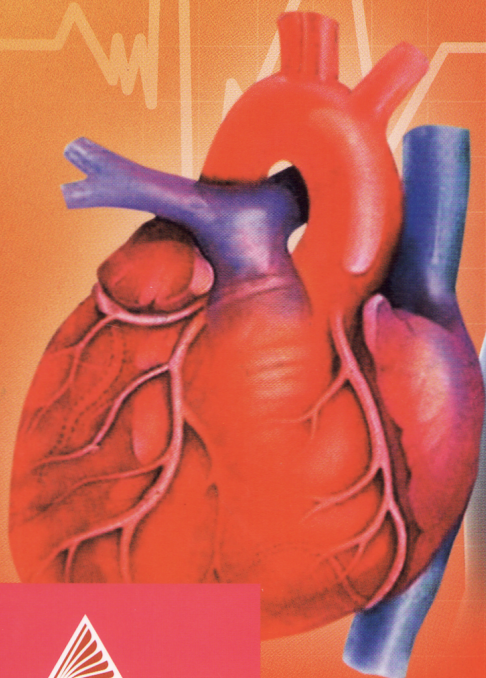
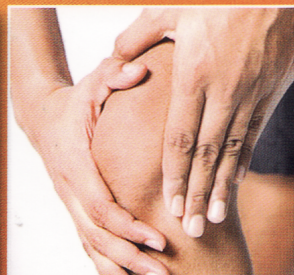
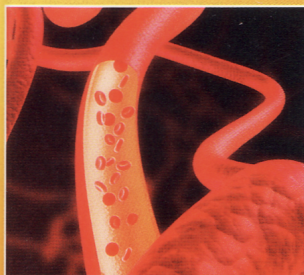


Серия  
«Полезная  
книга»

**757**

# РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ, СОСУДОВ И СЕРДЦА



**УДК 616**  
**ББК 53.59**  
**С 30**

Серия «Полезная книга»  
Основана в 2011 году

**С 30      757 рецептов для здоровья суставов, сосудов и сердца / Авт.-сост. Ярослава Васильева. — Х.: Аргумент Принт, 2012. — 256 с. — (Полезная книга).**  
**ISBN 978-617-570-347-2**  
**ISBN 978-617-594-265-9 (серия)**

Книга, которую вы держите в руках, призвана помочь решить проблемы здоровья сердца, сосудов и суставов. В ней детально описаны признаки заболеваний, а также предложены народные рецепты, которые помогут и тем, кто уже страдает недугами, и тем, кто хочет сохранить свое здоровье. В книге представлены 757 рецептов мазей, настоек и отваров для лечения аритмии, атеросклероза, гипертонии, инфаркта миокарда, подагры, ревматизма и других заболеваний.

**УДК 616**  
**ББК 53.59**

**ISBN 978-617-570-347-2**  
**ISBN 978-617-594-265-9 (серия)**

© Ярослава Васильева, текст, 2012  
© ООО «Издательство  
«Аргумент Принт», 2012





## *Введение*

Народная медицина — это опыт, накопленный веками многими народами мира. Во времена, когда люди еще не знали химических лекарств, на помощь всегда приходила природа. С помощью различных отваров, настоек, компрессов и других средств народной медицины лечились практически все известные недуги.

В нашей книге вы найдете информацию об народных и альтернативных способах лечения самых распространенных заболеваний сосудов, сердца и суставов. В издании собрано более 750 различных средств, методик и рекомендаций как от специалистов, так и от обычных людей. Пусть вас не удивляет обилие рецептов для каждой болезни, поскольку важно подобрать индивидуальную методику лечения, с учетом особенностей организма, тяжести течения заболевания и т. д.

Предлагаемые препараты просты в изготовлении, могут храниться и применяться длительное время. Они не только помогут вам излечить недуг, но и надолго продлят вашу жизнь.

Конечно, бесспорным является утверждение о том, что Природа — самый лучший целитель! Но решив воспользоваться предложенными в книге средствами народного лечения, не забывайте обязательно проконсультироваться с вашим лечащим врачом или специалистом. Ни в коем случае не начинайте лечение самостоятельно! Только вместе с врачом вы сможете подобрать рецепты, подходящие именно вашему организму с вашими индивидуальными заболеваниями. Такой подход поможет вам не только избежать ущерба для организма, но и сохранит ваше здоровье и молодость на долгие годы!

*Будьте здоровы!*

## *Аневризма аорты*

Аневризмой называется местное увеличение кровеносного сосуда или полости сердца из-за растяжения и выпячивания его стенки. Аневризма может быть осложнением атеросклероза, инфаркта миокарда, сифилиса и некоторых других болезней. Порой возникают ложные аневризмы, они появляются при дефекте (язве) стенки артерии и обычно бывают травматическими. Для лечения ложных аневризм обычно необходима операция, для избавления от аневризмы необходимо вылечить основное заболевание.

Проявления заболевания зависят от размеров аневризмы, ее локализации и других факторов. Часто аневризма долгое время никак себя не проявляет, и болезнь проходит бессимптомно. Аневризма может стать причиной нарушения кровоснабжения тканей, питаемых пораженным сосудом; также нередко нарушается сердечная деятельность.

Основными симптомами аневризмы аорты являются одышка, тупые невралгические боли в груди, частая пульсация гортани, охриплость. Если случился приступ, необходимо положить на грудь лед или хотя бы холодный компресс.

Больные с аневризмой обязательно должны лечиться и наблюдаться у врача. При необходимости, по специальным показаниям, назначают оперативное вмешательство.

Основные народные средства для лечения аневризмы сводятся к уменьшению одышки.

### *Лечение аневризмы аорты народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Настой корня бузины. Одну столовую ложку измельченного корня бузины сибирской заварить стаканом кипятка, кипятить 15

минут на слабом огне, затем настоять полчаса и процедить. Принимать по столовой ложке.

### *Рецепт 2*

Настой боярышника. Две столовые ложки растертых сухих ягод боярышника кроваво-красного залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за полчаса до еды.

### *Рецепт 3*

Настой желтушника. Заварить одну-две столовые ложки травы желтушника на стакан кипятка. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день с сахаром.

### *Рецепт 4*

Настой укропа. Одну столовую ложку измельченной травы укропа огородного (или семян) настаивать в 1,5 стакана кипятка. Это количество и будет суточной нормой.

## *Анемия*

Анемия (малокровие) — это заболевание, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов и (или) гемоглобина в крови, что приводит к гипоксии (кислородному голоданию).

Причинами анемии могут быть кровопотери, повышенное кроветворение (при недостатке в организме железа, витаминов; при токсическом поражении головного мозга и т. д.).

Симптомы анемии: слабость, головокружение, одышка, учащенное сердцебиение, бледность кожных покровов, слизистых оболочек; при остром малокровии — впалость щек и глаз, заострение носа; лицо и конечности нередко холодеют, на теле выступает липкий пот, пульс слабый и частый, появляются головокружение, тошнота и рвота.



## *Лечение анемии народными средствами*

### *Рецепт 1*

Алоэ с медом. 150 мл свежего сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл вина «Кагор». Пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.

### *Рецепт 2*

Мед с чесноком. При сильном упадке сил полезно принимать перед едой столовую ложку чеснока, сваренного с медом.

### *Рецепт 3*

Настой листьев березы и крапивы. Взять поровну листья крапивы двудомной и березы. Две столовые ложки смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настаивать 1 час, процедить, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана свекольного сока. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 8 недель.

### *Рецепт 4*

Настойка полыни. Наполнить литровую банку сухой травой полыни (полынь должна быть майского сбора — она отличается наибольшей силой). Залить водкой или разведенным аптекарским спиртом. Настаивать 3 недели в сухом полутемном или темном месте (температура должна несколько превышать комнатную). Принимать по 1 капле настойки в наперстке воды по утрам натощак 1 раз в день в течение 3 недель. Если малокровие приобрело острую форму, то после 3 недель приема сделать двухнедельный перерыв, а затем принимать настойку еще 3 недели.

### *Рецепт 5*

Настойка чеснока. 300 г очищенного чеснока положить в полулитровую бутылку, залить 96-процентным спиртом и настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель настойки на  $\frac{1}{2}$  стакана молока 3 раза в день. Рекомендуется тем, кто не может есть чеснок в свежем виде.

### *Рецепт 6*

Отвар клевера. Чайную ложку соцветий клевера лугового (клевера красного) залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

### *Рецепт 7*

Отвар овса. стакан овса (или овсяной крупы) залить 5 стаканами воды и варить до густоты жидкого киселя. Процедить и влить в отвар равное количество молока (около 2 стаканов), прокипятить вновь. В полученную жидкость добавить 4 чайные ложки меда (по вкусу) и еще раз прокипятить. Получившийся таким образом вкусный и калорийный напиток употреблять в остывшем или подогретом виде в течение дня в 2—3 приема.

### *Рецепт 8*

Отвар одуванчика. 6 г корней и травы одуванчика лекарственного залить стаканом воды, прокипятить 10 минут, настоять 30 минут, принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

### *Рецепт 9*

Отвар шиповника и земляники. Плоды шиповника коричневого, плоды земляники лесной — поровну. 10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить, сырье отжать и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день как дополнительный источник железа и аскорбиновой кислоты.

### *Рецепт 10*

Сок корнеплодов. Натереть на терке морковь, свеклу, редьку. Отжать сок этих корнеплодов, слить в темную бутылку в равных количествах. Посуду закупорить, но не плотно, чтобы жидкость могла испаряться из нее. Поставить бутылку в духовку на 3 часа для

томления на малом огне. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца.

### *Рецепт 11*

Сок цикория. Столовую ложку сока цикория обыкновенного размешать в стакане молока. Выпить в течение дня в 3 приема. Применять при малокровии, общей слабости.

### *Рецепт 12*

Травяной сбор. Взять поровну листья крапивы двудомной, соцветия тысячелистника обыкновенного, корень одуванчика лекарственного. Столовую ложку смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Выпить настой в течение суток 3—4 приемами за 20 минут до еды. Курс лечения — 6—8 недель.

### *Рецепт 13*

Чай из листьев земляники. Чай из листьев земляники лесной (1—2 столовые ложки на 2 стакана кипятка) принимать по столовой ложке 3—4 раза в день как вспомогательное витаминное и тонизирующее средство для проведения поддерживающей терапии при анемии. Кроме того, оно повышает секрецию желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит. Рекомендуется пациентам с пониженным содержанием гемоглобина в крови.

### *Рецепт 14*

Чай из рябины и шиповника. Плоды рябины обыкновенной, плоды шиповника коричневого — поровну. Чай принимать по стакану в день как вспомогательное витаминное средство для проведения поддерживающей терапии при анемиях.

### *Рецепт 15*

Чай из шиповника. 2 чайные ложки с верхом сухих плодов шиповника заварить в стакане кипятка как чай и пить 3 раза в день после еды. Этот напиток очень богат витамином С.



## *Питание при анемии*

Правильное питание особенно важно в борьбе с анемией. Следует употреблять достаточное количество высококалорийных продуктов, есть больше мяса и печени во всех видах, масла, сливок, молока (молоко пить небольшими глотками, а не залпом, иначе оно отягощает желудок и вызывает запоры). Полезно есть пшеничную кашу, особенно с желтой тыквой, употреблять в пищу желтую кукурузу (все желтые плоды, овощи и корнеплоды содержат большое количество витаминов). Хорошо ежедневно утром натощак съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом.

В пищевой рацион больных анемией включают овощи и фрукты в качестве носителей «факторов» кроветворения. Картофель, тыква, брюква, лук, чеснок, салат, укроп, гречиха, крыжовник, земляника, виноград содержат железо и его соли. Аскорбиновая кислота и витамины группы В содержатся в картофеле, капусте белокочанной, баклажанах, кабачках, дынях, тыкве, луке, чесноке, шиповнике, облепихе, ежевике, землянике, калине, клюкве, боярышнике, крыжовнике, лимоне, апельсине, абрикосе, вишне, груше, кукурузе и др.

## *Аритмия сердца*

Аритмия — это нарушение последовательности и частоты сокращений сердца. Сердце человека сокращается в определенном режиме. Этот режим образует проводящая система сердца. Она представляет собой узлы и пучки нервной ткани — скопления нервных клеток и волокон, расположенных в участках миокарда, которые генерируют биоэлектрические импульсы в сердце и проводят их.

От этих структур зависят частота и ритм сердечных сокращений. Нарушение деятельности хотя бы одного из этих образова-

ний приводит к возникновению аритмий. При аритмиях частота сокращений сердца может быть увеличена (тахикардия) или уменьшена (брадикардия), а может оставаться в пределах нормы. Частота сердечных сокращений у здорового человека составляет 60—75 ударов в минуту.

Различают следующие виды аритмий: синусовая (тахикардия, брадикардия, экстрасистолия), мерцательная аритмия предсердий или желудочков, пароксизмальная тахикардия, блокада сердца.

Причины возникновения аритмий разнообразны. Их могут вызывать заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь), пороки сердца, воспаления сердечной мышцы (миокардиты), артериальная гипертония, черепно-мозговые травмы, опухоли мозга, заболевания щитовидной железы и надпочечников, климактерические изменения в организме. Также к возникновению аритмий приводят нарушение соотношения калия, натрия и кальция внутри клеток миокарда и во внеклеточной среде, стрессы, нервные и физические перегрузки, курение и злоупотребление алкоголем, некоторые лекарственные и токсические вещества.

Нарушения ритма порой могут довольно длительное время протекать без каких-либо симптомов и проявлений, но могут вызывать резкое и сильное изменение состояния. Часть из них очень опасна для жизни.

### *Синусовая тахикардия*

Ведущим в образовании электрических импульсов в миокарде является синусовый узел. При синусовой тахикардии частота сердечных сокращений превышает 90 ударов в минуту. Она ощущается человеком как сердцебиение.

Часто ее происхождение вызвано нагрузками, эмоциональным перенапряжением, повышением температуры тела при инфекционных и простудных заболеваниях, но в некоторых случаях она появляется в результате заболеваний сердца и всех вышеперечисленных причин возникновения аритмий.

### *Синусовая брадикардия*

Она характеризуется уменьшением частоты сердечных сокращений до 55 ударов в минуту и менее. Она может наблюдаться у здоровых, физически тренированных лиц в покое, во сне. Брадикардия может сопровождать гипотоническую болезнь, сопутствовать заболеваниям сердца, возникать при снижении функции щитовидной железы. Она может ощущаться в виде дискомфорта в области сердца, слабости, головокружения.

### *Синусовая аритмия*

Это неправильное чередование сердечных сокращений. Такой вид аритмии обычно встречается у детей и подростков. Она может быть функциональной и связанной с дыханием. При вдохе сокращения сердца учащаются, а при выдохе становятся реже. Дыхательная аритмия не требует лечения и не влияет на самочувствие. При задержке дыхания она исчезает, что является одной из проб, используемых при диагностике подобного вида аритмий.

### *Экстрасистолы*

Это преждевременное (внеочередное) сокращение сердечной мышцы. Редкие экстрасистолы наблюдаются и у здоровых людей, но они также могут быть вызваны различными заболеваниями и вредными привычками. Ощущения при этом виде аритмий могут быть как усиленный толчок в области сердца или как замирание.

### *Пароксизмальная тахикардия*

Это правильный, но частый ритм работы сердца. Частота сердечных сокращений при этом колеблется от 140 до 240 ударов в минуту. Она начинается и исчезает внезапно. Причины ее возникновения сходны с экстрасистолией. При этом больные чувствуют сердцебиение, слабость, повышенное потоотделение.



## *Мерцание предсердий*

Характеризуется беспорядочным сокращением отдельных мышечных волокон, при этом предсердия полностью не сокращаются, а желудочки сокращаются неритмично с частотой 100—150 ударов в минуту.

При трепетании предсердий они сокращаются регулярно с частотой 250—300 ударов в минуту.

Эти состояния наблюдаются при заболеваниях и пороках сердца, щитовидной железы (гипертиреозе), ИБС, алкоголизме. Мерцание и трепетание предсердий называются также мерцательной аритмией. Больные при этом не всегда чувствуют сердцебиение и изменение в самочувствии.

Но чаще возникают жалобы на «трепетание» в груди, иногда боли в сердце, одышку. Характерным признаком при этом является недостаток пульса — частота сердечных сокращений, определяемая при прослушивании сердца пациента, превышает частоту пульса.

Мерцание и трепетание желудочков — это самое грозное нарушение ритма, оно может возникнуть при любом тяжелом заболевании сердца (например, в острый период инфаркта миокарда), при электротравмах, передозировке некоторых лекарств. Симптоматика: внезапное прекращение работы сердца (остановка сердца), отсутствие пульса, сознания, хриплое дыхание, судороги, расширение зрачков.

Неотложная помощь начинается с немедленного наружного, непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

## *Блокады сердца*

Этот вид аритмий связан с замедлением и прекращением проведения импульсов по структурам миокарда. Признаком блокад является периодическое пропадание пульса. Блокады могут быть полными и неполными. Полные блокады могут сопровождаться снижением частоты сокращений сердца.

При них часто возникают обмороки, судороги. При полной поперечной блокаде могут возникнуть сердечная недостаточность и внезапная смерть.

Диагностика аритмий основана на показателях осмотра больного: внешнего вида, цвета кожных покровов, определения пульса, границ сердца, частоты сердечных сокращений, дыхания, а также на показаниях электрокардиограммы, которая дает наиболее четкое определение вида аритмии и помогает выбрать правильный метод лечения.

## *Лечение аритмий народными средствами*

### *Рецепт 1*

Настой валерианы. Столовую ложку измельченного корня валерианы лекарственной залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в закрытой посуде в течение 8—12 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### *Рецепт 2*

Настой василька. 1—2 чайные ложки цветков василька синего заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды. Применять при приступах сердцебиения.

### *Рецепт 3*

Настой календулы. 2 чайные ложки соцветий календулы заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день при нарушениях сердечного ритма.

### *Рецепт 4*

Настой Melissa. Melissa используют как успокаивающее средство при расстройствах сердечной деятельности. Из нее гото-

вят настой, который помогает сердцу справляться со своей функцией. Столовую ложку залейте 2,5 стакана кипятка, настаивайте, укутав, и процедите. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день. Обязательно делайте раз в 2—3 месяца недельные перерывы.

### *Рецепт 5*

Настой прострела. 2 чайные ложки травы прострела раскрытого залить стаканом холодной воды, настоять 12 часов, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды для регуляции сердечной деятельности.

### *Рецепт 6*

Настой спаржи. 3 чайные ложки измельченных молодых побегов спаржи лекарственной заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день в течение 3—4 недель как успокаивающее средство при тахикардии.

### *Рецепт 7*

Настой хвоща. Столовую ложку сухой измельченной травы хвоща полевого залить 400 мл кипятка, настаивать 2—3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день при сердечной слабости и аритмии.

### *Рецепт 8*

Настойка боярышника. Залить 10 г сухих плодов боярышника 100 мл водки или 40-градусного спирта и настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель с водой 3 раза в день до еды. Лечебные средства, приготовленные из боярышника, тонизируют сердечную мышцу, усиливают коронарное кровообращение, устраняют аритмию и тахикардию, понижают возбудимость центральной нервной системы, снижают кровяное давление.

### *Рецепт 9*

Отвар валерианы. Приготовить отвар корней валерианы: 2 чайные ложки залить 100 мл воды, прокипятить 15 минут и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

### *Рецепт 10*

Отвар горицвета. стакан воды вскипятить, убавить огонь, чтобы вода слегка кипела. Всыпать туда чайную ложку травы горицвета (адонис весенний) и кипятить на медленном огне не более 3 минут. Накрыть крышкой и поставить в теплое место, чтобы получился настой, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при тахикардии.

### *Рецепт 11*

Отвар семян шиповника. При ослабленной сердечной мышце 1 столовую ложку очищенных от семян ягод шиповника залить 2 стаканами кипятка и варить 10 минут. Затем охладить, процедить, добавить 1 столовую ложку меда и пить по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 12*

Отвар цветков боярышника. 5 г цветков боярышника заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают, процеживают, отжимают остаток и доводят объем жидкости до 200 мл. Пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды при мерцательной аритмии.

### *Рецепт 13*

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

## *Сборы от аритмии*

### *Рецепт 1*

Корни валерианы — 2 части, трава пустырника — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка; настаивать 30 минут. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день. Применять при учащенном сердцебиении и болях в области сердца.

### *Рецепт 2*

Трава хвоща полевого — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника кроваво-красного — 5 частей. Столовую ложку смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

### *Рецепт 3*

Трава тысячелистника обыкновенного — 3 части, лист мелиссы лекарственной — 1 часть, корневище с корнями валерианы — 1 часть. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 3 часа. Затем прокипятить на водяной бане 15 минут. Процедить, выпить в несколько приемов за день при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

### *Рецепт 4*

Взять 10 г травы горицвета весеннего, по 25 г измельченных корней стальника полевого, лепестков подсолнечника, листьев березы, 1 стакан кипятка. Ингредиенты измельчить и тщательно перемешать, 1 чайную ложку полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 20 минут. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать. Принимать 2—3 раза в день во время еды. Курс лечения — 1 месяц.

### *Рецепт 5*

Взять по 40 г травы пустырника сердечного, травы золотарника, листьев Melissa лекарственной, цветков гречихи посевной, 1 стакан крутого кипятка. Ингредиенты тщательно перемешать, 2 чайные ложки измельченного сбора высыпать в эмалированную посуду, залить кипятком. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение 2 недель, затем сделать недельный перерыв, затем опять принимать 2 недели.

### *Рецепт 6*

Взять по 20 г травы пустырника сердечного, травы золотарника, побегов калины, измельченного корня валерианы лекарственной, молотого льняного семени, 1 стакан кипяченой воды. Все ингредиенты тщательно перемешать, 2 чайные ложки измельченной смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение месяца.

### *Рецепт 7*

Взять по 1 столовой ложке травы копеечника чайного, плодов бузины черной, цветков арники горной, цветков гречихи посевной, 1 чайную ложку травы розмарина лекарственного, 1 стакан крутого кипятка. Компоненты сбора тщательно перемешать, измельчить. 1 столовую ложку сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания. Полученный настой процедить, сырье отжать. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по ¼ стакана 2 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения проводить в течение 2 месяцев. При отсутствии эффекта курс можно повторить.



### *Рецепт 8*

Взять 1 часть корней копеечника чайного, по 2 части цветков полыни обыкновенной, листьев черной смородины, цветков эспарцета, 1 стакан кипятка. Компоненты тщательно перемешать, измельчить. 2 чайные ложки полученного сбора высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 12 часов. Остудить, сырые отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать полученный настой в течение дня маленькими глотками, курс — 7 дней. Затем сделать перерыв на 4 дня и курс приема повторить.

## *Лечение аритмий сердца традиционными средствами*

При выборе метода лечения аритмии обязательно необходимо установить причину и определить тип аритмии. Выявление основного заболевания — это одна из важных задач комплексного лечения подобных состояний. Другая немаловажная задача заключается в устранении самой аритмии.

Начинать лечить заболевание, вызвавшее аритмию, необходимо как можно раньше. От верно поставленного диагноза зависит выбор лекарственных средств (сердечных, противовоспалительных, гормональных и др.). Но не всегда лечения только этих болезней достаточно для нормализации проводимости сердечной мышцы. Во многих случаях назначаются специальные лекарства — противоаритмические. Существует несколько групп антиаритмических препаратов. Одни из них уменьшают сердечную проводимость, другие, наоборот, увеличивают ее. Некоторые из них, кроме того, снимают боль в сердце. В лечении широко применяются минеральные и витаминные комплексы.

Существует несколько рефлекторных воздействий, при помощи которых уменьшается частота сердечных сокращений при пароксизмальной и синусовой тахикардии. Это прием надавливания на глазные яблоки в течение нескольких минут, массаж бо-

ковых поверхностей шеи с двух сторон (не используется у пожилых людей). Таким же эффектом обладают давление на брюшной пресс, глубокое дыхание, вызывание рвотного рефлекса. Эти воздействия не применяются у больных в остром периоде инфаркта миокарда, при тяжелых стадиях стенокардии, при атеросклерозе сосудов мозга. Действие этих приемов основано на уменьшении возбуждающего влияния на сердце со стороны нервной системы.

Кроме лекарственной терапии и рефлекторных приемов, при лечении аритмий применяются кардиостимуляторы, которые помогают миокарду восстанавливать ритм.

Физиотерапевтическое лечение при аритмиях назначается очень избирательно. При экстрасистолиях возможно использование электросна, магнитного поля низкой частоты, углекислых и радоновых ванн. Если приступы мерцательной аритмии случаются не чаще 1—2 раз в месяц, можно включить в лечение углекислые водные и сухие ванны, а также четырехкамерные ванны. При блокадах и остальных формах аритмий, кроме мерцательной аритмии и пароксизмальной тахикардии, физиотерапевтические методы не применяются.

### *Обратите внимание!*

Сейчас невозможно отрицать значимость заболеваний сердечно-сосудистой системы в структуре общей заболеваемости. В списке наиболее распространенных причин смерти они стабильно занимают первое место. Но возникновение многих из этих заболеваний, возможно, предотвратить а если они все же появились, — облегчить их течение и ускорить выздоровление. Надо внимательно относиться к своему здоровью, соблюдать режим труда и отдыха, избегать вредных привычек и, конечно, уделять особое внимание физической культуре и спорту. Не нужно изнурять свой организм непосильными тренировками, необходимо подобрать для себя наиболее удобные и простые способы. Это могут быть утренняя гимнастика, плавание, лыжи, прогулки, оздоровительный бег, занятия в группах здоровья и лечебная физкультура.



тура в амбулаторных условиях. Кроме этого, если вы все же почувствовали себя больным и обратились к терапевту и кардиологу, необходимо соблюдать предписания врачей, не пропускать приема лекарственных средств и процедур.

## *Артрит*

Артритом называется воспалительное и воспалительно-дистрофическое заболевание суставов.

Остеоартриты появляются в результате структурных изменений в позвоночных и коленных хрящах и суставах вследствие большой нагрузки. Ревматоидные артриты — результат воспаления хрящей суставов в результате инфекции (туберкулез, бруцеллез и др.), обменные нарушения (например, при подагре), травма и др.

Основные симптомы остеоартрита — боль и неподвижность суставов. Боль обычно усиливается после физических нагрузок. Ревматоидные артриты называют «болезнью гурманов». Болезнь обычно развивается постепенно, в течение нескольких месяцев, с постоянными болями и неподвижностью в суставах, одном или нескольких. Постепенно поражается весь организм. Симптомы включают анемию, колиты, запоры, деформацию рук и ног. Местные проявления: боль, покраснения кожи, ограничение подвижности в суставе, изменение его формы.

## *Лечение артрита народными средствами*

### *Рецепт Ванги*

Отвар дряквы. Взять 20 корневищ (в виде комочка) растения дряква и сварить в 10 л воды. Когда отвар остынет, отлить от общего количества 1—2 л, а в остальной жидкости делать утром и вечером ванну. Рекомендуются такая очередность: держать в жидкости по полчаса сначала ноги, затем руки. После окончания про-

цедуры трижды облить голову отваром, который вы заранее отделили. Отвар можно использовать несколько раз.

## *Рецепты уральского целителя Ивана Прохорова*

### *Рецепт 1*

Мазь. При болях в суставах сделать жидкую мазь для уменьшения хромоты: взбить желток яйца с 1 чайной ложкой скипидара и 1 столовой ложкой яблочного уксуса. Тщательно втереть эту смесь в поверхность кожи.

### *Рецепт 2*

Настойка березовых почек. Берут 20 г березовых почек на 100 мл 70-процентного спирта. Настаивать 3 недели. Отжать, отфильтровать и хранить в темном сосуде в прохладном месте подальше от света. Принимать 3 раза в день по 15—30 капель на столовую ложку воды. Наружно применять для втирания при артрите и ревматизме.

### *Рецепт 3*

Настойка сабельника (декопа). Сухие стебли сабельника нарезать длиной 1—2 см, насыпать в бутылку на  $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{2}$  объема и залить водкой или 70-процентным спиртом. Настоять 21 день в темном месте. Принимать от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по одной небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Чтобы был результат от лечения, надо выпить две поллитровые бутылки настойки. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают компрессы при ревматизме и полиартрите.

### *Рецепт 4*

Отвар брусники. Отвар листьев брусники пьют при отложении солей, артрите, спондилезе, подагре, суставном ревматизме,

отеках. 2 чайные ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Отвар охладить, процедить и выпить в течение дня глотками.

### *Рецепт 5*

Пихтовое масло. При ревматоидном полиартрите, артрите простудного характера втирать чистое пихтовое масло в предварительно прогретые (компрессом из разогретой морской соли) суставы. После втирания компресс повторить.

### *Рецепт 6*

Сбор — цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

### *Рецепт 7*

Лечение мумие. 4 г мумие на 10 дней, перерыв — 5 дней. После 3—4 курсов — перерыв 4 месяца. Полное лечение с 4-месячными перерывами составляет до 2 лет. При болях в суставах на ночь рекомендуется делать примочки из 3-процентного раствора мумие.

## *Рецепты Михаила Либинтова*

### *Рецепт 1*

Бишофит. Противовоспалительное и обезболивающее действие при хроническом артрите оказывает бишофит (природный магниевый полиминерал).

### *Рецепт 2*

Отвар березовых почек. Березовые почки (5 г) залить 1 стаканом воды, довести до кипения на слабом огне, прокипятить в течение 15 минут, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

### *Рецепт 3*

Отвар фасоли. 15—20 г измельченных стручков фасоли залить 1 л воды, дать покипеть на очень слабом огне в течение 30—40 минут, охладить и процедить. Пить по ½ стакана 3—4 раза в день.

### *Рецепт 4*

Сбор. Рекомендуется также настой сбора цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной, корней петрушки, коры ивы белой: 1 столовую ложку сбора (всех компонентов взять поровну) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3—5 минут на слабом огне, процедить и охладить. Пить равными частями в течение дня. Одно из эффективных средств — многократное смазывание суставов пастой Розенталя в виде сеточки.

### *Рецепт 5*

Сбор. Цветки бузины черной (1 чайная ложка), листья березы (4 чайные ложки), кора ивы (5 чайных ложек) на 0,5 л воды. Настой принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

### *Рецепт 6*

Сок редьки с медом и водкой. Чтобы избавиться от ломоты и боли в суставах, издавна применяют следующую смесь. В двух стаканах свежеприготовленного сока редьки черной растворить 1 столовую ложку соли, добавить ½ стакана водки, ¾ стакана меда и хорошо перемешать. Смесь втирать в больные места, после чего их укутывать. Необходимо иметь в виду, что лечение лекарственными травами по продолжительности не ограничено, только следует каждые 3—4 недели чередовать разные травы.

