

АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВИЧ
СИНЯКОВ

**Новое в медицине:
как победить болезни**



Алексей Федорович Синяков

Новое в медицине: как победить болезни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29827961

ISBN 9785449045065

Аннотация

В этой книге приводятся некоторые письма, которые приходили и продолжают поступать автору с мольбой о помощи, так как от многих пациентов уже отказалась официальная медицина. Ни одно письмо не остается без ответа, без совета и рецепта. И чтобы все эти рецепты, проверенные практикой, могли стать доступными любому человеку, автор принял решение издать эту книгу. Вместе с выходом ее в свет у вас появился шанс задать свой вопрос профессору. Контакты в книге.

Содержание

Посвящение	5
Слово к читателю	7
Новое в лечении сердечно – сосудистых болезней	9
Болезни сердца	9
Атеросклероз	19
Гипертония	40
Гипотония	51
Варикозная болезнь	55
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Новое в медицине: как победить болезни

**Алексей Федорович
Синяков**

© Алексей Федорович Синяков, 2018

ISBN 978-5-4490-4506-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этой книге приводятся некоторые письма, которые приходили и продолжают поступать автору с мольбой о помощи, так как от многих пациентов уже отказалась официальная медицина. Не одно письмо не остается без ответа, без совета и рецепта. И чтобы все эти рецепты, проверенные практикой, могли стать доступными любому человеку, автор принял решение издать эту книгу. Вместе с выходом ее в свет, у вас появился шанс задать свой вопрос профессору, отправив ему письмо по электронной почте и получить еще один целительный рецепт. Контакты в книге.

Посвящение

*Посвящаю Женщине, к которой устремлены все
мои мечты.*

*«Нередко уходят далеко искать то,
что имеется у себя дома»*

Вольтер

За несколько дней до того, как закончить эту книгу, я отправился к моей любимой церкви, живописно расположенной в лесопарке. Я стоял на территории святылища, всматриваясь в золоченый сияющий купол, как вдруг какая —то женщина сказала: «Вы так похожи на доктора Синякова!» Я ответил: «Он перед вами». Тогда она стала говорить о том, какую важную роль сыграли в ее жизни мои книги, а под конец добавила: «Они помогают мне и моим близким сохранять и укреплять здоровье».

Я не впервые слышал эти слова, но всякий раз радовался им. Однако в тот миг я несколько смутился. Я вновь взглянул на сияющий купол церкви, затем повернулся к женщине и спросил где она живет и как ее имя.

У меня есть обязательства перед моими друзьями, близкими и всеми читателями, а также перед самим собой: я должен всех вас научить заботиться о своем здоровье. Мне хотелось бы, чтобы меня читали как можно больше людей.

Книги бывают разные. Одни – создают хорошее настроение, помогают мечтать. Другие – погружают в действительность. **Моя же проникнута самым главным – искренней заботой о здоровье.**

Слово к читателю

Сегодня одним из главных вопросов медицины является снижение риска заболеваний, предотвращение осложнений уже имеющихся болезней, сохранение здоровья, бодрости и радости жизни. Более сорока лет ушло у меня на проверку рецептов, опубликованных в этой книге. Неимоверный труд затрачен для того, чтобы «очистить зерна от плевел». Однако, я был счастлив видеть излеченными тех, кто после выписки из больницы оставался один на один со своей болезнью. Казалось, надежды нет. И если отчаявшемуся больному в руки попадала моя книга, он видел в ней ту соломинку, за которую можно было ухватиться. Письма, которые я получаю из разных концов земного шара, говорят сами за себя. И я решил ответить на самые актуальные вопросы, волнующие не только больных, но и тех, кто заинтересован прожить как можно дольше и оставаться здоровым.

В книге вы найдете немало эффективных рецептов. Полагаю, они заинтересуют вас. Хочу надеяться, что эта книга будет для вас приятным и желанным сюрпризом. Возможно, некоторые из предлагаемых рецептов покажутся вам необычными или достаточно простыми, тем не менее, прошу отнестись к ним с полным доверием.

Книга, которую вы держите в руках, станет для вас практическим лечебным руководством. Я счел себя вправе ука-

зять не только методы лечения многих болезней, но и способы их предупреждения средствами народной медицины, которые подсказаны самой природой. Они достойно выдержали экзамен.

Будучи еще молодым врачом сельской больницы, я старался по возможности использовать в своей практике лекарственные растения, а со временем подключил и пчелопродукты, например, прополис, маточное молочко и другие. В этом мне помогали записи моих родителей, которые знали и применяли народные методы для лечения различных болезней. Многие читатели знают меня как автора книг «Большой медовый лечебник», «Исцеляем рак», «Живые лекарства», «Укрепляем иммунитет» и др.

Отвечая на письма читателей, я уделил особое внимание новыми рецептам, касающихся сердечно-сосудистых заболеваний, долголетия, укрепления иммунитета, омоложения. Отмечу, что есть еще немало средств, ожидающих своего часа. Ну а пока отправляйтесь в путь за медицинскими знаниями по этому лечебнику.

Читатели, желающие обменяться со мной своим мнением или получить дополнительные разъяснения, могут написать мне на электронную почту: prof.sin@yandex.ru

или позвонить по мобильному тел. 8-916- 525-06-72

Новое в лечении сердечно – сосудистых болезней

Здоровое сердце – долгая жизнь

Болезни сердца

Из писем читателей

«Уже много лет у меня повышено артериальное давление. Без таблеток не могу обходиться. При малейшем волнении давление зашкаливает за 200 мм рт. ст. К сожалению, у меня в настоящее время появились проблемы с печенью и почками. Если какие-либо растения от заболеваний сердца и от гипертонии?»

Морозов И. Н., Москва

«После перенесенного инфаркта я стал более внимателен к своему здоровью: отказался от курения навсегда и соблюдаю не только режим питания, но и выполняю посильную физическую нагрузку. Хотелось бы полностью отказаться от нитронга, но боюсь повторного инфаркта. Нельзя ли уменьшить хотя бы дозу химиче-

ского препарата?»

Иконников Г. Л., г. Красноармейск

В этой главе каждый найдет среди советов что-то нужное для себя. Ведь у каждого свой организм, свои характерные для него особенности, и по трафарету лечить нельзя, надо выбирать лишь то, что соответствует вашему диагнозу, сопутствующим заболеваниям, возрасту. Только тогда можно рассчитывать на стойкий эффект.

