



Жемчужины **В**осточной **М**едицины

САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ

ЛЕЧЕНИЕ
БОЛЕЕ ЧЕМ
100 БОЛЕЗНЕЙ
МЕТОДАМИ
ВОСТОЧНОЙ
МЕДИЦИНЫ

УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ВОСТОЧНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ,
ПЕРЕДАННЫЕ АВТОРУ
В ПОИСКОВЫХ ЭКСПЕДИЦИЯХ
ПО МОНГОЛИИ,
БУРЯТИИ,
КИТАЮ и ТИБЕТУ



Жемчужины восточной медицины

Савелий Кашницкий

**Лечение более чем 100 болезней
методами восточной медицины**

«Издательство АСТ»

2011

Кашницкий С. Е.

Лечение более чем 100 болезней методами восточной медицины /
С. Е. Кашницкий — «Издательство АСТ», 2011 — (Жемчужины
восточной медицины)

В ваших руках – необычное издание. Его трудно назвать «книжным» в буквальном смысле слова. Ведь написана эта книга была не в пыльном кабинете. Ее автор прошагал пешком не одну сотню километров для того, чтобы читатель мог познакомиться с уникальным прикладным наследием восточных медицинских практик. Все опубликованные в книге рецепты собраны Савелием Кашницким во время поисковых экспедиций по странам Востока. Со слов целителей автору удалось записать оригинальные рецепты, которые испокон веков передавались от учителя к ученику. Возраст многих включенных в книгу прописей исчисляется тысячелетиями, но с их помощью успешно исцеляют и по сей день. Рецепты из разных восточных регионов подобраны в книге по названиям болезней.

© Кашницкий С. Е., 2011

© Издательство АСТ, 2011

Содержание

«ДРУГАЯ» МЕДИЦИНА	6
Как устроена эта книга, и какие рецепты вы найдете	7
ЛУЧШИЕ ВОСТОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	8
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	
Бронхит	8
Шерстяные компрессы	8
Инсектотерапия, или лекарство из насекомых	8
Спорыш и мать-и-мачеха	8
Лечение керосином	9
Черный перец с медом	9
Медовый компресс при простуде	9
Промывание носа	9
Чженьцзю-терапия. Прижигание биологически активных	10
точек при бронхите и бронхиальной астме	
Рецепт Аверина чая	13
Массаж точек на лице	13
Воспаление легких (пневмония)	14
Тибетский нор-бу-дун-тан	14
Таракановое масло	14
Растирание свиным жиром	14
Кашель	15
Яблочный настой с ментолом	15
Луковый целебный сок	15
Отвар калины с медом	15
Молоко с яйцом	15
Картофель с сахаром и горчицей	15
Ржаной отвар	15
Чай с переступнем белым	16
Прогрев и массаж точек	16
Лук и яйца	16
Леденцы с сырым яйцом	16
Сладкий кумыс	16
Рецепты для отхождения слизи	16
Рецепты для лечения хронического кашля	16
Туберкулез	18
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	19
Общие рекомендации при болезнях сердца	19
Целебные настои	19
Жизнь по лунному календарю	19
Напиток инь-ян	19
Хрустите пальцами и массируйте мизинцы	19
Горечь для сердца	19
Чернослив для сердца	19
Печеные бананы	20
Целебные специи	20
Зернышко калины на ладони	20

Прогулки в березовых и дубовых рощах	20
Стенокардия	21
Как диагностировать приступ стенокардии	21
Факторы риска	21
Первая помощь	22
Поведение больного стенокардией	22
Мед, лимон, чеснок	23
Медовая настойка	23
Аритмия сердца	24
Нормализация артериального давления	25
Массаж ушей для нормализации давления	25
Репа в ботинке от давления	25
Зизифора для снижения давления	25
Индийский метод лечения гипертонии йодом	25
Массаж при гипертонии	26
Мед с морковным соком	26
Облепиха	26
Еда и питье для нормализации давления	26
Лекарственные сборы при гипертонии	27
Успокаивающий сбор	27
Массаж при пониженном артериальном давлении	27
Сборы при гипотонии	27
Атеросклероз	28
Почему возникает атеросклероз	28
Контроль уровня холестерина	28
Как практически добиться снижения уровня холестерина в крови? Низкохолестериновая диета	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Савелий Кашницкий

Лечение более чем 100 болезней методами восточной медицины

«ДРУГАЯ» МЕДИЦИНА

В этой книге примерно 300 рецептов. От кашля, болей в желудке, бессонницы, простуды... Восточные медики несколько тысяч лет подбирали средства для избавления человека от самых распространенных недугов. И средства эти не всегда привычны для европейца.

Дело в том, что у восточных целителей свои приемы, свой взгляд на природу человека. Организм живет за счет энергии. В китайской философии она называется чи (или ци), в индийской – прана, в персидской – пневма. Все эти слова – синонимы привычного для нас слова «воздух», вдыхая который, человек получает энергию для жизни. Стремление приручить эту энергию породило такие известные методики, как цигун-терапия, прана-яма – системы дыхательной гимнастики, позволяющие гармонизировать организм только за счет правильного распределения энергии. Энергия в теле человека течет по каналам, проходя биологически активные точки. Отсюда берут начало принципы точечного массажа или су-джок.

Этот подход радикально отличается от того, который принят и распространен на Западе.

Кроме того, восточные медики делят людей на типы, исходя из того, какой элемент является для человека преобладающим. Это знакомое нам учение о темпераменте, которое грек Гиппократ и римлянин Гален позаимствовали у восточных мудрецов. В организме человека четыре жидкости: желчь (или холиус) – огонь, лимфа (или флегма) – вода, черная желчь (или мелан холиус) – земля, кровь (или сангвус) – воздух. Поэтому правильно подобранные продукты могут стать лекарством, но, будучи выбранными неверно, становятся причиной болезни, так как противоречат самой природе человека. Так, Тибетская медицина – наиболее цельная, сохранившаяся на протяжении нескольких тысячелетий часть восточной медицины – не признает оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических веществ тибетские медики берутся решить все проблемы организма, давшего сбой.

И вот теперь эта «другая», не похожая на западную медицина обретает все больше и больше сторонников и последователей в разных концах света, все прочнее завоевывает мир. В ней меньше химии (хотя порой без нее не обойтись, и в книге вам все же встретятся названия лекарственных препаратов), она ближе к природе человека, чаще лечит не отдельный симптом, а восстанавливает целостность энергетической структуры человеческого тела. И в то же время восточные целители знают массу рецептов, которые, не оказывая вреда, быстро снимают боль и неприятные ощущения, что для страдающего человека немаловажно. Восточная медицина – настоящий клад рецептов на все случаи жизни. И, прочитав эту книгу, вы, уверен, оцените и возьмете на заметку многие из них.

Как устроена эта книга, и какие рецепты вы найдете

Конечно, в этой книге не собраны все рецепты восточной медицины (да это и невозможно). Она не претендует на звание энциклопедии. Но, безусловно, является полезным и удобным справочником, а это уже немало.

Мне довелось много времени провести на востоке, лично пообщаться с представителями древней медицинской культуры, записать и запомнить рецепты, которые они используют в повседневной практике. Я убедился в их действенности и решил донести до широкого круга людей. Не являясь мастером восточной медицины, я не пытаюсь объяснить читателю глубинную суть каждого метода, открыть ему все причины и следствия. Нет, моя задача не в этом! Она состоит в том, чтобы просто привести простейшие рецепты, которыми человек сможет самостоятельно воспользоваться в нужный момент.

