коже и мороженом.

### **Чем заменить тот или иной продукт**

При составлении меню вам придется подбирать продукты, богатые углеводами, жирами, белками. Но необходимо учитывать порции этих продуктов, ведь большое количество даже самой правильной пищи пойдет не на пользу, а во вред. Чтобы облегчить вам задачу, предлагаю воспользоваться следующей таблицей [1 - Таблица составлена врачом-диетологом Карпиной Е. Н.], где указаны порции разных продуктов и их возможная замена другими продуктами.

|  |   |  |   |   |                              |
|--|---|--|---|---|------------------------------|
| <b>Хлеб, каши и макаронные изделия</b> | 1 кусок хлеба   | 30 г каши в пакетике                                     | 90 г вареного риса, макаронных изделий или каши | 3 тонких хрустящих хлебца   | 2-3 не-сладких сухарика      |
| <b>Овощи</b>                           | 60 г нарезанных вареных или сырых овощей  | 175 мл овощного сока                                     | 50 г зеленого салата                            |   |                              |
| <b>Фрукты</b>                          | 1 среднее яблоко, банан, апельсин, груша или персик   | 125 г вареных, консервированных или замороженных фруктов | 40 г сухофруктов                                | Очень большая морковь   | Чашка клубники               |
| <b>Молочные продукты</b>               | 250 мл молока или йогурта   | 45 г творога   | 60 г сыра                                       | 1 тонкий кусок постной ветчины или мяса, птицы, нежирной колбасы или брынзы | 1 чашка обезжиренного кефира |
| <b>Белки</b>                           | 60–90 г приготовленного постного мяса без костей, рыбы или птицы (кусочек размером с игральную карту) | 90 г вареных бобов                                       | 1 яйцо  |   |                              |

### Лечебные блюда для улучшения кроветворения, витаминные рецепты

#### Суп из овсяной крупы с черносливом

Взять 1,5 стакана овсяной крупы, 2 л воды, 3 ст. ложки сливочного масла, чернослив, соль.

Крупку промыть, залить горячей водой и варить, снимая пену. Когда крупа размягчится, а отвар загустеет, протереть их сквозь сито и заправить солью и маслом. Чернослив тщательно промыть, отварить в небольшом количестве воды, выложить в тарелки и залить горячим овсяным отваром.

### **Салат из ежевики**

Ежевика – 40 г, крыжовник – 20 г, слива или чернослив – 20 г, кислые яблоки – 20 г, дыня – 20 г, красная смородина – 20 г.

Фрукты и ягоды перебрать, промыть. Сливы разрезать на 4 части и удалить косточки. Ягоды крыжовника разрезать пополам. Кислое яблоко и мякоть дыни нарезать кубиками. Ягоды красной смородины отделить от плодоножек, фрукты и ягоды слоями уложить в креманку (посуду для подачи сладких блюд, мороженого) или стеклянную вазочку.

### **Салат из овсяных хлопьев (салат красоты)**

5-6 ложек овсяных хлопьев, чайная ложка меда, 7-10 орехов.

Овсяные хлопья залить в мисочке 6-8 ложками холодной кипяченой воды. Добавить чайную ложку меда и мелко нарезанные орехи. Оставить на полчаса, а лучше на ночь, чтобы есть утром натощак. Перед едой к хлопьям добавить натертое большое яблоко, сок половины лимона, а если нет лимона, то немного сока любого кислого фрукта (например, вишни). В салат можно добавить мед или сезонные ягоды, например свежую малину или клубнику (зимой мороженую или протертую с сахаром). Иногда добавляют творог или сгущенное молоко, а из фруктов – изюм, нарезанную курагу и т. д. Блюдо это содержит почти полный комплекс витаминов и минеральных солей и при этом много клетчатки, оно необыкновенно вкусно и надолго утоляет голод.

### **Суп из красной смородины с творожными клецками**

Для супа: 3 стакана красной смородины, 1,5 л воды, 4 ложки крахмала, мед. Для клецок: 1,5 стакана творога, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, мед, соль.

Смородину размять деревянной ложкой, слегка остудить. Мезгу залить горячей водой, вскипятить и процедить. Жидкость довести до кипения, добавляя мед и крахмал, разведенный холодной водой, дать слегка прокипеть, влить сырой отжатый сок и

охлаждать. Творог протереть, добавить яйца, мед, муку, соль, перемешать. Мокрыми руками разделить тесто на круглые клецки и отварить их в подсоленной воде. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой на блюдо, охладить. Положить в тарелку и залить супом.

### **Салат зеленый**

Зеленый салат – 500 г, заправка салатная – 0,5 стакана, соль по вкусу, укроп.

Промытые листья листового или кочанного салата разрезать на 2-3 части, положить в салатницу, заправить салатной заправкой, аккуратно перемешать и посыпать укропом. Кроме укропа, салат можно посыпать мелко нарезанными и предварительно натертыми чесноком корочками пшеничного хлеба. Можно заправить сметаной или простоквашей, а сверху положить дольки вареных яиц и свежих огурцов.

### **Зелень ассорти**

Салат зеленый (кочанный, латук), кресс-салат, лук зеленый – по 100 г, сок одного лимона, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки, укропа.

Зелень мелко нарезать, перемешать, посолить, заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Можно также заправить салат сметаной или майонезом.

### **Перец с мясом**

Перец болгарский – 173 г, говядина – 115 г, масло растительное – 5 г, петрушка, укроп – 10 г.

У перца вырезать плодоножку с сердцевинкой, промыть, слегка припустить в кипящей воде. Вареное мясо пропустить через мясорубку 2 раза, посолить, добавить масло, вымесить. Подготовленным фаршем заполнить перец, положить в сотейник, залить водой и тушить до готовности. Перед подачей посыпать зеленью петрушки, укропа.

### **Ежики из мяса**

500 г мясного фарша, 1 стакан вареного риса, 1 луковица, соль, приправы по вкусу.

Рис перебрать, промыть, залить горячей водой, отварить до полуготовности, откинуть на



дуршлаг, слегка охладить, соединить с мясным фаршем, мелко нарубленным луком, посолить, перемешать. Из полученной массы сформировать шарики, обвалять их в муке, слегка обжарить в масле, выложить в кастрюлю и залить небольшим количеством бульона. Закрыть крышку и поставить в духовку на 20 минут. Незадолго до готовности открыть крышку, чтобы ежики зарумянились.

### **Печень, тушенная с овощами**

Печень говяжья (свиная) – 100 г, морковь – 20 г, капуста – 20 г, 1 средняя луковица, масло сливочное – 5 г.

Печень очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Вымытые и очищенные морковь, капусту и репчатый лук нашинковать соломкой. На смазанную маслом порционную сковороду уложить кусочки печени, поверх нее – слой нашинкованных овощей, посыпать солью, влить молоко. Тушить в умеренно жаркой духовке 30-35 минут.

### **Соус кисло-сладкий на овощном отваре**

Сливочное масло – 1 ст. ложка, томат-пюре – 1 ст. ложка, чернослив – 1/2 стакана, луковица – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1/2 шт., корень петрушки – 1 шт., сметана – 1/4 стакана, овощной отвар – 2 стакана, соль.

Лук, морковь, петрушку очистить, промыть, пропустить через мясорубку, добавить масло, томат-пасту, прогреть 5-6 минут, залить овощным отваром и довести до кипения. Чернослив промыть, вынуть косточки, нарезать. Яблоки промыть, удалить семена, нарезать кубиками. Чернослив и яблоки положить в кипящий соус, варить 2-3 минуты, добавить сметану и довести до кипения.

### **Пудинг из печени с морковью**

Печень говяжья – 110 г, морковь – 40 г, мука пшеничная – 1 г, молоко сухое – 20 г, масло сливочное – 5 г, соль – 1 г, зелень петрушки (укропа) – Юг.

Печень пропустить через мясорубку, добавить отварную морковь, натертую на терке, сливочное масло, яичные желтки, сухое молоко, посолить и взбивать 3-4 минуты. Массу осторожно соединить со взбитыми белками, выложить в форму, смазанную маслом, варить на пару 40 минут. Посыпать укропом и (или) петрушкой и полить плодовоовощным соусом.

### **Соус из корнейев**

3-4 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 корня сельдерея, половинка лаврового листа, 4-5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка муки, 1 мускатный орех, гвоздика, соль.

Можно добавить томат-пюре, чеснок. Сметану при желании можно заменить растительным маслом. Тушить лук с маслом в небольшом количестве кипятка, подсолить. Добавить размятые помидоры, сварить, протереть через сито. Снова поставить на огонь, пока соус не закипит. По желанию добавить немного сахара или меда.

### **Соус с красным сладким перцем и помидорами**

Красный перец – 5 шт., помидоры – 5 шт., вода – 2 стакана, соль, лимонная кислота по вкусу.

Перец сладкий промыть, пропустить через мясорубку вместе с помидорами, добавить горячей соленой воды, довести до кипения, проварить 5-7 минут и настаивать при закрытой крышке 20-25 минут. Добавить по вкусу лимонную кислоту, по желанию можно положить и растительное масло (4 ст. ложки).

### **Печеная рыба в томатном соусе**

1,5 кг рыбного филе, нарезанного ломтиками, 1 чашка муки, соль, 1 чашка нарезанного зеленого перца, петрушка, 1 чашка тертой моркови, 1 большая луковица, масло, укроп, петрушка, 1 чашка томатной пасты, 1/2 чашки лимонного сока, 2 чашки воды.

Обвалять кусочки рыбы в муке с солью, положить в форму. Порезать все овощи. Обжарить в масле лук и положить его на рыбу. Вокруг рыбы разложить перец, морковь, укроп, петрушку. Все залить кетчупом, затем добавить воды и лимонного сока. Поставить в духовку при 200 С. Когда вода вскипит, уменьшить температуру до 175 С и запекать 45 минут до готовности.

### **Суп из яблок и клюквы**

5 яблок, 2 стакана клюквы, 1 л воды, 1/2 стакана риса, мед.

Клюкву размять, залить кипятком, перемешать и накрыть крышкой, через 10-15 минут процедить. Яблоки очистить и нарезать ломтиками или соломкой. Кастрюлю с соком

поставить на огонь, добавляя мед и яблоки. Когда суп закипит, влить разведенный водой крахмал. Есть охлажденным с отварным рисом.

### **Щи из свежей капусты**

0,5 небольшого кочана капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 перец болгарский, 1 помидор, масло растительное, сметана, зелень, соль.

Морковь и белые коренья, нарезанные крупными кусочками, помидор, перец, масло залить овощным отваром. Тушить в кастрюле на слабом огне при закрытой крышке до готовности. В кипящий отвар или воду положить крупно нарезанные картофель, капусту, дать вскипеть, добавить тушеные овощи, подсушенную муку, довести до готовности. Есть со сметаной.

### **Коктейль «медово-апельсиновый»**

На 215 мл напитка: сок апельсиновый – 100 мл, сок лимонный – 25 мл, мед натуральный – 10 г, сахарная пудра – 6 г, яйцо (белок) – 24 г, вода газированная – 50 г.

Яичный белок взбить с сахарной пудрой, добавляя постепенно соки, мед. Смесь налить в посуду, добавить газированную воду и перемешать.

### **Клюквенный морс с медом**

1 л воды, 1 стакан клюквы, 2 ст. ложки меда.