Наша жизнь все больше и больше подвергается воздействию самыми неблагоприятными факторами, если сюда добавить еще и некачественное питание, малоподвижный образ жизни, то все это приводит к изменениям в сердечно-сосудистой системе.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – тихий, безмолвный и коварный враг здоровья. Не более чем полтора года назад такой диагноз еще не был известен. А у нынешних пациентов, не только у пожилых, но и молодых такое заключение врача звучит гораздо чаще. Неужели оно неизбежно? Возможно ли уберечь себя от инфарктов и инсультов, а также от проблем тесно связанных с ними? Обречены ли десятки тысяч людей, ежегодно умирающих от последствий ишемической болезни сердца, не дожив даже до пенсионного возраста? Практика показывает, что современный человек может многое сделать, чтобы предотвратить преждевременную смерть от сердечно-сосудистых заболеваний. Прежде всего,

от ИБС. И спасут его не врачи, не медицина с ее лекарственным арсеналом (к сожалению вакцины от ИБС еще не изобрели), а ОН САМ с помощью комплекса профилактики атеросклероза. Этот диагноз все чаще и чаще ставится пациентам по мере вытеснения с нашего стола натуральной пищи, заменяемой пищевыми продуктами, которые после предварительной обработки становятся обогащенными жирами, сахаром, всевозможными химическими добавками, красителями, стабилизаторами, в то же время обедненными пищевыми волокнами, минеральными солями, антиоксидантами и другими полезными элементами. Если к такой синтезированной пище добавляется алкоголь, табак, стресс, гиподинамия, то организм готов к раннему развитию атеросклероза.

Мед и заболевания сердца

Употреблять мед по 1 ст. ложке 2—3 раза в день при сердечнососудистых заболеваниях (разводить его в воде или съедать с фруктами).

Мед благотворно действует на сердечную мышцу, способствует расширению сосудов сердца и улучшает его кровоснабжение.

Желтушник и сердечная недостаточность

Взять 1 г сухой измельченной травы желтушника серого,

залить 150 мл кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин, настоять полчаса-час, процедить и пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при сердечной недостаточности.

Растение ядовито, поэтому настой его использовать только по назначению врача. Желтушник серый тонизирует сердце, действует успокаивающе и мочегонно.

Отвар створок фасоли и сердечно-сосудистые болезни

Приготовить отвар створок фасоли в соотношении 1:10 и пить его по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды при сердечной слабости, сопровождающейся отеками, при нарушениях сердечного ритма, атеросклерозе и гипертонии.

Отвар створок фасоли обладает мочегонным свойством. Он содержит много минеральных солей (преобладают калий, фосфор, кальций), необходимых для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Курага и заболевания сердца и почек

Съедать ежедневно по 100—150 г кураги (освобожденных от косточек и высушенных половинок абрикосов) при сердечно-сосудистых и хронических почечных заболеваниях (например, при отеках, гипертонии, нарушениях сердеч-

ного ритма, инфаркте миокарда и т.п.), а также во всех других случаях, когда необходимо питание, содержащее ограниченное количество натрия и повышенное – калия.

Календула и сердечно-сосудистые болезни

Приготовить настой календулы лекарственной. Для чего взять 2 ст. ложки сухих измельченных цветков календулы лекарственной, залить их в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/4 – 1/3 стакана 2—3 раза в день при нарушениях ритма сердца, гипертонической болезни, головокружениях, пред-климактерических вегетативных расстройствах и т. п.

Можно воспользоваться также спиртовой настойкой календулы. Ее доза может составлять 20—30 капель 2—3 раза в день. Курс приема препарата составляет 3—4 недели.

Отвар настурции и сердечно-сосудистые болезни

Приготовить отвар из травы и цветков настурции большой в соотношении 1:10 и пить его по 2—3 ст. ложки 3—4 раза в день, при болезнях сердца (например, при хронической коронарной недостаточности, обусловленной атеросклерозом, и др.) и гипертонии.

Отвар настурции усиливает сокращения сердца, увеличивает кровоток через коронарные артерии, улучшает самочув-

ствие больных стенокардией и т. д.

Наперстянка и сердце

Приготовить настой из листьев наперстянки пурпурной из расчета 0,5—1 г на 180 мл воды и принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при хронической сердечной недостаточности 2-й – 3-й степени, клапанных пороках сердца, мерцательной аритмии и других нарушениях сердечной деятельности, а также при ее ослаблении после тяжелых инфекционных заболеваний.

Можно воспользоваться и порошком из листьев наперстянки (назначают его взрослым по 0,05—0,1 г 2—3 раза в день) или экстрактом наперстянки сухим (выпускается в таблетках по 0,05 г, назначается по 1 таблетке 2 раза в день).

Под воздействием наперстянки повышается выделение мочи, исчезают отеки, уменьшается одышка, урежается пульс, улучшается общее состояние больных. Однако следует помнить, что ее препараты, накапливаясь в организме, вызывают отравление, особенно когда нарушена функция печени. Так, при лечении дигитоксином (выпускается в таблетках и свечах) действие его продолжается еще 2—3 недели после окончания приема. Поэтому препараты наперстянки чередуют с другими, менее опасными сердечными средствами, например с препаратами желтушника. При передо-

зировке средств, содержащих наперстянку, резко замедляется пульс, усиливается одышка, нарушается сон, появляются неприятные ощущения в области сердца и другие подобные симптомы. В этом случае надо немедленно прекратить прием препаратов наперстянки.

Василек и водянка

Взять 2 чайные ложки сухих измельченных цветков василька синего, залить в термосе стаканом кипятка, настоять час, процедить и пить по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день за 10—15 мин до еды при водянке, отеках.

Лимонный сок с чесноком и медом – народное средство от стенокардии

На 1 л меда – 10 лимонов и 5 головок чеснока. Отжать из лимонов сок. Чеснок очистить, промыть и пропустить через мясорубку. Все компоненты смешать, выложить в стеклянную банку, закрыть ее крышкой и поставить настаиваться в прохладное место. Через неделю смесь можно принимать по 4 чайных ложки 1 раз в день (после приема каждой ложки делать перерыв на 1 мин) за 20—30 мин до еды при стенокардии.

Боярышник с пустырником – лучшее народное

средство от стенокардии

Всыпать в термос вечером по 6 ст. ложек с верхом сухих плодов боярышника и измельченной травы пустырника, залить 1,5 литра крутого кипятка, утром процедить и пить по 1/2 – 2/3 стакана 3—4 раза в день (настой не подслащивать) при стенокардии.

Настой донника и ишемическая болезнь сердца

Приготовить настой донника лекарственного 1:10 и пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день при стенокардии, тромбозе коронарных сосудов, а также для их профилактики.

Настой донника улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, снижает свертываемость крови, предупреждает образование сосудистых тромбов, оказывает болеутоляющее, успокаивающее и противоспазматическое действия.