Рецепты восточных медиков, как правило, принимались мной на веру: просто не было физической возможности все проверить на себе и близких. В тех случаях, когда проверка на личном опыте все же имела место, я специально это оговариваю. Но, полагаю, приведенным в этой книге сведениям можно верить безоговорочно: все мои собеседники – люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок уже было опубликовано в периодической печати и имело немало положительных откликов от читателей, сумевших воспользоваться приведенными мной рецептами.

Книга разбита на разделы по группам заболеваний: болезни органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистые и т. д. Внутри каждого раздела выделены самые распространенные болезни и даны рецепты их лечения. Подробное оглавление в начале книги поможет вам быстро найти то, что нужно, не читая весь текст. Еще раз повторюсь, моя книга носит чисто практический характер. Это справочник.

Бывает так, что один рецепт помогает при разных болезнях, например и при ангине, и при артрите. Поэтому, для удобства читателя, он приводится в разных разделах.

Надеюсь, книга поможет вам стать более здоровыми, а значит, и счастливыми.

* * *

А втор благодарит всех собеседников, бескорыстно делившихся знаниями. Особая благодарность – профессору Ивану Павловичу Неумывакину, главному врачу тибетской клиники «Наран» в Москве, Светлане Галсановне Чойжинимаевой и сотруднику Бухарского мединститута Иному Джураевичу Кароматову, посвятившим долгие часы полезным и интересным беседам о восточной медицине.

ЛУЧШИЕ ВОСТОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Бронхит

Шерстяные компрессы

При ангине, бронхите, трахеите быстрое излечение наступает, если использовать шерстяные компрессы. Повязку из овечьей шерсти кладут на 20–30 минут в раствор морской соли. На горло кладут марлю, сверху – отжатую шерстяную повязку, затем прикрывают все это полиэтиленовым мешком и махровым полотенцем. Держат компресс на горле несколько часов или всю ночь.

Инсектотерапия, или лекарство из насекомых

Настойка из муравьев

Использование насекомых в медицинских целях называют инсектотерапией. Один из самых известных препаратов китайской медицины – настойка из муравьев – применяется для лечения артрита и хронического бронхита. Эта настойка содержит органические соединения цинка – антиоксиданта и иммуностимулятора. Цинк защищает организм от свободных радикалов, которые способствуют развитию атеросклероза. Этот металл также стимулирует иммунитет.

В отличие от традиционных средств, препараты из китайских муравьев нетоксичны, лишены побочных эффектов и превосходно совместимы с любыми пищевыми продуктами. Муравьиная настойка по своему действию аналогична таким стимуляторам и адаптогенам, как витамин С и препараты из элеутерококка, золотого корня, родиолы и женьшеня.

Настойка из тараканов

Втирать в зону бронхов и легких спиртовую или масляную настойку поджаренных тараканов. Убитых насекомых растирают в мелкий порошок (подойдут ступка и пестик), который заливают кипятком так, чтобы уровень воды едва возвышался над кучкой порошка. Другой вариант настойки – на растительном масле или спирте. Смесь держат в темном месте 3–4 дня, после чего настойку можно применять.

Спорыш и мать-и-мачеха

Берут по 1 чайной ложке травы спорыша, листьев мать-и-мачехи и цветков черной бузины, заваривают стаканом кипятка и принимают по 1 стакану в день за полчаса до еды.

Лечение керосином

Смешивают 1 столовую ложку свиного жира, 1 столовую ложку керосина и 3–4 таблетки аспирина или анальгина, раздробленные в порошок; из полученной мази делают компресс, прикладывают его к больному месту и держат несколько часов, можно целую ночь. Повторяют 4–5 дней.

Черный перец с медом

При ангинах, кашле с мокротой, бронхитах, задержке или отсутствии месячных порошков черного перца смешивают с медом: 1 столовую ложку порошка на 1 стакан чистого меда. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Так же используют перец с медом в качестве мочегонного средства при отеке и заболеваниях сердца.

Медовый компресс при простуде

При бронхите, бронхотрахеите, пневмонии помогает медовый компресс. На водяной бане разогрейте мед, одновременно в другой посудине подогрейте над паром водку. Быстро все перемешайте, наложите на кожу в теплом виде, хорошо размазывая рукой. Сверху положите смоченную в теплой воде и слегка отжатую салфетку, на нее – полиэтиленовую пленку или компрессную бумагу и укутайте махровым полотенцем или пуховым платком. Держать часа два. Затем снять и досуха вытереть кожу и надеть сухое белье, лучше хлопчатобумажное, шерстяную кофту или фланелевую рубашу. Очень важно не переохлаждаться.

После первого же компресса в горле перестает першить, саднить, начинает отходить мокрота. Всего требуется несколько процедур, которые лучше делать через день, вплоть до радикального улучшения самочувствия. Одновременно принимайте отхаркивающее – сироп корня солодки или отвар корня девясила. 1 столовую ложку измельченных корней залить 1,5–2 стаканами кипятка, подержать на водяной бане 15–20 минут, остудить и процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день. Отвар очень горький – его можно подсластить медом или сахаром.

Исцеление от бронхита таким методом наступит не позднее, чем через 2 недели после начала лечения.

Промывание носа

Нужен небольшой чайник, типа заварочного, в него наливают 250 мл слабосоленной ($\frac{1}{3}$ чайной ложки соли) теплой (36–37 °С) воды. Вместо соли можно растворить пищевую соду ($\frac{1}{5}$ чайной ложки), а также отвар шалфея или ромашки. Если человек особо чувствителен к раздражению слизистой, дозу лучше уменьшить: взять $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли или $\frac{1}{6}$ чайной ложки соды.

Положение пациента – полусидячее, то есть спина прямая, колени полусогнуты. Вначале голову следует отклонить влево, а чайник с водой поставить на ладонь правой руки. Воду из носика заливают в правую ноздрю. Вода самотеком выливается из левой ноздри (слева от себя на полу можно поставить таз). Если наклон головы выбран неправильно – она немного отклонена назад, вода может попасть в горло и вызвать кашель. Этого не стоит опасаться – просто нужно откорректировать положение головы.

Необходимо пропустить через нос все содержимое чайника. Дышать при этом придется через рот. Затем процедура повторяется в зеркальном отображении: голова отклонена вправо,

чайник располагается на ладони левой руки, вода вливается в левую ноздрю, а вытекает из правой.

Если у больного насморк, нос заложен или так забит, что не продохнуть, перед промыванием надо закапать одно из спазмолитических средств типа нафазолина, синарина или галазолина, а к промыванию приступить через 5–10 минут после закапывания капель.

После промывания встают, согнув тело под 90°, руки закладывают за спину и производят наклон головы во все стороны, чтобы остатки воды вышли из носа. И так через день, от 7 до 10 дней. Это составляет один курс лечения. Промежуток между двумя курсами не должен быть меньше, чем неделя. После 2–3 курсов промывания полипы, если они были, уменьшаются или исчезают вовсе.

Существуют серьезные противопоказания промыванию носа. Его нельзя производить, если была травма в носу, искривлена носовая перегородка, бывают носовые кровотечения.

Для тех, кто промывать нос водой не может, остается намылить большой палец хозяйственным или детским мылом светлого цвета и тщательно промывать носовые ходы по утрам и вечерам. Начинать лучше в межсезонье, не дожидаясь обострения хронического недуга.

Чженьцзю-терапия. Прижигание биологически активных точек при бронхите и бронхиальной астме

Древняя китайская и тибетская медицина оставила человечеству ценнейшее наследие, постепенно осваиваемое всей современной цивилизацией, – чженьцзю-терапию. Или, иначе, иглоукалывание и прижигание биологически активных точек. Раскрыть механизм этой терапии так пока и не удается, что однако не мешает успешно ею пользоваться.