Промытую и очищенную клюкву размять, залить водой и кипятить 5-10 минут. Отвар процедить, добавить мед. Настаивать 1-2 часа. Пить охлажденным.

### **Морс брусничный**

1 л воды, 2 стакана брусники, мед по вкусу.

Бруснику перебрать, вымыть, размять и отжать сок, перелить его в банку, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место. Выжимки залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и процедить. Отвар охладить, смешать с полученным ранее соком, добавить мед и перемешать.

### **Чай витаминный**

На 200 мл напитка: плоды шиповника сушеные – 20 г, плоды рябины сушеные 10 г, трава душицы сушеная – 5 г, вода – 200 мл.

Плоды шиповника, рябины залить водой и варить 5 минут, затем положить траву душицы, настаивать 10 минут. Чай является поливитаминным, противоатеросклеротическим средством, благотворно действует на обмен веществ в организме.

### **Чай рябиновый**

На 200 мл напитка: плоды рябины сушеные – 30 г, плоды малины сушеные – 5 г, листья смородины сушеные – 2 г, вода – 200 мл.

Плоды рябины и малины измельчить, смешать с листьями смородины и заварить в фарфоровом чайнике. Чай обладает общеукрепляющим действием.

### **Чай шиповниково-медовый**

На 215 мл напитка: плоды шиповника сушеные – 20 г, мед – 15 г, сок лимонный – 5 г, вода – 200 мл.

Сушеные плоды шиповника измельчить, добавить в кипящую воду, варить 10 минут при закрытой крышке, настаивать 10 минут. В процеженный отвар добавить мед, лимонный сок.

### **Лечебные блюда при заболеваниях сердца**

#### **Рисовый суп с курагой**

20 г риса, 450 г воды, 80 г кураги, 15 г сахара, 50 г сливок.

Курагу мелко порезать, залить кипятком, добавить сахар, дать настояться 2-3 часа. Рис отварить. Рис и сливки добавить в настой кураги. Суп подавать холодным.

#### **Молочно-тыквенный суп**

100 г тыквы, 25 г манной крупы, 350 г молока, 15 г сахара, 10 г сливочного масла, 100 г воды.

Тыкву порезать кубиками и тушить в воде до готовности, протереть через сито вместе с жидкостью. В кипящее молоко всыпать манку, поварить 2-3 минуты, добавить протертую тыкву, довести до кипения. Положить масло и сахар, перемешать.

### **Яблочный суп**

150 г яблок, 20 г шиповника сушеного, 50 г гренков, 500 г воды, 25 г сахара, корица на кончике ножа.

Шиповник залить кипятком, поварить 5 минут, дать настояться 3-5 часов. Процедить, добавить смешанную с сахаром корицу, довести до кипения, положить мелко нашинкованные яблоки, дать остыть. Подавать с гренками.

### **Окрошка на фруктовом отваре**

100 г огурцов, 60 г картофеля, 1 яйцо, 50 г сметаны, 400 г фруктового настоя, по 5 г сахара и лимонного сока, по 10 г зеленого салата и укропа.

Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить. Картофель и огурцы порезать кубиками. Салат и укроп мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую и порезать. Все смешать, добавить лимонный сок и сахар, залить фруктовым настоем. Перед подачей заправить сметаной. Приготовление фруктового настоя: 100 г яблок или 25 г сухофруктов залить двумя стаканами кипятка, довести до кипения и дать настояться 3-4 часа.

### **Овощной шницель в молочном соусе**

75 г капусты, по 50 г моркови и кабачков, 40 г огурцов, 20 г молока, 20 г сливочного масла, 5 г сахара, половина яйца, 15 г муки, 5 г сыра, 10 г манной крупы, 5 г сахара, 60 г молочного соуса.

Овощи мелко нашинковать. Капусту тушить в молоке, морковь и кабачки – в небольшом количестве воды с 5 г масла. Тушеные овощи смешать с манной крупой, сахаром, огурцом, яйцом. Сформовать два шницеля, обвалить в муке и слегка обжарить в масле. Переложить в форму, залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь.

## **Запеченная рыба**

125 г рыбного филе (судак, треска), 10 г сыра, 70 г молочного соуса.

Рыбу отварить, порезать ломтиками. На дно формы налить половину соуса. В центре положить ломтики рыбы. Залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь.

## **Творожно-фруктовая запеканка**

100 г яблок, 25 г шпината, 35 г моркови, 50 г творога, 30 г изюма, 1 яйцо, 5 г манной крупы, 15 г сливочного масла, 10 г сахара, 30 г сметаны.

Яблоки, морковь и шпинат нашинковать. Морковь тушить в небольшом количестве воды с 10 г масла до готовности. Добавить шпинат и потушить еще 5 минут. Добавить яблоки, половину яйца и размешать. Творог протереть через сито, добавить манную крупу, изюм, оставшееся яйцо, сахар. Форму смазать маслом, выложить половину творожной массы, затем половину фруктовой, опять слой творога и слой фруктов. Запечь, перед подачей полить сметаной.

## **Фруктовые голубцы**

150 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 20 г шпината, по 40 г изюма и кураги, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны.

Кочан капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности. Дать стечь воде и разделить на листья, с которых срезать стебли. Шпинат изрубить, потушить с изюмом, мелко порезанной курагой и 5 г масла в течение 5 минут. Яблоки нашинковать, смешать со шпинатом. Приготовленную фруктовую начинку завернуть в капустные листья. Голубцы слегка обжарить в масле. Перед подачей полить сметаной.

## **Фаршированная свекла**

150 г свеклы, 75 г яблок, 25 г изюма, по 15 г риса и сливочного масла, 5 г сахара, 50 г сметаны, 1/4 яйца, корица на кончике ножа.

Отваренную свеклу очистить и ложечкой вынуть сердцевину, придавая форму чашечки. Сварить рис, смешать его с изюмом, мелко порезанными яблоками, сахаром, корицей, растопленным сливочным маслом. Фаршем наполнить свеклу, полить половиной сметаны

и запечь. Перед подачей полить оставшейся сметаной.

### **Яблочно-тыквенный пудинг**

По 100 г яблок и тыквы, 75 г манной крупы, 50 г молока, 10 г сахара, 20 г сливочного масла, 1/2 яйца.

Тыкву порезать и тушить в молоке до полуготовности, добавить порезанные яблоки и тушить до полной готовности. Все размять, всыпать манку и, помешивая, варить еще 5 минут. Затем охладить, добавить яйцо, сахар, тщательно перемешать. Выложить в смазанную маслом форму и запечь. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.

### **Тыква в молочном соусе**

150 г тыквы, 70 г кураги, 15 г сливочного масла, 5 г сахара, 60 г молочного соуса.

Тыкву порезать кубиками и слегка обжарить в масле. Курагу мелко порезать, смешать с тыквой и сахаром. Все выложить в форму, залить соусом и запечь.

### **Фруктовые оладьи**

50 г манной крупы, 75 г молока, 30 г яблок, 20 г изюма, 20 г сливочного масла, 5 г сахара, 1/2 яйца.

Сварить манную кашу на молоке, слегка охладить, добавить сахар, 5 г масла, яйцо, изюм, мелко порезанные яблоки. Все перемешать. Ложкой выложить оладьи на сковородку с разогретым маслом и слегка обжарить на медленном огне.

### **Блинчики с морковью**

50 г моркови, по 30 г изюма и кураги, 50 г муки, 100 г молока, 1/2 яйца, 10 г сахара, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны.

Из яйца, муки, сахара и молока испечь тонкие блинчики. Морковь мелко порезать и потушить. Смешать с мелко нарезанной курагой и изюмом. Смесь завернуть в блинчики. Блинчики слегка обжарить на масле. Перед подачей полить сметаной.

## **Яблочно-морковный салат**

По 75 г моркови и яблок, по 25 г грецких орехов и меда, зелень.

Яблоки мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Смешать с медом, выложить в салатник. Посыпать грецкими орехами, украсить веточками зелени.

## **Тыквенный салат с фруктами**

По 50 г тыквы, яблок, дыни, 20 г меда, 1/4 лимона.

Тыкву натереть на крупной терке. Дыню, яблоки и лимон порезать тонкими ломтиками. Все смешать с медом, выложить в салатник.

## **Глава 8**

### **Очищение соками**

#### **Очищение крови**

Для очищения крови от вредных веществ очень хорошо использовать овощные соки, причем в разных комбинациях. Но надо помнить и о том, какие соки употреблять нельзя, какие нежелательно, а какие можно лишь в небольших количествах.

Очищение при помощи соков происходит медленно, так как все вредные вещества из крови удаляются через поры кожи вместе с потом.

#### **Свекольный сок**

Сок свеклы – это самый ценный сок для образования красных кровяных телец и улучшения состава крови вообще. Он является отличным очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, стимулирует деятельность лимфы во всем теле.

Свекольный сок используется для снижения высокого кровяного давления и других видов нарушения сердечной деятельности, а также при менструальных расстройствах и во время климактерического периода. Прием сока свеклы способствует выведению из организма солей тяжелых металлов.

#### **ВНИМАНИЕ**

В чистом виде один свекольный сок употреблять нельзя – его необходимо смешивать с



другими соками.

### **Морковный сок**

Сок моркови считается «королем» среди овощных соков. Он отлично комбинируется со всеми другими соками. Морковный сок богат витаминами и микроэлементами. При его регулярном приеме улучшается пищеварение, работа почек, повышается сопротивляемость организма к инфекциям, поддерживается работа нервной и гормональной систем. Этот сок не знает себе равных в качестве источника энергии и сил. Особенно полезен морковный сок тем, кто хочет очистить почки, печень и желчный пузырь. Также морковный сок оказывает положительное влияние на кишечник, улучшая его работу.

### **Свекольно-морковная соковая смесь**

Самый полезный рецепт соков для очищения сосудов: смесь морковного и свекольного соков. Свекольный и морковный соки стимулируют кроветворение, способствуют увеличению гемоглобина в крови, повышают сопротивляемость организма инфекциям, пополняют кровь необходимыми веществами, растворяют вредные отходы и быстро выводят их из крови. Благодаря этому некоторые болезни проходят быстро и без применения других методов лечения.

Эту соковую смесь следует употреблять в течение всего дня. Сока нужно выпить 1-1,5 литра за день, распределив на 4-5 приемов, в перерывах выпивая по 1 стакану воды. В этот день ничего нельзя есть, можно только пить чистую, лучше структурированную или ключевую воду. Один день соковой диеты в неделю позволит вам быстро справиться с недомоганием, нормализовать давление, избавиться от головных и сердечных болей.

Для разнообразия к морковному и свекольному соку можно добавлять и другие соки красного цвета – гранатовый или вишневый.

### **Яблочный сок**

Яблочный сок укрепляет сердечнососудистую систему, выводит из организма тяжелые металлы. Яблоко – это символ здорового образа жизни. Яблочный сок пьют во всем мире, утоляя жажду, получая необходимые активные вещества и витамины. Он низкокалорийный, содержит много железа (а значит, полезен при малокровии) и обладает чудодейственной способностью выводить почечные камни. Пектиновые вещества, которыми богаты яблоки, действуют как адсорбенты, очищая организм от шлаков.

Кроме того, сок содержит фруктовые кислоты, препятствующие старению. Также этот сок является хорошим средством для профилактики и лечения дизбактериоза кишечника.