### *Рецепт 7*

Фрукты и отвары. Большую пользу при болезнях суставов приносят мякоть арбуза, ягоды брусники, кизила, настои и отвары лекарственных растений. Листья брусники (2 чайные ложки) залить 1 стаканом воды, довести до кипения на слабом огне,

прокипятить 5—10 минут, охладить и процедить отвар. Пить в течение дня.

### *Рецепт 8*

Хвойные ванны. Целебными свойствами обладают хвойные ванны, что доказано не только народным опытом, но и медицинской практикой.

### *Рецепт 9*

Чай из листьев брусники, смородины и шиповника. Листья черной смородины, брусники и шиповника в равных частях заварить на стакан, как чай. Принимать по 2 столовые ложки в день до еды.

## *Рецепты Натальи Фроловой*

### *Рецепт 1*

Мед с редькой. Вырезать в корнеплоде редьки углубление, заполнить ее медом, через 4 часа сок готов. Растирать заболевший сустав.

### *Рецепт 2*

Мазь из горчицы, керосина и соли. Взять полфунта соли и четверть фунта сухой горчицы, добавить к ним столько же хорошо очищенного керосина, чтобы получилась консистенция сметаны. Втирать на ночь досуха. Это же средство лучше всякого глицерина и кремов смягчает кожу рук.

### *Рецепт 3*

Настойка чеснока. Очистить 350 г чеснока, истолочь в глиняной посуде деревянной палочкой. Надо убрать с верхнего слоя столько, чтобы в сосуде осталось 200 г растолченной массы с соком. Залить 90-градусным спиртом. Сосуд плотно закрыть крышкой и хранить в темном месте 10 дней. Процедить через плотную ткань

и остаток отжать. Через 2—3 дня начать лечение. Капли растворить в холодном молоке (50 г молока на один прием).

Пить строго по схеме:

1 день: утром — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли;

2 день: утром — 4 капли, обед — 5 капель, ужин — 6 капель и т. д. до пяти дней (до 15 капель вечером);

6 день утром — 15 капель, обед — 14 капель, ужин — 13 капель и т. д. до 10 дня — 1 капля вечером.

Повторять лечение не раньше, чем через 5 лет. Лекарство избавляет от жировых и известковых отложений, улучшает обмен веществ, в результате чего все сосуды становятся эластичными.

## *Рецепты Людмилы Ким*

### *Рецепт 1*

Настойка клевера. Поллитровую бутылку наполнить красным клевером и залить водкой. Настаивать 10 суток, после чего можно делать компрессы на больные места. Вскоре боли прекращаются.

### *Рецепт 2*

Отвар лаврового листа. Больным, страдающим от различных видов артритов, тендовагинитов (воспаление суставных сумок) и воспаления суставов, необходимо принимать отвар лаврового листа. 1 столовую ложку измельченного лаврового листа заварить 400 г кипятка. 10 минут кипятить, затем перелить в термос и оставить в термосе на ночь. Утром процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды в течение 2 недель.

### *Рецепт 3*

Прополис. Воспаленные суставы можно излечить, прикладывая к больным местам холст — тряпку, которую пчеловоды закладывают в улей на зиму (пчелы покрывают ее прополисом). Таким холстом пчеловоды лечат радикулиты и различного рода артриты.

### *Рецепт 4*

Смесь на основе камфары. В 100 г спирта растворить 50 г камфары, а затем 50 г горчичного порошка. Отдельно взбить 100 г яичного белка и соединить оба состава. Втирать в больное место перед сном при артрите и ревматических болях.

### *Рецепт 5*

«Тибетская баня». Запущенный полиартрит лечат «тибетской баней». Роют яму глубиной 0,5—0,7 м. В ней жгут березовые дрова. На оставшиеся угли дрова подкладывают дважды. На образовавшийся слой углей уложить старые кости и дожидаться, пока кости сгорят. На пепел бросить сырые поленья, уложить толстым слоем хвою любого хвойного дерева и усадить на эту хвою больного. Укрыть его (можно с головой) и распаривать, пока у целителя и больного хватит терпения. После процедуры больного хорошо укутать и уложить в теплом месте на два часа. По истечении времени стереть влагу с тела и сделать общий массаж.

### *Рецепт 6*

Уксус. На суставы можно делать согревающие компрессы из слабого раствора уксуса. Смочить льняное полотенце в слабом растворе уксуса (на 0,5 л воды 1 столовую ложку столового уксуса или чайную ложку уксусной эссенции), слегка отжать и обернуть этим полотенцем больное место. Затем укутать шерстяным платком. Можно держать от 1,5 до 8 часов. Потом все смыть.

### *Рецепт 7*

Деготь. При отложении солей в суставе головку репчатого лука разрезать пополам. В середину каждой половины влить по одной капле дегтя и приложить к больному месту.

### *Рецепт 8*

Каштан. Положите в карманы одежды по каштану и время от времени сжимайте их в руках. Таким образом вы будете массиру-

вать рефлекторные точки. Это своеобразное упражнение помогает при ревматических болях.

### *Рецепт 9*

Компрессы с мазью. Уменьшают боль и замедляют воспалительный процесс компрессы из эвкалиптового масла, а также компрессы с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази возьмите 2 столовые ложки высушенных и истолченных в порошок растений, смешайте с 50 г вазелина и тщательно разотрите в однородную массу. Смазывайте этой мазью больные суставы. Храните ее в темном прохладном месте.

### *Рецепт 10*

Компрессы с травами. Для уменьшения болей к суставам можно прикладывать горячие подушечки с напарами из травы донника, ромашки, бузины черной, хмеля (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого траву с небольшим количеством воды нагреть почти до кипения, наполнить этой смесью льняные мешочки и держать на больном суставе 15—20 минут. Повторять ежедневно в течение 10—15 дней.

### *Рецепт 11*

Лимон и чеснок. Возьмите 4 лимона и 3 головки чеснока. Лимоны (предварительно удалив косточки) пропустите вместе с чесноком через мясорубку. Залейте эту массу 7 стаканами кипятка, перемешайте и дайте настояться 1 сутки. Затем процедите и пейте по 40 мл перед едой 1 раз в день. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости можно повторить лечение через 2 недели.

### *Рецепт 12*

Средство на скипидаре, деревянном масле и спирте. Существует надежное средство русских деревенских знахарей от артрита. В бутылку объемом 400 мл положить кусочек камфары размером



в  $\frac{1}{4}$  куса сахара-рафинада. Третью бутылки залить скипидаром, третью дополнить деревянным маслом. Остальную треть долить винным спиртом (96—98 %). Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать шерстяной материей на всю ночь.

### *Рецепт 13*

Настой бедренца-камнеломки. 15 г сухой измельченной травы бедренца-камнеломки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

### *Рецепт 14*

Настой еловых веток. Залейте кипятком свежесрубленные еловые ветки, настаивайте полчаса. В настой температурой в 37—38 °C погрузите ноги или руки на 30 минут. Затем укутайте потеплее больное место и полежите в постели не меньше часа. При ревматическом полиартрите полный курс лечения составляет 5—7 ванн.

### *Рецепт 15*

Настой крапивы. 7 г сухой измельченной травы крапивы двудомной залить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день на протяжении 3 недель. Настой способствует выведению из организма вредной мочевой кислоты при подагре и артритах.

### *Рецепт 16*

Настой листьев брусники. 20 г сухих листьев брусники залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день. Чай: 5 г сухих листьев на стакан кипятка.

### *Рецепт 17*

Настой листьев смородины. 3—5 г сухих листьев смородины черной залить стаканом кипятка, настоять 10—20 минут. Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану 2—3 раза в день как чай.

### *Рецепт 18*

Настой листьев черники (для наружного применения). 15 г сухих листьев черники обыкновенной залить стаканом кипятка. Запарить на 20—30 минут. Применять наружно.

### *Рецепт 19*

Настой мать-и-мачехи. Столовую ложку листьев мать-и-мачехи залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

### *Рецепт 20*

Настой одуванчика. Корень одуванчика лекарственного народная медицина рекомендует при ревматизме и полиартрите. Чайную ложку корней и листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Пьют настой по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 21*

Настой первоцвета. 10 г сухой измельченной травы первоцвета залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Пить по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

### *Рецепт 22*

Настой полыни (для наружного применения). Столовую ложку сухой измельченной травы полыни горькой залить стаканом кипятка и настоять 2—3 часа. Применять наружно.

### *Рецепт 23*

Настойка щавеля конского. 50 г измельченных корней щавеля конского залить 1 л водки и поставить в теплое место на 12 дней, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром — натощак за полчаса до еды и вечером — перед сном через 2 часа после еды. Применяется также при ревматизме.

### *Рецепт 24*

Настой смородины черной. 3—5 г сухих листьев смородины черной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10—20 минут. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

### *Рецепт 25*

Настойка сенны. Залейте 200 г свежих измельченных листьев сенны 1 л красного вина типа «Кагор». Настаивайте в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Принимайте по 25—30 г 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 26*

Настойка шиповника. 1,5 стакана корней шиповника настаивают на 1,5 л 40-процентного спирта в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Первые 3 дня принимают по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день, в последующие дни — по 2 столовых ложки.

### *Рецепт 27*

Обертывания листьями. В народной медицине при болях в суставах рекомендуется обертывать их на ночь листьями лопуха, весной — листьями мать-и-мачехи, зимой — листьями капусты. Больные, у которых хватает терпения делать такие обертывания неделями и месяцами, могут надолго избавиться от болей.

### *Рецепт 28*

Отвар аира (для ванны). 250 г корней аира смешивают с 3 л холодной воды, доводят до кипения, процеживают и вливают в ванну с температурой воды 35—37 °С. Отвар стимулирует периферическое кровообращение, оказывает отвлекающее, болеутоляющее действие. Можно использовать и такой рецепт: аир (корень) — 1 часть, тимьян (травя) — 1 часть. Готовят и используют так же, как и предыдущий препарат.

### *Рецепт 29*

Отвар багульника болотного. Залейте 2 стаканами кипятка 1 чайную ложку измельченных листьев и побегов багульника болотного. Кипятите 20—30 минут. Пейте отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно применять этот отвар и наружно: 3—4 чайные ложки сухой смеси заварите стаканом кипятка, кипятите 20—30 минут и протирайте полученным раствором больные места.

### *Рецепт 30*

Отвар картофельных очисток. В качестве профилактики от заболеваний суставов попробуйте следующее средство: отварите картофельные очистки и прогрейте полученным отваром руки и ноги. Кожа рук через некоторое время станет эластичной, ногти перестанут слоиться. А приняв ножную ванночку из отвара, вы избавитесь от трещин на пятках, натоптышей и подагрических явлений. Продолжительность этой процедуры — 25—30 минут. После ванночки ноги ополосните теплой водой и смажьте касторовым маслом.

### *Рецепт 31*

Отвар листьев и почек березы. Внутрь — сок и отвар почек и листьев березы белой. 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих листьев (10—15 г свежих) прокипятить 15—20 минут в ½ литра воды. Принимать по ½ стакана 3—4 раза в день.

### *Рецепт 32*

Отвар лопуха. 10 г сухих измельченных корней лопуха большого залить стаканом воды и прокипятить 15—20 минут. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

### *Рецепт 33*

Отвар соломы. 100—200 г соломы залить 5 л горячей воды, кипятить 30 минут. В остывший до 36—37 °С отвар погрузить ноги

или руки на 20—30 минут. Процедуру принимать через день при ревматоидном артрите, подагре. Курс лечения — 5—6 ванн.

### *Рецепт 34*

Редька. Тертую редьку используют наружно для растираний при радикулите, ревматизме, подагре и простудных заболеваниях.

### *Рецепт 35*

Смесь для растирания. Тщательно перемешайте 1,5 стакана сока черной редьки, 1 стакан меда, 100 г водки и 1 столовую ложку соли. Используйте полученную смесь для растирания больных мест при пояснично-крестцовом радикулите, болях в мышцах, нервах, суставах.

## *Сборы от артрита*

### *Рецепт 1*

Листья березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, траву крапивы двудомной смешать поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 7—10 минут и процедить. Принимать по 1—2 стакана утром натощак при подагре, артритах.

### *Рецепт 2*

Корень лопуха большого — 3 части, корневище пырея ползучего — 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, трава вероники лекарственной — 2 части. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать по ½ стакана 4—5 раз в день через 30—45 минут после еды при подагре.

### *Рецепт 3*

Корневище аира болотного, траву зверобоя продырявленного, листья шалфея лекарственного, листья толокнянки обыкновен-

ной смешать поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут, процедить. Принимать по стакану 2 раза в день через 30—40 минут после еды при подагре.

#### *Рецепт 4*

Траву хвоща полевого, траву грыжника голого, кору крушины ломкой, плоды можжевельника обыкновенного, семена петрушки огородной смешать поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, проварить 10—15 минут, процедить. Принимать по стакану 2 раза в день при подагре, артритах.

#### *Рецепт 5*

Траву хвоща полевого и грыжника голого, листья толокнянки обыкновенной соединить в равных пропорциях. Столовую ложку смеси настоять в 0,5 л кипятка и процедить. Выпить в 3 приема в течение дня перед едой. Курс лечения — 7 дней. После этого нужно сделать перерыв на 3 дня и снова принимать в течение недели.

#### *Рецепт 6*

Корень лопуха войлочного, корневище пырея ползучего, трава вероники лекарственной, трава череды трехраздельной — по 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части. 40 г смеси залить 1 л воды, проварить 15 минут, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день, первый раз — натощак.

#### *Рецепт 7*

Цветки липы сердцевидной, цветки бузины черной — по 3 части, семена каштана конского — 1 часть. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 15—20 минут, настоять 15 минут, процедить. Принимать по стакану 2 раза в день при артрите и подагре.

#### *Рецепт 8*

Корень стальника полевого, корень мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной смешать в равном соотношении. Три



столовые ложки смеси настоять 10 минут в 2 стаканах кипятка, прокипятить 10 минут, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день при артрите.

### *Рецепт 9*

Трава зверобоя продырявленного — 25 г, трава золотой розги (золотарника) — 25 г, цветки бузины черной — 25 г, цветки липы сердцевидной — 30 г. Столовую ложку смеси заварить как чай в стакане воды и процедить. Принимать по стакану 2 раза в день при подагре.

### *Рецепт 10*

Цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы приготовьте в одинаковых количествах. Столовую ложку измельченной смеси заварите стаканом кипятка, кипятите 5 минут на слабом огне, затем охладите и процедите. Пейте по 2 стакана отвара в день при артритах различного происхождения.

### *Рецепт 11*

Необходимо приготовить такую смесь: соцветия календулы лекарственной — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, кора крушины ломкой — 5 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г. Залейте 3 столовые ложки смеси 1,5 л кипятка, настаивайте 10 минут, затем варите 5—10 минут, процедите. Пейте по 1 стакану через каждые 2 часа.

### *Рецепт 12*

Взять листья березы белой и крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной и корни петрушки огородной в равных пропорциях. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, после чего процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  стакана 3—4 раза в день в теплом виде при подагре или ревматоидных артритах.

## *Диета при артрите*

Диета для больных артритом призвана понизить кислотность. Она должна включать фрукты и овощи в виде салатов или состоять по крайней мере из двух вареных овощей. Замечено, что полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, смородины черной. В тяжелых случаях предписывается трехразовое питание сырыми овощами на протяжении недели. Повторять такую диету необходимо с интервалом в 2 месяца.

При метаболических артритах необходимо исключить продукты, богатые пуринами (мясные супы, печень, почки, мозги, икру, жареное мясо и рыбу, бобовые, цветную капусту), а также спиртные напитки, крепкий чай и кофе. Рекомендуется молочно-растительная диета, отварные мясо и рыба разрешаются не чаще, чем 2 раза в неделю.

Существует специальная диета на основе вареного риса, который способствует вытягиванию из связок и суставов нежелательных отложений, нарушающих гибкость соединительных тканей. Замочить на ночь стакан риса. Утром воду слить, добавить 2 стакана воды и варить до готовности. Вареный рис промыть от слизи и разделить на 4 части. За 20 минут до каждого приема риса выпить  $\frac{1}{2}$  стакана воды. В течение дня пить отвар шиповника. На следующий день съесть 500 г вареной свеклы или 200 г яблок. Через 3—4 дня процедуру повторить. Провести несколько таких чисток с интервалами. Эта диета особенно эффективна при «шпорах».

## *Атеросклероз*

Атеросклероз — это хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста. Характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания сое-



динительной ткани, образованием так называемых атеросклеротических бляшек, сужением просвета сосудов и ухудшением кровообращения органов; нередко осложняется тромбозом сосуда.

Наиболее серьезная причина возникновения атеросклероза — недостаток физических упражнений, чрезмерное потребление сахара, рафинированных продуктов и жирной пищи, богатой холестерином. Поражение сосудов может быть связано и с другими причинами, такими как высокое давление, тучность и диабет. Наследственность также является одной из причин заболевания.

Признак атеросклероза сердечных сосудов заключается в приступах стенокардии (боли в области сердца). Атеросклероз мозговых сосудов приводит к головокружениям, главным образом при быстрой перемене положения тела, при резких движениях, ощущению шума в голове, ослаблению памяти, изменению психики; тромбоз мозговой артерии может привести к ее разрыву и кровоизлиянию в мозг — инсульту. Чаще всего это бывает при сочетании атеросклероза мозговых сосудов с гипертонической болезнью. Проявлением атеросклероза периферических сосудов являются сухость и морщинистость кожи, исхудание, постоянно холодные конечности, боли в спине, руках и ногах, быстрая утомляемость.

## *Лечение атеросклероза народными средствами*

### *Рецепт 1*

Береза (почки). 5 г березовых почек залить 1 стаканом воды, прокипятить 15 минут, настоять 1 час и процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день, через 1 час после еды.

### *Рецепт 2*

Боярышник. 5 г цветков боярышника заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают до комнатной температуры, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по ½ стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 3*

Вода. Ежедневно натошак выпивайте 1—1,5 стакана горячей кипяченой воды. Это очищает кровеносные сосуды и выводит различные отложения.

### *Рецепт 4*

Гречиха (цвет). Столовую ложку (без верха) цветков гречихи заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытом сосуде и процедить. Пить по ½ стакана 3—4 раза в день. Иногда в такой чай добавляют траву сушеницы как средство, успокаивающее нервную систему и понижающее кровяное давление.

### *Рецепт 5*

Девясил. 30 г измельченных корней девясила залейте 0,5 л водки и настаивайте 40 дней в темном месте. Пейте по 25 капель перед едой. Девясил также снимает головную боль.

### *Рецепт 6*

Земляника (корень). Чайную ложку сухих измельченных корневищ земляники лесной залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, добавить чайную ложку листьев земляники, настаивать 1 час, процедить. Выпить в течение дня за 3 приема.

### *Рецепт 7*

Земляника (лист). Залить 20 г измельченных листьев земляники лесной стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Листья земляники обладают мочегонным действием и вместе с солями выводят из организма избыток холестерина.

### *Рецепт 8*

Мелисса. Мелисса прекрасно снимает нервные спазмы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах. Это растение в любом виде, свежем или сушеном, можно добавлять

в чай или готовить из него отвар: 1 столовая ложка травы на 200 мл кипятка. Употребление мелиссы не имеет особых противопоказаний, поэтому ее можно принимать длительное время.

### *Рецепт 9*

Лук (сок). Сок лука репчатого в равных частях с медом употребляют для предупреждения и лечения атеросклероза. Смесь принимают по 1 столовой ложке 3—5 раз в день как средство, уменьшающее содержание холестерина в крови.

### *Рецепт 10*

Лук с сахаром. Одну большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать 1 стаканом сахарного песка и настаивать 3—4 суток. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа. Лечение продолжать в течение месяца.

### *Рецепт 11*

Морская капуста. Чайную ложку сухой морской капусты принимать 2—3 раза в день с водой, соком или супом. Можно использовать и другой рецепт: смесь морской капусты (листья) — 10 г, боярышника (плоды) — 15 г, аронии (плоды) — 15 г, брусники (листья) — 10 г, пустырника (трава) — 10 г, череды (трава) — 10 г, ромашки (цветки) — 10 г, кукурузы (рыльца) — 10 г, крушины (кора) — 10 г. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения жидкости, после чего процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 12*

Орех грецкий. Плоды ореха грецкого (можно с медом) съедают по 100 г ежедневно при атеросклерозе, кардиосклерозе, склерозе головного мозга и гипертонии. Показан также настой молодых листьев ореха: 1 столовую ложку листьев настоять в течение 1 часа в 0,5 л кипятка и пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

### *Рецепт 13*

Петрушка. Крепкий отвар петрушки пьют при атеросклерозе, а также при камнях в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре.

### *Рецепт 14*

Подорожник. Столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника заварите стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и выпейте за 1 час небольшими глотками (суточная норма). Другой рецепт: хорошо вымытые листья подорожника порежьте, разомните и выжмите сок. Смешайте его с равным количеством меда и варите 20 минут. Принимайте по 2—3 столовых ложки в день. Храните в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте.

### *Рецепт 15*

Софора японская. Органические соли со стенок сосудов убирает софора японская, она также хорошо очищает кровь. Возьмите 50 г цветков или плодов софоры и настаивайте их на 0,5 л водки в течение месяца. Пейте настой по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 3—4 месяцев. Тем, кому противопоказано спиртное, рекомендуем заваривать 1 столовую ложку софоры японской 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе и пить по 1—2 столовых ложки 2 раза в день.

### *Рецепт 16*

Хрен. Вымойте 250 г корня хрена (не держа в воде), натрите на терке, залейте 3 л кипяченой воды и прокипятите еще 20 минут. Охладите, процедите, перелейте в стеклянную бутылку с пробкой. Принимайте по ½ стакана 3 раза в день. Курс — 2—3 недели. После недельного перерыва повторите.

### *Рецепт 17*

Чеснок (масло). При атеросклерозе и гипертонии растереть головку чеснока, сложить в банку и залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Смесь настоять в течение суток, регу-

лярно встряхивая, затем влить сок 1 лимона и перемешать. Настаивать еще 7 дней в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца. Затем сделать месячный перерыв и снова повторить процедуры.

### *Рецепт 18*

Чеснок (настойка). 300 г чеснока, вымытого и очищенного, положить в поллитровую бутылку и залить спиртом. Настаивать в течение 3 недель и принимать по 20 капель ежедневно в половине стакана молока. Этот настой считается не только хорошим общеукрепляющим средством, но и противосклерозным.

### *Рецепт 19*

Чеснок (настойка). Полулитровую бутылку наполнить до половины истолченным чесноком и залить водкой. Дать настояться в темном месте в течение 12 суток, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в чайной ложке кипяченой воды.

### *Рецепт 20*

Чеснок с медом. Чеснок использовать в целом или растертом виде, а также в виде сока; можно смешивать с медом в соотношении 1:1 или 1:2. Принимать сок по 0,5 столовой ложки 3—4 раза в день до еды.

### *Рецепт 21*

Шиповник. Плоды шиповника истолочь, заполнить ими на  $\frac{3}{4}$  поллитровую бутылку и залить водкой. Настаивать в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Принимать по 20 капель на кусочке сахара для лечения и профилактики атеросклероза. Поэтому же рецепту можно приготовить настойку из целых плодов шиповника. Принимать, начав с 5 капель, и каждый день увеличивать дозу на 5 капель. Доведя дозу до 100, снова постепенно уменьшить ее до исходного количества.

## *Рецепт 22*

Элеутерококк. Кора и корни элеутерококка, собранные весной во время сокодвижения или осенью после увядания листьев, настаиваются на водке в соотношении 1:1 до тех пор, пока настойка приобретет темный цвет со специфическим сладковатым запахом. Для хорошего антисклеротического эффекта ее принимают по 30 капель 3 раза в день до еды. При атеросклерозе с поражением аорты и коронарных сосудов регулярный прием настойки элеутерококка колючего снижает содержание холестерина в крови, повышает умственную работоспособность, уменьшает утомляемость, усиливает остроту зрения и слуха, повышает сопротивляемость организма.

## *Сборы от атеросклероза*

### *Рецепт 1*

Взять луковицу чеснока посевного (2 части), траву омелы белой, цветки боярышника кроваво-красного (по 1 части). Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка и оставить на ночь. Затем процедить. Принимать по стакану 3 раза в день.

### *Рецепт 2*

Взять по 1 кг изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и шиповника, залить на ночь холодной водой вровень с ягодами, а утром пропустить через мясорубку. Хранить в холодильнике. Употреблять по 1 столовой ложке в день.

### *Рецепт 3*

Листья березы белой — 2 части; цветки бессмертника — 1 часть; плоды боярышника кроваво-красного — 2 части; трава буквицы лекарственной — 2 части; трава душицы обыкновенной — 1 часть; трава зверобоя продырявленного — 3 части; трава лапчатки гусиной — 1 часть; семя льна посевного — ½ части; трава мяты перечной — ½ части; лист почечного чая — 2 части; плоды шиповника коричневого — 1 часть. 2—3 столовые ложки сбора (в зависи-

мости от массы тела больного) высыпать в термос (0,5 л) и залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в теплом виде в 3 приема за 20—40 минут до еды.

#### *Рецепт 4*

Корни одуванчика, корневище пырея, листья и корни лапчатки, траву тысячелистника собрать по 10 г. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка и настаивать 1 час. Пить по  $\frac{3}{4}$  стакана перед завтраком.

#### *Рецепт 5*

Плоды боярышника кроваво-красного, плоды аронии черноплодной, плоды земляники лесной соединить поровну. Две столовые ложки сбора запить 500 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить и довести кипяченой водой количество отвара до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

#### *Рецепт 6*

Смешать траву тысячелистника обыкновенного (2 части), цветки боярышника кроваво-красного, траву хвоща полевого, траву омелы белой, листья барвинка малого — по 1 части. 10 г сбора залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать указанную дозу на протяжении дня в несколько приемов.

#### *Рецепт 7*

Цветки боярышника кроваво-красного, листья крапивы двудомной, листья барвинка малого, траву донника лекарственного, плоды шиповника коричневого, цветки каштана конского, плоды малины обыкновенной смешать поровну. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

## *Диета при атеросклерозе*

При лечении атеросклероза большое значение придается режиму питания, ограничивающему потребление продуктов, содержащих холестерин, — жиров, мяса (особенно почек и печени), яиц, рыбы, консервированной в масле, какао, шоколада, черного чая. Рекомендуются продукты, содержащие йод и витамины С и В<sub>2</sub>. Последний препятствует образованию в стенках кровеносных сосудов жирового слоя. Так, полезно есть морскую капусту (йод), горох (В<sub>1</sub>), очищенные от кожуры баклажаны в жареном и тушеном виде (снижают содержание в крови холестерина, улучшают обмен веществ), цветную капусту, землянику, вареную айву, грецкие орехи (особенно вместе с изюмом и инжиром). Рекомендуется ежедневно съедать натошак 1—2 грейпфрута средней величины (препятствует отложению извести в сосудах). Арбуз наряду с мочегонным действием способствует выведению из организма избытка холестерина. Для лечения и предупреждения атеросклероза применять подсолнечное масло (содержит много ненасыщенных жирных кислот). А для предупреждения развития атеросклероза хорошо есть побольше вишен.

Регулярное употребление яблок задерживает развитие атеросклероза. 2—3 и больше яблок ежедневно снижают уровень холестерина на 10—14 %. В вареных и печеных яблоках содержание пектинов выше.

При старческой хрупкости капилляров и ослабленной памяти пейте крепкий зеленый чай.

## *Боль в спине*

### *Травяные мази*

Мази готовить по одной методике: 3 столовые ложки измельченного в порошок сбора залить кипятком, кипятить на малом огне при постоянном помешивании 5 минут, смешать с растоплен-



ным нутряным свиным жиром (или сливочным маслом) и растительным маслом, охладить. Остатки мази хранить в холодильнике.

Мазь нанести на пораженную область, втирать ее в течение 3—5 минут, после чего это место хорошо укутать. Процедуру повторять 3—4 раза в сутки.

Полезно применение компрессов. Для этого мазь сначала слегка втереть в кожу, а затем накрыть сверху полиэтиленом (в идеале пораженную область желательно покрыть свежими листьями одного из растений — сирени, шалфея, мяты, Melissa, сверху накладывают в 1—2 слоя листья лопуха или капусты), закрыть шерстяной тканью. Компресс зафиксировать повязкой.

### *Рецепт 1*

1 часть корня алтея; 1 часть травы лаванды; 1 часть травы тысячелистника; 1 часть травы хвоща; 1 часть корня одуванчика; 75 г сливочного масла или свиного жира; 75 г растительного масла; 100 г кипятка.

### *Рецепт 2*

1 часть почек березы; 1 часть травы мяты; 1 часть цветов ромашки; 1 часть почек осины; 75 г сливочного масла или свиного жира; 75 г растительного масла; 100 г кипятка.

### *Рецепт 3*

1 часть травы мяты; 1 часть травы зверобоя; 1 часть корня горца змеиного; 1 часть почек сосны; 1 часть травы чистотела; 1 часть листьев эвкалипта; 75 г сливочного масла или свиного жира; 75 г растительного масла; 100 г кипятка.

### *Рецепт 4*

1 часть травы мяты; 1 часть цветов календулы; 1 часть цветов лабазника; 1 часть шишек хмеля; 1 часть травы чистотела; 1 часть листьев эвкалипта; 75 г сливочного масла или свиного жира; 75 г растительного масла; 100 г кипятка.

### *Рецепт 5*

1 часть почек березы; 1 часть травы мяты; 1 часть корня одуванчика; 1 часть плодов кориандра; 75 г сливочного масла или свиного жира; 75 г растительного масла; 100 г кипятка.

### *Рецепт 6*

1 часть почек березы; 1 часть травы зверобоя; 1 часть корня горца змеиноного; 1 часть почек осины; 75 г сливочного масла или свиного жира; 75 г растительного масла; 100 г кипятка.

### *Рецепт 7*

1 часть травы мяты; 1 часть цветов ромашки; 1 часть корня лопуха; 1 часть травы фиалки; 1 часть корня одуванчика; 1 часть почек сосны; 75 г сливочного масла или свиного жира; 75 г растительного масла; 100 г кипятка.

## *Травяные отвары*

Для усиления эффекта мазей можно приготовить отвары и принимать их в период лечения мазями.

Перед приготовлением сбора компоненты измельчить, смешать, затем 2—3 столовые ложки сбора залить горячей водой, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5 минут, слить вместе с травой в термос и настаивать ночь. Принимать по 100—200 г настоя за полчаса до еды в течение дня. По вкусу можно добавить мед, сахар или варенье. Отвары принимают на протяжении всего острого периода болезни и еще 10—15 дней после исчезновения болей. При хроническом заболевании общую фитотерапию проводят длительно (1—1,5 года) курсами по 1,5—2 месяца с перерывами в 1—2 недели, используя при каждом новом курсе другой сбор трав.