Пихтовое масло и стенокардия

Накапать на ладонь 10—12 капель пихтового масла и сделать втирание в область сердца. Обычно через 1—2 минуты боли снимаются. Если же этого не происходит, то необходимо повторить процедуру. Одновременно при стенокардии рекомендуется принимать внутрь пихтовое масло по 5—6 капель 1 раз в день.

Действенное народное средство от стенокардии, сопровождаемой одышкой

Взять 1 л меда, 10 лимонов и 5 головок (не долек!) чеснока.

Лимоны промыть, очистить, затем отжать из них сок. Чеснок очистить, промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Соки соединить с медом, хорошо перемешать и поставить на неделю в холодильник.

Принимать смесь по 4 чайных ложки (одну за другой, медленно) 1 раз в день в течение 1,5—2 месяцев при стенокардии.

Комнатный лимон и сердечно – сосудистые заболевания

Это растение благоприятно влияет на людей с сердечно – сосудистыми заболеваниями. Его фитонциды оздоравливают микроклимат помещения, улучшают самочувствие, стимулируют работоспособность.

Ароматы растений и сердечно – сосудистые заболевания

Находиться вблизи боярышника, тополя, сирени, эвкалипта.

липта или лавра (особенно в период их цветения) при сердечно-сосудистых заболеваниях чрезвычайно полезно. Ингаляция их летучих фитонцидов оказывает благоприятное влияние на больных.

Фитонциды сирени, тополя, боярышника, эвкалипта и сердечно – сосудистые

Тем, у кого имеются сердечно – сосудистые заболевания, полезно больше находиться среди тополей, эвкалиптов, кустов боярышника и сирени. Их фитонциды особенно благотворно действуют на сердечно – сосудистую систему, стимулируют ее.

Атеросклероз

«Обратиться к врачу меня заставило ухудшение памяти. Сначала я думал, что это влияние компьютера. Но при обследовании у меня обнаружили атеросклероз сосудов головного мозга. Неужели мне придется сидеть на лекарствах? Ведь мне всего-то 40 лет. Может быть лучше травы использовать?»

Никифоров Олег, г. Липецк

«У меня уже долгое время очень сильно болит голова, беспокоят страшные шумы, которые не перебиваются работающим телевизором. Поставили диагноз – атеросклероз. Подскажите, пожалуйста, как при помощи народных средств бороться с этим заболеванием?»

Терина А. В., Бишкек

Многие думают, что атеросклероз удел пожилых людей. На самом деле последними исследованиями доказано, что болезнь эта может развиваться уже с детских лет, а к 40—45 годам на стенках артерий нередко формируется толстый слой атеросклеротических отложений, которые могут в какой-то момент перекрыть коронарную артерию, по которой доставляется кровь к определенному участку сердечной мышцы. В результате такого перекрытия и возника-

ет инфаркт миокарда. Та часть сердечной мышцы, которая лишилась снабжения кровью, а вместе с нею и кислорода и питательных веществ, отмирает. Если подобное случается с артерией мозга, то возникает инсульт. Однако это крайние проявления атеросклероза. Другие его проявления не столь стремительны и потому опасность как бы растягивается во времени. Так, ограниченный приток крови к внутренним органам и тканям ведет к снижению их функции и преждевременному старению. И однажды, взглянув на себя в зеркало, мы удивляемся, что кожа начинает терять былой румянец, появились морщины, седые волосы, сеточка сосудов на щеках, одним словом мы выглядим старше своих лет...

Современной наукой уже давно глубоко изучены причины атеросклероза. Хорошо известно также ЧТО нужно изменить в распорядке нашей жизни, чтобы предотвратить эту болезнь или хотя бы отдалить ее возникновение. Опыт действенных профилактических мероприятий проводимых, например, в США, свидетельствует, что принятые американцами меры по оздоровлению своего образа жизни, дали хорошие результаты: смертность от инфарктов и инсультов существенно снизилась.

Факторы, способствующие развитию атеросклероза

Однако, прежде чем говорить о профилактике атеросклероза и болезней с ним связанных назову основные, так называемые факторы риска этой болезни. *Их шесть.* Три из них создают непосредственную угрозу развития атеросклероза:

- *высокий уровень холестерина в крови;*
- *высокое артериальное давление*
- *курение.*

Считается, что каждый фактор риска увеличивает вероятность заболевания в 2—3 раза. Если же сочетаются два и более факторов риска, то опасность резко возрастает. Весьма значительно повышают вероятность возникновения атеросклероза также наличие:

- *избыточного веса;*
- *подверженность стрессам;*
- *гиподинамия.*

О мерах профилактики

А теперь о том, как уменьшить создаваемую факторами риска опасность. Это непросто, но под силу каждому. Вам придется пересмотреть свои привычки, складывающиеся быть может в течение всей своей жизни, и постепенно, но систематически и настойчиво выработать навыки здорового образа жизни. Пройдет время, и вы убедитесь, что у вас прибавилось сил, здоровья и жизнь приносит больше радости.

Итак, поговорим подробнее о том, как можно снизить угрозу создаваемую каждым из названных выше факторов риска.

Чеснок и атеросклероз

Ежедневно съесть (вместе с пищей) 2—3 зубчика чеснока. Это способствует очищению сосудов от атеросклеротических отложений, снижению повышенного артериального давления, улучшает аппетит, пищеварение, мочеотделение, возбуждает деятельность половых желез, оказывает антидиабетическое действие, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Мед с чесноком против атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний

Взять 250 г очищенного и измельченного на терке чеснока, залить 350 г жидкого меда, хорошо перемешать и настоять в темном месте в течение недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30—40 мин до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен и эндартериите.

Прополисно-чесночный бальзам

«Как-то читая Вашу статью, я увидел этот рецепт. Решил попробовать. Принимать бальзам я начал в октябре. И представьте, ни простудные заболевания, ни грипп не пристали ко мне. Не смогли бы более подробно рассказать, как его приготовить в домашних условиях?»

Семенов Н. Г., Тверская область

Многие пациенты используют чесночный бальзам. В своей практике я очень долго подбирал компоненты для усиления его действия. На разработку формулы ушло более четырех лет и она была найдена.

Сначала готовится настойка чеснока: взять 200 г свежемельченной чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), залить ее в бутылке из темного стекла 200 мл 96%-ного спирта, выдержать в темном месте 10—12 дней; затем профильтровать, добавить **100 г пчелиного меда, 300 мл водного экстракта прополиса прополиса**, размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2—3 дня.