Об иглоукалывании пока говорить не будем, поскольку попадание иглой в биологически активную точку с точностью до доли миллиметра – высокое искусство, которому специально обучают врачей, и словами эти навыки передать очень сложно. Прижигание же не требует такой точности: тепло от горящей сигары распространяется на довольно обширный участок кожи, смещение на несколько миллиметров в сторону не снижает эффект. Поэтому желающие могут самостоятельно освоить этот древневосточный метод лечения.

Хронический бронхит, бронхиальная астма, а также широкий спектр головных болей лечатся прижиганием нескольких рассредоточенных по поверхности тела биологически активных точек.

Сигары для прижигания

Вначале о сигарах. Стандартная, выпускаемая в Китае полынная сигара внешне похожа на маленькую петарду, ее длина – 20 см, диаметр – 2 см, одной такой сигары хватит на пару десятков сеансов. Разумеется, отнюдь не повсюду в России можно обнаружить китайские магазины, но желающие приобщиться к этому методу могут изготовить сигары для прижигания самостоятельно.

Как приготовить лечебную сигару

Пока зима не накрыла землю снежным одеялом, постарайтесь успеть нарвать полыни или насобирать опавших тополиных листьев (они с успехом заменяют полынь). Дома собранное «горючее» для сигар следует высушить, а затем размолоть до получения мелкой «табачной» трухи. В качестве ее можно использовать и ту полынь, что продается в аптеках.

Имея это сырье, можно приступать к изготовлению сигары. Для этого возьмите лист папиросной, а при отсутствии таковой – газетной бумаги форматом 20 × 6,5 см (первая цифра может варьироваться – сигарета будет длинней или короче; вторую, определяющую диаметр, желательно выдержать точно). Его надо проклеить сырым яичным белком, свернуть в трубочку заклеив один конец, и затем через открытое отверстие набивать полынной или тополиной трухой, стараясь плотно ее утрамбовывать. Связующим для «табака» послужит тот же яичный белок, который удержит труху от просыпания при горении сигары. Для облегчения процедуры можно воспользоваться пластмассовым пеналом для обычного ртутного градусника (продается в аптеке). Заполнив трубочку до края, второй ее конец надо также заклеить.

Точки для прижигания

Хронический бронхит и бронхиальная астма лечатся прижиганием нескольких рассредоточенных по поверхности тела биологически активных точек.

Первая из них – хэ-гу, находится в геометрическом центре треугольной кожной перепонки, связывающей большой и указательный пальцы руки. Необходимо поочередно прижечь точки на обеих руках.

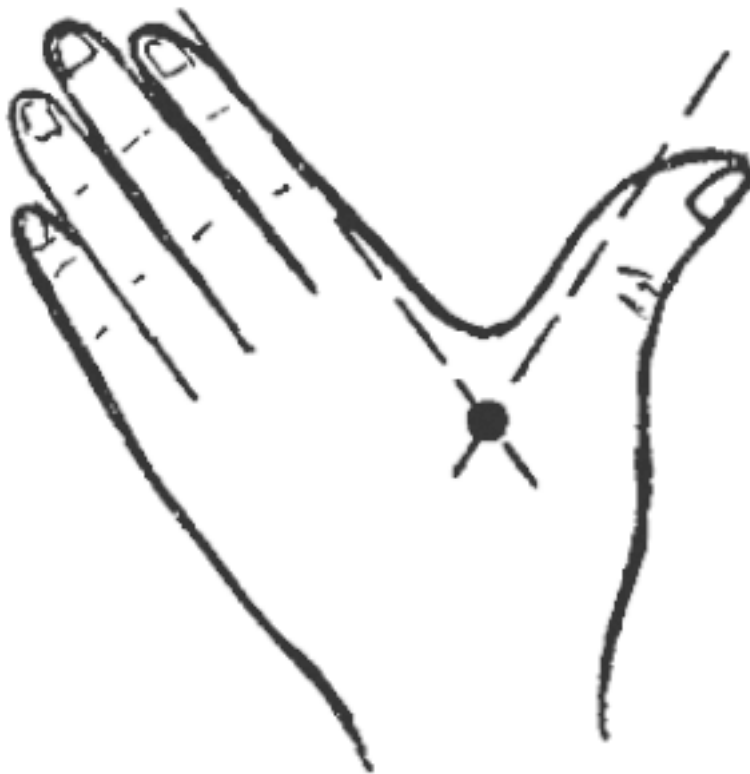


Рис. Точка хэ-гу

Следующая точка называется «ворота легких», прогрев ее способствует отделению слизи и отходу мокроты. Расположена эта точка на 1 см ниже середины ключицы. Следует прижечь две симметричные точки «ворот легких».

Затем найдите яремную вырезку – это треугольник, где шея переходит в грудь. В вершине яремной вырезки расположена еще одна нужная точка.

Наконец, последнее ключевое звено к победе над бронхитом – седьмой шейный позвонок.

Как проводить прижигание

Сигару поджигают и подносят тлеющий конец к нужной точке на расстоянии 1,5–2 см. Критерием правильности выбранного расстояния от поверхности тела будет приятное тепло, расходящееся от биологически активной точки по всему телу. Жжения быть не должно. Если слишком горячо, сигару надо немного отодвинуть от поверхности тела.

Каждую точку прижигают 2–3 минуты, максимум 5 минут. При правильном изготовлении сигары один сеанс прижигания (шесть точек) укоротит сигару примерно на 1 см.

Перед началом прижигания очередной точки хорошо предварительно смазать зону цзю-терапии вьетнамской «звездочкой» или китайским бальзамом «лоан», или любым имеющимся эфирным маслом, желателен с экстрактом эвкалипта или хвои, и сделать легкий массаж. В этом случае эффект прижигания усилится.

Можно не держать сигару неподвижно над точкой, а медленно описывать круги над прилегающим районом. Прижигание седьмого шейного позвонка хорошо сопровождать движением сигары вдоль позвоночника до уровня лопаток.

Прижигание усиливает приток крови к жизненно важным точкам, а через них – к легким и бронхам. Кроме этого, вдыхание паров горячей полыни целебно для дыхательных путей и также способствует отходу мокроты.

После окончания сеанса необходимо грамотно загасить сигару. Смачивать водой тлеющий конец не надо – потом будет трудно его вновь поджечь. Прижатием к пепельнице сигару, как табачный бычок, не загасишь. Поэтому самый эффективный способ тушения – опустить тлеющий конец сигары в посудину с узким горлышком, ну, например, в бутылку из-под пива. Лишенная притока кислорода сигара быстро погаснет.

Количество прижиганий

Профилактика простудных заболеваний требует 3–5 сеансов (в тибетской медицине число сеансов всегда нечетное), лечение уже возникшей простуды – 7–9 сеансов (впрочем, при быстро достигнутом эффекте можно ограничиться 3 или 5 сеансами). Профилактические прижигания можно делать через день, лечить острую болезнь лучше с помощью ежедневных сеансов.

Если вы излечили бронхит или добились ремиссии астмы, через 2–3 недели проведите повторный, но укороченный курс лечения.

Прижигание точек долголетия

Закончить сеанс следует прижиганием точек долголетия. Такая точка расположена на передней стороне ноги, ниже коленной чашечки. Приложите три длинных пальца (второй, третий и четвертый) под колено – найдете горизонтальный уровень точки долголетия. Теперь отложите ширину большого пальца на правой ноге – вправо от центрального меридиана кости, на левой ноге – влево. Это и будут точки долголетия.

Рецепт Аверина чая

Хорошо предупредить возвращение бронхита с помощью испытанного народного средства – аверина чая. Аверин чай представляет собой смесь листа черной смородины, череды и травы фиалки трехцветной в соотношении 3:1:1. Столовая ложка такой смеси заваривается стаканом кипятка, затем кипятится на медленном огне 3 минуты. После настаивания в течение 30 минут теплый чай пьют по стакану 3 раза в день.