### *Рецепт 1*

1 часть листьев березы; 1 часть травы вероники; 1 часть цветов лабазника; 1 часть травы пустырника; 1 часть коры калины;

1 часть побегов багульника; 1 часть травы тысячелистника; 1 часть травы фиалки; 1 л горячей воды.

### *Рецепт 2*

1 часть корня алтея; 1 часть травы горца перечного; 1 часть цветов календулы; 1 часть травы мяты; 1 часть корня пиона; 1 л горячей воды.

### *Рецепт 3*

1 часть плодов аниса; 1 часть травы горца птичьего (спорыша); 1 часть цветов ромашки; 1 часть травы зверобоя; 1 часть корня лопуха; 1 часть побегов черники; 1 л горячей воды.

## *Вегетососудистая дистония*

Вегетососудистая дистония — это нарушение в работе вегетативной нервной системы, главного регулятора внутреннего равновесия в организме.

Вегетативная нервная система постоянно вычисляет и поддерживает оптимальные в данный момент времени артериальное давление, частоту сокращений сердца, теплоотдачу, ширину бронхов, зрачков, активность пищеварительной системы, продукцию мочи и многое другое в организме человека, в том числе — продукцию адреналина и инсулина.

Ошибки в работе вегетативной нервной системы проявляются нарушениями внутреннего равновесия (кровообращения, теплообмена, пищеварения) — именно это называют дистонией. Проявления дистонии могут носить постоянный характер или характер кризов (панических атак, обмороков и других приступообразных состояний).

Современная медицина рассматривает вегетососудистую дистонию не как самостоятельное заболевание, а как синдром, т.е. следствие какого-либо нарушения, от простого переутомления до заболеваний, требующих лечения. Единственный полноценный способ лечения дистонии — найти и устранить ее причину. Часто

мы обнаруживаем, что вегетососудистая дистония является следствием заболевания, никак, на первый взгляд, не затрагивающего вегетативную нервную систему. Это, в первую очередь: невроз и депрессия, болезни и последствия травм шейных позвонков, головного мозга (например, черепно-мозговой травмы), болезни эндокринных желез, желудочно-кишечного тракта, аллергия, инфекции (например, тонзиллит), переутомление.

Симптомы вегетососудистой дистонии: склонность к повышенному или пониженному артериальному давлению, повышенной или пониженной частоте пульса; чувство усталости, снижение переносимости физической нагрузки; холодные руки и ноги, зябкость либо, наоборот, стремление к прохладе, ощущение жара, приливов, возможно самопроизвольное повышение температуры тела; неврозоподобные симптомы — легкая психическая истощаемость, раздражительность, головные боли, головокружение, шаткость, расстройства сна, снижение сексуальной активности; расстройства желудочно-кишечного тракта — запоры или жидкий стул, дискинезия желчного пузыря, спастические боли; кожные проявления — сухость кожи или потливость; обмороки, панические атаки, приступообразные состояния, симпатоадреналовые, вагоинсулярные или смешанные кризы.

### *Традиционные средства и рекомендации*

Принять 20 капель валокордина или корвалола.

Если дыхание учащено, лучше всего взять бумажный пакет, выдыхать в него и оттуда же вдыхать воздух — углекислый газ приведет к нормализации дыхания.

### *Народные средства при вегетососудистой дистонии*

#### *Рецепт 1*

Смешать 1 часть корня аралии, 2 части корня родиолы, 2 части корня левзеи, 4 части корня солодки, 2 части корня дягиля, 3 ча-

сти корня валерианы, 2 части травы омелы, 3 части травы зверобоя, 5 частей плодов шиповника.

### *Рецепт 2*

Смешать 2 части полыни, 2 части корня одуванчика, 2 части травы спорыша, 3 части корня дягиля, 3 части плодов калины, 2 части плодов шиповника, 2 части корня аралии, 2 части корня родиолы, 2 части корня левзеи, 2 части листьев крапивы, 1 часть плодов кориандра, 2 части корня солодки.

### *Рецепт 3*

Смешать 2 части травы тысячелистника, 2 части травы горца почечуйного, 2 части травы спорыша, 3 части плодов боярышника, 2 части плодов рябины, 1 часть корня аралии, 1 часть корня левзеи, 2 части корня солодки, 2 части травы очитка, 2 части цветков пижмы, 1 часть корня мордовника.

### *Рецепт 4*

Смешать 2 части корня левзеи, 3 части травы зверобоя, 2 части корня мордовника, 3 части корня солодки, 2 части травы льнянки, 2 части травы володушки, 1 часть плодов можжевельника, 2 части корня цикория, 2 части корня одуванчика, 3 части корня валерианы.

### *Рецепт 5*

Можжевельник. Плоды можжевельника обыкновенного съедать, начиная с одной ягоды в день, ежедневно увеличивая на 1 ягоду, пока их количество не достигнет 12, после чего уменьшать опять до одной.

Вышеуказанные сборы готовятся следующим образом: 2 ст. ложки предварительно измельченной смеси залить 1 литром кипятка, дать закипеть, прокипятить на медленном огне в течение 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять всю порцию в течение дня по 100—150 мл за полчаса до еды. Основную дозу (около 100 мл) нужно принять утром. По вкусу можно добавить мед, сахар или варенье. Курс лечения составляет 3—4 месяца.

## *Гемолитическая анемия*

Гемолитическая анемия тесно связана с иммунологическими реакциями организма. При этом заболевании происходит усиленное разрушение эритроцитов, в связи с чем развивается малокровие (анемия). Разрушение эритроцитов приводит к развитию желтухи.

Аутоиммунный процесс при гемолитической анемии обусловлен образованием в организме аутоиммунных антител, которые и являются причиной распада эритроцитов.

Больные жалуются на общую слабость, одышку, сердцебиение, головную боль, головокружение, боли в мышцах. Кожные покровы бледные, желтушные. Лицо приобретает цвет лимонной корочки. Моча чаще всего приобретает темно-коричневый цвет, а вот кал бывает обесцвеченным — цвета белой глины. Больные чаще всего выглядят истощенными. При анализах крови определяется снижение количества эритроцитов.

### *Лечение гемолитической анемии средствами народной медицины*

#### *Рецепт 1*

Левзея (маралий корень). Ее настойку (аптечный препарат) употребляют по 20—25 капель утром и вечером.

#### *Рецепт 2*

Свекла. Размешать 1 чайную ложку меда в  $\frac{1}{2}$  стакана сока свеклы и принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

#### *Рецепт 3*

Приготовить смесь: взять поровну соков свеклы, моркови и редьки (в соотношении 1:1:1) и принимать по 2 столовые ложки 2—3 раза в день.

### *Рецепт 4*

Подорожник. Его сок принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

### *Рецепт 5*

Чеснок. 300 г чеснока залить 0,5 л водки и настаивать 21 день. Принимать по 10 капель 3 раза в день перед едой.

### *Рецепт 6*

Ламинария (морская капуста). Эта высушенная водоросль используется в качестве приправы к различным блюдам. Это средство усиливает обмен веществ и обладает антианемическими свойствами.

### *Рецепт 7*

Орех лесной (фундук). Его ядра, освобожденные от коричневой шелухи, употреблять с медом. Этот старинный рецепт всегда считался одним из лучших при лечении малокровия.

### *Рецепт 8*

Хрен. Ежедневно употреблять с пищей 1 чайную ложку тертого хрена с медом.

## *Гипертония*

Гипертоническая болезнь — это заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления, обусловленное нервно-функциональными нарушениями тонуса сосудов. Гипертонической болезнью в одинаковой степени страдают мужчины и женщины. Обычно заболевание начинается после 40 лет. Это весьма распространенная патология. Ее называют болезнью осени жизни, хотя в последние десятилетия гипертоническая болезнь значительно помолодела.

Одна из причин гипертонии — продолжительные и частые нервно-психические нагрузки, длительные стрессы.

Очень часто гипертоническая болезнь возникает у людей, работа которых связана с постоянным эмоциональным напряжением. Нередко ею страдают люди, перенесшие сотрясение мозга.

Вторая причина — это наследственная предрасположенность. Обычно у больных при опросе можно выявить наличие родственников, имеющих такое же заболевание.

Одной из немаловажных причин гипертонической болезни является гиподинамия.

Возрастная перестройка в организме (в частности, центральной нервной системы) также оказывает влияние на появление и развитие симптомов этой болезни. Большая частота ГБ (гипертонической болезни) среди пожилых людей обусловлена изменением сосудов в связи с присоединением атеросклероза. Между этими заболеваниями имеется определенная связь. ГБ способствует усиленному развитию и прогрессированию атеросклероза. Это сочетание опасно тем, что при сильном спазме сосудов приток крови к органам (к мозгу, сердцу, почкам) недостаточен. При чрезмерном спазме и наличии бляшек на стенках сосудов кровь может перестать циркулировать по артерии. В этом случае наступает инсульт или инфаркт миокарда.

У женщин ГБ нередко начинается в период климакса.

Также определенное значение имеют чрезмерное употребление поваренной соли (а именно натрия, который входит в состав этой соли), курение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, которая увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Симптомы гипертонической болезни. Головная боль — этот симптом вызван спазмом сосудов головного мозга. При этом часто возникают шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, затуманенность зрения, слабость, снижение работоспособности, бессонница, головокружение, тяжесть в голове, сердцебиение. Эти жалобы на ранних этапах развития болезни имеют невротический характер.



Основной признак — повышение артериального давления до 140—160/90 мм рт. ст. Согласно современным представлениям о гипертонической болезни можно говорить, если давление в течение года дважды поднималось до 140/90 мм рт. ст. или хотя бы один раз превысило эту отметку. При обследовании больного выявляются шумы в сердце, нарушения ритма, расширение границ сердца влево.

В поздние стадии может возникнуть сердечная недостаточность в связи с переутомлением сердечной мышцы вследствие повышенного давления.

При прогрессировании процесса отмечается снижение остроты зрения. Во время исследования глазного дна пациента отмечаются его бледность, сужение и извилистость артерий, небольшое расширение вен, иногда кровоизлияния в сетчатку глаза. При поражении сосудов головного мозга под влиянием повышения артериального давления могут возникать нарушения мозгового кровообращения, приводящие в ряде случаев к параличам, нарушению чувствительности в конечностях, обусловленному спазмом сосудов, тромбозом, кровоизлиянием.

Необходимо выделить комплекс симптомов, характерных для ГБ, но не являющихся признаками ГБ.

Это так называемые вторичные гипертонии. Они возникают в результате различных заболеваний и рассматриваются как их симптомы. В настоящее время насчитывается более 50 болезней, протекающих с повышением артериального давления. В их числе — заболевания почек и щитовидной железы.

## *Гипертонический криз*

Гипертонический криз — это одно из грозных проявлений гипертонической болезни. При резком повышении давления все вышеперечисленные симптомы ГБ могут сопровождаться тошнотой, рвотой, потливостью, снижением зрения. Кризы могут длиться от нескольких минут до нескольких часов.

При этом больные обычно возбуждены, плаксивы, жалуются на сердцебиение. Часто на груди и на щеках появляются красные пятна. Отмечается учащение пульса. Приступ может закончиться обильным мочеотделением или жидким стулом.

Такие кризы характерны для ранних стадий ГБ, они чаще наблюдаются у женщин в климактерическом периоде, после эмоционального напряжения, при смене погоды. Они часто возникают ночью или во второй половине дня.

Существуют гипертонические кризы другого вида. Они имеют более тяжелое течение, но развиваются постепенно. Их продолжительность может достигать 4—5 часов. Они возникают на более поздних стадиях ГБ на фоне высокого исходного артериального давления. Нередко кризы сопровождаются мозговыми симптомами: нарушением речи, спутанностью сознания, изменением чувствительности в конечностях. При этом больные жалуются на сильные боли в сердце.

### *Лечение гипертонической болезни народными средствами*

Фитотерапия имеет немаловажное значение в комплексе средств лечения ГБ. Прежде всего это седативные травы и сборы. Они могут использоваться в готовом виде (экстракты, настойки и таблетки).

В основном это препараты валерианы, пустырника, боярышника. К числу растений, обладающих успокаивающим эффектом, относят также ромашку аптечную, мелиссу лекарственную, мяту перечную, шишки хмеля и многие другие.

Народная медицина советует больным ГБ употреблять в пищу мед, черноплодную рябину (200—300 г в день), цитрусовые и шиповник в виде напитка, зеленый чай. Все эти продукты снижают повышенное давление и богаты витамином С, необходимым ослабленной сердечной мышце.

### *Рецепт 1*

Столовую ложку меда растворить в 1 стакане минеральной воды, добавить сок половины лимона. Выпить натощак за один прием. Продолжительность лечения — 7—10 дней. Средство применяется при гипертонической болезни, бессоннице, повышенной возбудимости.

### *Рецепт 2*

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

### *Рецепт 3*

Сок свекольный — 4 стакана, мед — 4 стакана, трава сушеницы болотной — 100 г, водка — 500 г. Все составные части соединить, тщательно перемешать, настоять в течение 10 суток в плотно закупоренной посуде в темном прохладном месте, процедить, отжать. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Средство применяется при гипертонической болезни I—II степени.

### *Рецепт 4*

Сок лука репчатого способствует снижению кровяного давления, поэтому рекомендуется приготовить следующее средство: выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500 г меда, добавить 25 г пленок грецкого ореха и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

### *Рецепт 5*

Зверобой (трава) — 100 г, ромашка (цветки) — 100 г, бессмертник (цветки) — 100 г, береза (почки) — 100 г. Компоненты смешивают, измельчают в кофемолке и хранят в стеклянной банке с крышкой. Суточную дозу готовят вечером: заваривают 1 столо-

вую ложку смеси 0,5 л кипятка и настаивают 20 минут. Затем процеживают через полотно и отжимают остаток. Половину настоя с 1 чайной ложкой меда выпивают сразу, а остаток подогревают утром до 30—40 °С и выпивают за 20 минут до завтрака. Лечение проводят ежедневно до полного использования смеси. Применяют при инфаркте и гипертонической болезни.

### *Рецепт 6*

10 г плодов калины заливают стаканом кипятка, нагревают под крышкой на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по ½ стакана 3—4 раза в день. Хранят настой не более 2 суток.

### *Рецепт 7*

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

### *Рецепт 8*

Очень полезно пить смесь из стакана свекольного сока, стакана морковного, полстакана клюквенного, 250 г меда и 100 г водки. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день. Еще можно приготовить следующую смесь: 2 стакана свекольного сока, 250 г меда, сок одного лимона, 1,5 стакана клюквенного сока и 1 стакан водки. Принимать следует по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

### *Рецепт 9*

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

### *Рецепт 10*

Сок черноплодной рябины принимать за полчаса до еды по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

### *Рецепт 11*

Сок черной смородины или отвар из ее ягод принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

### *Рецепт 12*

Отвар ягод калины принимать по полстакана 3 раза в день.

### *Рецепт 13*

Смесь из половины стакана свекольного сока, такого же количества лимонного сока и 1 стакана липового меда принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана через 1 час после еды.

### *Рецепт 14*

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

### *Рецепт 15*

Смочить носки в уксусной эссенции, разбавленной водой в соотношении 1:1, и надеть их на ночь, плотно укутав ноги.

### *Рецепт 16*

Пить свежий сок плодов аронии (черноплодной рябины) по  $\frac{1}{2}$  стакана на прием в течение 2 недель. Можно 1 кг промытых и слегка просушенных плодов растереть с 700 г сахарного песка. Принимать по 75—100 г 2 раза в день.

### *Рецепт 17*

Стакан измельченных зубков чеснока настаивают в 0,5 л водки в темном и теплом месте. Настой принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

### *Рецепт 18*

Собрать составляющие в следующих пропорциях: трава пустырника пятилопастного — 4 части, трава сушеницы болотной — 3 части, плоды боярышника кроваво-красного — 1 часть, лист мяты перечной —  $\frac{1}{2}$  части, трава пастушьей сумки — 1 часть, плоды рябины черноплодной — 1 часть, плоды укропа огородного — 1 часть, семя льна посевного — 1 часть, лист земляники лесной — 2 части. Две или три столовые ложки смеси (в зависимости от массы тела больного) залить в термосе 2,5 стаканами кипятка. Настоять в течение 6—8 часов. На следующий день принимать весь настой теплым в 3 приема за 20—40 минут до еды.

### *Рецепт 19*

В равных частях в 1 л кипятка заваривают 1 стакан сбора травы пустырника, сушеницы болотной, цветков боярышника и оме-лы белой, настаивают и принимают по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

### *Рецепт 20*

Смешать травы в следующих пропорциях: боярышник (цветки) — 5 частей, пустырник (трава) — 5 частей, сушеница (трава) — 5 частей, ромашка (цветки) — 2 части. Две столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день.

### *Рецепт 21*

Смешать травы в следующих пропорциях: тмин (плоды) — 1 часть, валериана (корень) — 2 части, боярышник (цветки) — 3 части, омела белая (трава) — 4 части. Две столовые ложки смеси залить 400 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Выпить в течение дня.

### *Рецепт 22*

Смешать травы в следующих пропорциях: трава тысячелистника обыкновенного — 3 части; цветки боярышника кроваво-

красного, трава хвоща полевого, трава омелы белой, листья барвинка малого — по 1 части. Столовую ложку сбора залить стаканом горячей воды и настоять 3 часа, прокипятить 5 минут, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день.

### *Рецепт 23*

Смешайте кашицу лимона или апельсина с кожурой, но без семян, с сахарным песком по вкусу. Принимайте по чайной ложке 3 раза в день до еды.

### *Рецепт 24*

Смешать травы в следующих пропорциях: цветки боярышника кроваво-красного, трава омелы белой — поровну. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день через час после еды.

### *Рецепт 25*

Столовую ложку плодов рябины обыкновенной заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день.

### *Рецепт 26*

Собрать ингредиенты в следующих соотношениях: трава сушеницы болотной, трава пустырника пятилопастного — по 2 части, цветки боярышника кроваво-красного, трава хвоща полевого — по 1 части. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

### *Рецепт 27*

3 крупные головки чеснока и 3 лимона пропустить через мясорубку, заварить 1,25 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в теплом месте в течение суток, периодически помешивая, затем

процедить. Пить по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 28*

Собрать ингредиенты в следующих соотношениях: пижма (соцветия), девясил высокий (корень) — поровну. Чайную ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 1,5 часа, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 2 часа до еды.

### *Рецепт 29*

При гипертонии с атеросклерозом 2 большие головки чеснока измельчить и залить 250 мл водки, настаивать 12 суток. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты. Курс лечения 3 недели.

### *Рецепт 30*

3 капли свежего сока алоэ развести в чайной ложке холодной кипяченой воды. Принимать ежедневно натощак 1 раз в день. Курс лечения 2 месяца. Давление нормализуется.

### *Рецепт 31*

250 г хрена измельчить на терке, залить 3 л холодной кипяченой воды, кипятить 20 минут. Пить по 100 мл 3 раза в день. После нескольких приемов давление снижается до нормы.

### *Рецепт 32*

20 г измельченных створок фасоли залить 1 л воды, кипятить на водяной бане 3—4 часа, остудить, процедить. Отвар пить по ½ стакана 4—5 раз в день.

### *Рецепт 33*

По 10 г цветков горичвета весеннего, цветков гречихи посевной, корней ландыша, измельченных корней валерианы, 1 стакан водки. Измельченный сбор залить 1 стаканом водки. Настаивать в темном



месте в стеклянной посуде с крышкой 20 дней. Принимать 3 раза в день по 25 капель на 1 столовую ложку воды за 30 минут до еды.

### *Рецепт 34*

60 г сухого виноградного вина, 20 капель свежего сока тысячелистника, 20 капель сока руты, 10 г травы гречихи посевной. Ингредиенты смешать, настаивать в течение суток в темном стеклянном сосуде в теплом месте. Принимать 1 раз в день утром, за 30—40 минут до еды.

### *Рецепт 35*

5 г коры ивы водяной, 1 г травы полыни горькой, 15 г травы тысячелистника, 10 г молотого льняного семени, 150 мл крутого кипятка. 1 столовую ложку сбора засыпать в эмалированную посуду, залить кипятком, накрыть крышкой, оставить на 30 минут. Полученный настой процедить, сырье отжать. Принимать 2 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

### *Рецепт 36*

10 г листьев мелиссы лекарственной, 20 г кукурузных рылец, сок 1 лимона, 0,5 л крутого кипятка. Отжать сок из лимона. Высыпать полученный сбор в эмалированную посуду, залить кипятком. Держать на водяной бане 20 мин. Настаивать до остывания. Настой слить, сырье отжать. В полученный настой добавить лимонный сок. Принимать по ½ стакана 3 раза в день через 30 минут после еды. Провести 3 курса по 7 дней с недельным интервалом.

### *Рецепт 37*

По 20 г травы руты, кукурузных рылец, по 10 г корня валерианы, листьев мяты перечной, 1 стакан крутого кипятка. Все ингредиенты перемешать, 2 столовые ложки сбора поместить в эмалированную посуду, залить кипятком. Кипятить на водяной бане 20 минут. Настаивать до охлаждения. Процедить, сырье отжать. Принимать 2—3 раза в день во время еды в течение месяца.

## *Диета при гипертонии*

Прежде всего необходимо исключить из питания жирную пищу и продукты, богатые холестерином; есть меньше сладкого, а также свежего хлеба, заменяя его сухарями или рисом. Полезны все продукты, задерживающие развитие атеросклероза: фрукты, творог, молочные продукты (особенно простокваша и сыворотка), яичный белок, капуста, горох, вареная говядина и др., а также продукты, богатые витамином С: редиска, зеленый лук, хрен, черная смородина, лимоны. Такое питание снижает уровень токсинов в организме. Потребление соли не должно превышать 3 г, или половины чайной ложки в день.

Недавние исследования выявили связь между наличием в организме кальция и калия и кровяным давлением. Люди, потребляющие большое количество пищи с высоким содержанием калия, имеют нормальное давление, даже не контролируя потребление соли. Кальций и калий способствуют выведению излишков натрия и контролируют состояние сосудистой системы. Калий в большом количестве содержится в овощах и фруктах, кальций — в твороге.

Лечение магнитным полем низкой частоты (магнитотерапия) производит выраженный положительный эффект, обусловленный способностью этого физического фактора понижать давление и снимать боль.

В настоящее время существует большое количество аппаратов, генерирующих магнитное поле низкой частоты. Среди них есть портативные, удобные в применении, их можно приобрести в аптеках. Область воздействия магнитного поля при ГБ — задняя поверхность шеи.

Кроме того, очень полезны различные лечебные ванны — хвойные, углекислые, жемчужные, сероводородные, а также лечебные души.

## Гипотония

Гипотоническая болезнь — пониженное артериальное давление, это состояние организма, характеризующееся снижением тонуса артерий.

Для этого заболевания характерно снижение систолического давления ниже 100 мм рт. ст., а диастолического — ниже 60 мм рт. ст. Цифры верхней и нижней границ артериального давления для лиц, перешедших тридцатилетний рубеж, составляют 105/65 мм рт. ст.

Причины появления гипотонической болезни весьма различны. Можно выделить физиологическую артериальную гипотонию, которая возникает у здоровых людей, и патологическую, которая является заболеванием.

Физиологическая гипотония часто имеет наследственный характер и зависит от конституции человека. Она наблюдается у здоровых людей, выполняющих обычную работу. Периодически возникновение гипотонии бывает у спортсменов. Она может развиться также при переезде человека в условия высокогорья или в места с субтропическим и тропическим климатом. Это связано с уменьшением атмосферного давления в этих районах, с температурой воздуха (очень низкой или высокой), с чрезмерной солнечной активностью. Проявления гипотонической болезни в этих случаях носят временный характер и исчезают после адаптации к этим факторам.

Патологическая артериальная гипотония может быть первичной и вторичной, острой и хронической. Ее можно назвать также вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу. Это первичная артериальная гипотония. Она развивается в результате нарушения регуляции тонуса сосудов центральной нервной системы. Скорость тока крови по сосудам остается нормальной, сердце начинает увеличивать выброс крови, но его оказывается недостаточно и нормализации артериального давления не наступает.

В развитии этой болезни большую роль играют гормоны. Почки и надпочечники вырабатывают несколько гормонов, участвующих в регуляции артериального давления. Кроме того, у больных может быть изменено количество натрия и калия в крови (уменьшено количество натрия и повышено содержание калия). К важным причинам, приводящим к возникновению данного заболевания, относятся стрессы, психологические травмы, невротические состояния, производственные вредности, злоупотребление алкоголем. По одной из современных теорий гипотоническая болезнь — это невроз сосудодвигательных центров головного мозга.

Вторичные артериальные гипотонии возникают при различных заболеваниях. Среди них болезни щитовидной железы, язвенная болезнь желудка, анемии, воспаление клеток печени, опухли, а также воздействие на организм некоторых лекарств.

Симптомы гипотонической болезни многочисленны и разнообразны. Наиболее часто больные жалуются на слабость (особенно по утрам), вялость, быстро наступающую усталость при привычной деятельности, головные боли, чувство нехватки воздуха, бессонницу, боль в области сердца, тяжесть в желудке, снижение аппетита. Кроме того, нередко при этом бывают нарушения стула (чаще запоры), нарушения менструального цикла у женщин и снижение потенции у мужчин.

Боль в области сердца обычно тупая, ноющая, не распространяется на левую руку и лопатку, в отличие от приступа боли при ишемической болезни сердца. Она не проходит при приеме нитроглицерина, который может даже ухудшить состояние. Боль может появиться в покое, после утреннего сна, иногда она появляется при слишком большой физической нагрузке. Болевой приступ может продолжаться несколько часов и даже дней или возникать неоднократно в течение дня. Несколько легких физических упражнений обычно уменьшают боль и нормализуют самочувствие.

Больные могут жаловаться на частые головные боли (при мозговом варианте), которые появляются после работы, сна, при перемене погоды, после избыточного приема пищи. Боль

концентрируется чаще в области лба и висков и может продолжаться длительное время. Иногда присоединяются головокружение, тошнота и рвота. При приступах больные испытывают повышенную чувствительность к громким звукам, яркому свету, состояние ухудшается при нахождении в душном помещении и долгом вертикальном положении тела. Нахождение на свежем воздухе и гимнастика обычно уменьшают болевые симптомы. Часто к основным жалобам присоединяются временные боли в разных суставах и мышцах.

В некоторых случаях, когда больной резко встает с постели, систолическое давление может понизиться до 50 мм рт. ст.; наступает потеря сознания. При переходе в горизонтальное положение состояние человека нормализуется.

Внешне у больных гипотонической болезнью отмечаются бледность, потливость стоп. При выслушивании и определении пульса выявляются непостоянный пульс и учащенное сердцебиение. Температура тела по утрам ниже 36 °С, артериальное давление всегда снижено.

Ухудшение самочувствия чаще всего наступает весной и летом, после перенесения простуд и инфекционных заболеваний.

## *Лечение гипотонической болезни народными средствами*

### *Фитотерапия*

#### *Рецепт 1*

По 10 г корней солодки голой, травы череды, травы панацеирии пушистой, травы гречихи посевной, 5 г молотых корней валерианы, 1 л холодной воды. 5 столовых ложек сбора тщательно перемешать, залить водой, поставить на маленький огонь до закипания, перелить в термос и настаивать 10 часов. Затем процедить, сырье отжать. Принимать за 40 минут до сна в течение месяца.

### *Рецепт 2*

4 части травы душицы обыкновенной, по 2 части травы иссопа лекарственного, травы мелиссы лекарственной, травы руты душистой, травы тысячелистника, 0,5 л крутого кипятка. Все компоненты смешать, 3 столовые ложки сбора высыпать в термос, залить кипятком. Настаивать 6 часов. Процедить. Принимать за 20—30 минут до еды по 1 стакану 3 раза в день.

### *Рецепт 3*

По 15 г измельченного корня валерианы, шишек хмеля, 30 г травы пустырника сердечного, 1 стакан кипятка. Все компоненты тщательно перемешать, 1 столовую ложку сбора залить кипятком, настаивать 40 минут. Процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по ½ стакана 2 раза в день независимо от приема пищи.

### *Рецепт 4*

5 частей плодов боярышника, по 1 части листьев земляники лесной, листьев омелы белой, травы полыни обыкновенной, 0,5 л крутого кипятка. Все ингредиенты перемешать, 2 столовые ложки сбора залить кипятком, настаивать в термосе 6 часов. Процедить, сырье отжать. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 5*

1 чайная ложка травы татарника колючего, 1 стакан кипятка. Траву залить кипятком, накрыть крышкой, настаивать 20 минут в теплом месте. Процедить, отжать. Принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды в качестве тонизирующего средства.

### *Рецепт 6*

По 15 г измельченных корней цикория, молотого овса, 2 стакана крутого кипятка. Смесь высыпать в термос, залить кипятком, настаивать 2 часа. Принимать по 60—70 мл за 30 минут до еды.

### *Рецепт 7*

Столовую ложку листьев чертополоха залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день. Можно использовать также свежий сок из листьев растения. Принимать по 1 чайной ложке в день.

### *Рецепт 8*

Экстракт родиолы розовой (золотого корня) принимайте по 5—10 капель 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — 10—20 дней.

### *Рецепт 9*

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

### *Рецепт 10*

Приготовить настой из цветков бессмертника (цмин песчаный) из расчета 10 г цветков на 1 стакан кипятка. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Можно принимать также и в виде настойки в тех же пропорциях. По другому источнику, бессмертник рекомендуется в виде отвара: 10—15 г на стакан воды. Принимать в охлажденном виде по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

### *Рецепт 11*

Рекомендуется отвар татарника колючего из расчета 20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.

### Рецепт 12

Поджарьте и смелите 50 г зерен кофе, добавьте 0,5 кг меда, сок 1 лимона и тщательно перемешайте. Принимайте смесь по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Храните ее в холодильнике.

### Рецепт 13

Подготовить ингредиенты в следующих пропорциях: аир (корень) — 1 часть, вербена (листья) — 2 части, дрок красильный (трава) — 2 части, душица (трава) — 4 части, зверобой (трава) — 14 частей, кипрей (листья) — 4 части, мята (листья) — 2 части, подорожник большой (листья) — 4 части, горец птичий (трава) — 2 части, шиповник (плоды) — 6 частей. 2—3 столовые ложки смеси засыпают вечером в термос, заливают 0,5 л крутого кипятка. На следующий день процеживают. Дозу выпивают в 3 приема теплой за 20—40 минут до еды.

### Рецепт 14

20 г сухой измельченной травы очитка едкого залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### Рецепт 15

Подготовить ингредиенты: корневище аира болотного —  $\frac{1}{2}$  части, трава будры плющевидной — 2 части, трава вербены лекарственной — 1 часть, трава дрока красильного — 1 часть, трава душицы обыкновенной — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 7 частей, плоды можжевельника обыкновенного —  $\frac{1}{2}$  части, трава кипрея узколистного — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, лист подорожника большого — 2 части, трава спорыша — 1 часть, плоды шиповника коричневого — 3 части. Каждый вечер 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) засыпать в термос (на 0,5 л) и заливать крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—30 минут до еды при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.