Принимать препарат каплями (см. схему) в 50 мл молока 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Схема дозировки прополисно – чесночного бальзама:

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11 -го дня препарат принимают по 25 капель 3 раза в день до конца месяца (30-го дня). Затем следует перерыв 5 месяцев, и курс повторяется.

Препарат оказывает прекрасный лечебный и профилактический эффект при атеросклерозе (организм очищается от атерогенных жиров, улучшается эластичность артерий, обмен веществ, наблюдается обратное развитие атеросклероза, предупреждается возникновение стенокардии и инфаркта), весьма полезен он также при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, хроническом энтероколите, хроническом бронхите, пневмонии, склонности к острым респираторным заболеваниям.

Довольно ценным свойством прополисно – чесночного бальзама является то, что он повышает защитные силы организма и препятствует развитию новообразований (особенно хороший эффект наблюдается, когда препарат используется при предраковых состояниях, например язвенной болезни

желудка и хроническом анацидном гастрите, язвенном колите и др.). От добавления спиртовой настойки прополиса я давно отказался, так как она вызывает раздражение слизистых.

Общеукрепляющее и антисклеротическое средство

Взять 300 г очищенных зубчиков чеснока, натереть их на мелкой терке или пропустить через мясорубку, затем положить в банку, добавить туда сок, выжатый из 3-х лимонов, и завязать марлей. Принимать при атеросклерозе по 1 чайной ложке смеси (перед приемом банку взбалтывать), предварительно разводя ее в стакане кипяченой воды. Уже через 10—15 дней от начала приема чесночно-лимонной смеси улучшается общее самочувствие, память, повышается работоспособность и т. д.

В прошлом этот рецепт пользовался особой популярностью на Руси. В народе его считают общеукрепляющим и антисклеротическим средством.

Отвар плодов боярышника и атеросклероз

Взять 3 ст. ложки сухих плодов боярышника, залить их 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 мин, настоять 1—2 часа и пить по 150 мл отвара перед едой 3—4 раза в день (последний прием – перед сном) при атеросклерозе, повы-

шенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п.

Курс лечения – месяц, затем следует перерыв 10—14 дней, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

Длительное применение отвара боярышника дает хорошие результаты даже при выраженном атеросклерозе. Одновременно наблюдается улучшение сна, снижение повышенного артериального давления, улучшение кровообращения в миокарде (сердечной мышце), головном мозгу, уменьшение одышки, сердцебиений, предотвращается перенапряжение и изнашиваемость сердца.

Настой цветков боярышника против атеросклероза

Взять 3 ст. ложки сухих измельченных цветков боярышника, залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять полчаса-час и пить теплым по 2/3 стакана за 15—20 мин до еды при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п. Курс лечения – месяц, затем следует перерыв 10—14 дней, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

Настойка цветков боярышника против атеросклероза

Приготовьте спиртовую настойку цветков. Для чего возьмите 3 ст. ложки сухих измельченных цветков боярышника, залейте их в бутылке 100 мл спирта и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая. Принимать настойку по 1 чайной ложке, разводя ее в небольшом количестве воды, за 15—20 мин до еды при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п. Курс лечения – месяц, затем следует 2 недели перерыв, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

Настойка плодов боярышника и атеросклероз

Для приготовления ее возьмите 1/2 стакана свежих, предварительно размятых плодов боярышника, залейте их в бутылке 100 мл спирта и поставьте настаиваться в темном месте 3 недели (периодически встряхивать!). Затем процедите и пейте по 1 чайной ложке, разводя настойку в небольшом количестве воды, 3 раза в день за 15—20 мин до еды – при атеросклерозе. Курс лечения – месяц, затем следует перерыв 10—14 дней, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

Настойка боярышника показана также при повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердце-

биении, головокружении, тиреотоксикозе и нервном возбуждении.

Сыренье из боярышника и атеросклероз

Взять свежие зрелые плоды боярышника, перебрать их, промыть, обсушить, перетереть с сахаром (на 1 кг ягод – 0,8 кг сахара и 20 г лимонной кислоты), сложить в стеклянные банки, засыпать сверху сахаром и положить на него кружок бумаги, смоченной в спирту. Лимонная кислота добавляется в заготовку, чтобы она не заплесневела. Хранить ее следует в холодильнике. До следующего сезона вы можете пить чай с лечебным сыреньем из боярышника, предохраняющим от атеросклероза и его последствий.

Сок боярышника и сердечно-сосудистые болезни

Взять 1 кг зрелых плодов боярышника, перебрать, промыть, размять деревянным пестиком, добавить 200 мл кипяченой воды, нагреть до 40°C и отжать сок под прессом. Пить его по 1 ст. ложке 3—4 раза в день перед едой (последний прием – на ночь) при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п. Это весьма положительно сказывается на сосудах и сердце.

Боярышник с прополисом против атеросклероза

Смешать поровну аптечную настойку плодов боярышника с водным экстрактом прополиса.

Принимать по чайной ложке 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, головокружении, сердцебиении, гипертонии, нарушениях сна.

Препарат оказывает выраженное противосклеротическое действие, тонизирует сердечную мышцу, усиливает в ней кровообращение, способствует нормализации сердечного ритма, сна, снижает повышенное артериальное давление.

Настой из листьев грецкого ореха и атеросклероз

Взять 1 ст. ложку сухих измельченных листьев грецкого ореха, залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 мин на водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения, процедить и пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе сосудов головного мозга, а также как витаминное (особенно при недостатке витамина С), общеукрепляющее и улучшающее обмен веществ средство.

Весьма эффективен этот настой и при заболеваниях желудка и кишечника, поносах, сахарном диабете, при легкой форме тиреотоксикоза (повышенной функции щитовидной железы), внутренних кровотечениях, подагре, круглых гли-

стах.

Отвар листьев грецкого ореха – эффективное лечебное и профилактическое средство

Взять 1 ст. ложку сухих измельченных молодых листьев (или околоплодников, незрелых плодов), залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 15 мин, настоять 30—40 мин, процедить и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день при атеросклерозе сосудов головного мозга, заболеваниях желудка и кишечника, поносах, сахарном диабете, при легкой форме тиреотоксикоза (повышенной функции щитовидной железы), внутренних кровотечениях, подагре, а также как глистогонное (при круглых глистах), витаминное (особенно при гиповитаминозе витамина С), общеукрепляющее и улучшающее обмен веществ средство.

Этот же отвар можно использовать и наружно для полосканий при заболеваниях полости рта, горла, для обмываний или примочек при диатезах и выпадении волос.

Более крепкий отвар (4 ст. ложки листьев на 0,5 л воды) используют для обмываний или примочек при угрях, фурункулах, плохо заживающих язвах и ранах.