### **Сок сельдерея**

Сок сельдерея богат такими полезными микроэлементами, как натрий магний и железо, которые очень полезны для питания клеток крови. Сок сельдерея повышает общий тонус организма, имеет мочегонный и слабительный эффекты. Он идеально подходит для приема людям с нарушенным обменом веществ и быстрой утомляемостью. Этот сок содержит большое количество органического натрия, который играет важную роль в физиологических процессах нашего организма, а также способствует разжижению крови и лимфы.

### **Тыквенный сок**

Сок тыквы очищает систему «почки – мочевой пузырь», стимулирует их работу, удаляет лишнюю жидкость, облегчая выделение мочи. Этот сок необычайно богат витаминами (в частности, каротином), минеральными веществами, органическими кислотами и при этом содержит мало клетчатки, что делает его очень полезным при всех гастроэнтерологических заболеваниях. Пектины тыквенного сока выводят из организма излишний холестерин.

### **Сок шпината**

Сок шпината – один из важнейших для всего пищеварительного тракта продуктов. В шпинате содержится большое количество витаминов С и Е, недостаток которых приводит к самым разным заболеваниям.

### **Сок петрушки**

Сок петрушки – отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта, хорошо помогает при камнях в почках, желчном и мочевом пузыре, при нефритах и других заболеваниях почек. Содержащиеся в нем микроэлементы способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артериол. Также этот сок обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы.

### **Капустный сок**

Сок капусты – идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении, он лечит язву двенадцатиперстной кишки, эффективен при опухолях, избавляет от запоров, используется при сыпях на коже. Сок капусты очень питателен (содержит большое количество витаминов, энзимов, солей).

### **Огуречный сок**

Огуречный сок содержит очень важные для нашего организма микроэлементы (калий, натрий, кальций, фосфор, хлор). Высокое содержание калия делает этот сок ценным продуктом при высоком или низком давлении. Огурцы являются сильным мочегонным средством, а также обладают другими ценными свойствами: укрепляют сердце и сосуды. Огуречный сок успокаивает нервную систему, препятствует развитию атеросклероза, улучшает память.

### **Соки цитрусовых плодов**

Соки грейпфрута, лимона и других цитрусовых оказывают мощное очистительное действие на организм, активизируя его выделительные системы и избавляя от накопившихся токсинов и шлаков.

### **Очищение сосудов соками при лечении атеросклероза**

Однодневное очищение различными соками – прекрасное средство чистки сосудов. Очищение длится всего один день, применяют его один раз в неделю, а сам курс очищения сосудов длится один месяц. После одного месяца перерыва можно повторить курс.

Для проведения одного очищающего дня приготовьте следующие соки:

- свекольный сок – 150 г;
- морковный сок – 250 г;
- яблочный сок – 200 г;
- томатный сок – 700 г;
- картофельный сок – 250 г;
- минеральная негазированная вода 400 г.

Очищение соками проводится строго по часам. Для этого освободите время от домашних забот и работы. Лучше всего выполнять такое очищение в выходной день, а всех домочадцев отправить отдыхать. Итак, ваш соковый режим будет таким:

1. В 7 утра выпейте натощак 50 г свекольного сока.
2. В 8 утра – 100 г томатного сока.
3. В 9 утра смешайте 100 г морковного сока со 100 г сока зеленых яблок и выпейте эту смесь.
4. В 10 утра – 200 г томатного сока.
5. В 11 утра – 50 г картофельного сока.
6. В 12 дня – 200 г теплой минеральной негазированной воды.
7. В 13 часов – 50 г свекольного сока, разбавленного яблочным или морковным.
8. В 14 часов – смесь из 100 г морковного сока и 100 г сока зеленых яблок.
9. В 15 часов – 50 г картофельного сока и 200 г томатного сока.
10. В 16 часов – 200 г теплой минеральной негазированной воды.
11. В 17 часов – 50 г свекольного сока.
12. В 18 часов – 100 г картофельного сока.
13. В 19 часов – 200 г томатного сока.
14. В 20 часов – 50 г морковного сока.
15. В 21 час – 50 г картофельного сока.

После 21 часа прием соков желательно прекратить, но можно пить теплую минеральную негазированную воду.

## **Глава 9**

### **Капилляротерапия. Скипидарные ванны Залманова**

#### **Роль капилляров в нашей жизни**

Давайте вспомним, что происходит в организме человека под воздействием тех отравляющих веществ и шлаков, которые скапливаются в сосудах и других органах. В первую очередь, нарушается обмен веществ и, как следствие, состояние биологического равновесия всего организма. Вот откуда «растут» все болезни. Лекарственная терапия помогает лишь снять острые симптомы заболеваний, уменьшить боль, снизить давление, но она не решает главной проблемы – не устраняет причины болезни, а даже наоборот, усугубляет ее. Ведь лекарственные шлаки – одни из самых вредных. Поэтому мы и говорим об очищении, но таком очищении, которое способствует быстрому восстановлению биологического баланса в организме.

Вы уже познакомились подробно с системой кровообращения. А теперь зададимся вопросом: а какие же сосуды самые главные? Вся сосудистая сеть представляет собой ветвистое дерево с крупными сосудами – артериями, средними – венами и самыми мелкими – капиллярами. Капилляры – самые тонкие сосудики, но их великое множество и они расположены буквально везде, рассеяны по всему организму. Но не только поэтому капилляры играют самую важную роль в системе кровообращения. Дело еще и в том, что роли крупных сосудов (артерий и вен) и мелких (капилляров) совершенно различны. Если крупные сосуды являются всего лишь проводниками крови и питательных веществ к сердцу, другим органам, капиллярам, то сами капилляры несут гораздо большую нагрузку. Именно в них происходят важнейшие процессы обмена веществ, и жизнь тканей и клеток зависит в основном, именно от состояния капилляров. Вот почему от их зашлакованности и патологических изменений, происходящих в них, зависит наше здоровье. Ведь патологические изменения в капиллярах являются основными причинами большинства заболеваний.

Именно спазм капилляров головного мозга вызывает головокружение, ишемию и инсульт. Застой крови в капиллярах приводит к болезням суставов, костей и геморрою. Повреждение капиллярных мембран, которое тоже происходит в результате зашлакованности этих сосудов, приводит к развитию болезней нервов, легких, почек, кожи и глаз, а также всей сердечно-сосудистой системы.

Как же помочь зашлакованным капиллярам, ведь для них обычные методы очистки сосудов уже не будут столь эффективными, а главное – быстрыми? А спазм капилляров не заставит себя долго ждать и может инициировать новую болезнь.

Очевидно, лучший способ помочь капиллярам – найти такое средство, которое быстро и эффективно будет расширять сосуды и снимать спазмы, возникающие в результате образования шлаков. Это физиологическое средство изобрел профессор Залманов.

Применение скипидарных ванн Залманова – это самый естественный способ не только расширить сжатые спазмом сосуды, но и укрепить их стенки, а также восстановить питание органов элементами крови, наладить бесперебойное поступление кислорода, обеспечить выведение шлаков.

### **Лечебное воздействие скипидарных ванн**

Вы замечаете, что человек в состоянии болезни плохо выглядит, стареет прямо на глазах. А когда он поправляется и болезнь уходит, к нему вновь возвращается если не молодость, то свежесть. Чем лучше человек себя чувствует, тем моложе он выглядит. В этой закономерности не может быть сомнений. Она основана не только на неразрывной связи души и тела, но и на сугубо физических и физиологических процессах, происходящих в организме. Болезнь – это старение организма. Поэтому каждое заболевание неумолимо продвигает нас к старости. И наоборот, оздоровление возвращает молодость – молодость клеток, молодость кожи, молодость сердца и души.

Вот почему капилляротерапия – это еще и метод возвращения молодости.

Действие скипидарных ванн Залманова основано на постепенном восстановлении мельчайших капиллярных сосудов, которые пронизывают все наше тело. Поэтому ванны Залманова позволяют бороться со старостью, причем совершенно безвредным методом. Но главное – они способствуют излечению от множества болезней, в том числе хронических.

Важнейшее значение скипидарных ванн состоит в том, что они воздействуют не на каждый сосуд в отдельности, а на всю сеть капиллярных сосудов. Таким образом, активность капилляров увеличивается, а вместе с нею улучшается состояние каждой клетки. Профессор Залманов доказал, что скипидарные ванны – очень физиологичная среда для организма. Поэтому ванны не имеют противопоказаний, ведь они действуют в унисон со всеми физиологическими процессами.

Самое главное, что скипидарные тоники, проникающие в сосуды через кожу, не нарушают обмен веществ и никак не влияют на химический состав веществ в организме. В отличие от других видов лечения, особенно медикаментозных, влияние скипидарных ванн только положительное, оно не имеет побочных эффектов и не вызывает нежелательных изменений со стороны любых органов и систем.

Скипидарные ванны оказывают не только очищающее воздействие на сосуды, но и являются очень эффективными лечебными процедурами. Причем эффективность ванн по методу Залманова настолько велика, что позволяет восстанавливать здоровье после серьезных патологий и неизлечимых с точки зрения многих врачей болезней – онкологических опухолей, рассеянного склероза и др.

Особенно хочется отметить то обстоятельство, что ванны Залманова помогают и там, где, как говорят, медицина бессильна. Вот перечень заболеваний, при которых помогают скипидарные ванны:

- гипертония;
- заболевания суставов, в том числе артриты, артрозы, полиартриты, ревматоидные артриты;
- ревматизм;
- стенокардия;

- облитерирующий эндартериит и атеросклероз сосудов конечностей;
- невриты и полиневриты;
- аритмия и тахикардия;
- последствия инсульта;
- рассеянный склероз;
- болезнь Бехтерева;
- последствия инфаркта миокарда;
- болезнь Рейно;
- ишиас;
- последствия травм и операций;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- преждевременное старение;
- лейкозы;
- болезни соединительной ткани и мышечная атрофия;
- глаукома и катаракта.

### **Какой скипидар используется в ваннах?**

Само название «скипидарная ванна» может вызвать ассоциацию со скипидаром, приготовленным химическим путем и имеющим резкий неприятный запах. Но этот скипидар не имеет никакого отношения к скипидарным ваннам. В ваннах Залманова используется натуральный «живичный» скипидар, то есть действующее вещество, которое содержится в живице – смоле хвойных деревьев. Вот почему скипидарные ванны имеют высокую целебную активность и совершенно безопасны для здоровья человека. Очищение с помощью живичного скипидара естественно и физиологично.

Скипидарные капиллярные ванны Залманова делятся на три типа: белые, желтые и смешанные. Такое разделение связано с видом скипидарной жидкости, которая используется для ванны. Она называется тоником. Тоники бывают белые, желтые и смешанные. Все они оказывают разное действие на сосуды, поэтому прежде чем их применять, тщательно ознакомьтесь с инструкцией.

### **Применение белого скипидарного тоника**

Белый тоник стимулирует капилляры, находящиеся ближе всего к коже. Он повышает их тонус, стимулируя их ритмичные сокращения и расширения. Под действием этого тоника имеет место своеобразная гимнастика капилляров. В результате такой «гимнастики» может немного повышаться артериальное давление. Поэтому в сильно возбужденном состоянии ванны с этим тоником принимать нежелательно.

Помимо самих капилляров, белый тоник оказывает воздействие на все органы и на весь организм в целом.

Ощущения от ванны могут быть несколько необычными. «Игра» капилляров, то есть их сжатие и расширение, может вызывать небольшое ощущение жжения или слабое покалывание. Но эти ощущения скорее приятные, чем болезненные.