### *Рецепт 16*

Измельченные плоды лимонника китайского залить 40-градусным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 2 недели. Принимать по 25—40 капель (в зависимости от возраста и массы тела) на 1 столовую ложку холодной кипяченой воды 2 раза в день, перед завтраком и обедом, за 30 минут до еды.

### *Рецепт 17*

Подготовить ингредиенты в следующих соотношениях: татарник колючий (трава) — 10 частей; шиповник коричный (плоды) — 6 частей; береза белая (листья), вероника лекарственная (трава), одуванчик лекарственный (корень) — по 4 части; земляника лесная (листья), иссоп лекарственный (трава), крапива двудомная (трава), смородина черная (трава), хвощ полевой (трава) — по 2 части; девясил высокий (корень), мята перечная (листья) — по 1 части. 2—3 столовые ложки смеси (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день весь настой выпить в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

### *Рецепт 18*

Измельченный корень аралии маньчжурской залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:5, настаивать 10 дней. Принимать 2—3 раза в день по 30—40 капель в одной столовой ложке холодной кипяченой воды в течение 1—1,5 месяца. Настойку хранить в прохладном месте.

### *Рецепт 19*

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

### *Рецепт 20*

Приготовить спиртовую настойку левзеи сафлоровидной (маральего корня). Принимать по 20—30 капель в одной столовой

ложке холодной кипяченой воды 2 раза в день, перед завтраком и обедом, за 30 минут до еды.

### *Рецепт 21*

Повысить давление можно при помощи имбиря. ½ чайной ложки порошка имбиря растворить в стакане крепкого сладкого чая. Пить 3 раза в день в течение недели. Дозу не увеличивать, так как может участиться сердцебиение.

### *Рецепт 22*

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

### *Рецепт 23*

Подготовить ингредиенты в следующих соотношениях: родиола розовая (корень), заманиха высокая (корень), шиповник (плоды) — по 4 части; крапива (листья), боярышник (плоды) — по 3 части; зверобой (травы) — 2 части. Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 часов, кипятить 1 минуту, процедить, остудить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

### *Рецепт 24*

Препараты корня женьшеня оказывают тонизирующее действие при артериальной гипотензии. Приготовить настойку на водке из расчета 1:5. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

## *Диета при гипотонии*

Лечение гипотонии диетой направлено на восстановление всего организма. Белки, витамин С и все витамины группы В признаны полезными при лечении и для профилактики гипотонии.

Среди них особое место отводится витамину В<sub>3</sub> (дрожжи, печень, яичный желток, зеленые части растений, молоко, морковь и др.).

Одно из эффективных домашних средств — сок сырой свеклы. Больной должен выпивать хотя бы 100 мл этого сока дважды в день. Значительное улучшение наступает уже в течение недели. Рекомендуются употреблять соленую пищу и ежедневно выпивать стакан воды с половиной чайной ложки соли. Свежезаваренный черный или зеленый чай, содержащий природные тонизирующие вещества, — прекрасный напиток для людей, предрасположенных к гипотензивным реакциям.

### *Традиционные средства лечения гипотонической болезни*

Лечение гипотонической болезни — непростая задача. Больному необходимо соблюдать режим дня (ночной сон не менее 8 часов в сутки), выполнять физические упражнения в виде гимнастики, плавания, прогулок.

Упражнения не должны быть сложными и длительными.

Из лекарств в основном используют препараты с успокаивающим действием, так как пациенты часто раздражены, плаксивы, испытывают чувство тревоги, страха. Кроме этого, применяются тонизирующие средства (родиола розовая, эхинацея, левзея, пантокрин, женьшень, аралия в виде настоек и экстрактов). Положительный результат дает сочетание тонизирующих и успокаивающих веществ.

Физиотерапевтические методы также широко применяются в комплексном лечении гипотонической болезни. Это прежде всего различные виды водолечения — подводный душ-массаж, различные виды лечебного душа (веерный, дождевой, циркулярный, контрастный) и ванн (хлоридно-натриевые, радоновые, азотные, йодобромные). Хороший эффект наблюдается при курсах лечебного ручного массажа шеи и верхней части спины.

Больным с сердечным вариантом гипотонической болезни показана саунотерапия. Процедуры желательно проводить 1—2

раза в неделю длительными курсами. Из аппаратных методов очень полезны электросон, аэроионотерапия (вдыхание воздуха, обогащенного озоном), гальванический воротник, дарсонвализация шеи и волосистой части головы, а также области сердца.

## Головная боль

Головная боль является одной из наиболее сложных проблем медицины, потому что существует слишком много разных причин, которые могут вызвать один и тот же конечный результат.

Часто причиной головной боли может быть вирусная инфекция. У некоторых женщин головная боль возникает в периоды, совпадающие с началом менструального цикла. Боль может вызвать повышенное давление или аллергическая реакция в синусах головы, так называемая синусная головная боль.

К аналогичному состоянию может привести стресс. Иногда головная боль может быть сигналом об опасном состоянии кровеносных сосудов (аневризмы или закупорки), или о начинающейся опухоли мозга. Если вы страдаете хронической головной болью, которая вызвана известными вам причинами, такими как аллергия, менструальный период, а также многими другими факторами, вам следует кроме лекарственных средств обратить внимание на качество питания и применить биологически активные препараты.

Головная боль возникает из-за нарушения внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышении артериального давления, избытке или застое крови или, наоборот, малокровии мозга, накоплении в крови продуктов обмена. Распознавание и выяснение причины, вызвавшей боль, имеет большое значение для правильного выбора средств лечения и должно производиться врачом.

Мигрень является очень распространенным видом головной боли. Она характеризуется внезапно появляющимися приступами

боли, обычно охватывающими только одну сторону головы. Развитию приступа мигрени часто предшествует ощущение разбитости, сонливости, тошноты, мелькание «мушек» перед глазами. Боль в этом случае развивается постепенно, сопровождается нередко тошнотой и даже рвотой, непереносимостью шума, яркого света, резких запахов. Продолжительность приступа разная: от нескольких часов до нескольких суток. Причиной приступа мигрени является нарушение кровообращения некоторых участков мозга, чаще всего в результате кратковременного спазма сосудов, вызывающего повышение внутричерепного давления. Лица, страдающие постоянными приступами мигрени, должны находиться под наблюдением врача, поскольку головные боли могут быть также признаком серьезного заболевания мозга.

## *Лечение головной боли народными средствами*

### *Головная боль от простуды и насморка*

#### *Рецепт 1*

Если головная боль сопровождается простуду или насморк, можно смазать ментоловым маслом лоб, виски, за ушами, затылок.

#### *Рецепт 2*

Смазать лоб и виски натертой мякотью лимона с кожурой. Если головная боль сопровождается высокой температурой, мякоть лучше немного подогреть.

#### *Рецепт 3*

Настрой цветков бузины: ½ чайной ложки сухих цветков бузины красной залить стаканом кипятка, настоять 10—15 минут и процедить. Принимать по ½ стакана 2 раза в день, медленно, маленькими глотками. Этот рецепт также помогает при ревматизме, бронхиальной астме, простудных заболеваниях.

## *Головная боль нервного происхождения*

### *Рецепт 1*

При головной боли на нервной почве весьма полезно пить свежий сок калины обыкновенной, есть больше свежих ягод клубники полевой. При периодических сильных болях — принимать свежий сок черной смородины (по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день) или сырого картофеля (по  $\frac{1}{4}$  стакана).

### *Рецепт 2*

Можно попробовать такой способ: сильно надавить на артерии на висках и держать в течение 10—15 секунд, потом руки резко убрать — кровь поступит в голову и боли утихнут.

### *Рецепт 3*

Настой горечавки легочной: залить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки горечавки легочной, кипятить 10 минут, пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 4*

Настой цветков липы: 2 столовые ложки цветков липы залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, пить на ночь по 1—2 стакана. Это хорошее успокаивающее и болеутоляющее средство при нервных заболеваниях, головной боли, обмороках.

### *Рецепт 5*

Настой примулы. При головных болях, вызванных излишним возбуждением, помогает такой рецепт: чайную ложку измельченного растения примулы (корни, стебли и листья) заварить стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, остудить и процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

## *Головная боль при мигрени*

### *Рецепт 1*

При мигрени попробуйте такое средство: влейте в стакан яйцо, залейте кипящим молоком, быстро размешайте и выпейте. Если так делать несколько дней, мигрень прекращается.

### *Рецепт 2*

Рекомендуется жевать семена аниса; есть ягоды брусники; смазывать лоб и виски соком лимона.

### *Рецепт 3*

Отвар корневищ валерианы: 2 чайные ложки на 200 мл, кипятить 15 минут, процедить, пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

### *Рецепт 4*

Холодный настой донника: 1 столовую ложку настаивать 4 часа на 200 мл холодной воды и принимать по 50 мл 2—3 раза.

### *Рецепт 5*

Отвар цветков пижмы: 5 г на 200 мл, кипятить 15 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза за 20 минут до еды.

### *Рецепт 6*

Порошок сухих цветков ромашки: по 0,2 г 2—3 раза после еды.

### *Рецепт 7*

Настрой мяты перечной:  $\frac{1}{2}$  столовой ложки мяты перечной заварить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, при этом часто помешивая, охлаждать при комнатной температуре 45 минут. Процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема (т. е. до 1 стакана). Принимать в

теплом виде по 75—100 мл 1—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

### *Рецепт 8*

Настой цветков лаванды: 3 чайные ложки настоять 10 минут в 400 мл кипятка, выпить в течение дня.

### *Рецепт 9*

Сбор: лист мяты перечной, лист розмарина лекарственного, корни первоцвета весеннего, корневище с корнями валерианы лекарственной, цветки лаванды настоящей смешать поровну. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по 2 стакана настоя в день при мигрени.

## *Головная боль от усталости, стресса, переутомления*

### *Рецепт 1*

Если головная боль вызвана малокровием и общим ослаблением организма (при этом обычно одновременно наблюдается расширение зрачка, падение пульса, лоб внезапно холодеет), нужно туго завязать голову платком и лечь так, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Можно выпить крепкого кофе.

### *Рецепт 2*

Если сильные головные боли вызваны усталостью или стрессовым состоянием, попробуйте попить вечером (еще лучше — на ночь), 1 стакан настоя из равных частей цветков ромашки, листьев мяты, плодов фенхеля и корня валерианы. 2 столовые ложки этой смеси нужно заварить 0,5 л кипятка и настаивать в течение ночи в термосе.

### *Рецепт 3*

При головных болях от переутомления рекомендуется принимать теплую ванну или опустить в горячую воду ноги по щиколот-



ки и посидеть так 10—15 минут. Затем принять стакан горячего настоя мяты (1 чайная ложка травы на стакан кипятка).

### *Рецепт 4*

Настой левзеи сафлоровидной: 3 столовые ложки измельченного корневища с корнями залить 1 л воды, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой при головных болях, усталости, плохом настроении, раздражительности.

## *Рецепты от сильной головной боли*

### *Рецепт 1*

Положите компресс из чесночной кашицы на область висков.

### *Рецепт 2*

Медленно расчесывайте волосы деревянной расческой 7—10 минут.

### *Рецепт 3*

Поставить на огонь таз с равным количеством воды и столового уксуса, дать закипеть. Когда пойдет пар, наклониться над тазом и очень медленно вдыхать пар 15 раз. Обычно сильная головная боль от этого прекращается или, во всяком случае, становится гораздо слабее.

## *Головная боль от сотрясения мозга*

### *Рецепт 1*

При сотрясении мозга полезно принимать цветочную пыльцу с водочными настойками цветков боярышника и прополиса. Такие настойки можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно. Для приготовления настойки хорошо перемешайте 10 столовых ложек водки и 1 столовую ложку цветков боярышника.

Настойка из прополиса готовится в той же пропорции. Затем обе настойки (в равных количествах) тщательно смешать. Принимать 3 раза в день до еды по 30 капель этой смеси с  $\frac{1}{2}$  чайной ложки цветочной пыльцы. Курс лечения 1 месяц.

### *Рецепт 2*

После перенесенного сотрясения мозга поможет такой рецепт: измельченные корневища марьяна корня залить водкой в соотношении 1:10, настоять 8—10 дней, затем процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Одновременно с этой настойкой нужно употреблять по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  чайной ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

## *Головная боль от повышенного давления*

Если боль вызвана повышенным давлением, небольшую горстку пера от красного лука заварить 3 стаканами кипятка, пропарить 1 час. Пить по 1 стакану настоя 3 раза в день за час до еды.

## *Лечение головной боли различного происхождения*

### *Травы*

#### *Рецепт 1*

Тимьян ползучий (чабрец): 5 г травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают 40 минут под крышкой и процеживают. Пьют не более 3 столовых ложек в день не чаще 2—3 раз в неделю как бактерицидное средство, снимающее также спазм сосудов головного мозга.

#### *Рецепт 2*

Отвар зверобоя продырявленного: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка.

### *Рецепт 3*

Девясил высокий: 1 чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом холодной воды, настоять в течение 10 часов, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана за полчаса до еды 4 раза в день.

### *Рецепт 4*

Душица обыкновенная: нюхать сухие растертые листья и цветочные верхушки душицы обыкновенной.

### *Рецепт 5*

Листья мать-и-мачехи: 1 столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять около получаса. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день за час до еды.

### *Рецепт 6*

Воробейник лекарственный: 1 столовую ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3—4 раза в день.

### *Рецепт 7*

Заманиха высокая: использовать настойку корневища с корнями (в пропорции 1:10). Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день.

### *Рецепт 8*

Полынь обыкновенная: чайную ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа и процедить. Настой пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 9*

Корица: залить корицу горячей водой (не кипятком) из расчета  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы на 1 столовую ложку воды. Смесь подсластить, настоять в течение получаса и принимать по 2 глотка через час. При сильной головной боли можно сделать настой корицы более концентрированным. Помимо отвара можно сделать из настоя

корицы примочки на голову: обмакнуть в настой тряпочку и приложить ее к вискам. Можно добавить в отвар одну каплю лавандового или мятного масла. Можно сделать крем. Для этого нужно растереть в сливочном масле порошок корицы и обмазать этим кремом лоб и виски, предварительно вымыв лицо с мылом горячей водой.

### *Рецепт 10*

Вербена лекарственная: 10 г листьев заваривают стаканом кипятка и пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

## *Сборы*

### *Рецепт 1*

Смешать равные части мяты перечной, душицы, кипрея. 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка; укутать и настаивать в течение полчаса, затем процедить. Принимать по ½—1 стакану.

### *Рецепт 2*

Взять 1 стакан лимонного сока, по 1 столовой ложке листьев мяты, душицы обыкновенной и земляники лесной, 1 стакан воды. Залить горячей водой, настаивать в течение полчаса, процедить, охладить. Добавить сок лимона. Принимать по 1 столовой ложке через 1 час после еды.

### *Рецепт 3*

Взять цедру с 1 лимона, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, по 1 столовой ложке корней валерианы лекарственной и шишек хмеля обыкновенного, 1 стакан воды. Смесь залить горячей водой, довести до кипения и держать на медленном огне около 3 минут. Процедить. Принимать внутрь в теплом виде по ¼ стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 4*

Смешать ингредиенты в следующих пропорциях: тимьян (трава) — 30 г, рута пахучая (трава) — 30 г, мелисса (листья) — 40 г.

Чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают до охлаждения. Пьют по 1 стакану в день.

## *Компрессы, примочки, обтирания*

### *Рецепт 1*

Можно привязать ко лбу, завернув в тряпицу, не слишком толстые, но и не тонкие ломтики сырого картофеля или толченые можжевельниковые ягоды, предварительно смоченные в хлебном вине (этот метод противопоказан при воспалении).

### *Рецепт 2*

Можно делать компрессы из смеси кислого теста, мыла, руты и уксуса.

### *Рецепт 3*

Взять 3 яичных белка, подмешать к ним немного шафрана и, смазав этой смесью полотенце, привязать его ко лбу.

### *Рецепт 4*

Взять свежий лимон, срезать с него острым ножом с самой верхней корки кружок, очистить его от белого вещества и приложить к виску или к обоим вискам внутренней мокрой стороной. Эти кружки прилипают к телу, затем под ними на висках появляются красные пятна, которые зудят. Боль через некоторое время проходит. Лимонный кружок держать, пока головная боль не утихнет совсем.

### *Рецепт 5*

Прикладывать в заушные области горчичники или делать компресс из черной редьки.

### *Рецепт 6*

Приложите к вискам свежие листья сирени, липы или белокачанной капусты. Держите до исчезновения боли.

### *Рецепт 7*

Сухие листья мяты перечной настаивают на водке 8 дней (1:2), затем процеживают и отжимают. Этой настойкой протирают лоб, виски, затылок и область за ушами. Можно также прикладывать к этим местам свежие листья мяты и держать до тех пор, пока боль не пройдет.

### *Рецепт 8*

Смешать равные части (по 20 г) плодов кориандра посевного, листьев мелиссы лекарственной, листьев мяты перечной. Указанное количество сырья настоять в течение суток на смеси из 100 мл 96-процентного этилового спирта и 20 мл воды, процедить и отжать сырье. В этой настойке смачивать платок и прикладывать к вискам и затылку.

## *Водные процедуры*

### *Рецепт 1*

Принять теплую ванну или опустить ноги до щиколоток в горячую воду примерно на 10—15 минут. Можно выпить стакан горячего настоя мяты перечной (готовится из расчета 1 чайная ложка травы на стакан кипятка).

### *Рецепт 2*

Опустить обе руки с локтями в очень горячую воду и держать так, пока головная боль не прекратится, все время подливая горячую воду по мере остывания.

## *Упражнения*

Помотать головой вверх и вниз по 2—3 раза, затем помотать ею к правому, к левому плечу по 2—3 раза, затем, расслабив все связки шеи, сделать головой круговое движение в одну и другую сторону. Этот комплекс выполнить несколько раз подряд, а затем, если боль не утихла, повторить через некоторое время.

## *Прочие рецепты*

### *Рецепт 1*

При легкой головной боли хорошо помогает черный или зеленый чай, заваренный с мятой. Выпить стакан такого чая в горячем виде, и через 10—15 минут боль пройдет.

### *Рецепт 2*

Выпивать ежедневно натошак по 1 стакану сыворотки, простокваши или пахты.

### *Рецепт 3*

20 г прополиса развести в 100 г спирта, накапать 40 капель на хлеб и съесть.

## *Лечение головной боли у детей (рецепты Ванги)*

### *Рецепт 1*

Набить подушечку цмином песчаным («сероцвет», «богородская трава»), который предварительно хорошенько высушить. После того как ребенок поспит на такой подушечке, достать из наволочки траву и сварить ее, отваром обливать голову больного ребенка.

### *Рецепт 2*

Рекомендуется мыть голову водой, в которой варилась мята перечная.

### *Рецепт 3*

Если головная боль вызвана стрессовым состоянием, в течение нескольких дней вечером, перед сном, класть в рот по одной столовой ложке сахарного песка, затем пить целую чашку воды.

### *Рецепт 4*

При хронической головной боли Ванга советовала сделать отвар чабра (воды должно быть много). Вечером окунуть голову в сосуд с отваром и подержать так 10—15 минут, после чего этим же отваром обдать все тело.

### *Рецепт 5*

Полезно хождение по росе в 6—7 часов утра.

### *Рецепт 7*

При головных болях, вызванных переутомлением, поможет теплая ванна, чай из Melissa или ромашки. В некоторых случаях будут эффективны валериана или теплая ванна с морской солью, травами, овсяной соломой и др.

### *Рецепт 8*

На область затылка (ниже волосистой части головы) или между лопатками, а также на область икроножных мышц можно накладывать горчичники из натертого на терке хрена или редьки.

### *Рецепт 9*

Иногда от головной боли и бессонницы помогает чеснок, сваренный с бобами, растертый с растительным маслом и нанесенный на виски. Этой мазью виски нужно смазывать на ночь.

### *Рецепт 10*

В болгарской народной медицине при головной боли применяют свежие ягоды клубники полевой или брусники обыкновенной, а также свежий сок калины обыкновенной. Свежий сок черной смородины следует давать ребенку пить по 1—3 столовые ложки три раза в день при сильных головных болях. Сок свежего картофеля рекомендуется при систематических головных болях (по 1—3 столовые ложки три раза в день).



### *Рецепт 11*

Отвар из сивца лугового: одну столовую ложку травы сивца лугового залить полтора стаканами кипятка, настаивать один час. Пить три раза в день по одной трети стакана.

### *Рецепт 12*

Настой бузины лекарственной: две чайные ложки цветов бузины лекарственной настаивать 15 минут в стакане кипятка. Принимать по одной трети стакана три раза в день с добавлением одной чайной ложки меда.

### *Рецепт 13*

Настой корицы: 1 г корицы залить 20 мл горячей воды (но не кипятка), подсластить, настаивать полчаса. Принимать по два глотка через каждый час. Одновременно настоем можно прикладывать ко лбу и вискам.

### *Рецепт 14*

Настой чабреца, мяты и пустырника: смешать одну часть травы чабреца, две части мяты и две части пустырника. 15 г сбора залить стаканом холодной воды и кипятить 5—7 минут. Настаивать один час, перед употреблением добавить гвоздику. Принимать в теплом виде по 1—3 столовые ложки за полчаса до еды.

### *Рецепт 15*

Полезно давать каждый день ребенку натошак по полстакана сыворожки или простокваши, пахты.

### *Рецепт 18*

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного греть и чесаться. Головная боль исчезнет.

### *Рецепт 16*

Головная боль пройдет или станет значительно слабее, если прижаться к оконному стеклу.

### *Рецепт 17*

Свежие листья сирени прикладывать к больному участку головы.

### *Рецепт 19*

Нужно приложить примочки из глины на затылок и лоб. Принимать 2 раза в день сидячую ванну.

### *Рецепт 20*

Взять комочек глины, размочить в воде, размешать палочкой до консистенции мази, прибавить немного уксуса. Такую мазь наложить на подошвы ног, чтобы отвлечь избыток крови от головы. Наложив мазь, обернуть ноги материей и надеть теплые носки. Мазь держать 1 час.

## *Диета*

Необходимо спланировать свое питание так, чтобы не перегружать желудок. Завтрак может состоять из фруктов, обед — из белковых продуктов. Продукты, содержащие крахмал, такие как хлеб из цельной пшеницы, крупы, рис или помидоры, можно есть на ужин вместе с салатами. Нужно избегать специй, приправ, обработанных продуктов. У некоторых людей головную боль вызывают молоко и молочные продукты, шоколад, мясо курицы, печень, алкоголь.

Лимон — одно из самых эффективных средств от головной боли. Сок четверти лимона выжать в чашку с чаем и выпить. Это даст немедленное облегчение. Полезны яблоки, независимо от того, чем вызвана головная боль. При повторяющихся болях советуем каждое утро в течение недели съедать натощак очищенное яблоко. Хорошо перед завтраком выпивать стакан воды с чайной ложкой меда, а также полезно обильное питье в течение дня.

## Инсульт

Инсульт — «мозговой», или апоплексический удар, острое нарушение мозгового кровообращения (кровоизлияние и др.) с повреждением ткани мозга и расстройством его функций.

Причины заболевания: гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов головного мозга, аневризма сосудов мозга, эмоциональный стресс.

В научной практике инсульт характеризуется общим мозговым истощением, очаговыми психофизиологическими симптомами.

Первый вид симптомов проявляется по-разному. К примеру, отклонения в сознании из-за потери слуха, желание спать или наоборот, активно двигаться, иногда отмечается обморок, длящийся около двух минут. Чрезмерная головная боль, с которой ранее не было встреч, может сопровождаться рвотным рефлексом. Порой появляется чувство утраты равновесия, шатание, неприятное ощущение, вызванное давлением на ушные раковины. Возможны перемены в психической сфере, снижается уровень мозговой активности, что проявляется на неспособности мыслить, чувствовать, ориентироваться в существующих условиях. Отмечаются случаи возникновения высокой температуры, гипергидроза, учащенного сердцебиения, жажды.

На основе рассмотренных выше первичных проявлений болезни возникает второй вид — очаговый, то есть нарушение обменных процессов в головном мозге. Сущность происходящих симптомов зависит от того, какая часть мозга претерпела изменения после нарушения структуры кровоснабжающего его сосуда.

В том случае, если мозг не способен выполнять функции движения, возникает слабость в конечностях, и это ведет к параличу. Следствием потери координации движений является уменьшение чувствительности, проблемы с возможностью произносить слова и видеть. Такие симптомы, относящиеся ко второму виду, являются следствием нарушения системы мозга, обеспечивающей сонной артерией.

Помимо потери чувствительности половины своего тела, рук, ног, или в других определенных местах, отсутствия силы, проблем с речью и возможностью воспринимать фразы, наблюдается спад зрения и толчкообразное ощущение в области сонной артерии, на стороне очага поражения.

Нередко можно наблюдать изменение походки, нарушения, связанные с вестибулярным аппаратом, постоянный рвотный рефлекс, головные боли, прежде всего тогда, когда повреждены сосуды, дающие питание головному мозгу и являющиеся главными поддерживающими тонус организма компонентами. Подобные симптомы имеют первопричину — изменение структуры сосудов, находящихся в черепной полости в шейном отделе позвоночника.

Появляется опасность для мозжечка, коры головного мозга и всей системы в целом. Могут проявиться симптомы, связанные с возникновением и прекращением головокружений, предметы, окружающие человека, могут видаться в разных положениях. Глаза получают дополнительную нагрузку, и ввиду этого происходит двоение, искривленное изображение. Нарушается способность говорить, двигаться и чувствовать.

Можно сделать вывод, что симптомы инсульта различны. Следует обратить внимание, что при первых странных ощущениях, которые ранее не были вам знакомы, следует срочно обратиться к врачу, не ожидая момента, когда наступит обездвижение. Большинство людей считают, что инсульт имеет связь исключительно с параличом, но они ошибаются. Откладывая визит к врачу, человек рискует собственной жизнью.

## *Лечение после инсульта народными средствами*

### *Рецепт 1 (широко использовался до конца XIX века)*

Прокол вен. При «мозговом ударе» прокалывают вены на обеих руках на сгибе локтя и выпускают черную кровь до тех пор, пока не пойдет кровь светлая. Если она пойдет, то смертельная опас-



ность отступила. После кровопускания можно поставить больному клизму с мыльной водой и растворенной в ней поваренной солью. Если это средство не поможет, поставить клизму из смеси столового 6-процентного уксуса (1 стакан) и соли (1 чайная ложка) на 2 стакана воды. Клизму ставить через каждый час (3—4 раза).

### *Рецепт 2*

Первая помощь. Если приходится самим оказывать первую помощь больному, то прежде всего его следует уложить в постель, подняв голову повыше, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, на голову положить пузырь со льдом, а к ногам — горчичники. Если горчичников или сухой горчицы в доме нет, то поместить больного в полусидячем положении на кровать, на голову положить лед, а ноги опустить в ведро с очень горячей водой, но не допускать ожога. Когда больной придет в себя, надо поставить ему клизму с солью или столовым уксусом, а когда клизма подействует, дать ему еще слабительное — настой александрийского листа или столовую ложку глауберовой соли.

### *Рецепт 3*

При параличе. Если окажется, что больной после «удара» получил паралич одной стороны (руки, ноги, языка и проч.), то надо класть пузырь со льдом на сторону, противоположную парализованной. Делать это до прекращения головной боли, иначе кровоизлияние может повториться.

### *Рецепт 4*

Шалфей. Пить крепкий чай из травы шалфея лекарственного или свежих померанцевых листьев либо их смеси по 1 стакану 5 раз в день.

### *Рецепт 5*

Чистотел. После инсульта принимать лечебный напиток: 1 столовую ложку измельченной сухой травы чистотела большого зава-

пить 1 стаканом крутого кипятка ровно на 15 минут и процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день в течение 2—3 недель.

### *Рецепт 6*

Живокость полевая. Траву живокости полевой (порошок, настой) принимают при сосудистых и травматических нарушениях головного мозга. 10-процентный настой из травы пьют по ½ стакана 3—4 раза в день до еды.

### *Рецепт 7*

Мазь. Приготовить летучую мазь из 1 части спирта и 2 частей любого растительного масла. Полученной мазью растирать парализованные части тела, когда перестанет болеть голова.

### *Рецепт 8*

Шиповник коричный (ванны). При параличе рекомендуются ванны с добавлением отвара измельченных корней шиповника коричневого.

### *Рецепт 9*

Лимон, хвоя. Половину лимона очистить от кожуры, измельчить, залить отваром хвои и принимать за час до еды или через час после еды в течение 2—3 недель. Использовать до 2 лимонов в день. После месячного перерыва курс можно повторить.

### *Рецепт 10*

Горох. Гороховая мука улучшает питание головного мозга, нормализует обмен веществ. Принимать по ½—1 чайной ложке 2—3 раза в день до еды.

### *Рецепт 11*

Эфир. Когда прекратится кровоизлияние, растереть конечности больного эфиром (но не вблизи огня, чтобы эфир не вспыхнул). Если проделать эту процедуру вечером, то на другой день

утром нужно смазать растертые части тела вазелином, а вечером опять растереть эфиром.

## *Диета после инсульта*

Перенесшему инсульт больному нельзя употреблять жирную пищу, следует ограничивать употребление мяса и мясопродуктов, сахара и кондитерских изделий, полностью отказаться от спиртного. Предпочтение отдавать кашам, сваренным на воде, овощам и фруктам.

## *Инфаркт миокарда*

Инфаркт миокарда — это тяжелое заболевание, характеризующееся некрозом (омертвением) участка сердечной мышцы, которое вызвано нарушением его кровоснабжения. Это происходит в результате несоответствия между потребностью сердца в кислороде и возможностью его доставки.

В 98 % случаев в возникновении инфаркта миокарда имеет значение атеросклероз коронарных артерий, питающих сердце. Механизм возникновения бляшек и тромбов описан в разделе «ИБС». После образования бляшки она постепенно изъязвляется, покрывается трещинами, куда устремляются тромбоциты. Бляшка увеличивается в размере, на этом месте в просвете артерии может образоваться тромб.

Бляшка или тромб могут закрыть просвет сосуда, могут также произойти отрыв тромба и закрытие просвета другого крупного сосуда (тромбоз). Коронарные сосуды могут покрываться бляшками на большом протяжении. В ряде случаев поражаются все три вечные артерии, но может быть наличие изолированных бляшек.

Одна из следующих причин возникновения острого нарушения коронарного кровообращения — спазм сосудов. Известны случаи инфаркта миокарда без атеросклероза коронарных сосудов.

В механизме инфаркта также играют роль изменения свойств крови — усиление свертывающей функции, выброс в кровь гормона стресса (адреналина).