Настойка девясила – старинное народное средство от атеросклероза

Взять 30 г сухих измельченных корней девясила, залить 300 мл водки и настаивать в темном месте 40 дней. Принимать при атеросклерозе по 30—40 капель в небольшом количестве воды за 15—20 мин до еды.

Девясил с прополисом – многостороннее и эффективное средство

Приготовить сначала настойку девясила: взять 20 г сухого измельченного корня девясила, залить в темной бутылке 100 мл спирта, настоять 20 дней в темном месте, процедить, смешать пополам с водным экстрактом прополиса и принимать при атеросклерозе по 25—30 капель 2—3 раза в день.

Препарат эффективен также при легочных и желудочно-кишечных заболеваниях.

Березовый сок и атеросклероз

Пить по 1 стакану березового сока за 30 мин до еды в течение 4—6 недель. После 2-недельного перерыва курс повторяется.

Березовый сок очищает кровь от холестерина, мочевой кислоты и других вредных веществ, оказывает положительное влияние на обменные процессы в организме.

Противосклеротический чай с медом

Иван-чай узколистный, листья с цветками 50,0 г
Зверобой продырявленный, трава с цветками 20,0 г
Пустьырник пятилопастный, трава 15,0 г
Береза белая, листья 15,0 г

1 ст. ложку смеси залить в чайнике 300 мл кипятка, настоять 20 мин и пить с медом как чай при атеросклерозе, а также для его профилактики.

Настой травы хвоща и атеросклероз

2—3 ст. ложки сухой измельченной травы хвоща полевого залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить при атеросклерозе по половине стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Льняное масло и атеросклероз

Принимать по 1 ст. ложке льняного масла 2 раза в день во время еды в течение 1—1,5 месяца как противосклеротическое средство. Через 2—4 недели курс лечения можно повторить.

Лук с медом против атеросклероза

Смешать свежееотжатый сок лука с пчелиным медом в равных количествах и принимать при атеросклерозе по 1 ст. ложке 2—3 раза в день.

Холестерин

«Не удается снизить холестерин с помощью диеты. Гастроэнтеролог говорит, что принимая препараты, снижающие холестерин, можно повредить печень. Так что же выбрать? Снижать холестерин с помощью таблеток и „посадить“ печень? Или жить с повышенным холестерином? Подскажите, пожалуйста».

Иванова М. И., г. Могилев

«Доктор, подскажите, пожалуйста, как без таблеток уменьшить содержание холестерина в организме».

Русакова Л. И., Южно-Сахалинск

Хорошо известно, что высокий уровень холестерина в крови способствует развитию атеросклероза, что может вести к инфарктам миокарда и инсультам. Данные статистики убедительно свидетельствуют, что в районах, где отмечается высокий уровень холестерина в крови, частота инфарктов наибольшая. Поэтому исследованию этого показателя придается большое значение. Советую и вам поинтересоваться, какой у вас уровень холестерина. Оптимальное значение его

от 4 до 4,5 ммоль/л. Если оно выше 5,2 ммоль/л, нужно принять все меры для понижения холестерина. Замечу, что различают липопротеиды высокой плотности (ЛВП) и липопротеиды низкой плотности (ЛНП). Первые помогают организму избавляться от вторых, вызывающих атеросклеротические изменения в артериях.

Хорошо, если показатели ЛВП выше 60 мг/дл (1,5 ммоль/л) у мужчин и 75 мг/дл у женщин. Показатели же, составляющие 40—50 мг/дл считаются низкими. И, конечно же, нужно знать откуда берется холестерин в крови. Он может поступать с пищей, содержащей холестерин. Например, его очень много в печени, почках, яичных желтках, свинине, баранине, мясных полуфабрикатах. Вырабатываться в нашем организме из продуктов, содержащих много насыщенных жиров (свинина, сливки, сметана и т.п.). Вывод напрашивается сам собой. Нужно постепенно изменять свое питание. Старайтесь снижать долю животного жира и вообще любой животной пищи в рационе, заменяя ее растительной. Вот некоторые маленькие рекомендации.

Сведите к минимуму потребление (а лучше отказаться совсем) таких продуктов как сосиски, копченая колбаса, копченая грудинка и т. д.

Печень ешьте не более 1 раза в месяц, да и вообще ешьте мяса меньше. Вместо него готовьте блюда с рыбой, курицей или с овощами богатыми белками (горох, бобы, чечевица, кукуруза, орехи, семечки и т.п.).

Потребление яичных желтков ограничьте до 3 в неделю.
Молоко пейте пониженной жирности.

Творог также ешьте с пониженным содержанием жира.
Сыры старайтесь ограничивать, лучше совсем исключить их из рациона.

Потребление сливок и сметаны сведите к минимуму.
По возможности заменяйте сметану кефиром. Вместо сливочного масла используйте диетический маргарин, содержащий растительное масло и пониженное количество твердых жиров. Старайтесь меньше есть твердых жиров (сало, вытопленный из мяса жир, сливочное масло). Они содержат много насыщенных жирных кислот. Предпочитайте им растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое, хлопковое и т.п.), богатые ненасыщенными жирными кислотами. Но и их нужно употреблять в меру.

Жиры – самый высококалорийный продукт. Благодаря им, можно легко увеличить свой калорийный предел. Вред избыток жиров приносит огромный. Помимо ишемической болезни сердца и инсульта, о которых уже упоминалось, жиры могут провоцировать развитие рака желудка, толстого кишечника и молочной железы, вести к ожирению.

Учитывая все это, старайтесь весьма умеренно питаться продуктами с ненасыщенными жирами и исключать из своего рациона насыщенные жиры. Предпочитайте естественную пищу, в которой наряду с жирами есть белки, витамины, минеральные и другие полезные вещества.

Здоровье ваше только выиграет, если вы увеличите в своем рационе долю сложных углеводов (не сахара, или белой муки!), например фруктов, ягод, овощей, кукурузы, гречихи, хлеба и т. д. Крахмалосодержащую пищу часто избегают те, кто имеет избыточный вес. Одна и та же она принесет все же больше пользы, чем скажем, тощее мясо. В растительных продуктах нет холестерина, к тому же они богаты витаминами, минеральными веществами, пищевыми волокнами, способными связывать излишки холестерина.

Избегайте также переедать и белковых продуктов. Хотя мясо и является поставщиком полноценного белка, следует ограничивать его потребление, отводя большую долю растительным белкам, которые следует комбинировать, чтобы обеспечить организм полноценным белком.