Эффект от принятия ванны состоит в следующем: ваше дыхание становится глубже, в

легкие усиливается приток кислорода, быстрее протекают окислительно-восстановительные реакции, а жесткие и малоподвижные связки и сухожилия смягчаются и становятся эластичными, то есть теряют свою болезненную жесткость.

Но, главное, мы достигаем с помощью скипидарного белого тоника сильного очистительного действия: в капиллярах происходит сгорание шлаков и отложений.

Ванны с применением белого тоника дают сильный обезболивающий эффект.

### **Применение желтого скипидарного тоника**

Желтый скипидарный тоник, наоборот, чуть снижает артериальное давление. С этим связан его слабый успокаивающий эффект. Этот тоник расширяет капилляры и стимулирует окислительные реакции в них. Благодаря этому происходит растворение отложений и шлаков не только в самих капиллярах и на их стенках, но и в суставных полостях, а также в околосуставных тканях. Скипидарные ванны с применением этого тоника позволяют избавиться от наростов на суставах, растворить кальциевые соли в сухожилиях и связках и даже избавиться от вредных отложений в хрусталиках глаз. Желтый тоник особенно полезен при гипертрофических деформирующих артритах, а также для лечения последствий мозговых инсультов. Он просто незаменим при многих нервных заболеваниях, особенно сопровождающихся разрушением нервных волокон. Шлаки, которые собираются вокруг нервных клеток и сжимают их в плотное тугое кольцо, благодаря действию желтого тоника вымываются. В числе вымываемых шлаков оказываются и остатки погибших клеток, что создает благоприятные условия для развития новых здоровых клеток.

Поскольку желтый тоник только расширяет сосуды, человек может ощущать незначительные покалывания и пощипывания. Зато ванны с желтым тоником вызывают небольшое повышение температуры и, как следствие, повышенное потоотделение. Благодаря последнему через поры кожи из организма удаляются мочевина и хлористый натрий.

Действие ванны имеет слабый успокаивающий эффект, поэтому человек не чувствует учащенного сердцебиения и дыхания. Наоборот, дыхание и сердцебиение становится спокойным и ритмичным. Вот почему такие ванны рекомендуется применять людям, страдающим тахикардией и гипертонией.

Основной эффект очищения крови под воздействием желтого скипидарного тоника состоит в быстром сгорании болезнетворных микробов в лимфе, крови, в цитоплазме клеток и межклеточных пространствах.

Желтые скипидарные ванны, так же как и белые, обладают обезболивающим действием.

### **Смешанные ванны**

Смешанные ванны с белым и желтым скипидарными тониками оказывают совсем другой эффект. Они способствуют физиологическому образованию гистамина и проникновению его в кровь через открывшиеся капилляры. Помимо гистамина, в кровь попадают и другие полезные аминокислоты, которые производит организм за счет действия смешанного тоника. Одновременно с этим ткани получают стойкий

обезболивающий эффект, который и дает гистамин. В отличие от искусственно вводимого гистамина, естественный гистамин управляется природными механизмами саморегулирования и создает дополнительный эффект раскрытия новых сосудов, а также вызывает расширение закрытых капилляров мышц и конечностей. Благодаря действию природного гистамина и смешанного тоника в сосудах и тканях восстанавливаются нормальный ток крови и правильное питание тканей и клеток. А у человека восстанавливается здоровье, физическое и психическое самочувствие.

### **Количество процедур очищения**

Прежде чем заниматься скипидарным очищением сосудов, надо запастись не только особыми скипидарными тониками, но и изрядным терпением. Вам придется принять большое количество ванн, поскольку их действие на капилляры медленное и постепенное.

Скипидарные ванны следует принимать через день. Первый курс состоит из 40 скипидарных ванн. Затем нужно сделать перерыв на один месяц. Как правило, после перерыва курс лечения повторяется. Лечебный и очистительный эффект может наступить и после первого курса, но этот результат необходимо закрепить. Поэтому второй курс приема скипидарных ванн я рекомендую проводить всем людям, даже тем, кто не страдает тяжелыми хроническими заболеваниями, а проводит оздоровительное очищение сосудов.

При более серьезных патологиях количество курсов увеличивается. Но их количество зависит не только от того заболевания, которым вы страдаете, но и от вашего самочувствия. Чем старше человек и чем более он обременен болезнями, тем дольше ему придется лечиться.

### **Требования к проведению скипидарных ванн**

В этом разделе описаны основные требования к проведению скипидарных ванн.

Ванна должна быть идеально чистой, чтобы в лечебный раствор не попало никакой грязи. Иначе нарушится целебное действие ванн.

Количество воды в ванне должно быть первоначально таким, чтобы она не доходила до отверстия аварийного слива на 10 см. После добавления тоника вода должна доходить до самого отверстия. Однако количество воды в ванне зависит также от ваших личных габаритов. Важно, чтобы вы смогли полностью погрузиться в скипидарный раствор, тогда целебное действие будет наиболее эффективным.

Обязательно пользуйтесь водным термометром, контролируя температуру воды. Он должен находиться в ванне до конца процедуры. Температура воды в ванне в начале процедуры ни в коем случае не должна опуститься ниже и подняться выше 36, а после добавления горячей воды должна быть на уровне 39-40 .

Скипидарный тоник разбавляйте только в стеклянной, эмалированной или сделанной из нержавеющей стали посуде. Ложка для размешивания тоже должна быть из этих материалов.

Как же разбавлять скипидарный тоник?

Заранее приготовьте емкость для разбавления тоника объемом не менее полулитра, затем отмерьте нужное количество скипидарной смеси с помощью мензурки и осторожно



вылейте ее в емкость.

После этого залейте в емкость горячей воды, можно из-под крана – это не повлияет на качество раствора. С помощью ложки из тех же безопасных материалов как следует размешайте тоник в воде. Затем вылейте разбавленную лечебную смесь в ванну с водой и тут же руками размешайте ее в ванне, чтобы не оставалось никаких комочков и нерастворенных частиц.

### **Проведение процедуры в скипидарной ванне**

Приготовьте ванну, налив в нее теплую воду температурой 37 на три четверти объема. В другой емкости возьмите один литр горячей воды и добавьте в него необходимое количество раствора скипидарного тоника [2 - Скипидарные тоники можно купить в аптеках. К ним прилагается подробное описание использования.]. Затем раствор очень тщательно перемешайте. Сразу же вылейте раствор в ванну и вновь перемешайте.

Теперь включите кран с горячей водой. Вам необходимо быстро, за две минуты, довести температуру воды в ванне до 40-41 . Пока вода льется, погрузитесь в ванну и следите за температурой. Как только она достигнет указанного уровня, воду выключите.

Удобно расположитесь в ванне, расслабьтесь, голова должна находиться над водой. Принимайте ванну 15-20 минут. За это время у вас на лице может появиться испарина. Это означает, что организм вступил в фазу активного очищения и процедуру надо постепенно заканчивать. Иногда появление испарины не очень заметно, в этом случае следите за временем пребывания в ванне по часам.

Время приема ванны можно постепенно увеличивать, не забывая контролировать свое самочувствие и частоту пульса.

После ванны не ополаскивайтесь и не вытирайтесь полотенцем, а лишь слегка промокните кожу. Затем закутайтесь в теплое одеяло и лягте на 1,5-2 часа в постель.

Вновь постарайтесь расслабиться и как следует отдохнуть. Не беспокойтесь, если у вас начнется обильное потоотделение. Это как раз тот эффект, который нужен для успешного выведения шлаков.

После отдыха примите душ и вытрите насухо. Процедура окончена.

### **Релаксация после принятия скипидарных ванн**

Релаксация и потоотделение после принятия скипидарных ванн имеют не меньшее значение, чем сама процедура. Для усиления эффекта потоотделения укройте двумя или даже тремя одеялами и выпейте горячего чая. Лучше всего приготовить чай из липы или других потогонных трав с добавлением меда.

С потом из вашего организма будут выходить не только шлаки, токсины и вредные вещества, но и вирусы и микробы – возбудители различных болезней. С потом вы избавляетесь от различных заболеваний, в какой бы стадии они ни находились.

### **Противопоказания**

Существуют ли противопоказания для скипидарных ванн?

Скипидарные ванны Залманова хорошо влияют на самочувствие даже тех людей, которые страдают гипертонией и сердечными патологиями, поскольку действие скипидарных ванн очень мягкое, но сильное. Температурный режим довольно щадящий, так как нагревание до 40 происходит постепенно.

Если вы не переносите слишком горячей воды, то постепенность нагревания с мягким воздействием на капилляры даст такой успокоительный эффект, что вы даже не заметите необычного теплового воздействия ванны. Скипидарные тоники нейтрализуют воздействие горячей воды тем, что сами по себе облегчают работу сердца, в частности сердечной мышцы. Кроме того, они улучшают питание тканей и клеток всего организма, повышают бактерицидные свойства крови и активируют процессы обмена веществ.

Поэтому противопоказаний для скипидарных ванн практически не существует.

### **Возможная реакция кожи на скипидарные ванны**

При передозировке тоника или его неправильной концентрации в воде возможны различные усиленные реакции кожи. Реакция кожи зависит также от индивидуальной чувствительности человека. Для одного больного даже сильно концентрированный тоник будет приятен, другому и слабая концентрация скипидарной смеси покажется чрезмерно «колючей».

Вообще, пощипывание и небольшое жжение – это нормальная реакция кожи. Но если вы начнете испытывать дискомфорт, подумайте, не слишком ли много тоника вы взяли. Дискомфорт может возникнуть и в том случае, если вы находитесь в ванне больше положенного времени. Причем это время также может быть строго индивидуально. Все схемы проведения скипидарных процедур лишь условные, рассчитанные на стандартного пациента. Поэтому обязательно учитывайте особенности своего организма.

Самое главное правило – ориентируйтесь на свое самочувствие. Никогда нельзя продолжать находиться в ванне, если вы испытываете сильный дискомфорт.

### **ВНИМАНИЕ**

Скипидарный раствор нельзя использовать дважды, так как во время процедуры из тела человека выделяется множество токсинов и шлаков. Поэтому сразу после приема скипидарной ванны воду слейте.

## **Глава 10**

### **Лечебные ванны, обливания гидромассаж и компрессы**

#### **Лечебные ванны**

Лечебные ванны оказывают мягкий и стойкий лечебный эффект. Это та же фитотерапия, только действующая на организм извне. В лечебных сборах для ванн используются разные травы и комбинации трав, которые оказывают целебный эффект при том или ином сердечно-сосудистом заболевании, одновременно очищая сосуды.

Используя этот метод очищения и лечения сосудов, тщательно соблюдайте дозировки трав и методику выполнения процедур.

### **Ванна при лечении атеросклероза сосудов головного мозга (рецепт проф. С. Н. Турищева)**

Приготовьте настой из травы душицы и листьев березы. Для этого возьмите по 10 г травы душицы и листьев березы, перемешайте и залейте смесь 2 л кипятка. Настаивайте в течение 2 часов, потом процедите и вылейте в ванну.

Принимайте ванну по 15 минут 2 раза в неделю.

### **Лечебная ванна при закупорке вен**

Для приготовления лечебной ванны надо взять по 300 г веток дуба, каштана и ивы, положить их в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут. Затем добавить по 200 г трав сушеницы топяной, череды, ромашки и зверобоя. Настоять в течение ночи. Отдельно отварить или распарить 3 буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну.