Инфаркт миокарда чаще поражает мужчин, но к 50 годам риск возникновения этого заболевания у женщин и у мужчин сравняется. В последние десятилетия инфаркт значительно помолодел и нередко наблюдается у молодых людей. Инфаркт является одной из причин инвалидизации при сердечно-сосудистых заболеваниях.

## *Периоды развития инфаркта миокарда*

**Предынфарктный период.** Он может длиться от нескольких минут до 1,5 месяца. Обычно в это время учащаются приступы стенокардии, увеличивается их интенсивность. Если своевременно начать лечение и профилактику, инфаркта можно избежать.

**Острейший период.** Возникает внезапно. Существует несколько вариантов клинической картины:

**Болевой (ангинозный).** Это самый часто встречающийся вариант, на него приходится около 90 % случаев. При этом у больного возникают сильнейшие боли за грудиной, отдающие в левое плечо, лопатку, ключицу и нижнюю челюсть. Приступ боли может продолжаться до 2—3 часов, но бывает, что он длится несколько суток. Больной при этом испытывает чувство тревоги, подавленности, страх смерти. Для оказания первой помощи при подозрении на инфаркт миокарда необходимо принятие нитроглицерина (2 таблетки под язык) с интервалом в 5 минут и любого обезболивающего средства. При этом нужно срочно вызвать бригаду неотложной помощи и доставить больного в специализированную клинику.

**Астматический.** Клиническая картина напоминает приступ бронхиальной астмы — больной испытывает затруднение дыхания, одышку, дискомфорт в груди. Этот вариант чаще встречается у людей пожилого возраста и при повторном инфаркте.

**Абдоминальный.** Он начинается с болей в верхней половине живота, сопровождается тошнотой, рвотой, не приносящей об-



легчения, учащенным пульсом и снижением артериального давления. Иногда эту форму ошибочно принимают за острое заболевание брюшной полости (острый живот).

**Аритмический.** Этот вариант характеризуется резким изменением сердечного ритма — его учащением (тахикардией), неравномерностью или резким урежением (атриовентрикулярной блокадой) и потерей сознания.

**Мозговой.** Ведущим симптомом при этом является сильнейшая головная боль, которая может сопровождаться расстройством зрения, нарушением сознания. Нередко при этом возникают параличи.

**Атипичный.** Он выражается в приступах боли разнообразной локализации.

**Бессимптомный.** При этом варианте течения человек не ощущает боли. Инфаркт обнаруживается случайно по электрокардиограмме и при специальных исследованиях крови.

**Острый период.** Длительность его составляет 10 дней с момента возникновения инфаркта. Именно в это время происходит окончательное формирование зоны некроза на месте гибели клеток миокарда и начинается образование рубца. Как и в острейший период, больному показан строгий постельный режим. Обычно этому периоду сопутствуют признаки воспалительного процесса — повышение температуры тела, тошнота, изменения в анализах крови, соответствующие воспалению. В этот период возможно возникновение серьезных осложнений, таких как шок, отек легких, аритмии.

**Подострый период.** Он продолжается около 8 недель. В это время рубец уплотняется, замещается соединительной тканью. Больному разрешаются переход на полупостельный режим и выполнение элементарных физических нагрузок в виде занятий лечебной гимнастикой в палате под контролем инструктора лечебной физкультуры.

**Постинфарктный период.** Он длится полгода с момента начала заболевания. Больного переводят на поликлинический режим.

В поликлинике больной проходит ступени реабилитации под контролем специалистов. В этот период нельзя исключить возникновение повторного инфаркта. Это может произойти как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках. Он может проявиться как повторный инфаркт, сердечная недостаточность или стенокардия покоя.

Диагноз этого заболевания устанавливается по совокупности нескольких признаков, важнейшими из которых являются типичные болевые ощущения, изменения на электрокардиограмме и в специальных анализах крови, указывающие на повреждение клеток сердца.

Классической картиной боли при инфаркте миокарда считается длительная, интенсивная, сжимающая боль за грудиной, не зависящая от положения тела. Она сопровождается потливостью, страхом смерти, чаще наблюдается в утренние часы. Боль не проходит после приема нитроглицерина.

## *Лечения инфаркта миокарда народными средствами*

### *Фитотерапия*

#### *Рецепт 1*

По 50 г листьев земляники лесной, плодов шиповника коричневого. Ингредиенты смешать, залить 0,5 л кипяченой воды, поставить на разогретую водяную баню на 15 мин, затем снять и процедить после полного охлаждения. Массу отжать и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по ½—¾ стакана 2 раза в день до еды.

#### *Рецепт 2*

По 20 г измельченных корней валерианы, травы пустырника сердечного, плодов тмина, 1 стакан кипятка. Ингредиенты смешать. 1 столовую ложку сбора залить кипятком, поставить на водяную баню на 15 минут. Настаивать 30 минут. Процедить, сырье отжать. Принимать по 1 стакану перед сном.

### *Рецепт 3*

По 20 г цветков боярышника, измельченного корня валерианы, 15 г травы горицвета весеннего, 1 стакан кипятка. Ингредиенты тщательно перемешать, 1 столовую ложку сбора залить кипятком, настаивать 40 минут в теплом месте, процедить, сырье отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день утром и перед сном.

### *Рецепт 4*

По 2 части цветков бессмертника песчаного, цветков пижмы обыкновенной, по 1 части девясила высокого (корни), корней одуванчика лекарственного, 5 частей зверобоя продырявленного, 3 части травы шалфея лекарственного, 0,5 л крутого кипятка. Все компоненты смешать, 3 столовые ложки сбора залить кипятком и настаивать в термосе 10 часов. Настой процедить. Выпить настой в 3 приема в течение дня, до еды.

### *Рецепт 5*

По 5 г травы горицвета весеннего, травы желтушника сероватого, цветков эспарцета, 1 стакан кипятка. Сбор залить кипятком, кипятить на медленном огне 10 минут, перелить в стакан, настаивать до остывания. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 6 месяцев.

### *Рецепт 6*

По 25 г листьев ежевики сизой, травы пустырника обыкновенного, по 15 г листьев омелы белой, травы сушеницы топяной, 20 г листьев ясменника душистого. Все ингредиенты смешать, залить 0,5 л кипяченой воды, поставить на водяную баню на 15 минут, затем снять и процедить после полного охлаждения. Довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день до еды.

### *Рецепт 7*

По 20 г шишек хмеля, травы тысячелистника, травы валерианы лекарственной, листьев мяты, кукурузных рылец, 1 стакан ки-

пятка. 2 столовые ложки сбора залить кипятком, закрыть крышкой, настаивать на водяной бане. Остудить, процедить, сырье отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 1 раз в день утром за 30 минут до еды.

### *Рецепт 8*

20 г цветков крестовника широколистного, 10 г травы эспарцета, 1 л кипяченой воды. Смесь залить водой, настаивать на водяной бане 5—7 минут, процедить, сырье отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 1 раз в день утром за 30 минут до еды, в течение месяца.

### *Рецепт 9*

2 части плодов боярышника, 6 частей травы горицвета, 3 части молотых лепестков подсолнечника, 2 части копеечника чайного, 6 частей земляники, 1 стакан холодной кипяченой воды. 2 чайные ложки сбора залить водой, настаивать 2 часа, залить кипятком и поставить на водяную баню на 5 минут. Процедить, сырье отжать. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 10 минут до еды.

### *Рецепт 10*

Поровну травы копеечника чайного, травы горицвета весеннего, листьев розмарина, цветков лаванды, лепестков розы, травы гречихи посевной, 2 стакана кипятка. 3 столовые ложки сбора залить кипятком, настаивать до остывания. Процедить, сырье отжать.

Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 10 минут до еды.

### *Рецепт 11*

Лечение злаками. В пророщенных злаках содержится намного больше питательных веществ и микроэлементов, чем в обычных зернах. В процессе прорастания зерна количество питательных и биологически активных веществ в нем увеличивается в несколько раз. Кроме того, в проростках содержатся микроэлементы. При использовании в пищу проростков организм человека тратит гораздо меньше сил на их переваривание и усвоение по сравнению с продуктами, полученными из сухого зерна.

Важную функцию эта пища выполняет при действии на сердечно-сосудистую систему, так как вместе с активизированными питательными веществами сердечная мышца получает в несколько раз больше активных органических и минеральных веществ.

Существует несколько способов проращивания зерна в домашних условиях. Самый простой и надежный способ — баночный. Для этого берутся майонезная банка, зерно ( $\frac{1}{3}$  банки), марля и стеклянный поддон. Зерно предварительно обрабатывают и дезинфицируют (0,25-процентным раствором марганцовки, а затем кипятком), насыпают  $\frac{1}{3}$  банки и заливают водой. Вода также должна быть предварительно очищена и обогащена микроэлементами, так как от качества воды напрямую зависит качество пророщенного зерна.

Через 10—12 часов оставшуюся воду сливают, ростки пшеницы выкладывают на стеклянный поддон, на котором выложена четырехслойная марля, смоченная обогащенной водой. Сверху зерно накрывают еще 4 слоями марли и оставляют на 2 дня. Ростки должны достигнуть длины 1 см. Для этого необходим поддон или лоток (из нержавеющей стали, эмалированный или из пищевой пластмассы) с высотой стенок 5—6 см. На дно кладут мешковину.

Активнее зерно растет на свету. Для этого можно устроить подсветку лампами типа «Флора». Зерно (ячмень, овес, пшеницу, рожь и др.) насыпают слоем в 3—4 см и выдерживают при температуре 15—20 °С в течение 3—4 суток до появления ростков длиной не более 5 мм. После закладки зерна на проращивание его следует накрыть сверху марлей и залить водой до промокания марли. После набухания зерна воду снова следует долить. Необходимо ежедневно следить за влажностью зерна. Оно не должно пересыхать. Далее проросшее зерно промывают и употребляют в пищу.

### *Традиционные средства лечения инфаркта миокарда*

В оказании медицинской помощи больным инфарктом миокарда принимают участие различные структуры: специальные

бригады «скорой медицинской помощи», стационары, поликлиники, специализированные санатории.

В условиях стационара деятельность специалистов направлена на устранение нарушений функций сердечно-сосудистой системы, осложнений, возникающих при этом заболевании со стороны других систем организма, активизацию больного, расширение двигательного режима и подготовку больного к периоду реабилитации.

В начальных стадиях инфаркта миокарда основные лечебные мероприятия имеют цель уменьшить болевой синдром и устранить возникающие осложнения. При этом применяются различные обезболивающие препараты, включая и наркотические вещества. Также используются лекарства, нормализующие свертываемость крови, устраняющие аритмию. К концу стационарного этапа пациент должен полностью обслуживать себя, самостоятельно подниматься на 1—2 пролета лестницы и совершать кратковременные прогулки в несколько приемов в течение дня. Кроме того, врачи решают задачи психологического и педагогического плана. Восстановление здоровья и работоспособности — вот главная цель. Необходимо помнить, что рубец после перенесенного инфаркта не может исчезнуть, и сердцу предстоит научиться выполнять свои функции в новых условиях.

Успех во многом зависит от воли, настойчивости, активности пациента и соблюдения им рекомендаций специалистов. Кроме получения медикаментозного лечения в стационаре, больному необходимо систематически заниматься лечебной гимнастикой, разумно закаливаться, рационально питаться. После выписки из стационара следует в течение 3—4 дней выполнять рекомендации и соблюдать режим, назначенный в клинике. В последующем, в домашних условиях, можно самостоятельно заниматься лечебной физкультурой. Главная задача — приучать сердце к физическим нагрузкам постепенно. Средствами к достижению этой цели являются утренняя зарядка, лечебная гимнастика, дозированная ходьба. Дозированная ходьба — важнейшая составная часть лечебной физкультуры. Ходьба — естествен-

ный способ передвижения человека. Она оказывает тренирующее воздействие на организм и способствует восстановлению функций сердечной мышцы. Ходьба улучшает аппетит, укрепляет дыхательную мускулатуру и увеличивает жизненную емкость легких. Кроме того, ходьба успокаивает нервную систему и вызывает положительные эмоции: бодрость, хорошее настроение. Однако ходьба, как и всякая мышечная деятельность, регламентируется по времени, расстоянию и темпу. Первоначальный маршрут дозированной ходьбы — 500—1000 м в темпе 70—80 шагов в минуту. Затем, с третьей недели, продолжительность ходьбы можно увеличивать ежедневно на 200—300 м. Через месяц регулярных занятий дозированной ходьбой наряду с увеличением расстояния можно увеличить темп до 90—100 шагов в минуту. В дальнейшем рекомендуется ежедневно проходить от 4 до 8 км. Во время ходьбы необходимо отдыхать сидя или стоя (1—2 минуты). Все занятия должны проходить под контролем пульса и самочувствия.

Ходьбу следует совершать в любую погоду, но в очень холодную или жаркую погоду ее продолжительность можно уменьшить или заменить упражнениями в закрытом помещении. Необходимо остерегаться охлаждения рук и ног.

Дозированную ходьбу лучше начинать не ранее чем через час после еды или не позднее чем за час до завтрака. Перед началом ходьбы следует отдохнуть 7—10 минут, затем сосчитать пульс в течение 1 минуты и начать движение.

Кардиологическая диета включает в себя многие продукты, используемые при атеросклерозе. Это употребление овощей, фруктов, богатых витаминами, хлеба с отрубями.

Не рекомендуется использовать продукты, вызывающие вздутие живота и высокое стояние диафрагмы.

Пища принимается 5—6 раз в день, ужин должен быть легким, не позднее чем за 3 часа до сна.

Кроме того, рекомендуется ограничение употребления поваренной соли до 5 г в день.

Поваренная соль обладает свойством удерживать воду; кроме того, ее компоненты в избыточных количествах могут оказывать нежелательное действие на работу поврежденного миокарда.

Больным также рекомендуется ограничить употребление жидкости до 1000—1200 мл в сутки, включая первое блюдо.

Из методов физиотерапии при инфаркте миокарда применяются электросон с целью общего седативного воздействия на организм, гидротерапия в виде различных лечебных душей, 2- и 4-камерные углекислые, сероводородные, кислородные ванны (для конечностей).

Также применяются «сухие» углекислые ванны.

В неосложненных случаях эффективно использование лазерной терапии области сердца.

## *Ишемическая болезнь сердца (ИБС)*

Ишемическая болезнь — это группа болезней сердца (в особенности ишемическая и коронарная недостаточность), возникающих в результате нарушения притока крови к миокарду в связи с сужением коронарных (питающих сердце) сосудов (это 3 крупных сосуда, похожих на 3 зубца короны, поэтому они и получили название коронарных, или венечных). В норме поверхность этих сосудов гладкая и приток крови к сердцу не затруднен.

Термин «ишемия» произошел от сочетания греческих слов *isho*, что значит «задерживать, останавливать», и *haima* — «кровь». При этом состоянии в каком-либо участке сердца нарушается кровоснабжение, появляется несоответствие между потребностями сердца (миокарда) в кислороде и уровнем сердечного кровотока и поступающего кислорода.

Это состояние может носить острый и хронический характер, быть временным (обратимым) и необратимым. В результате длительных, необратимых изменений в участке миокарда сердечные



клетки повреждаются и гибнут. ИБС проявляется тогда, когда сужение коронарных сосудов достигает 50 %. Если сужение приближается к 70—80 %, то возникают выраженные приступы стенокардии. Кроме атеросклероза коронарных артерий, в возникновении ИБС имеет значение ряд факторов — состояние сосудов и количество химических веществ, которое вырабатывают внутренние стенки кровеносных сосудов.

Атеросклероз — это хроническое заболевание, при котором возникает поражение артерий. Оно выражается в том, что на внутренней стенке сосуда откладываются жиры и соли кальция, развивается перерождение мышечной ткани в соединительную. В результате стенка сосуда уплотняется, происходит сужение его просвета, нарушается кровоток. Это вызывает неблагоприятные изменения в органах, что приводит к различным заболеваниям.

Атеросклероз — это одна из наиболее часто встречающихся современных болезней. Распространенность его велика среди жителей Европы, Северной Америки, а в странах Востока, в Африке, Южной Америке он встречается намного реже.

Мужчины болеют чаще, чем женщины, причем атеросклероз у них возникает примерно на 10 лет раньше. Такое различие обусловлено образом жизни, генетическими особенностями, гормональными факторами.

За последние десятилетия значительно увеличилась смертность от ИБС, причиной которой явился атеросклероз. Возникновение атеросклероза обусловлено сочетанием многих факторов, носящих название факторов риска. К ним относятся: артериальная гипертензия, курение, длительные эмоциональные нагрузки, особенности обмена веществ в организме.

Механизм возникновения атеросклероза: повреждается внутренняя оболочка сосуда, в место повреждения устремляются тромбоциты, оседают там, покрываются соединительной тканью с последующим присоединением липидов.

Холестерин — это одно из нескольких жироподобных соединений, обнаруживаемых в крови и тканях человека. Он выраба-

тывается клетками печени. Холестерин существует в организме в нескольких видах. Один из них — соединения высокой плотности. Эта часть очень важна, так как она защищает организм от атеросклероза, выносит холестерин из тканей организма и стенок артерий, возвращает его в печень для повторного использования или выведения из организма. Другая часть холестерина — соединения низкой плотности. Именно она играет роль в образовании бляшек и развитии атеросклероза. Постепенно процесс прогрессирует, на бляшках образуются трещины, язвы, и на их поверхности с помощью тромбоцитов образуются тромбы. Они закрывают просвет артерии. Возникает тромбоз. Самое грозное осложнение в этом — отрыв тромба.

К основным факторам, способствующим возникновению ИБС, относятся повышение артериального давления, повышение уровня холестерина в крови, курение, малоподвижный образ жизни, частое употребление алкоголя, наследственность (наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы у близких родственников), принадлежность к мужскому полу, объективный процесс старения организма, переутомление, нерациональный режим труда и отдыха, нерациональное питание, стрессовые ситуации. Стресс в наши дни во много раз повышает риск возникновения ИБС. В условиях стресса человеческий организм вырабатывает так называемые гормоны стресса. В процессе этого затрачивается большое количество витаминов и питательных веществ.

Также очень важно изменение состава крови — ускорение свертывания крови, что приводит к склеиванию тромбоцитов и в конечном счете — к образованию бляшек и тромбов.

Симптомы ишемической болезни сердца. Стенокардия — наиболее важное и часто встречающееся проявление ИБС. Это распространенное заболевание, основным симптомом которого является боль за грудиной давящего или сжимающего характера. Боль распространяется, отдает в левую руку, плечо, лопатку, нередко в шею и нижнюю челюсть. Приступ стенокардии может проявляться в виде дискомфорта в груди — жжения, тяжести, распи-

рания. Характерным симптомом для стенокардии является появление боли за грудиной при выходе больного из теплого помещения в холодное. Часто ухудшение наблюдается в осенне-зимний период, при изменении атмосферного давления. Боль возникает при физической нагрузке (в начальные стадии болезни — так называемая стенокардия напряжения) и прекращается в покое или после приема нитроглицерина. При волнении боли появляются вне связи с физическим напряжением. Приступы боли могут возникнуть ночью, после приема пищи, при вздутии живота и высоком положении диафрагмы. Продолжительность приступа стенокардии почти всегда более 1 мин и меньше 15 мин. Продолжительность его зависит также от поведения больного. Если прекратить физическую нагрузку и принять нитроглицерин, приступ будет короче и менее интенсивным.

Одним из признаков стенокардии является то, что боль усиливается в положении лежа и уменьшается, когда больной сидит или стоит. Это происходит потому, что в положении лежа усиливается приток венозной крови к сердцу и миокарду требуется больше кислорода. Сила приступа различна. В это время пульс обычно медленный, ритмичный, но иногда может быть ускоренным (тахикардия). Может также повышаться артериальное давление. Приступы могут быть редкими (один раз в неделю или реже), могут не повторяться несколько месяцев или, наоборот, становиться все более частыми и продолжительными.

В диагностике ИБС очень важны расспрос больного, выяснение причин возникновения заболевания, электрокардиографическое исследование, которое проводится неоднократно, пробы с дозированной физической нагрузкой (велозергметрия), лекарственные пробы.

Одним из современных методов, проводимых в кардиологических стационарах, является рентгенографическое исследование сосудов сердца, т. е. введение в кровь вещества, благодаря которому возможно увидеть сердце и крупные сосуды и определить характер, место поражения, распространенность процесса. Этот метод называется «коронароангиография».

## *Лечение ишемической болезни сердца народными средствами*

### *Рецепт 1*

Фенхель. 10 г плодов фенхеля заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при коронарной недостаточности.

### *Рецепт 2*

Хрен с медом. При ишемической болезни сердца утром, за час до еды, смешать 1 чайную ложку тертого хрена с 1 чайной ложкой меда, лучше липового. Запивать только водой. Смешивать только перед употреблением. Принимать смесь в течение 1—1,5 месяца, желательно весной и осенью.

### *Рецепт 3*

Сушеница болотная. При стенокардии 10 г травы сушеницы болотной заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана после еды.

### *Рецепт 4*

Эликсир для сердца. Предлагаем рецепт эликсира, помогающего при болезнях сердца, таких как стенокардия и ишемия, а также при атеросклерозе и гипертонии. Для получения эликсира нужно приготовить 2 состава:

мед натуральный (лучше майский) — 500 г, водка 40-процентная — 500 г; оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне (постоянно помешивая) до образования на поверхности смеси молочной пленки, затем снять с огня и дать отстояться;

пустырник, сушеница топяная, валериана (измельченный корень), спорыш, ромашка. Взять по щепотке каждой травы, зава-

рить 1 л кипятка и поставить отстаиваться на полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить лекарство в темное место на 3 дня. Принимать первую неделю по чайной ложке 2 раза в день (утром и вечером). Начиная со второй недели принимать по столовой ложке 2 раза в день, пока все не израсходуется. После 7—10 дней перерыва вновь приготовить лекарство и продолжать лечение, курс которого — 1 год.

### *Рецепт 5*

Яйцо и сметана. Для хорошей работы сердца следует приготовить смесь, состоящую из 2 яичных белков, взбитых с 2 чайными ложками сметаны и 1 чайной ложкой меда. Съедать натошак.

### *Рецепт 6*

Укроп. Измельчите траву укропа или его семена, 1 столовую ложку заварите в 1,5 стакана кипятка, дайте настояться. Пейте приготовленный настой в течение дня при стенокардии.

### *Рецепт 7*

Боярышник (настой). Столовую ложку сухих плодов боярышника заварить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

### *Рецепт 8*

Боярышник (чай). Заварить плоды боярышника как чай. Количество плодов не имеет значения, цвет настоя должен быть похож на чай средней крепости. Пить с сахаром. Применять при болезнях сердца.

### *Рецепт 9*

Боярышник с пустырником. Лечение стенокардии отваром боярышника русские знахари считали наилучшим средством. 6 сто-

ловых ложек с верхом плодов боярышника и 6 столовых ложек пустырника залить 7 стаканами крутого кипятка. Не кипятить. Кастрюлю с боярышником и пустырником тепло укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить и отжать через марлю набухшие ягоды. Хранить готовый отвар в холодном месте. Принимать по стакану 3 раза в день. Не подслащивать. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника, заваренного таким же образом.

### *Рецепт 10*

Чеснок с медом и лимоном. При стенокардии с одышкой рекомендуется принимать чеснок с медом и лимоном. Взять 1 л меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, промыть и натереть на терке (можно пропустить через мясорубку). Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 чайных ложки 1 раз в день, причем принимать необходимо медленно, с остановками между приемами каждой ложки по 1 минуте.

### *Рецепт 11*

Лапчатка гусиная. 2—4 ложки травы лапчатки гусиной залить стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды при стенокардии, мигрени.

### *Рецепт 12*

Пустырник сердечный. 15 г травы пустырника сердечного залить стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день до еды при стенокардии, миокардите, кардионеврозе.

### *Рецепт 13*

Любисток лекарственный. 40 г сухих измельченных корней любистка лекарственного залить 1 л воды, прокипятить в течение 7—8 минут на слабом огне, настоять в теплом месте не менее

20 минут. Отвар принимать только свежеприготовленным, в 4 приема за день.

### *Рецепт 14*

Полынь горькая. Кофейную ложку травы полыни горькой залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 кофейной чашке 2 раза в день, утром и вечером, перед едой на протяжении месяца. Второй и третий месяцы пьют по 1 кофейной чашке только утром.

### *Рецепт 15*

Астрагал пушистоцветковый. 1—2 столовые ложки травы астрагала пушистоцветкового залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки 3—5 раз в день при хронической сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождающейся тахикардией, стенокардией.

### *Рецепт 16*

Шиповник (плоды). 2 столовые ложки плодов шиповника, 350 мл водки. Плоды шиповника мелко истолочь, высыпать в стеклянную бутылку емкостью 0,5 л, залить водкой. Настаивать в защищенном от света месте 2 недели, ежедневно взбалтывать. Принимать по 20 капель на кусочке сахара 3 раза в день независимо от приема пищи.

### *Рецепт 17*

Хрен. 5 г свежих корней хрена. Измельченные корни хрена залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов. Можно не процеживать. Настой использовать для ингаляций.

### *Рецепт 18*

Чеснок. 50 г чеснока, 1 стакан водки. Чеснок измельчить, залить водкой, настаивать в теплом месте 3 суток. Принимать 3 раза в день по 8—10 капель в 1 чайной ложке холодной кипяченой воды 3 раза в день независимо от приема пищи.

### *Рецепт 19*

Крапива (цвет). 1 чайная ложка цветков крапивы. Цветки крапивы залить 1 стаканом кипятка. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном.

### *Рецепт 20*

Земляника (лист). 20 г листьев земляники. Залить сырье 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут, затем настаивать 2 часа, процедить, листья отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день независимо от приема пищи.

### *Рецепт 21*

Чеснок. 350 г чеснока, 200 мл медицинского спирта крепостью 96 %. Очищенный чеснок мелко нарезать и растереть в емкости деревянной ложкой. Взять снизу 200 г этой массы вместе с полученным соком, поместить в сосуд из стекла, залить спиртом, плотно укупорить. Полученную настойку хранить в холодильнике не более 12 дней. Принимать за 20 минут до еды, предварительно смешав с  $\frac{1}{4}$  стакана холодного молока, в течение 10 дней по следующей схеме: в 1-й день 1 капля утром, 2 капли в обед, 3 капли перед ужином. Во 2-й, 3-й, 4-й и 5-й день прибавлять по 3 капли на прием. С 6-го по 10-й день убавлять по 3 капли на прием.

## *Сборы*

### *Рецепт 1*

1 чайная ложка листьев омелы белой, 2 столовых ложки цветков гречихи, 1 стакан кипятка. 1 чайную ложку сбора залить кипятком, поставить на ночь в теплое место, утром процедить. Принимать по 2 столовых ложки за 20 минут до еды 3 раза в день.

### *Рецепт 2*

1 часть листьев мать-и-мачехи, по 2 части плодов укропа огородного, травы желтушника, язычковых цветков подсолнечника,



1 л крутого кипятка. Все компоненты тщательно перемешать, измельчить. 1 столовую ложку полученного сбора залить крутым кипятком, настаивать в течение 1 часа. Полученный настой процедить, сырье отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5—6 раз в день в течение месяца независимо от приема пищи.

### *Рецепт 3*

По 40 г травы любистка лекарственного, измельченных корней кукурузы, 1 л кипяченой воды. Ингредиенты смешать, измельчить. 2 столовые ложки полученного сбора залить кипяченой водой, довести до кипения, кипятить 7—8 минут, перелить в термос и настаивать 40 минут. Полученный отвар процедить, сырье отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день через 30 минут после приема пищи. Провести 3 курса по 7 дней с пятидневным интервалом.

### *Рецепт 4*

1 часть слоевищ ламинарии сахаристой, по 2 части кукурузных рылец, травы хвоща полевого, травы росянки, 1 л кипятка. Ингредиенты тщательно перемешать, измельчить. 3 столовые ложки полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 л кипятка. Поставить на водяную баню и довести до кипения. Кипятить в течение 1 минуты. Перелить в термос, настаивать 1 час. Полученный настой процедить, сырье отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 6 раз в день, желательно после приема пищи, в течение 2 недель.

### *Рецепт 5*

По 20 г цветков василька синего, почек березовых, измельченного корневища с корнями девясила высокого, кукурузных рылец, листьев толокнянки, цветков гречихи посевной, 1 стакан крутого кипятка. Все ингредиенты тщательно перемешать, измельчить. 2 столовые ложки сбора засыпать в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, довести до кипения. Настаивать до остывания. Полученный отвар процедить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой во-

дой. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Не рекомендуется употреблять на ночь.

### *Рецепт 6*

По 1 части корня копеечника чайного, цветков липы, плодов малины, льняного молотого семени, 2 стакана крутого кипятка. Все ингредиенты тщательно перемешать, измельчить. 4 столовые ложки полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, поместить на водяную баню и держать 30 минут. Настаивать до остывания. Полученный отвар процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 стакану 2 раза в день непосредственно за 5—7 минут до приема пищи. Применять в течение месяца. При недостаточной эффективности курс повторить после двухнедельного перерыва.

### *Рецепт 7*

20 г травы хвоща полевого, 30 г травы горца птичьего (спорыша), 50 г цветков боярышника, 1 стакан крутого кипятка. Измельченное сырье перемешать. 2 столовые ложки сбора залить кипятком. Перемешать, настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать. Выпить в течение дня.

### *Рецепт 8*

2 столовые ложки измельченного корня хрена огородного, 1 стакан меда, 1 стакан свежеприготовленного морковного сока, 1 стакан кипяченой воды. Хрен залить водой и оставить на сутки. Добавить мед и морковный сок. Перемешать. Хранить в холодном месте. Принимать по 1 столовой ложке натощак за 1 час до еды или через 1,5—2 часа после приема пищи.

### *Рецепт 9*

2 столовые ложки измельченных корней синюхи голубой. Залить сырье 100 мл кипятка, держать 10 минут на слабом огне. Настаивать в течение 15 минут, затем процедить и довести до первоначального

объема кипяченой водой. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день после приема пищи. Последний раз принять на ночь.

### *Рецепт 10*

Подбирают следующие составляющие: сушеницу (трава) — 10 г, шиповник (плоды) — 15 г, березу (листья) — 10 г, мяту (листья) — 10 г, морковь (семена) — 10 г, элеутерококк (корень) — 15 г, сенну (листья) — 10 г, почечный чай (трава) — 10 г, лопух большой (корень) — 10 г. Две столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, оставляют на водяной бане на 20 минут, охлаждают, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по ½ стакана 3 раза в день после еды при стенокардии.

### *Рецепт 11*

При коронарной недостаточности (недостаточном кровообращении) возьмите по 100 г травы пустырника, соцветий ромашки и цветков боярышника, по 50 г листьев березы, травы грыжницы и вереска, корневищ пырея, цветков каштана конского. Измельчите сухую смесь и 1 чайную ложку залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, 20—30 минут, затем процедите. Принимайте отвар теплым по 1 стакану утром и вечером перед сном.