Накануне смены сезонов имеет смысл в течение 3 недель пропить витаминный комплекс «АЕвит»: именно витамины А и Е помогут не допустить обострения болезни.

Массаж точек на лице

В острый период заболевания лечат так. Как только наступило обострение, приступают к массажам. Массаж делают с помощью вьетнамской «звездочки», если на нее нет аллергии.

Отыскивают на лице середину линии, соединяющей внешний угол глаза и зуб-резец. В эту точку ставят палец с нанесенным на него бальзамом и 15 секунд вращают его по часовой стрелке. Затем так же массируют две точки, из которых начинают расти брови (над глазами ближе к носу).

Повторять массаж можно несколько раз в течение дня.

При обострении помогают ингаляции настойкой прополиса: на каждые 2 мл воды – 10 капель настойки. 10 сеансов по 15 минут каждый, как правило, позволяют победить кашель.

Еще до обострения болезни, а уж в сам период обострения – непременно, необходимо повысить иммунитет организма, например, принимая эхинацею или тимоген.

Если кашель при всех принимаемых мерах по лечению бронхита продолжается больше двух недель, можно почти наверняка диагностировать аллергию. В этом случае без планомерного лечения аллергии избавиться от бронхита будет сложно.

Лечение аллергии – отдельный сложный вопрос. Но если именно на ее фоне наблюдается бронхит, необходимо принимать кетотифен (по-другому, задитен) в период обострения болезни по 1 таблетке 2 раза в день после еды в течение 1–1,5 месяцев. И только при этом условии можно успешно справиться с хроническим бронхитом.

Воспаление легких (пневмония)

Тибетский нор-бу-дун-тан

Тибетское средство против пневмонии называется нор-бу-дун-тан. Оно представляет собой смесь имбиря, корней девясила высокого, корневища софоры желтоватой и древесины бузины с добавлением средства, известного в Тибете как три плода: корневище кровохлебки (которая заменяет отсутствующий в Сибири тибетский миробалан), яблоня ягодная и боярышник – пропорция 1:1:1. Это же средство (в переводе оно звучит как «семь драгоценностей») применяют при осложнениях после гриппа и ОРЗ.

Таракановое масло

Втирать в спину спиртовую или масляную настойку из «поджаренных» тараканов. Убитых насекомых растирают в мелкий порошок (подойдут ступка и пестик), который заливают кипятком так, чтобы уровень воды едва возвышался над кучкой порошка. Другой вариант настойки – на растительном масле или спирте. Смесь держат в темном месте 3–4 дня, после чего настойку можно применять.

Растирание свиным жиром

Хронический бронхит и хроническую пневмонию успешно лечат кабаньим (свиным) жиром. Кусок сала заворачивают в марлю и подвешивают в жарком месте над блюдцем, в которое капает растаявший жир. Этим жиром растирают спину, двигаясь сверху вниз, попутно производя массаж, в течение 15–20 минут, после чего спину укутывают мягкой тканью и прикладывают теплую грелку. Процедуру проделывают 1–2 раза в день и так в течение 7–10 дней.

Кашель

Яблочный настой с ментолом

Рецепт лечебного средства от кашля: в кастрюлю с 1 л воды бросают 5–6 неочищенных помытых яблок, натертых на терке, разрезанную на 4 части помытую луковицу с неснятой шелухой, пучок василиска и 5–6 ментоловых конфет. Все это варится 10–15 минут и настаивается в течение часа. Пьют навар по 3–4 кофейные чашечки в течение дня. Неплохо запивать липовым чаем. И так – до полного выздоровления.

Луковый целебный сок

Народная медицина располагает прекрасными дезинфицирующими, противовоспалительными и отхаркивающими средствами – это лук и чеснок.

Нарезанные кружочками, они складываются слоями попеременно с медом в банку, закрываются и ставятся в теплое место, например, на 2–3 часа, для выделения сока. Сок этот пьют по столовой ложке несколько раз в день. Даже самый изнурительный сухой кашель и воспаление горла можно вылечить этим способом за короткое время.

Отвар калины с медом

Сильный кашель можно убрать отваром калины с медом. стакан ягод заливают теплой водой, так, чтобы она едва их покрывала. Доведя до кипения, снять и растолочь ягоды. Добавить 1 чайную ложку меда. Пить без ограничений, как чай.

Молоко с яйцом

Все знают, что кипяченое молоко полезно при простуде. Но не все умеют правильно его принимать.

Полтора литра теплого кипяченого молока смешивают с 1 сырым яйцом, 1 столовой ложкой сливочного масла и 1 чайной ложкой меда. Эту смесь выпивают во второй половине дня – за сколько раз, не имеет значения.

Так поступают ежедневно, вплоть до прекращения кашля.

Картофель с сахаром и горчицей

2 кг толченого картофеля, сваренного «в мундире», то есть с кожурой, смешивают с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой сахара, 1 столовой ложкой соли, 1 столовой ложкой сухой горчицы и $\frac{1}{2}$ чайной ложки 70 %-ной уксусной кислоты. Эту смесь кладут в холщовый мешок и ставят больному на грудь, держат вплоть до остывания. Лучше проделывать эту процедуру перед сном каждый день, пока кашель не исчезнет.

Ржаной отвар

Приступ острого кашля может сниматься так. 1 л воды наливают в глиняный горшок, покрытый глазурью, и ставят на огонь. Когда вода закипает, в нее высыпают, не помешивая, 1 чайную ложку ржаной муки. Постепенно мука сама начнет тонуть. Отвар снимают, укутывают

одеялом, остужают, затем сливают в бутылку так, чтобы мука оставалась на дне горшка. Пьют отвар по 150 мл 5 раз в день в подогретом, теплом виде столько дней, сколько потребуется для полного избавления от кашля.

Чай с переступнем белым

При сильном кашле 1 см³ корня переступня белого (на глазок, кубик величиной примерно с ноготь мизинца) бросают в чайную заварку, чай выпивают в течение дня.

Прогрев и массаж точек

Прилепите кусочек перцового пластыря на бугор Венеры. Более результативным будет прогрев зоны бронхов – легких полынной сигарой (см. всю информацию в разделе о лечении бронхита). Сигару поднести к нужной зоне ладони.

Лук и яйца

Нагревают до кипения 2 стакана воды, туда добавляют 2 сырых яичных белка, 4 мелко нарезанные луковички среднего размера и 2 неполные столовые ложки сахара.

Кипятят 3 минуты, процеживают и выпивают в теплом виде по одному стакану за 2 раза. Этот напиток смягчает кашель, избавляет от боли в горле, убирает озноб и жар в теле. Курс лечения – неделя.

Леденцы с сырым яйцом

200 г леденцов смешивают с 1 сырым яйцом и съедают в течение дня, запивая теплой кипяченой водой. Прием повторяют в течение 3 дней.

Сладкий кумыс

В 300 мл кипящего кумыса (в последнее время свободно продается в магазинах) бросают чайную ложку сахара. Выпивают в теплом виде за один раз и повторяют в течение 3 дней.

Рецепты для отхождения слизи

Для успешного отхождения слизи у тех, кто испытывает жар в верхней половине тела, тибетские врачи рекомендуют средства, содержащие куриное яйцо или свинину. Например, такой напиток:

1 сырое яйцо смешивают с 2 неполными столовыми ложками сахара и 3 г молотого имбиря, все это бросают в полстакана кипящей воды и тотчас снимают с огня. Выпивают в теплом виде. Питье повторяется утром и вечером в течение 7 дней.