Ванны нужно принимать ежедневно перед сном в течение 30-40 минут при температуре воды 38-43 . Курс лечения продолжается 20 дней, перерыв – 5-10 дней, после чего курс лечения нужно повторить.

### **Лечебная ванна при отеках ног**

Снимают утомление и отеки ежевечерние водные процедуры с морской солью (если ее нет, возьмите обычную поваренную).

Налейте теплую (38 С) воду в ванну до середины икр, растворите 1-2 ст. ложки соли и побродите в искусственном «море» 5-10 минут. Чередуйте солевые ванночки для ног с ванночками из трав.

Добавьте в воду 5-10 капель эвкалиптового масла или любой из травяных настоев, приготовленных по следующим рецептам.

Первый настой: смешайте по 4 ст. ложки листьев перечной мяты и цветков ромашки либо бузины или такое же количество листьев шалфея и тысячелистника, залейте сбор 2 л крутого кипятка в эмалированном тазике, нагревайте 15-20 минут на медленном огне, процедите и добавьте в ванну. Тем же способом можете приготовить настои крапивы, подорожника, мать-и-мачехи, мяты, череды, бузины, липового цвета (взятых по отдельности или поровну) – они отлично помогают избавиться от усталости.

Второй настой: смешайте поровну цветы ромашки, листья сенны, крапивы и подорожника, заварите столовую ложку растительного сырья стаканом кипятка в керамическом чайнике, настаивайте 15 минут, процедите и вылейте в воду для ванночки.

Можно приготовить ванночки со смесью коры ивы белой и дуба, цветками календулы лекарственной, цветками или плодами каштана конского.

### **Можжевельная ванна для очищения сосудов**

Возьмите 1 ч. ложку ягод можжевельника, по 2 ст. ложки мяты, душицы, цветов и листьев лаванды (свежих или сушеных). Насыпьте сбор в мешочек из плотной ткани и опустите в горячую ванну. В теплой воде нужно полежать 10-15 минут.

### **Ванна с шалфеем для укрепления сосудов**

Возьмите 400 г сухих листьев шалфея, залейте 4 л воды, прокипятите в течение часа. Затем раствор нужно настоять 24 часа, профильтровать и вылить в ванну (объемом около 250 л).

### **Ванны для ног**

Первый рецепт: всыпать в тазик 200 г сухой травы сушеницы болотной, залить кипятком и, тщательно укутав, настоять в течение часа. Затем опустить ноги в тазик с теплым настоем и держать примерно 30 минут, подливая кипятком.

Второй рецепт: взять 100 г смеси, состоящей из равных частей коры ивы и дуба, залить 5 л кипяченой воды, прокипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Вылить теплую жидкость в тазик и опустить туда ноги. Держать полчаса.

## **Обливания**

Обливания – это очень простое и старое средство лечения вен, к которому люди прибегали с незапамятных времен. К сожалению, они незаслуженно забыты. Однако по эффективности обливания вполне сравнимы с лечебными ваннами. Если вам некогда приготовить ванну, займитесь обливанием.

### **Хождение по снегу**

Процедура хождения по снегу известна с древних времен – она практиковалась в Древней Руси, Древнем Риме, Древней Греции. Отличный способ лечения варикоза – хождение по росистой траве. Дома можно ходить по снегу, набранному в ванну, или по воде, налитой в ванну на высоту 10 см. Но к этому надо привыкать постепенно. Так, хождение по снегу в самый первый раз должно продолжаться не более 1 минуты. Затем длительность процедуры надо понемногу увеличивать и довести до 5-6 минут.

Следите за своими ощущениями – они должны быть приятными.

### **Обливание ног холодной водой**

Обливание колен прохладной водой полезно тем, что усиливает кровообращение. Но эти процедуры не следует делать более 3-4 дней. Повторять курс обливания следует 1 раз в месяц.

### **Обертывание ног**

Очень хорошо помогают вечерние обертывания ног. Для этого надо надеть пару мокрых носок, а сверху – сухие шерстяные носки. На время обертывания лечь и тепло укрыться. Лежать в носках от получаса до часа.

### **Гидромассаж ног при варикозном расширении вен**

Массаж ног выполняется с помощью душа или специального гидромассажера. Можно для этой цели использовать контрастный душ для ног. Эти процедуры быстро снимут отеки, восстановят тонус мышц, усилят кровообращение в венах и мелких капиллярах.

Лучше всего выполнять гидромассаж вечером перед сном. Массировать ноги необходимо только снизу вверх.

1. Направьте струю воды на стопу левой ноги. Вращательными движениями помассируйте ее, затем переходите на верхнюю часть ноги. Если вы используете специальный гидромассажер, то возьмите сеточку на 15-19 отверстий. После того как почувствуете приятное расслабление, повторите процедуру для правой ноги.

2. Поводите круговыми движениями по внешней части колена. Положите руку

ладошкой на колено. Под четвертым (безымянным) пальцем будет находиться так называемая точка долголетия. Ее нужно массировать очень осторожно – легкими движениями и не очень сильной струей. Запомните это место. Когда ноги очень устанут или будут ныть и отекать, нужно просто помассировать точку долголетия пальцами – боль и усталость ног пройдут.

3. Помассируйте душем рефлекторную зону – поясничную область. Можно совершать круговые движения, вибрирующие, менять расстояние струй воды до тела. Главное – получить устойчивое ощущение удовольствия от массажа.

4. Помассируйте живот и бедра. Живот – круговыми движениями по часовой стрелке. Бедра – от коленей по направлению вверх.

5. Икры ног массируются только после всех указанных процедур. Если варикоз выражен на одной ноге, то массировать другую ногу нужно дольше.

Особые рекомендации при проведении гидромассажа:

- Направляя струю воды на поверхность кожи, делайте плавные движения струей, без рывков. Нельзя долго удерживать струю воды на одном месте. Растирания проводите только круговыми движениями.

- При сосудистой сеточке делайте круговые движения струей воды по самому минимальному кругу. При этом совершенно не важно, как вы будете направлять струю. После проведения гидромассажа кожа на ногах должна умеренно покраснеть. Если этого не происходит, значит, напор воды слишком слаб.

- Если есть сосуды, которые расположены близко, то массировать струями воды надо строго по движению крови – снизу вверх.

- Очень полезен контрастный душ – меняйте температуру воды от теплой до холодной. Можно пользоваться только холодной водой.

- Если вены очень сильно набухли и выступают, то сначала необходимо восстановить тонус других вен и капилляров, а также нормализовать деятельность лимфатической системы. Поэтому сначала проведите общий гидромассаж, который нужно начинать с кистей рук, предплечья и плеча, особое внимание уделяя гидромассажу воротниковой зоны. Первые два сеанса массажа больные вены не трогайте. После третьей процедуры начинайте плавно массировать области вокруг этих вен, добиваясь нужного эффекта.

## ВНИМАНИЕ

Во время гидромассажа нельзя использовать горячую воду. Также нельзя применять горячую воду в ваннах и ванночках для ног. Горячая вода снижает венозный тонус и приводит к застою крови в венах, поэтому вместо пользы она может принести только вред.

## Компрессы для ног

Компрессы для ног полезны тем, что они успокаивают сосуды, восстанавливают их тонус и даже влияют на кровообращение в больных венах. Компрессы лучше ставить непосредственно перед сном, чтобы ноги после этой процедуры не испытывали нагрузку, а могли хорошо отдохнуть. Но иногда можно сделать компресс и днем, однако после него

требуется полежать не менее часа, а лучше два часа. Дневные компрессы можно практиковать не чаще одного раза в неделю. Вот несколько рецептов компрессов.

### **Компресс из листьев татарника**

Листья и цветки татарника обыкновенного истолочь до получения сочной массы. Эту массу в теплом виде прикладывают к ногам, сверху накрывая ее полиэтиленом и теплым шарфом.

Компресс ставят перед сном и держат 40 минут.

### **Компресс из травы осота**

Траву осота в количестве 100 г залить 1 л воды и кипятить на слабом огне 30 минут, затем немного остудить. Теплую жидкую массу наложить на марлю и укутать ею ноги. Сверху повязать полиэтилен и теплый шарф.

Держать компресс нужно 40 минут. Применять на ночь.

### **Компресс с мать-и-мачехой**

Взять 1 часть сухих измельченных листьев мать-и-мачехи и залить ее 10 частями воды. Кипятить 20 минут на слабом огне, затем остудить и процедить.

Используется для примочек и обмываний при воспалении вен на ногах.

## **Глава 11**

### **Сосудистая гимнастика**

Помимо правильного питания и очищения от шлаков сосудам и сердцу нужна физическая тренировка. Если вы страдаете заболеваниями сосудов, то вам нужно ежедневно ходить пешком по 1-2 км, а еще лучше бегать. Бег – прекрасное средство для укрепления сосудов и сердца. Но одного бега недостаточно. Вместе с диетой и очищением организма здоровое сердце и сосуды вам гарантирует физическая гимнастика, специально разработанная для этих целей. Комплекс упражнений, которые необходимо выполнять ежедневно, благотворно действует на тонус сосудов, укрепляет сердечную мышцу,

нормализует давление и в конечном итоге способствует быстрейшему выздоровлению. Гимнастику желательно выполнять во второй половине дня, но не позже чем за 4-5 часов до сна.

### **Упражнения для сердечников**

Заниматься нужно всего 10-15 минут. Зато вы почувствуете прилив сил и бодрость во всем теле. Упражнения следует выполнять ритмично, в спокойном темпе. Особо тщательно нужно следить за правильным дыханием, избегать резких поворотов и наклонов туловища и головы, а также упражнений с длительным статическим усилением.

//-- Комплекс упражнений для сердечников --//

1. Встаньте прямо и вытяните обе руки вперед, сжав их в кулаки так, чтобы большие пальцы были снизу. Согните руки в локтях перед грудью. Сделайте шаг вперед, при этом перенесите вес с ноги, стоящей сзади, на ногу, выставленную вперед. Одновременно резко распрямите руки, выбросив их в стороны и разогнув все пальцы. Сделайте вдох. Затем плавно выдохните через рот и спокойно примите исходное положение с вытянутыми вперед руками. Поменяйте ногу. Повторите упражнение по 6 раз для каждой ноги.

2. Сядьте на стул. Обхватите руками локти и поднимите их вверх. Затем потянитесь вверх и сделайте вдох. Поочередно наклоняйтесь направо и налево. В момент наклона делайте неглубокий выдох. Повторите по 5-6 раз в каждую сторону.

3. Сядьте на стул. На вдохе с помощью рук подтяните левое колено к груди. На выдохе вернитесь в исходное положение. Это же движение выполните другой ногой. Повторите по 8-10 раз для каждой ноги.

4. Сядьте на стул. При выполнении упражнения голова максимально отклоняется в сторону. Рука на стороне наклона фиксирует голову, другая рука фиксирует плечевой пояс захватом за сиденье (рис. 1). Повторите по 8-10 раз в каждую сторону.



Рис. 1

5. Сядьте на колени, поджав ноги. Делая глубокий выдох, наклоните вперед верхнюю часть туловища, согнув спину и приняв позу эмбриона. Задержите дыхание на 1-2 секунды и вернитесь в исходное положение. После этого сделайте спокойный продолжительный вдох. Наклонитесь назад насколько это возможно, опираясь на пол



руками. Задержите дыхание на 1-2 секунды, вернитесь в исходное положение. Повторите по 5-6 раз в каждую сторону.