### *Рецепт 12*

Готовят настой из Melissa (листья) — 15 г, тмина (плоды) — 10 г, барвинка (трава) — 10 г, валерианы (корень) — 15 г, боярышника (цветки) — 20 г, омелы белой (листья) — 30 г. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по 2 стакана в день — утром и вечером при болях в сердце.

### *Рецепт 13*

Для профилактики ишемической болезни сердца можно принимать напиток из корня девясила, меда и овса. Вам потребуется 70 г корней девясила, 30 г меда, 50 г овса и 0,5 л сырой воды. Переберите и промойте овес, залейте его холодной водой, доведи-

те до кипения, снимите с огня и настаивайте в течение 3—4 часов. Измельченные корни девясила залейте овсяным отваром, вскипятите и настаивайте 2 часа. Затем процедите, добавьте мед. Напиток пьют по ½ стакана 2—3 раза в день до еды.

## *Традиционные средства лечения ишемической болезни сердца*

Включают в себя методы традиционной терапии, назначаемые терапевтами и кардиологами, и методы нетрадиционной, народной медицины.

Обязательный компонент лечения — это борьба с факторами риска. Необходимо нормализовать образ жизни больного, устранить гиподинамию, исключить вредные привычки, придерживаться определенного режима питания, стараться избегать волнений и эмоциональных перегрузок.

## *Лечебное питание*

В список продуктов, необходимых больным этим заболеванием, обязательно должны входить изюм, мед, орехи любых видов, сырая тыква, семена тыквы, морская капуста, творог, земляника, горох, соя, соевое масло и мука, баклажаны, лимоны и апельсины с цедрой, шиповник в виде напитка, крыжовник, клюква. Содержание белков, жиров и углеводов должно соотноситься как 1:1:4.

При избыточной массе тела важно снизить калорийность пищи. Необходимо исключить из рациона питания жирное мясо (особенно баранину и свинину), твердый маргарин, сливочное масло, заменив его растительным, т. е. нужно снизить в употребляемых продуктах содержание насыщенных жирных кислот, которыми богаты жиры животного происхождения, способствующие образованию холестерина, и увеличить количество жиров растительного происхождения. Кроме того, нужно обеспечить организм повышенным количеством витаминов и микроэлементов.

## *Лекарственные препараты*

Лекарственная терапия включает в себя две основные группы препаратов. Это, во-первых, нитроглицерин и его производные более длительного действия (они снимают спазм и расширяют коронарные сосуды, благодаря чему облегчается доступ крови и кислорода к сердцу). Другая группа — это препараты, способствующие улучшению состава крови (в данном случае уменьшающие свертываемость и предотвращающие образование тромбов). Самым простым препаратом из них является аспирин (ацетилсалициловая кислота), назначаемый по определенной схеме. Кроме этого, в некоторых случаях рекомендуются лекарства, уменьшающие образование холестерина в крови и тормозящие его всасывание в кишечнике. Также применяются препараты, ускоряющие обмен веществ и выведение липидов из организма.

Очень полезным является назначение витаминов Е и Р. Более целесообразно их сочетание с аскорбиновой кислотой.

Необходимо помнить, что все фармакологические препараты должен назначать врач. Самолечение этими средствами недопустимо.

## *Физические нагрузки, ЛФК*

Кроме вышеперечисленных средств, при лечении и реабилитации больных с ИБС очень важны физические тренировки.

При начальных проявлениях заболевания показаны бег, плавание, лыжи, велосипед, т. е. физические нагрузки циклического типа.

Они должны проводиться в периоды вне обострения болезни. При более тяжелых формах ИБС физические нагрузки рекомендованы в виде комплексов лечебной гимнастики. Комплекс по лечебной физкультуре должен подбирать врач ЛФК с учетом состояния больного. Занятия проводятся инструктором по лечебной физкультуре групповым методом в условиях стационара или

поликлиники под контролем врача. Необходимо измерение пульса до, во время и после занятий. Обычно в эти комплексы включаются упражнения в исходном положении стоя, сидя (для пациентов старше 50 лет), ходьба, упражнения для верхних и нижних конечностей с использованием гимнастической палки, дыхательные упражнения и потягивания. Упражнения выполняются в медленном темпе, плавно, с небольшой амплитудой движений. В качестве «разгрузки» работы сердца можно использовать самомассаж конечностей. Это проводится с целью облегчения оттока крови от периферии к центру. Самые простые приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание.

После определенного курса лечебной физкультуры в ЛПУ пациент может самостоятельно выполнять эти упражнения дома.

## *Физиотерапия ИБС*

При лечении больных с ИБС нельзя забывать об использовании физических факторов (методов аппаратной физиотерапии). Вид физиотерапевтического лечения подбирается врачом-физиотерапевтом.

При отсутствии противопоказаний (таких как прогрессирующая стенокардия, стойкий болевой синдром, стенокардия покоя, повышение артериального давления, наличие аритмий) используются сеансы бальнеотерапии — углекислые, радоновые, хлоридные и йодобромные лечебные ванны. У больных с более выраженной стенокардией эти воздействия применяются щадяще — в виде четырехкамерных ванн. Хороший успокаивающий эффект дают «электросон», гальванический воротник, электрофорез обезболивающих и седативных средств.

При отсутствии противопоказаний можно применять сочетания лечебных ванн и аппаратной физиотерапии. В специализированных кардиологических клиниках и отделениях больниц широко применяется метод лазеротерапии различными видами лазерного излучения.

## Коксартроз

Коксартрозом называется деформирующий артроз тазобедренного сустава. Наиболее распространенное заболевание в области дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата. Тазобедренный сустав, один из самых крупных суставов человеческого организма, он несет на себе колоссальную нагрузку в течение всей жизни человека: вес тела, наклоны, подъемы, усиленные занятия спортом и тяжести, все это ложится на бедренный сустав. Несмотря на то, что в этой области пролегают одни из самых мощных сухожилий и мышц, сама головка тазобедренного сустава плохо снабжается кровью, а с возрастом подвергается разрушению костной ткани — остеопорозу.

Болезни подвержены все категории людей, за исключением детей. Но наиболее часто заболевание встречается у мужчин и женщин после 35—40 лет, причем женщины переносят заболевание намного тяжелее, ввиду большей их склонности к остеопорозу. Заболевание может локализоваться как с одной стороны, так и симметрично с двух сторон.

Различные типы коксартроза определяются причинами, вызывающими заболевание. Существует 7 типов болезни.

Инволютивный коксартроз возникает в результате возрастных изменений хряща и сустава.

Коксартроз, развивающийся как осложнение болезни Пертеса, в результате чего возникает остеохондропатия (некроз губчатой ткани) головки бедренной кости.

Диспластический коксартроз, то есть врожденное неверное развитие сустава. Встречается в 75 % случаев, причем в 6 раз чаще у женщин. В каждом десятом случае виной заболевания является врожденный подвывих головки бедра (дисплазия).

Постинфекционный коксартроз возникает как осложнение после артритов. При этом происходит изменение состава хрящевой

ткани и суставной жидкости, что приводит к снижению прочности суставного хряща.

Посттравматический коксартроз. К нему приводят прямые травмы — переломы головки и шейки бедра и микротравмы, появляющиеся при постоянной неправильной нагрузке на тазобедренный сустав. Микротравмы особенно опасны тем, что, накапливаясь, приводят к разрушению суставного хряща и прилегающей кости.

Дисгормональный коксартроз. В группу риска входят люди, принимающие кортикостероидные препараты и антидепрессанты, а также люди, больные сахарным диабетом, остеопорозом и другими гормональными нарушениями, которые приводят к снижению механических свойств костной ткани сустава.

Идиопатический коксартроз. Диагноз ставится в случае, если причины заболевания неизвестны.

Данная классификация дает понять, что основные причины заболевания — чрезмерные нагрузки на тазобедренный сустав, особенно это касается профессиональных спортсменов, артриты, различные гормональные нарушения. Кроме того, определенную роль играет наследственный фактор, поскольку от родителей мы получаем особенности строения костной и хрящевой тканей, а также обмена веществ, что при определенных обстоятельствах может послужить катализатором к развитию болезни.

Еще одной возможной причиной возникновения коксартроза врачи считают хронический стресс. Дело в том, что при постоянном нервном напряжении надпочечники начинают выделять чрезмерное количество кортикостероидных гормонов, что ведет за собой снижение выработки гиалуроновой кислоты, которая является важной составляющей суставной смазки. Из-за нехватки жидкости в суставах начинается пересыхание, излишнее трение суставов, что ведет за собой различные их повреждения. Более того, «гормоны стресса» понижают проницаемость капилляров, тем самым ухудшая кровоснабжение сустава.

Главные признаки коксартроза — боль, нарушение походки и невозможность совершать некоторые привычные движения:



наклоны, приседания, вставание со стула, собственно те движения, где идет нагрузка на тазобедренный сустав. В начале болезни боль может не беспокоить и появиться на более поздних стадиях. Боль, свойственная этому заболеванию, ощущается в поверхности бедра и доходит до колена, в редких случаях до середины голени. Первый признак возникновения проблем в тазобедренном суставе — ограничение вращательных движений сустава.

Различают три стадии болезни.

Почувствовать болезнь на ранней стадии сложно. Походка еще не нарушена, мышечный тонус в порядке, движения сустава не скованны. Боль в бедре может появляться после физических нагрузок, но она проходит после отдыха. Обнаружить коксартроз можно на рентгеновских снимках. Суставная щель будет немного неравномерно сужена, а на наружном и внутреннем краях суставной поверхности вертлужной впадины обычно виднеются не- сильные костные разрастания.

На второй стадии нарушается функция сустава. После ходьбы или бега возникает хромота, боль отдает в бедро и паховую область, может возникать в состоянии покоя. В суставе нарушается амплитуда движений, больной чувствует скованность. В бедренных мышцах возникает гипотония и гипотрофия. На рентгенограммах видны сильные костные разрастания, выходящие за пределы хрящевой губы. Головка бедренной кости деформируется, в местах наибольшей нагрузки могут образовываться кисты. Суставная щель неравномерно сужается, а шейка бедренной кости, наоборот, расширяется.

Третья стадия характерна резким ограничением движения во всем суставе. Боль становится постоянной, отдых не приносит облегчения. Передвижение становится возможным только со вспомогательными средствами. Возникает атрофия бедренных и ягодичных мышц. В связи со слабостью бедренных мышц происходит постоянный фронтальный наклон таза, что приводит к функциональному укорочению конечности. Больному приходится наклонять таз в сторону пораженного бедра, что приводит к смеще-

нию центра тяжести и дополнительной неравномерной нагрузке на больной сустав. На рентгеновских снимках видны обширные костные разрастания и резкое сужение суставной щели. Шейка бедренной кости сильно укорочена и расширена.

### *Лечение коксартроза консервативными методами*

Поскольку остеоартрозы не излечиваются полностью, лечение производится симптоматическое. Цели такого лечения: остановить развитие болезни, предотвратить осложнения, вернуть подвижность сустава и облегчить больному физический дискомфорт.

Основные направления в лечении болезни: снятие болевого синдрома, укрепление мышц в тазобедренной области и уменьшение нагрузки на больной сустав, а также лечение дефектов суставного хряща. Лечение производится комплексное, в зависимости от стадии заболевания.

В первую очередь назначаются лекарства, снимающие болевой синдром и воспаление в суставе. Чаще всего назначаются нестероидные препараты. Важно помнить, что пить такие препараты долго нельзя, поскольку у них есть серьезные противопоказания и они могут дать дополнительные осложнения. У анальгетиков другая проблема: они создают обманчивое впечатление, что болезнь отступает, тогда как разрушение сустава по-прежнему происходит.

Чаще всего назначаются и препараты для восстановления хрящевой ткани. Они способствуют улучшению качества хрящевой ткани и межсуставной жидкости, что значительно облегчает работу сустава. Важно помнить, что подобные препараты работают по накопительной и, возможно, понадобится несколько курсов приема, что займет больше года. Такие лекарства могут помочь только на первых двух стадиях заболевания.

Следующая группа лекарств, назначаемых при коксартрозе, — миорелаксанты. Это лекарства, призванные снять мышечный спазм. Применять их можно только сняв нагрузку с сустава

с помощью костылей или трости, поскольку мышечный спазм защищает сустав. Сняв спазм и оставив нагрузку, вы усилите прогрессирование болезни в разы. Если вы выбрали в качестве поддержки трость, держите ее в руке со здоровой стороны.

Восстановлению кровообращения в больном суставе помогут сосудорасширяющие препараты. Они же снимают спазм мелких капилляров в воспаленной области.

Для улучшения кровообращения и снятия спазма мышц применяют также различные виды физиотерапии: электрофорез, криотерапия, лазеротерапия. С помощью мануальной терапии производят вытяжение сустава, что на некоторое время уменьшает нагрузку на суставной хрящ.

Хорошо зарекомендовали себя лечебная физкультура и гимнастика. Их можно делать как в поликлиниках, так и дома. Физкультура повышает выносливость мышц, которые поддерживают сустав и снимают с него нагрузку. Упражнения должны быть с движением сустава в безболезненной амплитуде, а также на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Их делают лежа на спине и животе с подниманием ноги с больным суставом в разные стороны. Очень полезно для больных коксартрозом плавание в бассейне. Сильный мышечный корсет в пограничных воспалению зонах может помочь выработке компенсаторных механизмов даже на последней стадии заболевания. Очень важно постоянно следить за правильной разгрузкой сустава.

В случае, если лечение не помогает и болезнь прогрессирует, производят оперативное вмешательство по замене сустава — эндопротезирование тазобедренного сустава. В этом случае суставной конец бедренной кости и вертлужную впадину заменяют металлическим имплантатом, а головку бедренной кости делают из другого материала. Скольжение в суставе обеспечивается с помощью полиэтиленовой прокладки. Более конкретные способы и материалы выбирает врач, в зависимости от степени поражения, возраста и сопутствующих заболеваний. После операции боль, как правило, уходит, а двигательные способности восстанавливаются. Но та-

кие движения, как приседания, скрещивания ног, сильные наклоны не рекомендуются. Некоторое время после операции следует продолжать пользоваться тростью и не носить обувь на каблуках.

Оперативного вмешательства можно избежать, вовремя обратившись к врачу.

### *Вспомогательное лечение с помощью народной медицины*

Следует помнить, что коксартроз — серьезное заболевание, и только с помощью народной медицины его не вылечить. Но с ее помощью можно сократить количество принимаемых лекарств, а также укрепить организм и помочь ему побороть болезнь. Предлагаемые средства несут в себе симптоматическое лечение и облегчение боли. Их можно использовать вместе с медикаментозным лечением, предварительно посоветовавшись с лечащим врачом. Консультация врача необходима, поскольку вещества, содержащиеся в растениях, могут быть по тем или иным причинам несовместимы с лекарствами, которые вы принимаете.

Коксартроз — заболевание, которое сопровождается постоянными болевыми ощущениями. Уменьшить боль вам поможет фитотерапия. Но помните, что, избавившись от боли, вы не избавляетесь от болезни.

#### *Рецепт 1*

Болеутоляющая мазь готовится из 100 мл свежего меда, 100 г натертой на мелкой терке репы и 50 мл водки. Готовую мазь наносить массирующими движениями на больное бедро трижды в день. После массажа с мазью бедро должно находиться в тепле. Мазь можно хранить в холодильнике.

#### *Рецепт 2*

Настой из молодых листьев сирени. Для этого вам необходимо 50 г измельченных листьев сирени и 500 мл водки. Настой

готовится 10 дней в темном месте. Затем фильтруется. Принимать по 50 капель перед едой.

### *Рецепт 3*

Компресс из капустных листьев с медом обладает не только болеутоляющим, но и противовоспалительным действием. Листья, обмазанные медом, прикладываются в районе больного сустава. Поверх необходимо положить полиэтилен и шерстяной шарф. Компресс оставляется на ночь.

### *Рецепт 4*

Лавровое масло, втираемое в бедро, также облегчит боль и улучшит кровообращение.

### *Рецепт 5*

Для улучшения кровообращения в области больного сустава применяются массажи с пихтовым маслом или маслом чайного дерева, а также пчелиного яда.

## *Сборы*

Существуют специальные сборы трав, которые препятствуют разрушению хрящевой ткани и снимают воспаление в области сустава. Принимать их надо около года, а возможно, и больше.

### *Рецепт 1*

В равных долях берутся календула, кора крушины, цветки бузины, плоды можжевельника, хвощ полевой, березовые листья и кора ивы. На литр кипятка берут две столовые ложки сбора. Настаивают ночь. Принимают по полстакана 5 раз в день.

### *Рецепт 2*

Взять 2 части корня калгана, 3 части корня девясила, по 2 части травы тысячелистника и семян льна и 5 частей череды. Две столо-

вые ложки сбора заливают литром кипятка, настаивают и принимают по полстакана 5 раз в день.

### *Рецепт 3*

Для сбора берутся по 3 части цветков ромашки и березовых почек, по 2 части крапивы, почек тополя и корня девясила, по одной части липовых цветков, мяты и семян укропа. Залить две столовые ложки сбора литром кипятка. Принимать по полстакана 5 раз в день.

### *Рецепт 4*

Помогают при коксартрозе и скипидарные ванны. Они способствуют усилению кровообращения, открытию капилляров и сокращению гладких мышц.

Коксартроз — серьезное заболевание тазобедренных суставов. Как любое сложное заболевание, оно нуждается в своевременном, комплексном лечении. Возможно, лечение займет долгое время, важно не отступать и не бросать его на полпути. И тогда здоровье обязательно к вам вернется.

## *Контрактура и болезнь Дюпюитрена*

Контрактура — это состояние, когда подвижность суставов ограничивается, они сгибаются с трудом и с болью. Это нарушение свойственно многим недугам.

Контрактуры появляются в результате заболеваний или после травм. Самыми частыми нетравматическими заболеваниями, вызывающими контрактуры, являются возрастные недуги: артриты и артрозы. К тугоподвижности суставов приводят и другие болезни, такие как инсульт, недостаток кровоснабжения и воспаления мышц, поражения периферических нервов и даже... истерия.



Поэтому вылечить любую стойкую контрактуру без выяснения диагноза невозможно! Однако совместно с лечением основного недуга, которое всегда избирательно, существуют и общие средства для борьбы с контрактурами.

Вызвано это тем, что у всех этих нарушений есть общий путь развития. Мягкие ткани опорно-двигательного аппарата нуждаются в постоянном движении и не переносят долгого бездействия. Каждая из них отвечает характерной поломкой. Капсула сустава сморщивается и затем утолщается. Мышцы атрофируются. Возникают спайки между сухожилиями и окружающими тканями. Наиболее же губительный итог любой контрактуры — анкилоз сустава, то есть полная потеря подвижности.

Если травма (подвывих, растяжение, ушиб) была несильной, организм самостоятельно справится с повреждениями. Боль поможет исключить те движения, что препятствуют правильному заживлению тканей. И постепенно, по мере того как функции будут возвращаться к норме, болевые ограничители начнут отключаться. В результате движения нарушаются ненадолго, стойкая контрактура созреть не успевает.

Множественные микротравмы вызывают и контрактуру кисти, называемую болезнью Дюпюитрена. Может показаться, что если травмы «микроскопические», значит, и болезнь легко лечится, но это далеко не так! Из всех контрактур эта, определенно, самая опасная.

Возникает болезнь Дюпюитрена обычно на правой кисти у мужчин старше 40 лет, многие годы занятых ручным трудом (прежде всего это водители большегрузного транспорта, трактористы, комбайнеры, токари, фрезеровщики, слесари). Постоянные травмы приводят к стойким повреждениям сухожилий кисти.

Пальцы застывают в согнутом положении. И произвольно их разогнуть становится невозможно.

Для профилактики болезни Дюпюитрена рекомендуют использовать при работе (особенно с металлом) рукавицы, причем из максимально плотной ткани, насколько это допускает тонкость

вашего труда. Даже под перчатками применяйте для кожи смягчающий и защитный крем, который можно купить в каждой аптеке. Без крема быстро появляются трещины, через которые различные повреждающие факторы легко проникают вглубь тканей. После работы с материалами, от которых на коже могут остаться агрессивные вещества, занозы, всевозможные стружки, обязательно промойте руки с мылом, а лучше — очищающей пастой, которую можно купить в магазинах автозапчастей. Затем протрите ладони губкой или мягкой тканью. Долгое и напряженное согнутое положение кисти (водитель держит руль) повышает риск возникновения этой болезни. В течение каждого часа такой работы хотя бы 5—7 минут делайте гимнастику, сгибая и разгибая кисть.

Старайтесь тщательно защищать свои руки, не забывайте про упражнения, и вы сможете предотвратить эту болезнь! Особенно разрушительного процесса в тканях при контрактуре Дюпюитрена является то, что он движется вперед с необычайным упорством. Причем даже тогда, когда человек сменит работу и начнет консервативное лечение, которое помогает вылечить все остальные контрактуры! Более чем в 90 % случаев здесь необходима хирургическая операция. Но и она, из-за большой сложности и хрупкости сухожильного механизма кисти, лишь в редких случаях восстановит ее движения полностью.

## *Движение для лечения*

По-своему опасны и контрактуры, возникающие в результате тяжелых «одномоментных» травм (таких как переломы, вывихи). Здесь, поскольку восстановление затягивается, мы надолго выбираем для травмированной конечности положение, которое продиктует нам боль. А это чаще всего неправильная и неестественная поза. Поврежденный сустав быстро привыкает к ней. Через некоторое время переменить позу становится очень сложно. А после шести-восьминедельной фиксации сустава в неправильном положении устранить контрактуру можно только



с помощью интенсивного и длительного консервативного лечения или операции.

Именно поэтому после тяжелой травмы, даже если не было перелома, нужно обязательно, как можно скорее, используя гипсовую шину или плотную повязку, зафиксировать конечность в правильном положении. Хотя фиксация и не лучший выход из положения, но такая проблема, как «разработка» тяжело больного сустава, вызовет еще более разрушительные последствия...

Тем не менее, существуют универсальные принципы борьбы с тугоподвижностью сустава. Их основой является применение двух полярных приемов: дать суставу покой в правильном положении, но в то же время как можно раньше начинать выполнять упражнения, то есть приступить к кинезитерапии. Так называют лечение посредством различных видов суставных движений.

Помните, что правильное положение (а не то, которое сустав выберет сам), исключающее отек, ишемию, натяжение суставной капсулы, может подсказать только врач-травматолог. Например, для плечевого сустава — это отведение плеча на  $45^\circ$ , сгибание на  $40^\circ$  и поворот конечности внутрь также на  $40^\circ$ . Даже если вы верно рассчитаете эти углы, то все равно сами не сконструлируете фиксирующее устройство, а главное, не определите срок, в течение которого его нужно применять. Поэтому никогда не откладывайте поход в травмпункт после любой сильной травмы или даже, на ваш взгляд, несерьезной, но такой, после которой тугоподвижность почему-то никак не проходит.

Самостоятельное лечение недопустимо!

Обратимся теперь к кинезитерапии. Львиную часть обращений пациентов к травматологу по поводу контрактур составляют такие случаи. Скрюченный сустав растирают горячительной мазью, принимают в качестве обезболивающего спиртное и рывком распрямляют конечность. Итогом могут быть множественные разрывы мышц, сухожилий, связок и необходимость операции! Даже если вы не повредите мягкие ткани, может развиваться контрактура, обусловленная рефлекторным мышечным спазмом (псевдо-

паралич мышц). Она с трудом поддается лечению, часто «запоминается» центрами нервной регуляции и возвращается самым опасным образом, скажем, во время купания в прохладной воде.

В то же время раннее назначение физиологически обоснованных и правильных движений является лучшим методом профилактики и лечения контрактур. Сокращение мышц и движения в суставах усиливают питание тканей и обмен веществ, препятствуя наступлению тугоподвижности.

Лечение движениями при контрактурах проводится в виде пассивной и активной лечебной гимнастики. С помощью пассивных физических упражнений, а также массажа пытаются растянуть сокращенные мышцы и околосуставные ткани. В случае, например, уже знакомой нам контрактуры Дюпюитрена делают массаж близлежащих к кисти мышц предплечья поглаживающими и растирающими движениями. В промежутках между массажем проводят, используя здоровую руку, пассивную разработку согнутых пальцев пораженной кисти. Их плавно разгибают до появления терпимой боли. В каждом из ваших упражнений общей длительностью до 20 минут должно быть 5—6 массажей и столько же разгибательных зарядок.

## *Упражнения и процедуры*

В случае любой тугоподвижности дело пойдет быстрее, если упражнения вы проведете в теплой ванне и к тому же после горячего укутывания конечности или грязевых аппликаций. Известно множество полезных добавок, усиливающих лечебное действие таких ванн (ароматические масла и экстракты эвкалипта, люцерны, почек березы, брусники, чаги, крапивы, хвои; хлориды и сульфаты серебра, калия, магния, меди, натрия; соль Мертвого моря).

Но не помешает и сходить на физиотерапевтические процедуры. Ведь при запущенных контрактурах целебные вещества должны проникать вглубь тканей в достаточных количествах. А добиться этого можно только применив электрофорез или другой ме-

тод для «проталкивания» молекул внутрь тканей. В крайнем случае доктор использует инъекции, например, в образовавшиеся рубцы. С целью размягчения рубцово-измененной ткани вводят фермент лидазу. Показано местное применение повязок с другим ферментом — ронидазой. Их накладывают на область рубцов в течение не менее двух недель. Для инъекций применяют и экстракты алоэ, в котором содержатся мощные размягчающие вещества.

Активные упражнения при тугоподвижности должны не только растянуть сокращенные ткани, улучшить их обмен веществ, но и повысить силу растянутых мышц, которые противодействуют контрактуре. Так, при сгибательных контрактурах «качают» мышцы-разгибатели и наоборот.

Особенно полезны упражнения с сопротивлением на тренажерах. При настойчивом и старательном применении (не менее 5 раз в день, но каждый сеанс не дольше 15—20 минут, общая длительность занятий не менее месяца) достаточно тех резиновых или пружинных тренажеров-эспандеров или специальных мячиков для кисти, которые продаются в спортивных магазинах. Однако если у вас есть возможность позаниматься в физиотерапевтическом кабинете, не упускайте ее! Даже устаревшие блок-устройства имеют то преимущество, что нагрузку на сустав можно четко дозировать. Таким образом вы можете при каждом упражнении ставить перед собой новую задачу, слегка приподнимая «планку». Преодолевая ее, вы будете чувствовать, как побеждаете недуг, и это станет существенным психологическим подспорьем в вашем выздоровлении.

## *Лечение контрактур народными средствами*

### *Рецепт 1*

Лечить суставы можно согревающей растиркой, которая готовится следующим образом. Смешивают 250 мл подсолнечного

масла, 250 мл керосина, а также 5—10 (в зависимости от желаемой крепости) стручков красного жгучего перца, перемолотых на мясорубке. Настаивают в теплом месте 9 дней, ежедневно взбалтывая. Потом процеживают. Втирают в болезненную область легкими поглаживающими движениями и обматывают больное место шерстью.

### *Рецепт 2*

300 г плодов каштана конского очистить от корки, мелко нарезать. Насыпать в темную поллитровую бутылку, залить по горлышко водкой, закрыть пробкой. Настоять 2 недели в темном теплом месте, каждый день взбалтывая. Больные, тугоподвижные суставы растирать на ночь каждый день.

### *Рецепт 3*

50 г плодов или цветков конского каштана на 0,6 л водки. Настаивать 2 недели в теплом месте, взбалтывая ежедневно. Затем отфильтровать, хранить в темном месте. Принимать по 30—40 капель 3—4 раза в день в течение 3—4 недель.

## *Кровотечение из носа*

Кровотечение из носа возникает из-за нарушения целостности кровеносных сосудов носа, вызванного некоторыми инфекционными заболеваниями, болезнями сердца, почек, печени, повышенным кровяным давлением, авитаминозами. У подростков кровь из носа может идти в связи с половым развитием.

### *Народные средства при кровотечении из носа*

#### *Рецепт 1*

Лимон (сок). Очень быстро можно остановить кровь из носа, если закапать несколько капель свежего лимонного сока.

### *Рецепт 2*

Алоэ. При частых кровотечениях из носа рекомендуется в течение 10—15 дней съедать перед едой по маленькому кусочку листа алоэ древовидного длиной 2 см.

### *Рецепт 3*

Тимьян ползучий. 15 г тимьяна ползучего (все части растения) залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, процедить. Ватные тампоны пропитать отваром и ввести в ноздри.

### *Рецепт 4*

Окопник лекарственный. Измельчить в порошок корни и стебли окопника лекарственного или листья липы мелколистной и ввести с помощью тампона в нос при кровотечении.

### *Рецепт 5*

Калина (кора). Приготовить отвар из 10 г коры калины на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке при носовом и внутреннем кровотечениях.

### *Рецепт 6*

Соленая вода. Остановить кровотечение из носа помогает втягивание время от времени через нос соленой воды или воды с добавлением уксуса (на 1 стакан воды 1 чайная ложка), квасцов ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки на 1 стакан воды) или сока лимона ( $\frac{1}{4}$  лимона отжать в один стакан воды). Жидкость нужно втянуть в нос и задерживать на несколько минут, зажав ноздри пальцами. К носу и лбу приложить холодное мокрое полотенце.

### *Рецепт 7*

Поднять руки вверх. Если кровь идет из правой ноздри, то правую руку нужно поднять вверх над головой, а левой зажать правую ноздрю. И сделать наоборот, если кровь идет из левой ноздри. Больной также может положить обе руки на голову. При этом

ему нужно помочь зажать обе ноздри или одну на 3—5 минут. Кровь скоро остановится.

### *Рецепт 8*

Крапива (сок). Вложить в нос ватный тампон, смоченный свежим соком крапивы.

### *Рецепт 9*

Тысячелистник. Сок или отвар из тысячелистника применялся для остановки кровотечения из носа еще в XV столетии. Сок закапывают в нос. Или: растереть свежий тысячелистник до влажности и вставить в нос.

## *Рецепты Ванги*

### *Рецепт 1*

Крапива (сок) или женское молоко. Вставить в нос вату, смоченную соком свежей крапивы или женским молоком. Молоко должно быть не раньше двух недель после родов, более раннее кровь не останавливает.

### *Рецепт 2*

Лук. Разрезать пополам сырую луковицу и разрезанной стороной приложить крепко к задней стороне шеи.

### *Рецепт 3*

Обливание. При очень сильном носовом кровотечении вылить больному на голову полведра холодной воды (удобно из лейки), а полведра вылить на верхнюю часть спины.

### *Рецепт 4*

Буквица лекарственная. От всяких сильных кровотечений помогает настой: 2—3 щепотки сухой травы буквицы лекарственной на стакан кипятка. Выпить этот настой в 2—3 приема.