Рецепты для лечения хронического кашля

◆ 50 г сырой нежирной мел ко нарезанной свинины тушат 7–10 минут в 5 г кунжутного масла, в конце добавляют 50 г меда. Свинину можно съесть, а жидкую фракцию полученного блюда пьют по 1 столовой ложке в течение 7 дней.

◆ Сварить 1 яйцо, добавив в воду 1 столовую ложку сахара и столько же сливочного масла. Очищенное яйцо съесть на ночь. Повторить то же самое на второй день.

◆ Если хронический кашель сопровождается не жаром, а, напротив, ознобом и похолоданием конечностей, вместо свинины используют баранью печень:

60 г мелко нарезанной бараньей печени тушат 5–10 минут в 15 г кунжутного масла, добавляя 3 г соли. Это блюдо съедают и повторяют лечение в течение 3 дней.

◆ Еще один рецепт поможет справиться с хроническим кашлем тем, кто испытывает озноб:

Растолочь 10 г леденцов, смешать с 15 г молотого сырого кунжута и настоять в стакане воды в течение получаса. Все это выпить. Курс лечения – 3 дня.

◆ А вот рекомендация для лечения хронического кашля всем – независимо от конституции:

По 30 г очищенных арахисовых орехов, фиников и меда варят 7 минут в стакане воды. Процеживают и выпивают за 2 раза в течение дня. Курс лечения – 7 дней.

◆ При кашле с мокротой, бронхитах порошок черного перца смешивают с медом: 1 столовая ложка порошка на 1 стакан чистого меда. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Также используют перец с медом в качестве мочегонного средства при отеке и заболеваниях сердца.

◆ Отваром сухой травы лофанга лечат кашель, грипп, насморк. В стакан наливают 100 мл горячего отвара, добавляют 1–2 г измельченного в порошок прополиса, предварительно замороженного в холодильнике. Дышать через трубку 10–15 минут носом и ртом.

Туберкулез

Туберкулез – заболевание, которое сегодня успешно лечит официальная медицина. Традиционно туберкулез лечат с помощью жира сурка, который выставляется на солнце в чистой посуде и растапливается. Вначале он довольно неприятен на вкус, но постепенно неприятные ощущения уйдут, наступит привыкание к полезному продукту. Жир сурка уничтожает все микробы и потому лечит воспалительные процессы и быстро заживляет раны. Для лечения в течение 2–3 месяцев принимают по 1 столовой ложке жира перед едой 3 раза в день.

Больные туберкулезом нуждаются в фитонцидах кипариса: вот почему лучшие противотуберкулезные санатории расположены в Крыму, в районе поселка Симеиз, среди кипарисовых деревьев.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие рекомендации при болезнях сердца

Целебные настои

Хорошую профилактику для сердца и сосудов создают настои овса, плодов пустырника, сушеницы болотной, иван-чая, мяты, календулы и отвары боярышника, черноплодной рябины, шиповника (каждое растение брать по отдельности). Настои готовят в термосе: 1 столовая ложка растительного сырья на 1 стакан кипятка, выдерживать 12–14 часов. Отвар – плоды и кипятков в той же пропорции, кипятить 5–7 минут на медленном огне. Пьют по 1 стакану в день в течение 15 или 21 дня.

Жизнь по лунному календарю

На 8, 15, 22 и 30 дни лунного календаря люди из группы риска сердечно-сосудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережиться от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света.

Напиток инь-ян

Желательно выпивать перед сном стакан горячей воды с 1 чайной ложкой меда и молотым имбирем, взятым на кончике ножа. Не чай, кофе или какой-то другой иньский напиток, а именно горячая вода, дающая организму энергию ян. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь – активный ян-продукт, будет противодействовать угнетающему инь луны.

Хрустите пальцами и массируйте мизинцы

В течение опасного дня старайтесь прохрустеть пальцами, сомкнутыми в замок, и промассировать в течение 2–3 минут ногтем большого пальца правой руки левый мизинец от корня до кончика, затем наоборот, ногтем большого пальца левой руки правый мизинец; в мизинцах заканчиваются меридианы сердца.

Горечь для сердца

Сердце требует горького вкуса, его обеспечит мускатный орех (спросите на рынке – почти всюду найдете). Молотый мускатный орех на кончике ножа можно добавлять во все блюда.

Чернослив для сердца

Для сердца хорош такой продукт, как чернослив. Его можно тушить вместе с мясом, есть в сыром виде с творогом, замачивать в воде и выпивать «живой» компот. Надо лишь следить за тем, чтобы не переборщить – избыток чернослива из-за содержания в нем синильной кислоты может спровоцировать малокровие. Поэтому 3–5 ягод сред него размера в день – достаточно.

Есть чернослив каждый день подряд можно не больше месяца, затем желателен двух-трехнедельный перерыв.

Печеные бананы

Сердечники должны исключить из рациона животные жиры – сливочное масло, сметану, а также компоты и морсы, содержащие много сахара. Осторожней будьте с бананами: они, с одной стороны, полезны благодаря обилию в них калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы, с другой стороны, плохи избытком углеводов. Выход в том, чтобы приучиться есть печеные бананы. Запекают их так же, как картошку – в духовке или микроволновке, можно предварительно завернуть в фольгу. Горячий банан также лучше тем, что становится янским продуктом, сырой же – явно относится к категории инь. На Дальнем Востоке популярна горячая банановая каша – специфическое, на европейский вкус, блюдо, но если к нему привыкнуть – полезнейшее для сердечников.

Целебные специи

◆ 1–2 г шафрана бросают в 1,5 л холодной кипяченой воды. Пьют ее по 100 мл после еды 1 раз в день в течение 15 дней.

◆ При отеке и заболеваниях сердца порошок черного перца смешивают с медом: 1 столовая ложка порошка на 1 стакан чистого меда. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Зернышко калины на ладони

На то место, где на ладони в учении су-джок символически расположено «сердце», надо приклеить пластырем высушенное зернышко калины.

Обратите внимание: оно и внешне похоже на сердце – розоватое и имеет форму сердечка, какие влюбленные дарят друг другу на День святого Валентина. При заболеваниях сердца массаж зернышком калины уменьшает число сердечных приступов, позволяет снизить потребляемую дозу нитроглицерина.

Прогулки в березовых и дубовых рощах

Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями должны гулять не в сосновом лесу (фитонциды хвойных деревьев им отнюдь не полезны), а в березовых или дубовых рощах.

Стенокардия

По оценкам специалистов, от 20 до 30 % населения страдают такой опасной болезнью сердца, как стенокардия, именовавшаяся в старину грудной жабой.

Как диагностировать приступ стенокардии

Приступ стенокардии, к которому первый раз часто бывают совершенно не готовы, выражается болью в груди, типичное место концентрации боли – за грудиной. Эта боль может быть давящей, разрывающей или жгущей. Иногда жжение путают с болью в желудке и вместо оперативного лечения стенокардии начинают пить соду, теряя драгоценное время.

Частая ошибка – признавать боль за грудиной связанной с сердцем лишь в тех случаях, когда эта боль имеет отчетливо выраженную локализацию слева (поскольку все мы знаем, что сердце расположено с лева). Между тем, у 80–90 % людей сердечная боль сосредоточивается в центральной части груди. Она может отдаваться в локтевой, плечевой суставы, в шею, живот, челюсти (из-за чего порой удаляют ни в чем не повинный зуб).