6. Лягте на спину. Руки разведите в стороны и глубоко вдохните. Затем положите ладони на нижний отдел грудной клетки, слегка сдавите ребра и как можно медленнее выдохните (рис. 2). После выдоха задержите дыхание на 3-4 секунды. Повторите 5-6 раз.



Рис. 2

7. Встаньте прямо, согнитесь вперед, чтобы коснуться пола пальцами, а если удастся, то и всей ладонью. Выпрямитесь и расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз.

8. Встаньте прямо, руки опустите вниз. Наклоняйтесь в правую и в левую сторону, скользя руками по туловищу и ногам. При наклоне вправо правая рука скользит вниз до колена и ниже, а левая – вверх до подмышечной ямки. При наклоне влево – наоборот.

9. Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Затем резко забросьте правую руку за спину, чтобы ладонь коснулась левой лопатки. То же самое сделайте левой рукой.

10. Встаньте прямо, немного наклонитесь вперед, руки – на пояснице. Вращайте туловищем справа налево с максимальной амплитудой (рис. 3). Голову тоже поворачивать в стороны в такт общему движению.





Рис. 3

11. Встаньте прямо, руки на пояснице. Поочередно максимально подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к животу. Выполняйте упражнение по 5 раз каждой ногой.

12. Поставьте перед собой стул спинкой к себе. Держась за спинку стула руками, присядьте 10 раз.

13. Попрыгайте сначала на одной ноге, держа руки на поясе, потом на другой. По 7 раз на каждой ноге.

### **Упражнения при гипотонии**

При гипотонии (пониженном давлении) очень полезно бегать, заниматься плаванием и легкой атлетикой. А самый эффективный для гипотоника вид спорта, при котором нагрузка равномерно распределяется по всему телу, – верховая езда. Помогут нормализовать давление и представленные здесь простые упражнения. Но помните, что для должного эффекта нужны системность и постоянство. Поэтому выполняйте упражнения каждый день, желательно в одно и то же время.

//-- Комплекс упражнений при гипотонии --//

1. Лягте на спину, руки вытяните за головой, ноги вместе. Потянитесь, сильно напрягая колени, ступни и руки. Затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

2. Лежа на спине, согните руки в локтях, сжав пальцы в кулак. На вдохе поднимите руки вверх (рис. 4). На выдохе верните руки в исходное положение. Повторите 5-7 раз.



Рис. 4

3. Сядьте, руки на коленях (рис. 5). Согнутые в локтях руки с напряжением поочередно поднимите вверх. Затем расслабьтесь и опустите руки. Повторите 2-4 раза. Если во время выполнения упражнения вам захочется зевать – зевайте. Это означает, что ваши легкие стали работать интенсивнее, снабжая кровь кислородом.



Рис. 5

4. Примите положение сидя. Выполните с максимальной амплитудой круговые движения в плечевых суставах. В среднем темпе сделайте 5-7 вращательных движений вперед и столько же назад. Спину держите прямо.

5. Упражнение выполняется сидя, ноги на ширине плеч. На выдохе обхватите обеими руками колено правой ноги и медленно, напрягая все тело, подтягивайте его к груди. На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполните аналогичное упражнение, захватив руками левое колено. Повторите по 2-4 раза.

6. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены. Расслабьтесь, затем напрягите мышцы живота, ягодиц, расправьте плечи, поднимите голову. Оставайтесь в таком положении 7-10 секунд, затем снова расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Упражнение можно выполнять, двигаясь по комнате под музыку.

7. Упражнение выполняйте стоя. На вдохе отставьте в сторону и назад вытянутый носок правой ноги, поднимите вверх левую руку, правую руку вытяните вперед, немного прогнитесь назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение, отставляя в сторону и назад левую ногу и поднимая правую руку. Следите за плавностью

движений. Повторите 4-6 раз.

8. Встаньте, руки на поясе. На вдохе расправьте плечи, медленно поднимите и отведите в сторону левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Спину держите прямо. Повторите 4-6 раз.

9. Стойте прямо, руки опущены. На вдохе плавно поднимите руки вверх, одновременно поворачивая корпус и голову вправо. На выдохе так же плавно вернитесь в исходное положение. Выполните аналогичное упражнение с поворотом влево. Следите за тем, чтобы бедра и стопы оставались неподвижными. Повторите 3-5 раз в каждую сторону.

10. Встаньте прямо, руки на поясе. Выполните приседания, разводя колени и руки в стороны (рис. 6). Спину держите прямо. Повторите 4-8 раз.



Рис. 6

### **Гимнастика для тех, кто страдает варикозным расширением вен**

Любям, страдающим варикозным расширением вен, просто необходимо двигаться – больше ходить пешком и заниматься гимнастикой. Ведь под действием работающих мышц ног вены сдавливаются и кровь поступает вверх, направляясь к сердцу. Без движений кровотоки замедляются. Поэтому когда человек долго стоит на ногах, много сидит – в машине, на работе, дома перед телевизором – венозная кровь у него в ногах застаивается. А плохой кровоток провоцирует дальнейшее варикозное расширение вен и развитие осложнений варикоза. В этом случае на помощь приходят специальные физические упражнения, которые активизируют кровообращение в больных венах. Лечебную гимнастику при варикозе следует делать как для профилактики, так и для лечения варикозной болезни. Выполняя комплекс специальных упражнений, вы серьезно уменьшите и даже ликвидируете проявления венозной недостаточности, замедлите развитие варикоза и исключите риск развития осложнений варикозной болезни.

Упражнения желательно выполнять не менее двух раз в день: утром и вечером. Длительность курса гимнастики при варикозе должна быть не менее 10-15 минут. Однако при выполнении упражнений следите за своим самочувствием – пульс не должен превышать 100-120 ударов в минуту, а дыхание должно быть лишь немного учащенным. Поэтому все упражнения выполняются плавно и спокойно. Перед тем как приступить к упражнениям, посидите минуту-две на корточках.

Упражнения выполняются столько раз, сколько вы сможете. В среднем – от 4 до 8

повторений каждое.

### Комплекс упражнений при варикозе

1. Лягте на пол или на жесткий диван, положите под ноги несколько подушек или валики – так, чтобы ноги оказались приподнятыми под углом 15-20°. Расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Перед выполнением упражнений валик уберите.

2. Выполните упражнение «велосипед». Лягте на спину, дышите спокойно, чуть поднимите ноги (рис. 7). Начинайте «крутить педали». Поясница и спина всегда должны быть плотно прижаты к полу.



Рис. 7

3. Это упражнение выполняется медленно, плавно. Не торопитесь, представьте, что вы медитируете. Лягте на спину с вытянутыми ногами. Сделайте глубокий вдох. На вдохе согните правую ногу и подтяните колено к груди (рис. 8). Выдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. На выдохе же опустите ее, прямую. Затем повторите упражнение для другой ноги.



Рис. 8

4. Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Исходное положение – обе ноги подняты вертикально вверх. Покрутите одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

5. По очереди сгибайте и разгибайте стопы в голеностопном суставе на себя и от себя. Потом так же по очереди сгибайте и разгибайте пальцы стоп. То же самое упражнение

можно выполнять, сидя на стуле. Прижмите ноги друг к другу, поставьте обе ноги на носки. Опускайте ноги на пятки, потом поднимайте на носки. Упражнение повторите 15-20 раз.

6. Встаньте. Ноги вместе. Руки вдоль туловища. На глубокий вдох медленно поднимитесь на носки. На выдохе так же медленно вернитесь в исходное положение.

7. Походите на месте, не отрывая носков от пола.

8. Упражнение «ножницы». Вернитесь в положение лежа на спине. Вытяните руки вдоль туловища. Дышите равномерно и попеременно скрещивайте ноги, меняя их. Выполнять упражнение «ножницы» нужно в вертикальной и горизонтальной плоскостях до появления ярко выраженного чувства утомления.

9. Лежа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая от пола стопы. Руки положите на бедра. Выдыхая медленно, одновременно приподнимите голову и туловище, руками при этом тянитесь к коленям или за них. На выдохе, не торопясь, вернитесь в исходное положение.

10. Лежа на спине, положите ноги на валик или подушку под углом 15-20°. Между стоп зажмите маленькую подушечку. Руки вытяните вдоль тела. Медленно вдыхайте. Одновременно прогнитесь в пояснице, оторвав ягодицы от пола или матраца. Так же медленно выдыхая, вернитесь в первоначальное положение.

11. Лежа на спине, максимально согните ноги в тазобедренных и коленных суставах, прижмите их к животу, обхватив руками. Постарайтесь, насколько это возможно, приблизить колени к голове (рис. 9). Медленно верните ноги в исходное положение.



Рис. 9

12. Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях, не отрывая стопы от пола. На медленном выдохе втяните живот. На медленном вдохе – надуйте.

13. Лягте на спину. Ноги лежат на подушке или валике под углом 15-20°. Согните правую ногу, подтянув колено к груди. При этом обеими руками плотно обхватите стопу. Медленно начинайте выпрямлять ногу вертикально вверх. Руки в это время, плотно обхватывая ногу, скользят по икре до уровня колена. Медленно опустите ногу. Руки плотно обхватывают ногу и скользят по бедру. Повторите упражнение для другой ноги.

14. Исходное положение стоя. Стопы поставьте плотно вместе, руки вытяните вдоль туловища. На медленном выдохе отведите плечи назад. На медленном вдохе расслабьте плечи и наклоните голову вперед.

15. Лягте на живот. Руки прижмите к бедрам. Правую ногу поднимите как можно выше и задержите в верхней точке на 2-3 секунды. Медленно опустите. То же самое сделайте для левой ноги. Упражнение повторять 4-10 раз.

16. Встаньте между двумя опорами. Опираясь правой рукой на правую опору, а левой рукой – на левую, поднитесь на цыпочки, затем опуститесь на пятки. Повторите упражнение 15-20 раз.

17. Обопритесь двумя руками о стену перед собой на уровне плеч. Встаньте на носки, опускаясь, встаньте на пятки, затем – опять на носки и т. д. Повторите упражнение 20 раз.

18. Встаньте прямо. Руки опущены вдоль тела. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе вернитесь в исходное положение, расслабившись. Повторите упражнение 20 раз.

19. Сядьте на стул, пятки упираются в пол. Выполняйте движение носками ног в разных направлениях – вверх, вниз, вправо, влево. Упражнения выполните 15-20 раз.

20. Сидя на стуле, вставайте на носки обеими ногами одновременно. Упражнение выполняется 15-20 раз.

Помимо представленных упражнений при варикозе полезны разгрузочные упражнения. Эти упражнения нужно выполнять ежедневно вечером, перед сном, чтобы освободить ноги от застоя крови. Но можно выполнять гимнастику несколько раз в день, всякий раз, когда вы чувствуете усталость и тяжесть в ногах – гимнастика поможет избавиться от неприятных ощущений, нормализует кровообращение, устраняет застой венозной крови. Она займет очень немного времени, а пользу принесет существенную.

### **Разгрузочная гимнастика для ног**

1. Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, затем на пятки. Упражнение выполняется 15-20 раз.

2. Упритесь двумя руками в опоры, начинайте подниматься на цыпочки, опускаясь затем на пятки. Упражнение выполняется 15-20 раз.