Если рацион детей перегружен жирами и сахаром (жирное мясо, колбасы, сосиски, пирожные, мороженое) в особенности получаемые с переработанными и рафинированными продуктами, то в 20—25 лет у них может начаться развитие ишемической болезни сердца. Так, по данным одного из исследований, проведенного американскими учеными на погибших солдатах, возраст которых составлял в среднем 22 года. У каждого третьего из них были найдены склеротические отложения в коронарных артериях. Вывод из этого сделать не сложно. Следите, чтобы ваши дети не предали жирного и сладкого.

Включайте в свой рацион пищевые продукты, снижающие

уровень холестерина в крови (овес, бобы, баклажаны, яблоки, цитрусовые, чеснок).

Резко ограничьте потребление сахара. Он является носителем «пустых» калорий. Заменяйте его фруктами или небольшим количеством меда.

Откажитесь от алкоголя. Он также носитель «пустых» калорий, к тому же злоупотребление алкоголем ведет к повышению артериального давления и другим патологиям.

При недостаточной эффективности всех вышеназванных мер используйте фитотерапию.

Одуванчик и холестерин

Свежие листья одуванчика и порошок из его корней существенно понижают содержание холестерина в крови. Порошок принимают по 1/3 чайной ложки 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Молодые листья одуванчика можно добавлять в салаты. Они нежны, содержат много витаминов, микроэлементов, органических кислот и других веществ. Такие салаты будут обладать не только антисклеротическим эффектом, они принесут большую помощь при малокровии, болезнях печени, пищеварительного тракта, кожи, отложениях солей в суставах, снижении зрения.

Яблоки и холестерин

Употребление в пищу яблок уменьшает всасывание жиров организмом, способствует выведению излишка холестерина. Единственный орган, способствующий выведению холестерина из организма, – печень. Излишек его выделяется в желчь. Желчные соли растворяют холестерин. Однако эта способность ограничена, и, если холестерина оказывается много, он выпадает в осадок в виде желчных камней. Яблоки же увеличивают способность желчи растворять холестерин.

Специальные исследования показали, что среди тех, кто регулярно употребляет в пищу яблоки, более половины имели уровень холестерина на 10% ниже, чем те, кто яблок не ел. Даже если ежедневно съесть всего лишь по 2—3 яблока, можно существенно снизить уровень холестерина в крови (такой лечебный эффект объясняется не только высоким содержанием пектиновых веществ, но и наличием витамина С, микроэлементов и других веществ, которые усиливают действие друг друга).

Яблоки также могут благоприятно влиять на соотношение различных жирных кислот, циркулирующих в организме. И если человек употребляет много жирной пищи и сахара, то включение в рацион яблок, разгрузочные яблочные дни будут препятствовать всасыванию излишнего количества жиров организмом. Англичане говорят: «В день по яблоку – и врач не нужен». Определенная доля истины в этих

словах, бесспорно, есть.

Гипертония

«Спасибо за полифитовый эликсир, благодаря которому я теперь не опасаясь за свое давление. На протяжении года никаких скачков и перебоев в ритме сердца не наблюдалось. Стараюсь питаться по Вашим рекомендациям и принимать сборы трав, соки.»

Артемяева Нина Федоровна, г. Чита

«После того как возникла проблема с выпиской бесплатных рецептов, пришлось прочитать немало книг по лечению травами. Ваши книги оказались наиболее доступными для понимания и рецепты также простые, но они-то мне и помогли. Конечно, приходится заваривать травы, пить соки, но это все же лучше, чем сидеть часами в поликлинике, да еще может оказаться, что нужно лекарства в аптеке нет. Попробовала и ванны с травами. Почувствовала себя значительно лучше и теперь их принимаю 3 раза в неделю. Травы заготавливаю сама. Ведь в ваших рецептах указаны те травы, которые растут в нашей местности. А если какой не хватает, то стараюсь заменить ее на схожую. Ваша книга „Живые лекарства“ помогает. Жаль только что она без картинок. Спасибо, что Вы есть и что разъясняете нам, как сохранить здоровье.»

Артериальное давление

Пришло время поговорить и о другом факторе риска – повышенном артериальном давлении (АД). Оно повышает риск возникновения не только ишемической болезни сердца, но и других. Опасность эта возрастает многократно, если вы курите и у вас высокий уровень холестерина. При этом сердце испытывает перегрузки, а ослабленные артерии быстрее изнашиваются и теряют свою прочность.

Как измерить артериальное давление?

Каждый должен уметь измерить артериальное давление. Процедура довольно простая. Заключается она в следующем: на руку накладывается манжета так, чтобы она была выше локтевого сгиба на 3—4 см. Затем с помощью груши в нее накачивается воздух. При этом на лучевой артерии (в области запястья) контролируется пульс. После его исчезновения давление в манжете необходимо повысить еще на 20—30 мм рт. ст. Затем на локтевую артерию (в области локтевого сгиба, ближе к внутреннему его краю) устанавливается фонендоскоп (гибкая слуховая трубочка) и медленно снижается давление в манжете. В тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжетой плечевую артерию,

вы услышите первый пульсовой тон. Заметьте при этом уровень давления на шкале сфигмоманометра. Это будет величина максимального (то есть систолического) АД. Продолжайте и дальше постоянно снижать давление в манжете. Когда наступит момент исчезновения пульсовых тонов, выслушиваемых фонендоскопом в области локтевого сгиба, опять заметьте уровень давления. Это будет минимальное (диастолическое) АД. Измерение артериального давления обычным тонометром оказывается более точным, чем при измерении электронными приборами.

Как оценить ваше АД?

Диапазон нормы для систолического (максимального) артериального давления колеблется от 100 до 139 мм рт. ст., а для диастолического (минимального) от 60 до 89 мм рт. ст. Однако предпочтительнее рассчитывать индивидуальную норму артериального давления. Это можно сделать по уравнениям, предложенных мною.

$$\text{Систолическое АД} = 1,7 \times \text{возраст} + 83 \quad (1)$$

$$\text{Диастолическое АД} = 1,6 \times \text{возраст} + 42 \quad (2)$$

$$\text{Систолическое АД} = 0,4 \times \text{возраст} + 109 \quad (3)$$

$$\text{Диастолическое АД} = 0,3 \times \text{возраст} + 67 \quad (4)$$

Уравнения (1) и (2) предназначены для людей 7 до 20 лет, а уравнения (3) и (4) – для людей 20—80 лет. В данных формулах возраст выражается в годах, а АД в мм ртутного стол-

ба.

Как нормализовать АД?