Приступ стенокардии может быть более точно распознан, если боль в сердце связана с нагрузкой, причем максимально проявляется на пике нагрузки, а не после нее. Как только снимается нагрузка, боль исчезает. При стенокардии боль продолжается 5–10 минут. Более короткие, секундные боли не связаны со стенокардией, скорее, они сопровождают невралгию. Боли затяжные, длящиеся часами, до полудня, вероятней свидетельствуют о миозите. Отличие типично стенокардической боли – ее отступление после приема нитроглицерина.

Совокупность всех перечисленных отличий позволяет практически со стопроцентной уверенностью диагностировать приступ стенокардии. Правильный диагноз всегда очень важен для успешного лечения. В данном же случае он жизненно важен: стенокардия – это предынфарктное состояние, через несколько дней после приступа у больного может случиться инфаркт.

Особенно опасна первичная боль в сердце. В 95 % случаев первичная боль или разовьется в ближайшие дни в инфаркт, или стенокардия станет хронической. Длительность самой стенокардии может быть различной: как грустно шутят кардиологи, от 30 минут до 30 лет.

Факторы риска

Вероятность заболеть стенокардией у разных людей различна. Она тем выше, чем больше имеется у человека факторов риска, которые делятся на устранимые и неустраимые. К неустраимым факторам риска относятся: наследственность (если у ближайших родственников в 50–55 лет была стенокардия, человек должен быть к ней готов), гипертония, мужской пол (мужчины заболевают стенокардией в 4–6 раз чаще женщин и на 10–15 лет раньше, опасность начинается с 40–50 лет).

К устранимым факторам риска относятся ожирение, малоподвижный образ жизни, курение. После 40 курящий мужчина просто обязан бросить курить, организовать себе диетическое питание без продуктов, богатых холестерином: свинины, баранины, мяса утки, гуся, печени, почек, сливочного масла. Необходимо ввести в рацион продукты с выраженными антисклеротическими свойствами: овсяную и гречневую каши, нежирный творог и несоленый сыр, рыбу и морепродукты, бобовые, овощи (просто обязательные как добавление к мясу) и фрукты. Люди, не склонные к алкогольной зависимости, могут потреблять по 150–200 г натурального красного вина в день.

Занятия спортом полезны, но если к 40–50 годам не сложился навык регулярных физических нагрузок, лучше заменить спорт работой на приусадебном участке или подвижными играми – настольным теннисом, пляжным волейболом, но при этом избегать соревновательной практики. При наличии лишнего веса лучшие виды нагрузки – плавание и езда на велосипеде.

Спровоцировать первичный приступ стенокардии могут тяжелая физическая нагрузка или стресс. Вот почему мужчинам, пересекшим возрастную границу в 40 лет, следует избегать непривычно тяжелых нагрузок и воздерживаться от не оправданных ситуаций стрессов.

Первая помощь

При первом приступе стенокардии надо немедленно прекратить любые нагрузки. Больному лучше не ложиться (так как у лежачего человека нагрузка на сердце возрастает), а сесть и принять нитроглицерин. Специально замечу, не валидол, менее действенный, а именно нитроглицерин, который должен, на всякий случай, храниться в каждом доме. Если причиной приступа стал стресс, требуется успокоительное – валериана, пустырник или валосердин. Когда приступ произошел у гипертоника, следует измерить ему давление. При повышенном дать те таблетки, которые больной обычно принимает, или быстро снижающее давление средство – коринфар (разжевать и рассосать под языком).

Если через 5–10 секунд приступ стенокардии не снят, повторно дать больному нитроглицерин. В случае, когда приступ затягивается до 20 минут, надо вызывать «скорую помощь»: похоже, что это не просто приступ стенокардии, а инфаркт или приступ радикулита, симптоматически похожего на инфаркт. Надо сделать электрокардиограмму, которая все покажет. До приезда «скорой» на область сердца и на обе икроножные мышцы ставят горчичники для оттока крови, отвлекающего боль. Если больной потерял сознание, уложите его спиной на пол и производите вентиляцию легких методом рот в рот: после принудительного вдоха 4–5 энергичных надавливаний двумя руками на сердце в ритме 90 ударов в минуту. Совсем ни к чему обмахивать больного, дергать за руки, бить по щекам. Запас времени невелик: не больше 5 минут, после чего мозг начинает умирать. Возврат дыхания, сердцебиения, покраснение щек продемонстрируют успех предпринятых усилий. Если в течение 20–30 минут признаков возврата нет, вероятней всего, помочь уже не удастся, хотя все равно пробовать следует до приезда «скорой».

Больной стенокардией считается хроником, когда приступы похожи, как близнецы: ритмичны, одинаковы при сходных нагрузках.

Хроническая стенокардия с частыми приступами требует признания инвалидности III или II группы: лучше вовремя снизить нагрузки, чем довести больного до инфаркта. В домашних условиях, при соблюдении всех необходимых ограничений, течение болезни стабилизируется, а порой даже регрессирует. Хроническим больным стенокардией рекомендуется 2–3 раза в году курс стационарного лечения.

Если стенокардия проявляет признаки нестабильности – приступы учащаются, по характеру изменчивы, немедленно обращайтесь к врачу: такая нестабильность несет в себе опасность внезапной смерти, требуется срочная госпитализация.

Поведение больного стенокардией

Хронические больные стенокардией обязаны бросить курить (выдумки о невозможности это сделать опровергаются очень просто: почему-то в реанимационном отделении никто не курит), пожизненно соблюдать описанную выше диету, всегда принимать нитраты, бета-блокаторы и препараты, улучшающие обмен веществ в сердечной мышце, а также цветы и плоды

боярышника, пустырник, продукты, содержащие калий, – изюм, курагу, желчегонные травы, выводящие вместе с желчью жирные кислоты: бессмертник, кукурузные рыльца, плоды шиповника. Хронические больные стенокардией вместо обычных чая и кофе вынуждены заваривать в термосе плоды шиповника и боярышника и регулярно их пить, как чай.

Даже хроникам, насколько позволяет сердце, необходимы ручной труд (мелкий ремонт, художественные промыслы, рукоделие) и посильная ходьба, не меньше 6–8 км в сутки. Оптимальный темп ходьбы – 60 шагов в минуту. Важно не доводить себя до приступа. Приступ возникает не сразу, сначала появляются дискомфорт и слабость, это сигнал к снижению нагрузки.

Мед, лимон, чеснок

1 л меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока среднего размера. Отжать сок из лимонов, очищенный чеснок протереть либо пропустить через мясорубку. Все это смешивают и неделю держат в холодильнике. Принимают по 4 чайные ложки раз в день, соблюдая минутный интервал между каждой ложкой.

Этот же рецепт подходит при лечении гипертонической болезни и атеросклероза.

Медовая настойка

0,5 кг меда залить 0,5 л спирта и нагреть на медленном огне, постоянно помешивая. При образовании пены снять с огня и настоять. Затем размолоть в кофемолке, не смешивая, спорыш, траву чистотела, пустырник, цветки ромашки, плоды боярышника и шиповника, сушеную топяную, корень валерианы. Смешать по 1 столовой ложке порошка, полученного от каждого растения, залить 1 л кипятка и дать настояться 2 часа, процедить и смешать с медом и спиртом.

В первую неделю принимать лекарство по 1 чайной ложке утром и вечером, а со второй – по 1 столовой ложке.

Аритмия сердца

◆ Рецепт лечения сердечной аритмии (напомним: официальная медицина не знает средств борьбы с этим недугом): 20 высушенных листочков индийской травы абана (поискать в аптеках) растолочь, добавить 20 очищенных грецких орехов и 20 миндальных орехов, выжать или натереть 3–4 лимона вместе с кожурой. Каждое утро принимать по 1 чайной ложке этой смеси перед едой.

◆ 1–2 г шафрана бросают в 1,5 л холодной кипяченой воды. Пьют ее по 100 мл после еды 1 раз в день в течение 15 дней.