### *Рецепт 5*

Железный ключик. Повесить на шерстяной нитке маленький железный ключик между лопатками на спине. Кровь сейчас же остановится. Если кровотечение постоянное, по несколько раз в день, то ключик носить на себе 10—20 дней. Пока ключик висит, кровь не идет, если же снять и кровь опять появится, то снова надеть и носить до тех пор, пока она больше не будет появляться и без ключика.

### *Рецепт 6*

Тысячелистник. 3 столовые ложки тысячелистника с вечера залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по стакану 3 раза в день за час до еды.

## *Лейкоз (лейкемия, рак крови)*

Лейкоз (лейкемия, белокровие) — это опухолевое заболевание кроветворной ткани с поражением костного мозга и вытеснением нормальных ростков кроветворения.

Причины этого заболевания окончательно не установлены. Симптомы лейкоза: увеличение лимфатических узлов и селезенки, изменения в картине крови и др.

## *Лечение лейкоза народными средствами*

### *Рецепт 1*

Гречиха. Из цветущих побегов гречихи посевной готовят настой из расчета 1 стакан травы на 1 л кипятка. Пить без нормы.

### *Рецепт 2*

Декоп. 100 г сухих измельченных корней травы декоп поместить в темную стеклянную бутылку, залить 500 мл 40-процентной водки, плотно закрыть пробкой и настоять в темноте 8 суток,

изредка взбалтывая. Затем процедить, отжать сырье, плотно закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 25 капель 3 раза в день на  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

### *Рецепт 3*

Душица. 3 столовые ложки измельченной травы душицы обыкновенной залить 600 мл воды, довести до кипения, настоять в течение ночи в термосе или под теплым одеялом. Утром процедить. Принимать по 50—100 мл 3 раза в день. Можно добавить мед по вкусу. При лейкозах душица — первостепенное и самое необходимое лекарственное растение, но принимать ее надо осторожно, начиная от 1 стакана настоя в день. Длительность курса лечения зависит от состояния здоровья. Курс лечения подойдет к концу, когда пропадет желание пить эту траву, и настой покажется неприятным, т. е. организм сам подскажет, что пора сделать перерыв.

### *Рецепт 4*

Ель или сосна (хвоя). 5 столовых ложек измельченных иголок молодой хвои ели или сосны (текущего года) залить 0,5 л воды и прокипятить на слабом огне 10 минут. Оставить на ночь, укутав, а утром процедить. Пить в течение дня вместо воды. Хорошо к настою хвои добавить плоды шиповника (2—3 столовые ложки) и шелуху лука (2 столовые ложки). Это средство восстанавливает сердечно-сосудистую систему и очищает организм от радиации. Хвою можно заменить семенем льна или медвежьим ушком — эти растения выполняют ту же роль, хотя и не в такой степени.

### *Рецепт 5*

Для очистки лимфы рекомендуется метод доктора Уокера. Составить смесь: 900 г сока грейпфрута, 900 г сока апельсина, 200 г сока лимона, 2000 г талой воды, приготовленной в холодильнике. Все это — доза на 1 день. С утра сделать клизму и выпить раствор 1 столовой ложки глауберовой соли в 100 г воды. После этого рекомендуется принять горячий душ. Начнется большая поте-



ря влаги — через кал, мочу, обильный пот. Через каждые 30 минут следует выпивать по 100 г приготовленной смеси, пока не будут выпиты все 4 л. Очистку лимфы проводят 3 дня подряд, ничего больше не употребляя в пищу.

### *Рецепт 6*

Сбор. Смешать ингредиенты в указанных количествах: гречиха посевная — 3 столовые ложки, ромашка аптечная — 2 столовые ложки, чай зеленый — 1 чайная ложка, мордовник русский — 1 чайная ложка, полынь горькая — 2,5 столовой ложки, донник лекарственный — 1,5 столовой ложки. Приготовить настой из расчета: 2 столовые ложки сбора на 800 мл кипятка. Принимать по 50 мл 5 раз в день. Делать примочки при лучевой болезни, а также при частом рентгеновском облучении.

### *Рецепт 7*

Свекла. Сок свеклы красной оздоравливает кровь, стимулирует работу печени и желудочно-кишечного тракта.

### *Рецепт 8*

Смесь коньяка, алоэ, меда и аира. Восстановить состав крови поможет следующая смесь. 0,5 л коньяка (или вина «Кагор», если печень не поражена), 0,5 л сока пятилетнего алоэ, 0,5 кг меда разнотравья, 200 г измельченного корня аира перемешать и настоять 2 недели в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке за 1 час до еды или через 1 час после еды 3 раза в день. Запивать молоком.

### *Рецепт 9*

Чага. Чагу (березовый гриб) помыть водой, залить кипяченой водой так, чтобы ее тело было погружено в воду, настаивать 4—5 часов. Гриб измельчить либо на терке, либо пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивалась чага, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба залить 5 частями воды,

оставшейся после замачивания и подогретой до 50 °С. Настаивать в течение 48 часов. Воду слить, осадок отжать через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Приготовленный настой хранить 3—4 дня. Выпивать в сутки не менее 3 стаканов дробными порциями.

## *Рецепты Ванги*

### *Рецепт 1*

Просвирник, мальва (соки). Рекомендуются пить сок из плодов лесного просвирника, мальвы (Malva).

### *Рецепт 2*

Просвирник, мальва (плоды). Порошок из высушенных плодов просвирника, мальвы смешать с порошком из высушенной сычу-жины маленького ягненка. Принимать два раза в день по одной чайной ложке, запивать небольшим количеством воды.

## *Мигрень*

Мигренью называют болезнь, вызываемую периодическим сужением и расширением артерий головного мозга, вследствие чего возникают сильные головные боли.

Мигрень является одной из наиболее сложных проблем медицины, потому что существует слишком много разных причин, которые могут вызвать один и тот же конечный результат — головную боль. Часто причиной головной боли может быть вирусная инфекция. У некоторых женщин головная боль возникает в периоды, совпадающие с началом менструального цикла. Головные боли могут иметь место вследствие повышения давления или аллергической реакции в синусах головы, так называемая синусная головная боль.

К аналогичному состоянию может привести стресс. Иногда головная боль может быть сигналом об опасном состоянии кровеносных сосудов (аневризмы или закупорки) или о начинающейся опухоли мозга.

Если вы страдаете хронической мигренью, которая вызвана известными вам причинами, такими как аллергия, менструальный период, а также многими другими факторами, вам следует кроме лекарственных средств обратить внимание на средства народной медицины.

## *Причины возникновения мигрени*

Мигрень (боль в голове) возникает в результате временного расширения кровеносных сосудов головы. Мигрень представляет собой пульсирующую головную боль с одной стороны, которая медленно начинается и обычно продолжается 12—18 часов.

У каждого третьего, страдающего мигренью, отмечается состояние, предшествующее приступу, за 10—30 минут до самого приступа. В это время происходит мерцание света в глазах, нечувствительность и частичная временная потеря зрения. Такая форма мигрени называется классическая мигрень. Другая форма, при которой не наблюдается аура, называется обычная мигрень. Мигрени, как правило, появляются через определенные промежутки времени — в месяц обычно отмечается от двух до четырех приступов. Как правило, приступы более часты в периоды эмоционального стресса.

Употребление в пищу определенных продуктов провоцирует приступ. Чаще всего виновными в этом оказываются выдержанные сыры, шоколад, куриная печень, колбаса, цитрусовые и кофеин. Приступы могут быть ускорены употреблением алкогольных напитков, а также усталостью, охлаждением тела, изменением погоды и температуры, менструацией, наличием овуляции или беременности. Мигрени часто сопровождаются тошнотой, рвотой

и повышенной чувствительностью к свету. Сильная головная боль иногда выводит человека из строя. Человек, страдающий мигренью, как правило, начинает себя лучше чувствовать, когда приляжет.

Иногда рекомендуется психотерапия. По методу индивидуальной психогигиенической коррекции людей, мучающихся мигренью, обучают тому, как снять боль, концентрируясь на передвижении крови к рукам при появлении первого признака приступа. Как предполагают врачи, этот метод биообратной связи основан на том, что кровь как бы «отвлекается» (направляется в другую сторону) и не приливает к голове во время приступа мигрени.

Если женщина подвержена мигрени, то необходимо избегать приема оральных контрацептивных препаратов. Они могут ускорить приступ мигрени. У детей причиной мигрени может стать пищевая аллергия. Чаще всего приступы провоцируются сыром, орехами и шоколадом.

Пучковая головная боль (мигренозная невралгия) аналогична мигрени, но, как правило, еще тяжелее по своему течению. Обычно жертвами становятся мужчины. Пучковая головная боль начинается стремительно и обычно продолжается от 15 минут до 3 часов. Пучковая головная боль часто пробуждает человека ото сна. Глаза при этом слезятся, нос забит, заложен. В отличие от мучающихся мигренью больной с пучковой головной болью слишком взволнован, чтобы улечься. В течение дня у него отмечаются несколько приступов такой боли, причем все это может продолжаться в течение шести — восьми недель. Затем боли могут исчезнуть и не появляться примерно год.

Пучковая головная боль может быть ускорена употреблением алкоголя, сосудорасширяющих препаратов, нитратов и антигистаминных медикаментов. Наследственный фактор в случаях с пучковой головной болью не играет никакой роли. Мигрень и пучковая головная боль называются сосудистыми болезнями, так как при них происходят изменения в кровеносных сосудах.

## *Лечение мигрени народными средствами*

### *Рецепт 1*

Общие рекомендации. При приступе мигрени использовать болеутоляющие и снотворные средства. Можно принимать горячие ножные ванны, иногда ставить горячие компрессы на голову, применять тугое стягивание головы, горячее питье.

### *Рецепт 2*

Компресс. Если во время приступа мигрени одна половина головы краснеет, то на эту сторону надо положить холодную примочку, а ноги опустить в горячую воду. Если же больная часть головы побелела (т. е. кровь отлила), то на нее следует положить горячие примочки. Если же разницы в окраске головы не отмечается, то можно всю голову обвязать горячим полотенцем, захватывая виски, причем на виски положить по ломтику свежего лимона.

### *Рецепт 3*

Массаж. Выполнять массаж головы, начиная от лба и продвигаясь обеими руками к затылку.

### *Рецепт 4*

Камфарный и нашатырный спирт. Смешать равные части камфарного спирта и нашатырного и эту смесь вдыхать.

### *Рецепт 5*

Сок свеклы или лука. Полезно положить в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука.

### *Рецепт 6*

Кислая капуста. Положить за уши и на виски кислую капусту в тряпочке. Голову следует обвязать полотенцем.

### *Рецепт 7*

Лавровый лист. Сделать смесь из равных частей лавровишневых, лавровых, лаврокамфарных, эвкалиптовых листьев и листьев мирры, перемешать и плотно зашить, наподобие подушечки. При головной боли лечь на эту подушку, прижавшись больным участком на 2—3 часа.

### *Рецепт 8*

Мята перечная.  $\frac{1}{2}$  столовой ложки травы мяты перечной залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане, постоянно помешивая, в течение 15 минут. Затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить и долить кипяченой воды до объема 1 стакана. Принимать в теплом виде по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 1—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более двух суток.

### *Рецепт 9*

Прострел раскрытый. 2 чайные ложки травы прострела раскрытого (сон-трава, подснежник) настаивать в течение суток в стакане кипяченой воды. Выпить всю порцию настоя в холодном виде в течение дня.

### *Рецепт 10*

Скипидар. Принимать 2 раза в день очищенный скипидар по 5—15 капель.

### *Рецепт 11*

Селедка. Если мигрень началась на почве мозгового переутомления, то съесть кусочек селедки.

### *Рецепт 12*

Яйцо. Взять свежее яйцо, разбить его в стакане, залить кипящим молоком доверху, быстро размешать и выпить. Эту процедуру проводить несколько дней.

### *Рецепт 13*

Ванны. Применять не слишком горячие ножные ванны или ручные, а также контрастный душ.

## *Миозит*

Миозит — воспалительный процесс скелетной мускулатуры, начавшийся в результате стресса, интоксикации, поражения инфекцией, получения травм и др. Шейный миозит может быть вызван сном в неудобной позе, но чаще всего он бывает спровоцирован сквозняком.

Симптомы миозита. Характерны очень сильные боли в мышцах, мышечная слабость, а также уплотнение мускулатуры. Миозит обычно проявляется через 1—2 дня после травмирующих воздействий.

Традиционные методы лечения. Основа лечения — в устранении главной причины возникновения данного заболевания. Используются анальгетики, сосудосуживающие лекарственные средства. Больному необходим покой.

### *Лечения миозита народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Приложить к месту локализации боли три отварные картофелины в кожуре, через два слоя чистой ткани, плотно прижать. Можно перед этим размять картофелины, чтобы они плотнее соприкасались с воспаленным участком. Накрыть шерстяным шарфом сверху. Убирать слои ткани по мере остывания массы. При сравнении картофеля с температурой тела его необходимо убрать. Далее участок локализации боли растереть одеколоном, хорошо утеплить. Процедуру проводить на ночь, после чего укутаться как следует и лечь спать. Ощущение дискомфорта прохо-

дит сразу, но процедуры следует повторить несколько раз по вечерам для профилактики рецидивов.

### *Рецепт 2*

Два листа белокочанной капусты намылить и посыпать щепоткой питьевой соды. Прикладывать к болезненному участку в виде компресса, сверху повязав платок. Используется для снятия болей в мышцах.

### *Рецепт 3*

Смешать чайную ложку скипидара, один яичный желток, столовую ложку яблочного уксуса. Все растереть до сметанообразной консистенции. Мазь втирать на ночь. После растирания тепло укутаться.

### *Рецепт 4*

Также можно протирать место поражения водкой или раствором меновазина.

## *Травы и сборы*

### *Рецепт 1*

4 части несоленого сливочного масла или сала смешать с одной частью порошка хвоща полевого. Втирать в места локализации боли. Эффективное анальгетическое средство.

### *Рецепт 2*

Залить 7 г сухой травы адониса весеннего одним стаканом кипятка, настаивать около 1 часа. Пить при болях в мышцах и суставах три раза в день по 1 столовой ложке. Между курсами — перерыв полторы недели. Продолжительность лечения — 30 дней.

### *Рецепт 3*

Залить 10 г сухих листьев бурачника лекарственного (огуречной травы) стаканом кипятка. Настаивать, предварительно укутав, в закрытой посуде около пяти часов. Пить шесть раз в день по сто-



ловой ложке. Между курсами — перерыв полторы недели. Продолжительность лечения — 30 дней.

#### *Рецепт 4*

Залить 25 г коры барбариса стаканом 70-процентного спирта. Настаивать на протяжении недели в темном месте. Пить три раза в день, около 30 капель. Между курсами — перерыв полторы недели. Продолжительность лечения — 30 дней.

#### *Рецепт 5*

Искрошить молодые веточки весенней вербы, прикладывать к больному месту. Помогает устранить боль в мышцах ног и рук.

#### *Рецепт 6*

Залить 20 свежих плодов физалиса обыкновенного или 20 г сухих плодов (можно использовать сок этих же плодов) 500 мл воды, вскипятить, держать на медленном огне либо на водяной бане на протяжении 15 минут. Настаивать, пока не остынет. Принимать перед едой по 50 мл пять раз в день. Между курсами — перерыв полторы недели. Продолжительность лечения — 30 дней.

#### *Рецепт 7*

Заварить стаканом кипятка столовую ложку листа или почек ивы, настаивать 1 час, принимать по две столовых ложки шесть раз в день.

#### *Рецепт 8*

Залить водкой и кипятить на водяной бане в течение получаса высушенную, размельченную кору ивы в пропорции 1:20. Дать остыть, процедить. Пить четыре раза в день по две столовых ложки.

#### *Рецепт 9*

Смешать со сливочным маслом растертые почки ивы в равных количествах. Втирать полученную мазь в больные места.

## *Миокардит*

Миокардит — это воспаление, которое стреляет прямо в сердечную мышцу. Природа миокардита — либо вирусная, либо инфекционная, либо аллергическая.

Болезнь может не иметь симптоматики, может иметь слабые симптомы в виде жара и повышенной утомляемости, может иметь и сильные симптомы — в виде сердечной недостаточности, боли в области сердца — не за грудиной, как в случае инфаркта миокарда, а в левой половине грудной клетки. Боль колющая или ноющая, одышка, ощущение нехватки воздуха, учащенное сердцебиение. Может долго длиться застойный кашель.

При остром миокардите лечиться нужно только в стационаре! У фитотерапии при этом — исключительно вспомогательная роль! Но отказываться от целебных трав не стоит — они повышают иммунитет, сопротивляемость болезни.

При миокардите русские травники советуют есть побольше цветочного меда — раза три в день — с молоком, фруктами, творогом (с горячим чаем мед употреблять нельзя, так как это стимулирует повышенное потоотделение и увеличивает нагрузку на сердце).

Прекрасно, если вы каждый день будете есть грецкие орехи, изюм, немного сыра.

### *Лечение миокардита народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Травяной сбор с адонисом. 1,5 столовые ложки цветов адониса; 1,5 столовые ложки листьев мяты перечной; 1 столовая ложка плодов фенхеля (укропа душистого); 1 столовая ложка плодов можжевельника; 1 столовая ложка травы пустырника; 2 столовые ложки корня валерианы; 2 столовые ложки травы душицы; 0,5 л кипятка.

1 столовую ложку измельченного сбора залить кипятком, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5 минут в закрытой посуде, настаивать ночь, утром процедить и принимать по 100—150 г отвара 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2—3 недели.

### *Рецепт 2*

Боярышник. 1 столовая ложка сухих плодов боярышника; 1 стакан кипятка. Плоды боярышника залить стаканом кипятка, настоять 2 часа в термосе и процедить. Принимать средство по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

### *Рецепт 3*

Монастырский сложный сбор. 1 часть травы тысячелистника; 1 часть плодов можжевельника; 2 части корня солодки голой; 2 части цветов ромашки аптечной; 2 части цветов лабазника; 2 части травы зверобоя продырявленного; 2 части травы адониса; 2 части травы очитка; 2 части корня левзеи; 3 части травы пустырника; 3 части корня одуванчика; 3 части травы душицы; 4 части травы череды трехраздельной; 4 части почек березы; 0,5 л кипятка.

1 столовую ложку измельченного сбора залить кипятком, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5 минут в закрытой посуде, настаивать ночь, утром процедить и принимать по 100—150 г отвара 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

### *Рецепт 4*

Инжир и лимон с водкой и медом. 250 г смолотых без зерен лимонов; 125 г измельченных плодов инжира; 50 г водки; 250 г меда.

Смешать компоненты, тщательно перемешать деревянной ложкой. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 2—3 раза в день после еды.

## Рецепт 5

Ландыш майский — настой, настойка, сбор.

Настой. 1 столовая ложка цветов ландыша; 1 стакан кипятка.

Цветы ландыша залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 столовые ложки каждые 2 часа. Этот настой можно приготовить на весь день.

Настойка 1. Наполняют бутылку цветками ландыша и заливают по горлышко 90-градусным спиртом. Настаивают в течение недели в темном прохладном месте, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

Настойка 2. Смешать ландышевую настойку с настойкой валерианы или пустырника (аптечные препараты) в равных пропорциях. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Сбор. 10 г цветов ландыша; 20 г плодов фенхеля; 30 г травы мяты перечной; 40 г корня валерианы лекарственной; 1 стакан кипятка.

10 г измельченной смеси залить стаканом кипятка и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Охладить в течение 45 минут, процедить и отжать. Объем довести до 1 стакана кипяченой водой. Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

## Рецепт 6

Арника горная. 2 столовые ложки цветов арники горной; 1,5 стакана кипятка; 250 г водки.

Измельченные цветы арники горной залить кипятком, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке (с молоком) 3 раза в день после еды. Настой готовить 1 раз в день. Настойка арники готовится следующим образом: 2 столовые ложки цветов арники заливают 250 г водки и настаивают 7 дней в прохладном месте. Процеживают и пьют по 30—40 капель 3 раза в день после еды.

### *Рецепт 7*

Настойка шлемника. 1 столовая ложка измельченных корней шлемника; 100 г спирта.

Корни шлемника залить 70-градусным спиртом, настаивать 14 дней в темном прохладном месте. Процедить и принимать по 30 капель 3 раза в день.

### *Рецепт 8*

Розмарин и мелисса с белым вином. 60 г измельченных листьев розмарина; 20 г измельченных листьев мелиссы; 1 л белого вина.

Все смешать и настоять в темном прохладном месте 21 день, периодически встряхивая содержимое. Процедить и принимать по 50 г перед обедом и ужином.

### *Рецепт 9*

Васильковое лекарство. 1 столовая ложка измельченных цветков василька синего; 1 стакан кипятка.

Цветы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды (рецепт особенно эффективен при приступах сердцебиения).

### *Рецепт 10*

Календула (ноготки). 2 чайные ложки измельченных листьев ноготков; 1 стакан кипятка.

Листья ноготков заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день. Новый настой готовить каждый день.

### *Рецепт 11*

Лапчатка и три травы. 10 г травы лапчатки гусиной; 10 г травы руты душистой; 30 г травы тысячелистника; 30 г травы хвоща полевого.

Все смешать, измельчить. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 сто-

ловые ложки 3—4 раза в день. Настой можно приготовить на весь день.

### *Рецепт 12*

Шпинат. Народная медицина рекомендует принимать семена шпината по 3 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Запивать теплой водой.

## *Обморок*

Обморок — одна из наиболее легких и кратковременных форм острой сердечной недостаточности. Обморок проявляется и у здоровых людей, например, при слишком долгом нахождении в парилке либо другом душном помещении. Нередко возникает при переутомлении, испуге, кровопотере и заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Обморок проявляется внезапной слабостью, тошнотой, плохим самочувствием, головокружением, потемнением в глазах, потерей сознания.

Традиционные методы лечения. Больного укладывают на ровную поверхность без изголовья (на пол, диван) для поступления крови к мозгу. Дать понюхать нашатырный спирт, сбрызнуть лицо холодной водой, укутать, к ногам приложить грелку. При рвоте больного поворачивают на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

### *Помощь при обмороке народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Если обмороки периодически повторяются, необходимо проводить профилактические мероприятия, например, пить отвар травы и корней горечавки легочной. Заварить 1 стаканом кипятка

2 чайные ложки измельченного сырья. Пить за 30 минут до еды по ½ стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 2*

После перенесенного обморока пострадавшему дать попить кофе, крепкий чай, вино или коньяк. Особенно полезен в данном случае чай из мяты или ромашки.

### *Рецепт 3*

Если обмороки связаны непосредственно с расстройством ЦНС, рекомендуется принимать чай из высушенных трав мелиссы, зверобоя, цветков липы.

## *Рецепты Ванги при внезапном обмороке*

### *Рецепт 1*

В область солнечного сплетения положить хорошенько размятый лист большого лопуха.

### *Рецепт 2*

Для приведения человека в сознание его обрызгивают холодной водой, обмахивают опахалом, дают пить мелкими глотками холодную воду.

### *Рецепт 3*

Иногда хорошо помогает растирание области желудка. Такого больного нужно все время трясти, говорить с ним или кричать над ним, а также обязательно нужно заставлять больного чихать.

### *Рецепт 4*

При обмороке, который наступил вследствие чрезмерного истощения организма больного, нужно приближать к нему разнообразную пищу, чтобы приятные запахи возбуждали аппетит.

### *Рецепт 5*

При лечении обморока можно давать больному нюхать неприятные резкие запахи, например, запах латука.

### *Рецепт 6*

Необходимо сильно, до боли, надавливать на точки над верхней и под нижней губой больного.

### *Рецепт 7*

Если обморок наступил из-за чрезмерной испарины (например, в бане), то нужно охладить конечности больного.

### *Рецепт 8*

Иногда используют охлаждающую восковую мазь, которую накладывают на темя. Такую мазь готовят из розового масла с уксусом или фиалкового масла и молока в равных частях.

## *Онемение конечностей*

Онемение конечностей характеризуется неприятным ощущением потери чувствительности и гибкости конечности, часто сопровождается покалываниями, жжением, зябкостью и стягиванием кожи.

Онемение конечностей появляется при нарушениях прохождения нервного импульса от рецепторов к головному мозгу. Возникает при длительном нахождении тела в некомфортной позе. Чувствительность быстро возвращается при изменении положения тела. Но если после смены позы неприятные ощущения остаются и онемение возникает достаточно часто, это может являться симптомом серьезного заболевания.

Столкнувшись с онемением, люди часто сомневаются, нужно ли идти к врачу или стоит подождать, пока симптомы онемения пройдут самостоятельно.



В каких случаях онемение требует обязательной консультации невропатолога?

- Онемение конечностей возникает часто и без видимых причин.
- Онемение вызывает нарушение координации движений
- Понижается чувствительность к разным температурам, и человек не отличает теплую и холодную воду.
- Онемение сопровождается слабостью, болью или утратой подвижности.
- Одновременно с онемением возникают нарушения зрения и психические расстройства.

### *Причины возникновения онемения*

Часто онемение конечностей может оказаться признаком следующих заболеваний:

- Нарушения кровообращения в области конечностей.
- Туннельные синдромы, обусловленные сдавливанием нерва в узких областях: в зоне локтя, запястья, лодыжек или паха.
- Болезнь Рейно, которая характеризуется расстройствами кровообращения артерий, чаще в области конечностей.
- Остеохондроз.
- Межпозвоночные грыжи.
- Ревматоидный артрит и другие болезни, вызывающие поражение нервов в результате деформации суставов.
- Транзиторные ишемические атаки.
- Рассеянный склероз.
- Дефицит витаминов (особенно витамина B<sub>12</sub>) и микроэлементов, а также чрезмерное употребление алкоголя.
- Сахарный диабет.
- Мигрень.
- Некоторые наследственные заболевания, обусловленные поражением нервов.

## *Онемение рук, кистей рук*

Часто возникает при сжатии нервно-сосудистого пучка соединительной тканью или мышцами. Онемение со временем может переходить в боль. Для определения места, в котором происходит сдавливание, врач проводит диагностику.

В некоторых случаях онемение рук бывает связано с нарушениями функций позвоночника. В этом случае только врач сможет определить пораженное место и устранить сдавливание сосуда или нерва.

## *Онемение пальцев рук*

Онемение пальцев рук в наши дни встречается достаточно часто. Ежедневная работа на компьютерной клавиатуре часто провоцирует развитие так называемого синдрома запястного канала.

Синдром возникает, когда в результате напряжения происходит отек сухожилия и сдавливается нерв, обеспечивающий чувствительность пальцев (большого, указательного и среднего) и ладони. Сухожилия и нерв проходят через общий достаточно узкий канал. При отеке сухожилия сдавливание нерва вызывает покалывание, онемение, а также пульсирующую боль в области пальцев.

Если не начать лечение вовремя, заболевание может привести к отмиранию мышцы, ответственной за движения большого пальца руки. По статистике, синдрому запястного канала в большей степени подвержены женщины.

## *Онемение ног*

Онемение ног бывает вызвано нарушением чувствительности нервов. По статистике, более 90 % случаев онемений ног вызваны проблемами с позвоночником: остеохондрозом, межпозвоночными грыжами и т. п.

Межпозвонковые грыжи сжимают нервные корешки, вызывая спазм тканей. В итоге человек может ощущать боль и онемение в ногах, чувство «ползания мурашек» или «ватных ног».

Боль и онемение в ногах могут возникать также вследствие изменений в поясничном отделе позвоночника. Часто еще до появления признаков онемения, пациент начинает ощущать постоянные боли в поясничной области. Если не обратиться за медицинской помощью вовремя, заболевание будет прогрессировать.

Реже онемение ног объясняется иными системными болезнями, такими как сахарный диабет.

### *Онемение пальцев ног*

Вызывать онемение пальцев ног могут различные заболевания обмена веществ, например, радикулоневрит. Также причиной может быть туберкулез позвоночника, остеохондроз, при котором происходит сужение межпозвоночных щелей, различные нарушения в сосудах, а иногда — развитие злокачественной опухоли.

Онкологические заболевания становятся причиной онемения пальцев ног за счет разрастания опухоли снаружи или внутри спинного мозга. Опухоль создает давление, в результате которого возникает онемение.

### *Рекомендации для уменьшения онемения конечностей*

При онемениях конечностей курение является смертельным ядом, поскольку никотин вызывает спазм кровеносных сосудов. По той же причине больным с онемением противопоказаны крепкий чай и кофе, а также алкоголь.

Следует употреблять в пищу больше горячей еды. Лучшее блюдо — горячая гречневая или овсяная каша. На завтрак полезно употреблять пророщенное зерно.

Необходимо закаливать организм: легкий бег, а зимой — коньки и лыжи помогут нормализовать кровоснабжение рук и ног. Тем, у кого недостаточно хорошо осуществляется кровоснабжение в области конечностей, необходимо употреблять пищу, богатую микроэлементами, в частности железом.

## *Лечение онемения конечностей народными средствами*

Народная медицина предлагает рецепты для облегчения симптомов онемения.

### *Рецепт 1*

Действенным средством от онемения являются контрастные ванночки. Нужно приготовить две емкости: с умеренно горячей и холодной водой. Поочередно опускать руки (или ноги) то в холодную, то в горячую воду на 30 секунд. Чередование повторять 5 раз. Намазать скипидарной мазью и надеть варежки (или носки). Выполнять процедуры утром и вечером в течение 10 дней.

### *Рецепт 2*

На ночь делать медовое обертывание. Намазать места, в которых часто ощущается онемение, тонким слоем меда и обернуть хлопковой тканью. Онемение прекращается после 3—4 обертываний.

### *Рецепт 3*

Растереть руки камфорной мазью докрасна перед сном. Надеть шерстяные варежки или перчатки. Достаточно провести 2—3 сеанса для прекращения онемения.

### *Рецепт 4*

Настоять багульник болотный на яблочном уксусе в пропорции 1:3 в течение недели. Втирать настойку в пальцы рук или ног 3 раза в день.

## Остеомиелит

Остеомиелит — инфекционно-воспалительное заболевание костей. Причиной заболевания является проникновение инфекции в костную ткань в результате полученных ранений и травм. Например, в результате колотых и огнестрельных ранений, ушиба ногтя либо других повреждений кости. Инфекция попадает из очага поражения в кровеносное русло, а затем может проникнуть и в кость.

Понижение резистентности кости к инфекции возникает под влиянием ряда факторов: проведения хирургических операций на костных тканях, ревматоидного артрита, сахарного диабета, под влиянием возраста и истощения.

Бактерии, проникнув в костную ткань, быстро размножаются, распространяясь по центральной полости кости, поражая костный мозг. Инфекцией поражаются затем и плотные слои кости. В результате развития воспаления в кости, возникает отек окружающих тканей. В маленьких кровеносных сосудах, снабжающих кровью костную ткань, образуются сгустки крови (тромбы). В костной ткани начинается деструктивный процесс из-за недостатка кислорода и кровоснабжения.