Нужно стремиться, чтобы артериальное давление не выходило за рамки нормы. Как этого добиться? Следуйте самым простым рекомендациям:

- периодически 3—4 раза в год проверяйте артериальное давление и записывайте его показатели;

- если АД повышено, стремитесь понизить его до уровня нормы прежде всего с помощью средств фитотерапии (см. приложение);

- ограничьте потребление соли до 3—5 г в сутки. Совсем не обязательно солить пищу, чтобы восполнить потребность организма в ней. Соли поступает достаточно с хлебом, сыром, другими продуктами. Она есть в овощах и мясе. Готовя пищу, кладите соли в 2—3 раза меньше, чем вы это делали ранее (в среднем мы потребляем соли в несколько раз больше, чем это нужно). Или попробуйте заменить ее луком, чесноком, томатом, лимоном, тмином, укропом и другой зеленью. По данным зарубежных специалистов человек должен ежедневно получать с пищей не более 2,5 г соли, чтобы сохранить артериальное давление в пределах нормы. Однако это невозможно сделать, если питаться готовыми продуктами, ведь они содержат слишком много соли;

- учитесь справляться со стрессами;

- постоянно занимайтесь физическими упражнениями, отдавая предпочтение нагрузкам на выносливость;
- не допускайте превышения веса тела сверх оптимальной для вас величины.

Гипертоническая болезнь и пыльца-обножка с медом

Смешать цветочную пыльцу с медом в соотношении 1:1 и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение месяца при гипертонической болезни. После 10-дневного перерыва курс лечения может быть повторен.

Свекольный сок с медом и гипертония

Свежеотжатый свекольный сок смешать пополам с медом и принимать по 1—2 ст. ложки 3—5 раз в день при повышенном артериальном давлении и бессоннице.

Арония и гипертония

Принимать сок рябины черноплодной (аронии) по 50 мл за 30 мин до еды 3 раза в день в течение 3—4 недель при гипертонии. Можно есть также свежие плоды аронии по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день.

Настойка цимицифуги и гипертония

Настойка цимицифуги даурской (клопогона даурского) готовится в соотношении 1:5 на 70%-ном спирте. Принимают ее по 50—60 капель (при повышенном весе по чайной ложке) 2—3 раза в день в течение 30—40 дней при начальных стадиях гипертонии (особенно при жалобах на головные боли, бессонницу, боли в области сердца). Побочные явления при приеме не отмечаются.

Настойка цимицифуги даурской понижает артериальное давление, благоприятно влияет на сердечную деятельность, стимулирует мочеотделение, уменьшает болевую чувствительность, улучшает сон.

Смесь овощных соков с медом против гипертонии

Взять по 1 стакану меда, сока свеклы, моркови и хрена, выжать сок 1 лимона, все соединить и хорошо перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке за час до еды или через 2—3 часа после нее 3 раза в день при гипертонической болезни. Курс лечения – 1,5—2 месяца.

Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Соки с медом – мягкодействующее, но верное средство от гипертонии

Взять по 1 стакану пчелиного меда, сока хрена и сока моркови, выжать сок одного лимона, все соединить и хорошо перемешать.

Принимать по 1—2 чайной ложки 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после приема пищи при гипертонической болезни. Курс лечения – 1,5—2 месяца.

Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Мед с соком свеклы, моркови и редьки против гипертонии

Смешать в равных объемных соотношениях сок свеклы, моркови, редьки и пчелиный мед. Принимать по 1—2 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение двух-трех месяцев при гипертонии.

Смесь хранить в прохладном и темном месте.

Грецкие орехи с медом против гипертонии и анемии

Съедать в день за 3—4 приема по 100 г толченых ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда, в течение 45 дней при гипертонической болезни. (В ядрах орехов много магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действиями, а также калия, способного выводить натрий

из организма и увеличивать мочеотделение. Все это обеспечивает их гипотензивный эффект.)

Смесь эта весьма полезна также при железодефицитной анемии (в ядрах грецких орехов содержатся железо, медь, кобальт, цинк и витамин В6, необходимые для образования эритроцитов). Мед желательно использовать гречишный.

Гипертоническая болезнь и клюква с медом

Пропустить клюкву через мясорубку, смешать с равным количеством меда и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15—20 мин до еды при гипертонической болезни.

Настой укропа и сердечно-сосудистые болезни

2 ст. ложки растертого укропного семени залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30—40 мин, процедить и пить по 1/2 стакана за полчаса до еды 3—5 раз в день при атеросклерозе (в частности при атеросклерозе мозговых сосудов, сопровождающемся головными болями), начальных стадиях гипертонии, при хронической коронарной недостаточности, а также как успокаивающее средство.

Настой укропа понижает артериальное и внутриглазное давление, оказывает антисклеротическое и успокаивающее действия.

Аппликация из горца почечуйного и гипертония

Свежеистолченную траву горца почечуйного приложить к затылку (вместо горчичника) при головной боли, связанной с повышением артериального давления.

Травяная ванна и сердечно-сосудистые болезни

Сосновые иглы 200,0 г

Лист боярышника 100,0 г

Трава сушеницы топяной 50,0 г

Соплодия хмеля обыкновенного 50,0 г

Все залить 7 л кипятка, варить 7—10 мин, настоять полчаса, процедить и вылить отвар в ванну. Принимать травяную ванну при повышенном артериальном давлении, вегетативных дисфункциях, сопровождающихся повышением артериального давления, головокружениями, спазмами коронарных сосудов, экстрасистолической аритмией, бессонницей, при неврозах сердца, а также для восстановления сил после утомительной физической и эмоциональной нагрузки.

Температура ванны 36—37°, длительность 10—15 мин.

Ванна с травами и гипертония

Береза повислая, листья 50,0 г

Душица обыкновенная, трава 30,0 г

Сушеница топяная, трава 30,0 г

Хмель обыкновенный, соплодия 15,0 г

Чабрец, трава 15,0 г

Липа мелколистная, соцветия 15,0 г

Шалфей лекарственный, трава 15,0 г

Все залить 5 л кипятка, прокипятить 10 мин, настоять полчаса, процедить, оставшееся сырье отжать в отвар и вылить его в ванну. Принимать после гигиенического душа. Длительность ванны – 5—15 мин (в зависимости от самочувствия). Температура – 37—39°. Можно принимать общие или ножные ванны (для ножных ванн температура воды 39—40°).

Ванна способствует снижению повышенного артериального давления, снимает нервное напряжение, улучшает сон и общее самочувствие, оказывает общеукрепляющее действие. Она может также предупредить начинающееся респираторное заболевание.