Очень полезно сочетание шафранной воды с отваром шиповника: шафрана столько же, а шиповника – по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день.

Нормализация артериального давления

Массаж ушей для нормализации давления

Если давление повышено или понижено, прежде чем хвататься за медикаменты, имеет смысл сделать вот что. Большие пальцы обеих рук вставить в уши, подержать 1 минуту и резко вынуть. Повторить эти действия три раза. Потом положить одну ладонь на темя, другую – на солнечное сплетение и держать так 5 минут. Наконец, обе руки прижать к бокам в области подреберья и держать 5 минут. Эти манипуляции следует проделать по одному разу утром и вечером, и так 5–6 дней подряд. После чего давление на длительный срок нормализуется.

Для нормализации артериального давления и укрепления сердечной мышцы как гипертоникам, так и гипотоникам рекомендуется такой отвар. 10 скорлупок грецкого ореха вместе с перегородками кипятить полчаса в 500 мл воды. Этого количества хватит на 3 дня, если пить 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 9 дней.

Репка в ботинке от давления

Еще один способ нормализовать давление – положить в носок к подошве ноги тонкую пластинку свежей репы, с ней ходить целый день.

Зизифора для снижения давления

Для снижения артериального давления крови, а также для поддержания приемлемого состояния здоровья хронических гипертоников в Средней Азии применяется зизифора, иначе называемая оленьей травой. По запаху она напоминает чабрец. Заваривается так же, как обычный чай. Максимальная суточная доза – 1 столовая ложка. Пить отвар зизифоры можно в произвольном режиме. При этом она чистит кишечник и успокаивает нервную систему.

Индийский метод лечения гипертонии йодом

Индийский метод лечения гипертонии йодом проводится 2 раза в год, в марте и сентябре, по такой схеме:

Вечером перед сном йодом рисуют кольцо:

- ◆ 1 марта – выше запястья левой руки;
- ◆ 2 марта – выше косточек правой ступни;
- ◆ 3 марта – выше запястья правой руки;
- ◆ 4 марта – выше косточек левой ступни;
- ◆ 5 марта – выше локтевого сустава левой руки;
- ◆ 6 марта – выше коленного сустава правой ноги;
- ◆ 7 марта – выше локтевого сустава правой ноги;
- ◆ 8 марта – выше коленного сустава левой ноги;
- ◆ 9 марта – на спине от плечевого сустава левой руки до правого бедренного сустава ноги;
- ◆ 10 марта – на спине от плечевого сустава правой руки до левого бедренного сустава

ноги.

После 10-дневного перерыва все повторить по той же схеме.

Вторично сделать то же самое с 1 по 10 и с 21 по 30 сентября.

Массаж при гипертонии

Необходим массаж определенных точек. Каждую точку массируют так: давят большим или указательным пальцем, совершая ритмичные круговые вращения по часовой стрелке; одну минуту давление на точку слабое, вторую минуту давят сильно и третью минуту – опять слабо.

Начать процедуру можно с точки бай-хуэй, расположенной на темени, на пересечении средней линии, разделяющей голову на две равные половины, и дуги, связывающей кончики обеих ушей при движении от ушей вертикально вверх.

Две парные точки пен-чи расположены на затылке под бугорками. Парные точки жян-жэн вы найдете, разделив пополам линию, идущую от бугра на вершине плеча к линии соприкосновения плеча и шеи. Две точки хэ-гу расположены на руках, между большим и указательным пальцами, в центре треугольной перепонки. Парные точки тай-ян ищите на висках, там, где пульсирует жилка. Точки долголетия зу-сан-ли расположены на передней стороне ног, ниже коленной чашечки. Находят их так: к коленному сгибу прикладывают поставленные горизонтально указательный, средний и безымянный пальцы; по полученной горизонтали отступают от центральной линии на ширину большого пальца, на правой ноге – вправо, на левой – влево.

Две точки сан-ин-чжао также расположены на внутренних сторонах ног, на четыре пальца выше щиколотки (выпирающей косточки), в углублении между мышцами.

Кроме надавливания на точки, следует сделать 4–5 пощипываний верхних сгибов ушей.

Нетрудно подсчитать, что всего за один сеанс предстоит промассировать 11 точек, что занимает 33 минуты. Итого, вместе с пощипываниями ушей один сеанс требует 35 минут. За один сеанс давление снижается на 10–20 единиц. Если провести 2–3 сеанса в день, эффект может быть ощутимым.

И все же акупрессура – способ оказания первой помощи и дополнительное средство лечения. Основное же средство – медикаментозное или фитотерапевтическое – назначает лечащий врач. При успешном выполнении акупрессуры дозировка лечебного средства может быть снижена в соответствии с решением лечащего врача и показаниями тонометра.

Давление снижают ванны для ног из боярышника и топяной сушеницы. Помогают в этом гречневая каша с укропом и ограничение сладостей и соли.

Мед с морковным соком

При повышенном давлении смешать по стакану меда, морковного сока, сока хрена и сока, выжатого из 1 лимона. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Облепиха

При гипертонии применяют листья, ветки и сок облепихи: 1 г на 1 кг веса в день.

Еда и питье для нормализации давления

Ежедневно выпивать по 2 чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды.

Рекомендуется употреблять в пищу продукты, богатые углеводами: фрукты, зелень, ягоды, мед (разжижает кровь, снижает давление), яйца, немного мяса, молоко, горох, бобы, орехи, увеличить ежедневное потребление кислоты в органической форме – есть яблоки, виноград, клюкву или их соки. Солености исключить – повышают давление. Вместо сахара потреблять мед, вместо пшеницы – кукурузу.

Рекомендуется спать, положив подушку под голову, шею и плечевой пояс. Так и засыпать легче, и меньше вероятность получить гипертонию и ишемическую болезнь сердца.

Старайтесь избегать стрессов – это самый главный ваш враг. Как? Необходимо изменить свой взгляд на жизнь, стать духовнее, человечнее, не копить в себе отрицательные эмоции, но стараться их обсуждать.

Соблюдать диету с повышенным содержанием полиненасыщенных жирных кислот – это рыбопродукты, морепродукты, зеленый чай, обезжиренные молоко и кефир, свежая капуста (она способствует выведению холестерина). Из биологически активных добавок лучше всего полиненасыщенные жирные кислоты. Обязательно вовремя принимать уже прописанные врачом средства, снижающие давление.

Заниматься (даже если у вас высокие цифры артериального давления и II–III степени стенокардии) умеренными дозированными физическими нагрузками. (Необходимо, чтобы этот комплекс составил для вас врач-реабилитолог или кардиолог.)

Лекарственные сборы при гипертонии

Принимать сборы лекарственных трав, например, сбор для гипертоников: трава сушеницы болотной – 15 г, трава астрагала шерстистого – 20 г, трава донника лекарственного – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г. Одну чайную ложку сбора залить 250 мл кипятка, настоять 45 минут. Принимать настой по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день после еды в течение 4–6 недель.

Успокаивающий сбор

И при гипертонии, и при ишемической болезни применяйте сбор для усиления седативного (успокаивающего) эффекта: корни валерианы лекарственной – 25 г, плоды пустырника – 25 г, плоды фенхеля – 25 г, плоды тмина – 25 г. Одну чайную ложку сбора залить 250 мл кипятка, настоять 45 минут. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 4–6 недель.

Массаж при пониженном артериальном давлении

Для нормализации пониженного артериального давления массируют точки тай-ян на висках. Затем тщательно массируется каждый палец на ногах и руках от кончика к корню. И в конце сеанса массируется точка бай-хуэй на темечке. Вся процедура занимает 30–40 минут. Ожидаемый рост давления – те же 10–20 единиц. Метод также можно считать вспомогательным при основной терапии.