3. Опираясь двумя руками о стену (на высоте плеч), попеременно становитесь на носки, затем на пятки. Упражнение выполняется 20 раз.

4. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе расслабьтесь. Упражнение выполняется 15-20 раз.

5. Выполняйте движения ногами в разные стороны – вверх, вниз, вправо, влево. Упражнение выполняется 15-20 раз.

6. Вставайте на цыпочки обеими ногами одновременно. Упражнение выполняется 15-20 раз.

## **Глава 12**

### **Иглорефлексотерапия и самомассаж**

Этот старинный метод лечения и оздоровления организма пришел к нам из Древнего Востока. Китайские целители избавляли людей от множества недугов без таблеток и уколов, а только с помощью игл, которыми воздействовали на биологически активные точки. И сегодня старинный метод лечения с успехом используется в клиниках. Диапазон

лечения иглорефлексотерапией очень широк. Но выполнять такое лечение может только опытный врач, имеющий специальные иглы и владеющий знаниями о расположении акупунктурных точек.

Врач-иглорефлексотерапевт имеет в своем арсенале специальные иглы – стальные, серебряные или золотые, очень тонкие (0,3-0,45 мм) и заточенные особым способом. Поэтому пациент не чувствует боли от уколов. Количество игл может быть различно и зависит от характера заболевания: от двух до десятков, время сеанса также варьируется: может быть и 20, и 40 минут. Курс лечения включает в себя примерно 10 сеансов и проводится либо каждый день, либо через день. Затем делают перерыв и, если есть необходимость, повторяют лечение.

Я не буду более подробно рассказывать о методике иглорефлексотерапии, потому что вы сами не сможете ею воспользоваться. Но посвятить вас в ее возможности считаю необходимым. Тогда у вас будет выбор: идти к специалисту-иглорефлексотерапевту, чтобы провести очищение сосудов и лечение по всем правилам китайской медицины, или же использовать точечный массаж биологически активных точек в домашних условиях. Эффект от этого будет хотя немного меньший, но вполне достаточный. Тем более ваши руки и ваши точки всегда с вами, и вы можете выбирать для процедуры рефлексотерапии удобное для вас время. Но сначала поговорим о возможностях метода.

Итак, тело человека представляет собой совокупность нескольких энергетических систем, которые проходят по меридианам. Все эти системы связаны между собой. Более того, они связывают различные органы и системы внутри организма с точками на его поверхности через определенные рецепторы. Акупунктурная точка – это маленький участок тела, на поверхности которого расположены рецепторы, чувствительные к тому или иному энергетическому каналу, связанному с определенным органом. Воздействуя на эти рецепторы, мы можем оказать влияние на орган, помочь ему восстановить свои силы и здоровье. Это происходит за счет рефлекторного ответа со стороны нервной системы, которая реагирует на любые раздражители. Рефлексы позволяют регулировать все процессы жизнедеятельности человеческого организма.

Для достижения определенного эффекта специалист воздействует иглами на точку с разной силой и продолжительностью. Биологически активные точки располагаются как по всей поверхности тела человека, так и в определенных местах – на ушных раковинах, на голове, на ладонях.

### **Области применения иглорефлексотерапии**

Методы иглорефлексотерапии позволяют добиться снижения болевого синдрома, расслабления внутренней мускулатуры и снятия спазмов, повышения тонуса организма и полного расслабления нервной системы. Важнейшее достижение иглорефлексотерапии состоит в том, что с ее помощью можно полностью очистить сосуды от шлаков и восстановить систему кровообращения.

Воздействие на определенные биологически активные точки оказывает противовоспалительный эффект, то есть применяется для лечения воспалительных заболеваний. С помощью методов иглорефлексотерапии можно повысить иммунитет, в несколько раз усилить защитные функции организма. Даже на психику пациентов эта



методика оказывает очень сильное влияние.

Но для нас главное, что иглорефлексотерапия и даже простое воздействие на биологически активные точки помогает очистить сосуды, избавиться от холестериновых бляшек и восстановить проходимость крови. Она дает хороший лечебный эффект при сердечнососудистых заболеваниях. А самая большая ценность этого метода состоит в том, что он прост и доступен каждому. Тем более, что в любое время и практически в любом месте вы можете сами себе снять боль, понизить или повысить давление, смягчить приступ стенокардии. Каждому человеку нужно знать расположение основных точек акупунктуры и уметь массировать их для достижения того или иного эффекта.

Симптомы, которые снимаются с помощью акупунктуры:

- исчезают невралгические боли;
- нормализуется работа нервной системы;
- улучшается циркуляция крови и обмен веществ;
- повышается сопротивляемость организма к инфекциям и вирусам;
- останавливается развитие воспалительных процессов;
- улучшается состояние мышечной ткани и кожных покровов.

Заболевания, которые лечатся с помощью акупунктуры:

- остеохондроз;
- радикулит;
- межреберные невралгии;
- невралгия тройничного нерва;
- параличи центральные и периферические;
- головные боли;
- неврозы и нарушения сна;
- гастриты и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- дискинезии;
- хронический холецистит;
- бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- уретриты, циститы, недержание мочи;
- почечные колики;
- простатиты;
- аднекситы, нарушение менструального цикла;
- бесплодие;
- маститы;
- риниты, синуситы, ангины, ларингиты, фарингиты;
- аллергические болезни (крапивница, отек Квинке, различные дерматозы);
- детские заболевания различного характера и природы.

### **Очищение сосудов с помощью биологически активных точек**

Засорение сосудов – это в основном избыточный холестерин, который ухудшает их проходимость и снабжение кровью органов и тканей организма. Важно не только удалить атеросклеротические бляшки, но и остановить процесс их образования, иначе очищением придется заниматься постоянно. Однако важно и другое – предотвратить осложнения в

виде инфарктов, инсультов и некрозов тканей.

Значит, перед вами стоят две задачи. Первая – устранение шлаков в сосудах, вторая – очищение крови. Именно благодаря точечному массажу можно достигнуть и того и другого результата, причем одновременно. Воздействуя на определенные точки, связанные с сосудами, вы улучшаете циркуляцию крови, кровоснабжение органов и тканей организма. Тем самым снижаются негативное влияние атеросклероза и риск его осложнений.

Поскольку иглорефлексотерапия применяется только во врачебных кабинетах, мы будем говорить о методах акупунктуры, или пальцевом массаже активных точек.

Для точечного массажа обычно используют точки, находящиеся на ладонях. После легкого нажатия подушечкой пальца на биологически активную точку выполните восемь вращающихся движений, не отрывая пальца в этой точке, по часовой стрелке. Причем сила нажатия должна сначала расти, а потом – падать.

Для достижения лечебного эффекта поводите точечный массаж не менее 8 раз в день по несколько минут. Каждую точку массируйте сосредоточенно и внимательно, ощущая силу нажатия и постепенно ее регулируя.

Далее перечислены основные биохимические точки для очищения сосудов и оздоровления сердечно-сосудистой и нервной систем.

- Точка акупунктуры, находящаяся точно в центре ладони (точнее, две точки, по одной на каждой из ладоней), называется Талхрцкая-точка. Она непосредственно соединяется с сердцем. Эту точку необходимо массировать при сердечных заболеваниях, а также для профилактики этих заболеваний после очищения сосудов.

- Пять точек акупунктуры по одной на кончике каждого пальца (всего десять точек на обеих руках). О них говорят как об единой точке. Они известны как Талхридаясс-точки и связаны с нервной системой. Эти точки нужно обязательно массировать перед началом любой процедуры, связанной с очищением сосудов, и в тех случаях, когда вы испытываете даже легкое возбуждение. Точки полезно массировать перед сном.

- Точка акупунктуры, находящаяся на изгибе руки под мизинцем, называется Курца и ответственна за циркуляцию крови. Эту точку нужно массировать 7 раз в день, делайте 3 подхода по 8 нажатий.

- Точка акупунктуры, находящаяся снаружи на руке на середине пути между локтем и плечом, известна как Урви и ответственна за скорость тока крови. Эта точка – одна из важнейших для очищения крови и сосудов и восстановления нормального тока крови по сосудам. Рекомендую массировать ее 10 раз в день в течение 2 недель. Делайте 3 подхода по 8 раз. Обязательно выполняйте точечный массаж утром и перед сном.

- Две точки акупунктуры на задней части шеи, отстоящие друг от друга на расстоянии двух пальцев, называются Кракнрик и ответственны за легкие и грудную клетку. Это очень полезные точки, массируя их, вы облегчите свое дыхание, прочистите легкие, улучшите циркуляцию крови. Массируйте их в комплексе общего точечного массажа всех точек, описанных здесь.

- Точка акупунктуры, расположенная в центре черепа на задней его части, известна как верхний Кракнрик. Это точка ответственна за аллергические проявления и депрессию. Первое – это следствие перегрузки печени под действием шлаков. Поэтому, массируя эту точку, вы очищаетесь от шлаков, лечите печень и освобождаетесь от аллергических проявлений. Одновременно вы поднимаете себе настроение и освобождаетесь от депрессии.

- Две точки акупунктуры, расположенные на шее с передней стороны под ушами – это хорошо известные точки Манья, ответственные за кровеносные капилляры и течение крови через вторичные кровеносные сосуды. Это очень важные точки, которые необходимо массировать для очищения сосудов 7 раз в день 5 подходов по 8 раз.

- Две точки акупунктуры в основании шеи называются Шамантрика, они ответственны за основные кровеносные сосуды – аорту, артерии и вены. Массируйте эти точки для очищения сосудов: 5 подходов по 8 раз каждую точку.

- Точка акупунктуры, не имеющая параллельной себе точки с другой стороны тела и находящаяся в верхней левой части грудной клетки под боковой костью на продолжении прямой линии вниз от левого уха, называется Апастамгх-точка. Она связана с работой мышц, включая сердечную, и лечится в случаях мускульного перенапряжения.

- Точка акупунктуры, расположенная в центре паха (у мужчин она слегка смещена влево), известна как Лохитакшам. Эта точка ответственна за лимфатическую систему. Точка массируется после очищения сосудов.

- Пять точек акупунктуры, расположенные в местах соединения пальцев ног со стопой, называются Кхипрам-точки. Они ответственны за пазухи и в некоторой степени за лимфатическую систему.

Массируются в рамках очищения сосудов после других процедур.

- Точка акупунктуры, расположенная в углублении в центре стопы, известна как Талхридаям и непосредственно связана с сердцем.

- Точка акупунктуры, расположенная на верхней задней части бедра на ширину двух пальцев ниже соединения ягодиц и бедра, называется Ворви-точка. Она отвечает за циркуляцию крови в ногах. Точка массируется при варикозном расширении вен и других заболеваниях вен и крупных сосудов. Также полезно массировать эту точку в общем комплексе точечного массажа для очищения сосудов.

- Две точки акупунктуры в нижней части лопаток на ширине четырех пальцев от позвоночника – это Враhti-точки, связанные с сердцем и легкими.

- Точка акупунктуры, расположенная на верхнем крае плеча примерно на ширину пальца от его конца, называется Асаха-точка и связана она с нервной системой.

Между активными биоэнергетическими точками существует параллельная и парная связь. Так, точке на правой руке соответствует точка на левой руке. Точка, располагающаяся по одну из сторон позвоночного столба, находится и с другой его стороны в аналогичном месте и на том же расстоянии от позвоночника.