Фитонциды дуба и гипертония

Тем, кто страдает гипертонией, очень полезно пребывать вблизи дубовых деревьев. Во многом это связано с тем, что летучие фитонциды дуба понижают артериальное давление. Это свойство иногда используется и при стационарном лече-

нии гипертоников: с помощью специального прибора «Аэро-фит» воздух помещения насыщается фитонцидами листьев дуба. В результате улучшается самочувствие больных, их сон; артериальная кровь лучше насыщается кислородом.

ГИПОТОНИЯ

«У меня часто болит голова, я все время хочу спать. Думала, что страдаю повышенным давлением, но при обследовании у меня оказалось давление пониженным. Врач порекомендовал изменить режим дня и пить сладкий чай. А есть ли травы от гипотонии?»

Валентина Захаровна Моисеева, г. Киров

«Мне установили диагноз вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу. Лечения не назначили, а предложили побольше гулять на свежем воздухе и побольше спать. Таблетки я и сама не хочу принимать, а вот травы хотела бы попробовать принимать. Только не знаю, как составить сбор.»

Галина Терновых, Кисловодск

К сожалению, многие пациенты при жалобах на головные боли, раздражительность, быструю утомляемость, потемнение в глазах и забывают о самом простом: измерить артериальное давление.

И часто удивляются, что оно оказывается пониженным. Для гипотонии характерно стойкое снижение артериального давления: систолического ниже 100 мм рт. ст., а диастолического ниже 60 мм рт. ст. Основной причиной гипотонии

является чаще всего является сильные физические нагрузки, занятия спортом, стрессы и общее снижение жизненно-го тонуса. Обычно при гипотонии лекарства мало помогают, поэтому хорошо применить ароматерапию и следующие рецепты.

Настойка аралии и гипотония

Принимать настойку аралии по 30 капель 3 раза в день за 15—20 мин до еды при пониженном артериальном давлении. Последний прием должен быть не позднее 19 ч, так как из-за возбуждающего действия препарата может нарушиться сон.

Настойка лимонника китайского и гипотония

Принимать по 30—40 капель (в зависимости от вашего веса) настойки лимонника китайского 3 раза в день при пониженном артериальном давлении.

Настойка родиолы розовой и гипотония

Взять 10 г измельченного корня родиолы розовой, залить 100 г водки, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, профильтровать и принимать по 5—10 капель 3 раза в день за 15—20 мин до еды при пониженном артери-

альном давлении. Курс лечения 20 дней.

Фармакологической промышленностью выпускается спиртовой (на 40%-ном спирте) экстракт (1:1) родиолы розовой. Принимают его по 5—10 капель (в зависимости от веса пациента) 2—3 раза в день.

Золотой корень с медом против гипотонии и усталости

Взять 1 чайную ложку измельченного корня родиолы розовой (золотого корня), залить 1 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин, настоять 30—40 мин и пить по 150 мл с чайной ложкой меда 3 раза в день за 20—30 мин до еды при гипотонии, умственной и физической усталости, а также при астенических состояниях после перенесенных болезней и при склонности к острым респираторным заболеваниям и гриппу.

Настой хранить в холодильнике не более двух дней.

Пыльца-обножка и гипотония

Принимать по половине чайной ложки пыльцы-обножки 3 раза в день за 20—30 мин до еды при пониженном артериальном давлении. Длительность курса – 1 месяц. Через 2 недели перерыва он может быть повторен.

Фитонциды тополя пирамидального, сирени и пониженное артериальное давление

Тем, у кого гипотония, хорошо дышать фитонцидами тополя пирамидального и сирени. Это способствует нормализации артериального давления, улучшает самочувствие и работоспособность.

Варикозная болезнь

«У меня небольшие сеточки появились до беременности, но они были слабо заметны. А сейчас я вижу новые почти каждый день. Не ношу высоких каблуков. Очень боюсь, что оперативное вмешательство уберет их на время и они снова появятся. Как мне лечиться?»

И. Жукова, г. Тында

«Ночью у меня появились судороги в ногах. Когда я обратилась к врачу, то у меня обнаружили варикозное расширение вен. Можно ли обойтись без операции?»

Наталья Жилина, г. Красноармейск

При варикозном расширении вен поражаются преимущественно поверхностные вены нижних конечностей (уменьшается их эластичность, увеличиваются размеры, изменяется форма вен). Со временем вены все больше уплотняются и появляются трофические язвы. Причина варикозной болезни чаще наследственная слабость венозных клапанов, а также длительное стояние на ногах, сидячая работа, перенос тяжестей, обувь на высоких каблуках, беременность и роды. В запущенных случаях применяется хирургическое лечение. В своей практике я использую разработанные мною препараты: апифитобальзам (бальзамическую мазь), пчели-

ную настойку и сборы трав.

Акация и варикозное расширение вен

Приготовить настойку цветков акации белой. Для чего 4 ст. ложки измельченных цветков залить 100 мл 70%-ного спирта (можно воспользоваться водкой), настоять 7—10 дней, затем профильтровать и использовать для втирания в места воспаленных вен. Это способствует рассасыванию уплотненных узлов.

Крапива и варикозное расширение вен

2—3 ст. ложки сухих измельченных листьев крапивы залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30—40 мин, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день через 1—1,5 ч после еды при варикозной болезни. Такое лечение более эффективно в начальной ее стадии. В течение двух месяцев также принимать водный экстракт прополиса по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Травы, тромбфлебит и трофические язвы

Солодка голая, корни 20,0 г

Зверобой продырявленный, трава 20,0 г

Черда трехраздельная, трава 20,0 г

Подорожник большой, листья 15,0 г

Кориандр посевной, плоды 15,0 г

Сушеница топяная, трава 10,0 г

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 мин на водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 40—50 мин, процедить и пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день после еды при трофической язве на почве тромбоза и флебита.

Лекарственные растения и варикозное расширение вен

Татарник колючий, цветочные корзинки и листья 40,0 г

Сушеница топяная, трава 30,0 г

Крапива двудомная, листья 30,0 г

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 2 стаканами крутого кипятка, настоять 2—3 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при варикозной болезни.

Сбор лекарственных растений, используемый при варикозном расширении вен

Бессмертник песчаный, цветки 35,0 г

Береза повислая, листья 20,0 г

Брусника обыкновенная, листья 20,0 г

Крушина ольховидная, кора 15,0 г

Тысячелистник обыкновенный, трава 10,0 г

2—3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на медленном огне 10 мин, настоять 2—3 ч, процедить и пить отвар теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при варикозной болезни.

Настой трав, заживляющий варикозные язвы

Зверобой продырявленный, трава 20,0 г

Календула лекарственная, цветки 20,0 г

Ромашка аптечная, цветки 20,0 г

Дуб обыкновенный, кора 10,0 г

Хвоц полевой, трава 10,0 г

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.