Сборы при гипотонии

Выравнивает давление левзея сафлоровидная. По утрам натошак в полстакана теплой воды капают 3 капли лекарства. В следующие дни 4 капли, 5 и так далее до 20. Затем доза снижается по 1 капле в день. Весь курс лечения занимает 35 дней.

При гипотонии применяют листья, ветки (отвар) и сок облепихи: 2 г на 1 кг веса в день.

Атеросклероз

Почему возникает атеросклероз

Человек рождается с чистыми и эластичными сосудами. Со временем стенка сосуда становится все более твердой, на ней откладываются жиры, которые постепенно превращаются в творожистые отложения, называемые бляшками. Атеросклеротические бляшки, закрывая просветы средних и крупных артерий, приводят к хроническому кислородному голоданию таких жизненно важных органов, как сердце (тогда развивается стенокардия), головной мозг (расстройства памяти и микроинсульты), ноги (хромота и гангрена). При полной закупорке сосудов и образования на поверхности бляшек сгустков крови – тромбов может развиваться инфаркт, инсульт, не исключена внезапная смерть.

Отчего же эти бляшки возникают и развиваются? Ученые предполагают, что одна из основных причин – повышение уровня холестерина в крови.

Холестерин – основной строительный материал в организме, идущий на постройку клеток, гормонов, витамина D, нервной ткани. Две трети холестерина образуется в печени, одну треть (примерно 300–400 мг) человек вводит в свой организм вместе с продуктами. Если уровень холестерина превысил некий порог – на бланке лабораторного анализа это цифра 5, – следует знать, что все излишки холестерина откладываются на стенках сосудов, приводя к их сужению. А значит, велика вероятность развития всех перечисленных выше опасных заболеваний, приводящих к инвалидности и смерти.

Контроль уровня холестерина

Если человеку был поставлен диагноз гипертонической болезни, стенокардии, перемежающейся хромоты, если он уже перенес инсульт, инфаркт миокарда, операции на сердце или сосудах, уровень холестерина в крови такого человека должен быть поставлен под особый контроль. Все названные заболевания, избыточная масса тела, курение или неблагоприятная наследственность по болезням сердца – дополнительные факторы риска и могут сами по себе привести к инфаркту, инсульту или внезапной смерти.

Вполне вероятно, что с помощью специальных методов (коронарография, ультразвуковое обследование сосудов) врачи уже нашли атеросклеротические бляшки на стенках сосудов пациента. В этом случае, контролируя уровень холестерина в крови, он воздействует на основную причину своего заболевания: лишает бляшку строительного материала и вынуждает ее рассасываться.

Доказано, что при снижении уровня холестерина в крови на 1 % шанс на развитие инфаркта или инсульта понижается на 2 %. При этом улучшение течения болезни наступает спустя полгода-год от начала активного снижения холестерина, и оно на 2–3 года опережает анатомическое уменьшение бляшки.

Вот почему для достижения этой поистине жизненно важной цели требуется упорство и терпение. При этом планомерное удаление холестерина из крови приводит к качественному изменению сосудов больного: холестерин выходит из «депо», кожи, сосудов и, самое главное, бляшек. Происходит постепенное замещение жиров внутри бляшки на плотную соединительную ткань. Бляшки словно цементируются изнутри, становятся плотней и потому реже надрываются по краям, провоцируя кровотечения. Восстанавливается эластичность сосудов, благодаря чему легче бороться с гипертонической болезнью.

Сегодня врачи различают холестерин, упрощенно говоря, полезный – высокой плотности и вредный – низкой плотности. Понятно, что следует добиваться снижения именно вредного холестерина.

Как практически добиться снижения уровня холестерина в крови? Низкохолестериновая диета

Первый и важнейший шаг в этом направлении – соблюдение низкохолестериновой диеты.

Общее количество потребляемых жиров необходимо снизить примерно на треть. Взрослый европеец, ведущий, как правило, малоподвижный образ жизни, потребляет 75–85 г жиров в сутки. Это соответствует ежедневной калорийности пищи 2100–2500 ккал. Китайские крестьяне, отличающиеся завидным здоровьем, потребляют всего 10 % от этого количества жиров. Чтобы снизить холестерин на 10–20 %, необходимо уменьшить суточный баланс потребления пищи хотя бы на 500 ккал.

Уровень холестерина в крови возрастает, когда мы едим жирную пищу животного происхождения. И напротив, он снижается при потреблении жиров растительного происхождения. Отсюда первое естественное ограничение в питании: заменить животные жиры растительными.

Исключить

Для этого рекомендуется есть как можно меньше:

- ◆ сливочного масла, сметаны, майонеза,
- ◆ твердых сыров и маргаринов,
- ◆ жирного творога,
- ◆ яичных желтков,
- ◆ свинины,
- ◆ жирных сортов говядины,
- ◆ печени, почек, сердца, мозгов,
- ◆ сосисок, сарделек,
- ◆ колбас, ветчин, бекона, салями,
- ◆ жирной птицы – утки, гуси,
- ◆ тортов, пирожных, выпечки,
- ◆ креветок, крабов, икры,
- ◆ мороженых, десертов.

Включить в рацион

А вот какой пище следует отдавать предпочтение:

- ◆ овощам, фруктам, салатам,
- ◆ мягким сырам и маргаринам,
- ◆ хлебу грубого помола, отрубям, мюсли без сахара,
- ◆ птице – курица, индейка – без кожи и видимого жира,
- ◆ нежирной говядине, телятине, баранине, дичи,
- ◆ всем сортам рыбы, особенно жирной,
- ◆ крупам, макаронным изделиям,
- ◆ растительным маслам – оливковому, кукурузному, соевому, подсолнечному, арахисовому,

- ◆ нежирному молоку (1,5 %), творогу, молочному йогурту,
- ◆ фасоли, бобам, сое,
- ◆ оливкам, маслинам.

* * *

Овощи и фрукты благодаря содержащейся в них клетчатке забирают холестерин из кишечника, не позволяя ему всасываться. В странах средиземноморского региона (Франции, Испании, Португалии, Италии), где смертность от ишемической болезни сердца, гипертонии и рака наименьшая в Европе, ежедневное потребление овощей и фруктов составляет не менее 400 г. В Великобритании диетологи вывели своеобразную формулу «5 порций»: одна порция овощей или фруктов – это 1 яблоко или груша, или апельсин, или банан; большой ломтик дыни или ананаса; 2 киви или 2 сливы; 2–3 столовые ложки свежеприготовленного салата или консервированных фруктов; 1 столовая ложка сухофруктов; 2 столовые ложки блюда, приготовленного из свежемороженых овощей или фруктов.

В Японии, где также смертность от сердечно-сосудистых заболеваний крайне низка, потребляют много морской рыбы и морепродуктов. Доказано, что регулярное употребление в пищу рыбы, особенно жирных сортов, снижает наступление атеросклероза и риск инфаркта на треть. 2–3 обычные порции рыбы жирных сортов в неделю позволяют решить эту задачу.

Резко повышает холестерин сваренный кофе (растворимый кофе этим недостатком не обладает), поскольку при кипячении происходит экстракция жиров из кофейных зерен. Полный отказ от натурального кофе позволяет снизить холестерин на 17 %.

В отличие от кофе, чай весьма благоприятен для сердечно-сосудистой системы благодаря содержащимся в нем флавоноидам.

Хлеб грубого помола содержит нерастворимые растительные волокна, которые связывают холестерин в просвете кишечника. А вот сдобные продукты готовят на основе сливочного масла, молока и яиц, поэтому их потребление необходимо снижать.

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.