//-- Противопоказания для иглорефлексотерапии и точечного массажа --//

Методика иглорефлексотерапии противопоказана пациентам, которые находятся в острой стадии развития заболевания, а также при инфекционных заболеваниях. Кроме того, она противопоказана тем, кто страдает онкологическими заболеваниями, ее нельзя применять во время проведения химиотерапии и облучения, в период приема гормональных средств и психотропных препаратов. Не рекомендуется данный метод лечения пациентам младенческого и старческого возраста.

Во всех остальных случаях точечный массаж показан абсолютно всем: маленьким и большим, здоровым и больным. Он абсолютно безвреден, а его методы проведения очень щадящие – они не травмируют ни один орган.

Главное – найти нужную точку. Но даже если вы ошибетесь, вреда организму не будет никакого. В худшем случае не будет и положительного эффекта, в лучшем – вы попадете в другую точку и наладите в организме другие системы, тоже немаловажные для

хорошего самочувствия и здоровья.

## **Глава 13**

### **Ароматерапия**

Древние медики через века донесли знания и практические рекомендации по ароматерапии (лечению ароматами). Сначала пробовали сжигать ароматические травы: из истории всем известно, что в старину для борьбы с болезнью использовались благовония. Постепенно выяснилось, что лучше всего удерживают ароматы природы эфирные масла – душистые, летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений: в цветках, листьях, плодах и корнях. В настоящее время известно более двух тысяч эфиромасличных растений.

Ароматерапия все больше входит в арсенал практикующих врачей. Этот старинный и очень эффективный метод лечения и очищения сосудов основан на использовании натуральных эфирных масел. Эти масла, содержащиеся в различных растениях, и обуславливают направленность их воздействия на организм человека. Натуральные эфирные масла используются человеком на протяжении тысячелетий. Они были частью жизни древних египтян, знавших и ценивших их чудодейственные силы.

В основном ароматерапия применяется для снятия стрессов, расслабления и оздоровления организма. Но в последние годы доказано целебное воздействие масел на сосуды. Ароматерапия имеет сильное профилактическое действие. Именно профилактика заболеваний сосудов должна стать важнейшим условием здоровья человека, ведь хорошо известна истина: легче предупредить болезнь, чем лечить ее.

Сегодня существуют уже более современные технологии создания и применения натуральных масел, однако чистые эфирные масла в концентрированном виде никогда не используются. Их необходимо разбавлять в воде (например, в горячей ванне) или в растительной масляной основе (в косметических целях и для массажа).

Никогда не используйте дешевое растительное масло с добавками ароматизаторов (как правило, синтетических). Запомните, что чистые натуральные масла – недешевый продукт, особенно розовое и жасминное. Поэтому не жалейте деньги на чистое натуральное масло, которое принесет пользу и здоровье, а не только приятный аромат.

### **Использование натуральных эфирных масел**

#### **Добавление в ванну**

Эфирные масла – идеальное средство для горячей ванны. Добавьте несколько (6-8) капель масла в горячую ванну и тщательно размешайте в воде. При повышенной чувствительности кожи количество масла должно быть минимальным (2-4 капли).

## **Массаж с маслом**

Эфирные масла смешиваются с масляной основой или растительным маслом перед нанесением на кожу в пропорции 25 капель эфирного масла (или смеси масел) на 50 мг масляной основы. Проконсультируйтесь с опытным ароматерапевтом, если вы хотите делать массаж с маслом ребенку.

## **Обеззараживание помещений**

Эфирные масла являются отличными антисептиками, к тому же они очень хорошо освежают воздух в помещении. Можно создать в доме особую атмосферу – расслабляющую, тонизирующую или освежающую, используя разные натуральные масла. Добавьте несколько капель в специальный испаритель, капните на коврик в ванной комнате, на керамику, на блюдце с камешками.

## **Ингаляции**

Эфирные масла быстро испаряются в горячей воде. Добавьте 5-7 капель масла в широкий сосуд с горячей водой, накройтесь с головой и вдыхайте пар. Похожий эффект можно получить, капнув несколько капель масла на подушку. Используйте ингаляцию с осторожностью при астме.

## **Компресс с маслом**

Добавьте 4-6 капель эфирного масла в небольшой сосуд с теплой водой. Намочите материю для компресса в этой воде, отожмите излишек воды и приложите к больным венам на ногах.

## **Свойства эфирных масел**

### **Аромамасло валерианы**

Эфирное масло валерианы устраняет нервозность, истерию. Оно показано при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, повышенной функции щитовидной железы, спазмах коронарных сосудов, тахикардии, астме, мигрени, ишиасе, приливах в климактерическом периоде. Кроме того, оно применяется как противоглистное, повышающее аппетит средство, а также при тошноте и рвоте.

Внутреннее применение: 1 капля на 1 ложку меда. Можно приготовить чай (настой), залив траву крутым кипятком, укутав и настояв от 3 до 15 минут.

## **Аромамасло шалфея мускатного**

Масло шалфея мускатного является замечательным антисептиком, обладает противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим действием, повышает артериальное давление, усиливает микроциркуляцию сосудов, нормализует пищеварение, гормональный фон, снимает колики, укрепляет иммунитет. Кроме того, оно активизирует работу мозга, снимает нервное напряжение, очищает и стимулирует кровеносную систему, поддерживает эмоциональное равновесие, повышает умственную и физическую активность, обладает выраженным регенерирующим действием, регулирует работу сальных и потовых желез, является натуральным дезодорантом.

Есть несколько вариантов применения масла шалфея.

- Ароматические ванны: 4-6 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду, принимать ванну при температуре 37-38 С не более 20 минут.
- Массаж: 6-7 капель на 20 мл базового масла или крема.
- Аромалампа: 3-5 капель на 30 мл теплой воды.

## **Аромамасло базилика**

Эфирное масло базилика помогает восстановлению сил после нервного и физического переутомления, а также способствует ясности мышления и концентрации внимания.

Оно показано при следующих заболеваниях и симптомах: гипотония, состояние тревоги, страха, меланхолии, нервное истощение (умственная перегрузка), депрессия, нервная икота, бессонница, головокружение, паралич, эпилепсия, отсутствие аппетита, диспепсия, колит, гастрит, спазмы желудочные и кишечные, затрудненное пищеварение, метеоризм, коклюш, синусит, мигрени, обусловленные нарушением функции печени и желчного пузыря, лихорадочные состояния.

Есть несколько вариантов применения масла базилика.

- Ароматические ванны: 5 капель масла базилика или его смеси с другими эфирными маслами (бессонница, отсутствие аппетита, гипотония).
- Массаж: 5 капель на 10 мл массажного масла (нервное истощение, депрессия).
- Растирания: 7-8 капель на 10 мл основы (боли в суставах, миозиты, невралгии).
- Аромалампа: 3-5 капель (простудные заболевания).

## **Аромамасло чабреца**

Эфирное масло чабреца (тимьяна) – активный антисептик, стимулирует кровообращение, стабилизирует кровяное давление, используется как обезболивающее средство при ревматических болях в суставах.

Аромамасло чабреца применяется внутренне: 1 капля на 1 ложку меда. Можно приготовить чай (настой) – залить траву крутым кипятком, укутать и настаивать от 3 до 15 минут.

## **Аромамасло розмарина**

Эфирное масло розмарина – одно из самых ценных в ароматерапии. Оно является замечательным умственным и физическим стимулятором, обладает антисептическими свойствами и регулирует артериальное давление.

Этот аромат придает оптимизм и усиливает иммунитет, согревает, побуждает к действию и активному образу жизни, возвращает угасший интерес к жизни.

Есть несколько вариантов применения масла розмарина.

- Ароматические ванны: 8-12 капель на ванну.
- Массаж: 5-6 капель на 20 мл массажного крема.
- Компрессы: 7-8 капель на 50 мл воды.

## **Применение эфирных масел при заболеваниях**

Эфирные масла обладают достаточно сильными фармакологическими свойствами, поэтому они способны с успехом заменить лекарственную терапию, не причиняя при этом побочного вреда здоровью. Чаще всего эфирные масла применяются для достижения противовоспалительного, антимикробного, противовирусного и противоглистного эффектов. Однако некоторые эфирные масла оказывают выраженное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы, обладают транквилизирующими и успокаивающими свойствами. Растительные ароматические вещества оказывают сильное положительное влияние на сердечнососудистую систему. С помощью ароматерапии можно нормализовать нарушения сердечного ритма, поскольку некоторые компоненты растительных ароматических веществ и их композиции расширяют коронарные сосуды и способствуют улучшению снабжения мышц сердца кислородом и глюкозой, нормализуют артериальное давление.

Кроме того, эфирные масла стимулируют нервную систему, снимают стрессовые состояния, снижают раздражительность и нервное напряжение, эмоциональную возбудимость, нормализуют сон, устраняют навязчивые состояния, повышают работоспособность.

Чтобы достигнуть желаемого эффекта, можно использовать аромалампы, которые продаются в аптеках, добавлять масло в ванну для принятия водных процедур, а также употреблять масло внутрь.

## **Снижение артериального давления**

Гипертоникам очень полезно вдыхать аромат герани душистой (пеларгонии). Если делать это в течение 10-15 минут, то артериальное давление снижается примерно на 20-25 мм рт. ст.

Ставьте на ночь горшочек с цветком у изголовья кровати. В результате не только снижается артериальное давление, но и сон становится глубоким и восстанавливающим силы.

Аромат герани помогает также при климаксе, неврозах и стойкой бессоннице.

## **Гипотензивные антисклеротические подушки**

Во время глубокого сна под действием аромата растений, которыми вы набили подушки, происходит снижение артериального давления. Можно порекомендовать, например, такое сочетание ароматов для гипотензивных антисклеротических подушек: хмель – 3 части, шандра – 3 части, душица – 2 части, чабрец – 2 части, шалфей – 1 часть, лаванда – 1 часть, мята – 1 часть.

## **Профилактика и лечение атеросклероза**

Многие эфирно-масличные растения препятствуют развитию атеросклероза, по-видимому, за счет антиоксидантного действия. При их применении улучшается память, внимание, повышается работоспособность, осуществляется профилактика гипертонических кризов.

При атеросклерозе можно использовать следующие масла: можжевельное, розмариновое, черного перца, лимона, ромашковое, шалфейное, мускатное, ладановое, лавандовое, майорановое, нероли, иланг-иланговое, розовое, пупавки благородной.

## **Снятие головной боли**

Мята перечная известна своей способностью ослаблять головные боли и головокружения. Дело в том, что ее основным действующим компонентом является ментол, который при втирании в кожу раздражает нервные окончания, вызывая ощущение холода и покалывания. При возбуждении Холодовых рецепторов сужаются поверхностные сосуды и рефлекторно расширяются сосуды внутренних органов. Этим объясняется общее улучшение самочувствия.

Аромат мяты восстанавливает силы, устраняет нервное перенапряжение, нервозность, спровоцированные утомлением и дефицитом сна. Этот аромат способствует обновлению и восполнению энергетических полей, устраняет напряженное ожидание неприятностей, вызывает чувство уверенности и стабильности.

Мята оказывает спазмолитическое воздействие на сосуды, оптимизирует мозговое кровообращение и устраняет головную боль, вызванную гипоксией и переутомлением.

**Автор:** Александр Кородецкий

**Издательство:** Питер

**ISBN:** 978-5-49807-449-8

**Год:** 2010

**Страниц:** 160