Симптомы: резкая, режущая боль в месте поражения, обостряющаяся при движении, отек и гиперемия окружающих тканей. Повышается температура тела.

Традиционные методы лечения. Терапия направлена на снятие отека и устранение причины заболевания, обычно назначают антибиотики. Производится иммобилизация кости. Назначают постельный режим и покой. Иногда требуется хирургическое вмешательство.

### *Лечение остеомиелита народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Отварить соломы овсяной, делать компрессы на больные места или обкладывать их отваром на время.

### *Рецепт 2*

Эффективно смазывать больные места соком алоэ.

### *Рецепт 3*

Насыпать в литровую банку с верхом высушенных почек или цветов обыкновенной сирени, залить водкой. Настаивать около 10 суток. Делать компрессы на больные места, так же можно принимать по 40 капель внутрь до еды два раза в день.

### *Рецепт 4*

Тридцать незрелых мелко нарезанных плодов грецких орехов залить литром водки либо спирта, настаивать на солнце около 14 дней. Делать компрессы на больные места.

### *Рецепт 5*

Залить водкой перегородки ядер зрелых грецких орехов. Далее поставить в темное место на десять — четырнадцать дней до приобретения темно-коричневого цвета настойки. Процедить, выпивать три раза в день по одной столовой ложке на протяжении 20 дней. Курс лечения повторить в случае, если боль не отступает или рецидивирует.

## *Остеопороз*

Остеопороз наиболее распространенное заболевание костного аппарата. Из-за уменьшения содержания кальция в губчатом и трубчатом веществе кости происходит снижение костной массы. Кости становятся хрупкими, слабыми, ломкими, выглядят пористыми. Остеопороз содействует простому (легкому) возникновению переломов.

Остеопороз локализуется чаще в позвонках, костях предплечья и запястья, костях таза, хотя данному заболеванию подвержены все кости.

Точные причины возникновения остеопороза неизвестны. Однако существуют предположения, что его развитие происходит под влиянием генетических и внешних факторов. Основным фактором риска формирования остеопороза является незавершенный процесс построения существенной массы костной ткани к периоду зрелости человека. Пик приобретения значительной силы и плотности костей и образования основной костной массы приходится на возраст в тридцать лет. До этого времени процесс образования и разрушения костной ткани как бы компенсируют друг друга. После 35 лет происходит снижение костной массы, так как скорость разрушения костей превосходит скорость формирования новой костной ткани. В результате возникает остеопороз и прогрессирует в дальнейшем. Это является неотъемлемой частью процесса старения.

У женщин значительно чаще развивается остеопороз, обычно после 45-летнего возраста. Со временем расстройство наблюдаются значительно чаще. У девяти из десяти женщин в возрасте от 70 и старше при рентгеновском обследовании обнаруживаются признаки остеопороза. Видимо, женский половой гормон эстроген, вырабатываемый непосредственно в яичниках до наступления менопаузы выполняет функцию удержания кальция в костях и сохранения костной массы. После того, как менструации прекращаются, содержание эстрогена в женском организме заметно падает. Такой же результат наблюдается при удалении яичников. Вследствие этого повышается утечка кальция из костей и обостряются проявления остеопороза. Мужчины имеют большую костную массу, нежели женщины, а также не подвержены резким модификациям содержания гормонов. Скорее всего, именно по этой причине наиболее частые и тяжелые случаи остеопороза выпадают на долю женского населения. Если у женщины изначально небольшой пик костной массы, остеопороз развивается значительно быстрее.

Существует ряд других факторов риска остеопороза: генетическая склонность к развитию заболевания; такие эндокринные на-

рушения, как гипертиреоз и гиперпаратиреоз; хрупкое телосложение и маленькое тело; длительное употребление алкогольных напитков; отсутствие достаточного количества физических упражнений и малоподвижный образ жизни; немаловажный фактор — курение; болезни почек либо печени; недостаточное содержание витамина D и кальция в пище на протяжении долгого времени; синдром нарушения всасывания в ЖКТ; долговременный прием некоторых препаратов: стероидные лекарственные средства, антибиотики, гепарин (средство для уменьшения свертываемости крови), противосудорожные препараты; длительный постельный режим.

Симптомы. Проявление боли в области таза и в нижних отделах спины, характерно легкое возникновение переломов, чаще всего запястья, костей таза, позвонков (как правило, это компрессионные переломы позвонков). Спонтанные переломы (без наличия каких-либо травм) характерны для тяжелой степени остеопороза. Повреждения позвоночника компрессионного типа сопровождаются уменьшением роста больного и смещением вперед нижних грудных и поясничных позвонков.

Традиционные методы лечения. Полностью избавиться от данного заболевания нельзя, но можно предотвратить его дальнейшее развитие. Когда кальция в крови недостаточно, он вымывается из костей. Необходимо обеспечить прием кальция каждый день в таком количестве, чтобы содержание его в крови было достаточным для того, чтобы кости не теряли свои минеральные вещества. Ожирение создает дополнительную нагрузку на кости, претерпевшие изменения в результате остеопороза. Необходимо поддерживать массу тела в допустимых пределах. При выполнении физических упражнений увеличивается выносливость костей, что помогает сохранению в них кальция. Иногда в период менопаузы назначается гормонотерапия (возвращение недостающих гормонов в организм) в целях замедления процесса развития остеопороза.



## *Общие рекомендации*

Принимайте кальцесодержащие препараты.

Пейте натуральные овощные и фруктовые соки (желательно — домашнего приготовления).

Ешьте молочные продукты и пейте побольше молока.

Полностью откажитесь от алкоголя.

Принимайте каждый день по одной чайной ложке глины.

Сократите до минимума употребление чая, кофе.

Ешьте много орехов, овощей, зерновых.

Полностью откажитесь от курения.

## *Остеохондроз*

При остеохондрозе деформируются диски между позвонками. Различают остеохондроз шейного отдела позвоночника, грудного и пояснично-крестцового. Для всех видов характерны боли, тугоподвижность. При поражении шейного отдела болят руки, может болеть голова, для остеохондроза грудного отдела позвоночника характерна боль в грудном отделе, при пояснично-крестцовом остеохондрозе боль может быть либо в этой области, либо и в пояснично-крестцовом отделе, и в ноге. Есть множество трав, которые помогают справиться с недугом.

### *Рецепт 1*

3—4 г измельченного корня сельдерея; 1 л теплой кипяченой воды. Сельдерей залить водой, настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Настой можно держать в холодильнике.

### *Рецепт 2*

1 столовая ложка семян сельдерея; 2 стакана холодной кипяченой воды.

Залить семена сельдерея водой, настоять 2 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настой можно готовить на несколько дней и держать в холодильнике.

### *Рецепт 3*

2 столовые ложки измельченных свежих листьев сирени; 300 г сока редьки; 200 г меда; 100 г водки.

Смешать все компоненты, настоять сутки. Использовать для втирания в больные места.

### *Рецепт 4*

Цветы сирени (рыхло) засыпать в поллитровую бутылку до верха, залить 40-процентным спиртом, настоять 21 день в темном месте, затем процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

### *Рецепт 5*

Необходимо сухие стебли (корни) сабельника наломать на маленькие кусочки, насыпать их в 3-литровую банку на  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  объема и залить 1 л качественной водки. Настаивать 21 день в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Уже через месяц такого лечения наступит существенное облегчение.

### *Рецепт 6*

Компресс: 50 г сока алоэ; 100 г меда; 150 г водки. Смешать компоненты и сделать компресс на ночь.

### *Рецепт 7*

Компресс: 1 бутылочка медицинской медвежьей желчи (продается в аптеке); 200 г камфарного спирта; 1—2 стручка измельченного горького перца.

Все компоненты смешать в полулитровой банке, накрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темный шкаф на неделю.

Лекарство готово. Хранить настойку в холодильнике. При необходимости смачивать мягкую ткань настойкой, отжимать и накладывать на больное место в виде компресса, утеплить. Держать подолгу. Ожогов не должно быть, но ориентироваться необходимо по самочувствию — у всех разная чувствительность кожи. Компресс очень хорош для снятия боли.

## *Очищение сосудов*

### *Рецепт 1*

Смешать по 100 г измельченных сушеных цветов ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. 1 столовую ложку сбора залить 0,5 л крутого кипятка на 3—4 часа. Потом отфильтровать половину настоя, растворить в ней столовую ложку меда и выпить до ужина. Утром оставшуюся жидкость подогреть, добавить столовую ложку меда и выпить до завтрака. Процедуру повторять, пока не кончится травный сбор. Способ рассчитан на терпеливых людей. Им можно пользоваться лишь раз в пять лет.

### *Рецепт 2*

Нужно смешать 1 стакан укропного семени с 2 столовыми ложками измельченного валерианового корня и 2 стаканами натурального меда. Смесь залить в термосе до общего объема 2 л, сутки настаивать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Хорошо очищает сосуды сок киви или агримония. При варикозном расширении вен или тромбозах нужно съедать в день по 4—5 штук агримония. Его начали выращивать в нашей стране на Кавказе и в Средней Азии.

## *Очищение суставов*

Очищение суставов применяется в народной медицине при отложении солей. При отложении солей происходит склеивание со-

лей в очень плотные «шишки», это происходит из-за плохого кровоснабжения мелких суставов. Так как сосуды очень тонкие, они быстро склерозируются, и этот процесс становится практически необратимым. Рост солевых шишек происходит почти безболезненно, поэтому человек не реагирует на изменения, вовремя не очищает организм от шлаков, солей. В результате появляются «наросты» на суставах кистей, стоп, да еще вырастают костные «шипы».

Противопоказания: прежде чем приступить к очищению суставов, убедитесь, что у вас нет язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

## *Очищение суставов народными средствами*

### *Рецепт 1*

Лавровый лист. Для очищения суставов в народной медицине используется лавровый лист. Взять лист лавра благородного — 5 г, измельчить и залить кипящей водой (300 мл), кипятить 5 минут на слабом огне при открытой крышке, чтобы улетучились эфирные масла, раздражающе действующие на почки. Затем воду вместе с листьями поместить в термос (прямо с огня), настоять 4 часа. Раствор процедить и пить маленькими глотками, распределяя все количество на 12 часов (сразу не пить — можно вызвать кровотечение). Эту процедуру повторять 3 дня. По возможности принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магния.

В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно очищаться клизмами, чтобы выходящие шлаки не вызвали аллергические явления, а также делать контрастные водные и воздушные ванны.

После 3 дней сделать перерыв на неделю. Затем повторять процедуру еще в течение 3 дней. Но ванны и естественное питание — без перерыва. В случае запора клизмы надо делать и в период перерыва в лечении.

Первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее — 1 раз в год после очистки кишечника и печени (на сорбите и шиповнике или по Н. Семеновой).

## *Рецепт 2*

Очищение суставов соком черной редьки. Народный метод очищения суставов черной редькой часто испозуется целителями. Черную редьку хорошо вымыть и, не очищая кожуру, опустить в дезинфицирующий раствор марганца, йодиола и т. п. на 15—30 минут. Ополоснуть в проточной воде. Натереть, отжать сок. Сок хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

Сок редьки принимать в удобное время независимо от режима питания 3 раза в день по 30 г (не более!). Увеличение нормы может вызвать в организме опасные последствия. Надо выпить без перерыва сок, приготовленный из 10 кг редьки. В этот период необходимо исключить из рациона сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. Питание должно быть только натуральным.

В начале такой чистки могут возникнуть болевые ощущения, иногда довольно сильные. Не пугайтесь! Не хватайтесь за лекарства, не бросайте начатое дело. Это нормальное течение процесса очистки.

После этого без следа исчезают самые жестокие, неизлечимые, по мнению медиков, болезни.

## *Рецепт 3*

Очищение суставов по Г. Малахову. Использование сока черной редьки в программе по очищению суставов усовершенствовал Г. П. Малахов. Берут 10 кг клубней черной редьки, обмывают и, не очищая кожуры, выжимают сок. Получается около 3 л. Сок хранят в холодильнике. Жмыхи перемешивают с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда (500 г сахара), добавляя молочную сыворотку. Хранить в тепле, в банке под прессом, чтобы не плесневело.

Сок начинают пить по 1 чайной ложке через 1 час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно посте-

пенно увеличивать от 1 до 2 столовых ложек и в конце концов до 100 мл. Сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках содержится много солей, то проход желчи затруднен — отсюда боль. Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжаются до тех пор, пока сок не кончится. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен.

Процедуры следует проводить 1—2 раза в год, соблюдая в это время пресную диету, избегая острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Употреблять во время еды по 1—3 столовые ложки, пока не закончатся.

Хорошо растворяет соли чай из спорыша, арбузных корок, тыквенных хвостов. Для приготовления такого чая также можно использовать хвощ полевой. Прекрасно растворяются соли соками корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляной груши). Доза — не более 100 мл через 30 минут после еды.

#### *Рецепт 4*

Очищение суставов рисом. В народной медицине суставы очищают рисом: взять рис — 1 стакан, залить водой, вымочить 3 суток. Затем воду выливают, добавляют 2 стакана свежей воды и варят, пока вода не выкипит.

Делят кашу на четыре одинаковых порции и съедают каждую через равное время за 20 минут, выпивая перед этим полстакана воды. В течение дня пьют стакан настоя шиповника, а на следующий день — 500 г свеклы и 500 г яблок.

Через 3—4 дня процедуру повторяют. Лечение продолжают до получения удовлетворительного результата. Очищение рисом приводит к значительному похуданию. Следует также подчеркнуть, что использование дробленых, сильно шлифованных со-

ртов риса даст мало эффекта. Лучше всего использовать нешлифованный, темный рис, употребляемый, в частности, в Средней Азии.

После этого курса очистки суставы обычно прекращают «скрипеть», становятся более подвижными и эластичными.

Данный способ прекрасно очищает и всю мочеполовую систему. При миоме, аденоме в дни очистки рисом необходимо пить чай с добавлением молотого имбиря (70—100 мг на стакан).

### *Рецепт 5*

Топинамбур для очищения суставов. Взять топинамбур — 2 кг (листья и стебли), нарезать на дольки 3—5 см, заложить в 5—8-литровую кастрюлю, кипятить 25 минут. Отвар процедить в ванну, разбавить горячей водой (37—40°) в соотношении 1:7 и полежать там 10—15 минут. Такой же раствор можно готовить из 1 кг сырых клубней, из 200 г сушеных стеблей и листьев или из 400 г сушеных клубней топинамбура. После каждой ежедневной ванны нужно отдыхать 1—2 часа в постели, а после 20 ванн необходимо на 15—20 дней сделать перерыв.

### *Рецепт 6*

Грецкий орех для очищения суставов. Взять 1 стакан перегородок грецких орехов, настаивать в 0,5 л водки 18 дней. Принимать 2—3 раза в день в течение месяца.

### *Рецепт 7*

Очищение и лечение суставов яблочным уксусом. 2 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда развести в одном или половине стакана воды. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 8*

Корни петрушки и молоко для очищения суставов. Для приготовления этого снадобья нужна петрушка — 2 кг (корень). Пропустить корни через мясорубку, затем сварить в 3,5 л молока до консистенции каши в течение примерно 1,5 часа. Эту «кашу» нужно

съесть за 3 дня. Хорошо при этом пить мочегонную траву. Кроме этой «каши», ничего другого не есть. Соли будут выходить с мочой, при этом возможны кожное раздражение, боли в суставах. Эта чистка противопоказана беременным женщинам. Она может спровоцировать выкидыш.

Это очень сильный и довольно сложный способ удаления солей. Выполнять его следует после проведения чистки почек и только волевым людям. Организм нередко тяжело переносит эту чистку, возможны головокружения, сердечная аритмия. Таким же образом чистятся селезенка, поджелудочная железа и кости.

### *Рецепт 9*

Очищение отваром корней подсолнуха по Б. Болотову. Чай из корней подсолнуха растворяет многие соли в организме. Им хорошо проводить очищение суставов. Для этого с осени запасают толстые части корней, срезая и выбрасывая волосатые верхушки. Корни обмывают и сушат, а перед употреблением дробят на мелкие кусочки размером с фасолину. Для приготовления отвара нужен подсолнух — 2 кг (корни), залить их 3 л воды и кипятить в эмалированной посуде 1—2 минуты. Выпить в течение 2—3 дней.

Использованные корни, помещенные после отваривания в холодильник, вновь заливают тем же количеством воды и кипятят, но уже 5 минут, и чай снова выпивают за 2—3 дня. После этого берут новую порцию корней (стакан) и повторяют процедуру в течение 3 дней; продолжительность лечения — месяц и более.

Соли при использовании этого метода начинают выводиться только после 2 недель лечения и выходят до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться смесь солей. Если собирать путем отстаивания мочи все соли, то, утверждает Б. В. Болотов, у взрослого человека их набирается порой до 2—3 кг.

При очистке корнями подсолнечника нельзя есть острые и очень соленые блюда, а также употреблять уксус. Пища должна быть преимущественно растительной.



### *Рецепт 9*

Выведение солей брусничным листом. 1 чайную ложку измельченных в порошок листьев брусники залить 2 стаканами кипятка. Настоять 30 минут и выпить.

Представители северных народов благодаря традиции пить чай из брусничного листа мало страдают от отложения солей. Правда, есть мнение, что брусничный лист негативно влияет на мужскую потенцию.

### *Рецепт 10*

Тибетский метод очищения суставов и мочеполовой системы. Свойством «вытягивать» из суставов отложившиеся на них соли обладает и вареный рис, при этом чем дольше его замачивают в воде, тем более эффективно его воздействие.

В поллитровую банку засыпать 2 столовые ложки риса, залить водой и оставить на сутки. На следующий день промыть рис в этой банке (первой), засыпать 2 ложки во вторую банку и залить ее водой. Так в течение 5 дней довести количество до 5 банок, не забывая обновлять в них воду. На шестой день взять первую банку для использования, а к четырем оставшимся добавить пятую банку с новой порцией риса. Из вымоченного риса сварить кашу и съесть ее без соли и хлеба. В течение четырех часов после этого другой еды и питья не принимать, чтобы дать возможность рису «вытянуть» шлаки. Такое лечение длится 40 дней.

### *Рецепт 11*

Очищение суставов лимонным соком. Лимон прекрасно очищает суставы. Очищение лимонным соком сводится к тому, чтобы стимулировать жизненный принцип «желчи» и вывести из организма мочевую кислоту.

Лимонный сок нужно пить в чистом виде без сахара, примеси воды и вообще каких бы то ни было сдабривающих вкус средств. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

Обычно при запущенных и хронических болезнях необходимо около 200 лимонов и ни в коем случае не меньше. Начинать с 5 лимонов и затем с каждым днем количество следует увеличивать, пока не достигнет 20—25 лимонов в день. Несколько дней необходимо держаться на этой дозе, а потом постепенно уменьшать ее до первоначального количества, то есть до 5 лимонов, на чем и заканчивается лечение.

1-й день — 5 лимонов — 1 стакан сока

2-й день — 10 лимонов — 2 стакана

3-й день — 15 лимонов — 3 стакана

4-й день — 20 лимонов — 4 стакана

5-й день — 25 лимонов — 5 стаканов

6-й день — 25 лимонов — 5 стаканов

7-й день — 25 лимонов — 5 стаканов

8-й день — 25 лимонов — 5 стаканов

9-й день — 20 лимонов — 4 стакана

10-й день — 15 лимонов — 3 стакана

11-й день — 10 лимонов — 2 стакана

12-й день — 5 лимонов — 1 стакан

Большинство людей легко проходит курс очищения, и только немногим он может стать обременительным.

Если под влиянием обильного ввода в желудок лимонной кислоты будут замечены какие-нибудь ненормальности в деятельности кишечника, следует на время прекратить очищение, чтобы дать пищеварительной системе возможность привыкнуть к лимонному соку.

Описанный способ очищения несколько видоизменяется в зависимости от болезни и ее запущенности. Так, при подагре и ревматизме очищение должно быть подразделено на два периода: первый — очищение во время приступа болезни, где все направлено на уничтожение симптомов болезни, и второй — восстановление нормального состава крови.

Во время обострения болезни, что означает нормальный оздоровительный кризис, следует применять смягчающие кри-

зис меры: полный покой, обертывание пораженных мест влажной шерстяной или хлопчатобумажной тканью, обеспечение равномерной температуры в помещении. Когда приступ болезни затихнет и пройдет, то можно приступить к очищению лимонным соком.

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большее количество сока, нежели толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света, поэтому необходимо для каждого отдельного приема выжимать свежий сок. Лимонами можно запастись заранее, так как для курса лимонного лечения необходимо много плодов.

Для выжимания сока из лимонов лучше всего применять электроковыжималку.

Пить лимонный сок многим тяжело: он набивает оскомину, поэтому лучше всего тянуть его через соломинку, что совершенно устраняет неприятные явления. Однако его нельзя пить людям с повышенной кислотностью.

Практика показала, что правильно принятый лимонный сок (как отдельный прием пищи или до еды) благотворно действует на пищеварительный тракт, и не было случая заболевания желудка от лимонного сока.

## *Рецепт 12*

Картофель очищает суставы. Картофельная вода — это вода, оставшаяся после варки картофеля в кожуре (в «мундире»). Она помогает выводить из организма шлаки, «выглаживает» кишечник, освобождая его стенки от слизи и «накипи».

При артрите пить картофельную воду утром (натощак), по крайней мере один раз днем и непосредственно перед сном.

При полиартрите хорошо очищает суставы картофельный отвар: 1 кг неочищенного картофеля нарезать мелкими кусочками, отваривать 1 час 20 минут в 3 л воды. Процедить, немного отжать. Отвар пить по желанию.

## *Переломы*

Перелом — нарушение целостности кости. Различают переломы травматические и патологические (в результате некоторых заболеваний); закрытые (без повреждения кожи) и открытые; поперечные, продольные, косые, оскольчатые и т. д. Лечение: вправление отломков и удержание их в правильном положении (при помощи шин, скелетного вытяжения, гипсовой повязки или оперативным путем) до образования костной мозоли.

### *Лечение переломов народными средствами*

#### *Рецепт 1*

0,5 г мумие смешивают с розовым маслом и дают пить, а также смазывают место перелома. Кости срастаются очень быстро.

#### *Рецепт 2*

В качестве болеутоляющего очень хорошо помогает сырой картофель. Натрите его на терке и накладывайте эту кашицу на место перелома.

#### *Рецепт 3*

Для быстрого срастания костей рекомендуем есть побольше вареного лука. Это средство известно давно: оно применялось для лечения еще индусскими врачами.

#### *Рецепт 4*

Если 1—2 раза в сутки в больное место втирать пихтовое масло, кости срастутся намного быстрее, чем обычно.

#### *Рецепт 5*

Корень окопника лекарственного принимают внутрь в виде настойки: сухие измельченные корни заливают водкой (1:5), 2 неде-

ли настаивают в темном теплом месте и пьют по 25 капель 3 раза в день. Одновременно используют компрессы: 2 столовые ложки измельченных сухих корней заливают стаканом кипятка в термосе и настаивают 10 часов. Лечение окопником показано также при вывихах (после вправления), остеомиелите, ишиасе: это средство снимает боли, воспаления, резко ускоряет заживление.

### *Рецепт 6*

Столовую ложку плодов шиповника коричневого залить 400 мл кипятка, прокипятить 10 минут, настоять в темном месте 24 часа в закрытой посуде (лучше в термосе), процедить. Принимать по 100 мл настоя 2 раза в день до еды. Рекомендуются при переломах костей, в послеоперационный период.

### *Рецепт 7*

3 столовые ложки сухого измельченного вереска обыкновенного заварить 1 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте. Использовать для местных ванн при переломах костей и ушибах.

### *Рецепт 8*

2 чайные ложки сухой измельченной коры граната залить 200 мл горячей воды, кипятить 30 минут, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 50 мл отвара 2—3 раза в день до еды при переломах костей, болях в суставах.

### *Рецепт 9*

Мелко растолочь цветки и стебли василька лугового и смешать с соком терна. Пить по 1 столовой ложке утром натощак в течение 8 дней. Рекомендуются при переломах ребер.

### *Рецепт 10*

Тщательно смешайте 20 г еловой смолы (живицы), 1 луковицу, растолченную деревянной толкушкой, 50 г растительного масла (лучше оливкового) и 15 г порошка медного купороса. Этот со-

став прогрейте на слабом огне 25—30 минут, не доводя до кипения. Полученной смесью смазывайте места перелома.

### *Рецепт 11*

Цветки мать-и-мачехи, одуванчика, сирени, корень лопуха — поровну. Измельченную смесь засыпать в бутылку на  $\frac{3}{4}$  и залить водкой, настоять. Настойку используют для примочек и компрессов при переломах. В сочетании с мумие она эффективна для сращения «старческих» переломов.

### *Рецепт 12*

Столовую ложку сухой травы будры плющевидной залить 200 мл воды, кипятить 20 минут, настаивать 45 минут, процедить, довести объем до первоначального. Отвар использовать в виде компрессов при переломах, вывихах, артритах.

## *Перикардит*

Перикардитом называется воспалительный процесс перикарда — мембранного мешка, окружающего сердце. Причиной может послужить инфекция, специфические болезни, например травма груди, системная красная волчанка, ревматизм.

Симптомы: боль в груди, усиливающаяся при дыхании и смене положения тела больного, затруднение дыхания.

Традиционные методы лечения. Лечение заключается в устранении главной причины болезни, которая вызвала перикардит. Как правило, больного госпитализируют.

### *Лечение перикардита народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Заварить 500 мл кипятка 5 столовых ложек иголок молодой хвой (ели, сосны, пихты, можжевельника), поставить на огонь

и довести до кипения. Держать на медленном огне еще около 10 минут. Потом настаивать 6—8 часов в тепле, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—5 раз в день.

### *Рецепт 2*

Нужно взять по 1 части листа мелиссы, корня валерианы лекарственной, травы тысячелистника, 2 части плодов аниса. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку сбора, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать на протяжении дня, в 2—3 приема.

### *Рецепт 3*

Наполнить стеклянную банку на  $\frac{3}{4}$  объема крупными по размеру тычиночными березовыми сережками, залить их водкой или спиртом, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойка хорошо снимает боли в сердце, одышку, отмечается бодрость и хорошее самочувствие.

### *Рецепт 4*

Нужно взять по 3 части травы сушеницы топяной, травы пустырника, цветков боярышника и 1 часть цветков ромашки аптечной. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку сбора, настаивать 8 часов, процедить. Употреблять 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана через 1 час после еды.

## *Плоскостопие*

Плоскостопие — это заболевание, которое характеризуется деформацией сводов стопы (их уплощением). При развитии плоскостопия свод стопы перестает выполнять свою главную функцию — равномерное распределение нагрузки. Происходит нарушение амортизирующих свойств стопы.

Как известно, стопа человека в своей основе имеет два свода — продольный (место расположения — внутренний край стопы) и поперечный (представляет собой арку, образованную в передней части стопы головками плюсневых костей). При отсутствии каких-либо нарушений эти два свода и связочно-мышечный аппарат работают как единое целое, равномерно распределяют нагрузку и помогают организму удерживать равновесие. Однако в силу ряда причин в работе данной системы происходит дисбаланс. Начинается уплощение продольного свода стопы (продольное плоскостопие) или распластывание по ширине передней части стопы (поперечное плоскостопие). При сочетании обеих деформаций говорят о комбинированном или продольно-поперечном плоскостопии.

В зависимости от степени заболевания выделяют плоскостопие: I степени; II степени; III степени.

По этиологии заболевания плоскостопие разделяют на: врожденное; рахитическое; паралитическое; травматическое; статическое. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие.

## *Методы лечения плоскостопия*

Начинать лечение плоскостопия следует как можно раньше. Своевременное выявление первых признаков этого заболевания позволяет минимизировать дальнейшую деформацию стоп, создав тем самым благоприятные условия для ее коррекции. Лечение плоскостопия в общем случае представляет собой целый комплекс мер, которые направлены на уменьшение и снятие болезненных ощущений, а также укрепление мышечно-связочного аппарата.

Для снятия болезненных ощущений широко применяются лекарственные препараты в сочетании с физиотерапевтическими процедурами: магнитотерапия, фонофорез, электрофорез, лечебный массаж. Основой лечения плоскостопия любых видов по-прежнему остается лечебная гимнастика. Существует целый ряд специальных упражнений, которые необходимо выполнять ежедневно. Комплекс лечебных упражнений подбирается индивиду-



ально врачом-ортопедом в зависимости от характера заболевания и физиологических особенностей пациента. Кроме того, не лишним будет и сочетание таких упражнений с упражнениями, которые способствуют общему укреплению мышечного и связочного аппаратов.

Значительное место в лечении плоскостопия занимают ежедневные ванночки для ног с теплой водой, гидромассаж стоп, а также лечебный массаж голени и стоп. Такие процедуры способствуют нормализации кровообращения и мышечного тонуса.

Особое значение для профилактики и лечения болезни имеет применение ортопедических стелек. Причем их применение рекомендовано уже на начальной стадии заболевания. Действенность ортопедических стелек основана на способности равномерно распределять нагрузку по поверхности стопы. При этом происходит разгрузка некоторых ее частей, а стелька выполняет функцию амортизатора. Стопа принимает нормальное положение.

Вышеперечисленные методы лечения позволяют минимизировать или предотвратить прогрессирование деформации стопы. Однако они помогают достичь необходимого эффекта лишь на начальных стадиях заболевания. При серьезных деформациях стоп применяют хирургическое лечение. Такой метод лечения наиболее часто применяют при поперечном плоскостопии, когда наблюдается достаточно сильная деформация большого пальца ноги. На сегодняшний день практикуется множество методик коррекции такой деформации, однако практически никакая операция не способна избавить от слабости мышц и связок стопы. Оперативное лечение зачастую представляет собой удаление выступающей косточки и последующую пластику суставной капсулы с пересадкой сухожилий. Такой способ коррекции, конечно, является очень травматичным, а иногда может привести к повторным деформациям и даже частичному нарушению некоторых функций конечности. Однако современная медицина не стоит на месте и сегодня существует способ коррекции деформаций большого пальца, который отличается своей малой травматичностью.

Суть такой методики заключается в коррекции поперечного свода стоп и изменении угла между ее костями. В результате таких изменений происходит естественное перераспределение нагрузки на связки. Кроме этого, благодаря специальной технологии достигается хороший визуальный эффект.

### *Особенности плоскостопия у детей и методы его лечения*

В норме свод стопы у детей до двух лет еще достаточно уплощен. Это связано с физиологическими особенностями развития человека — в раннем возрасте костная ткань еще достаточно эластичная и мягкая. Детская стопа в сравнении со стопой взрослого человека имеет ряд отличий: она короткая и широкая, пальцы не плотно прилегают друг к другу. Детские стопы не приспособлены к длительным нагрузкам, они очень быстро устают и более подвержены деформации. Наиболее часто детские стопы подвержены продольному плоскостопию.

Плоскостопие у детей может быть врожденным, что определяется уже в роддоме или на первом приеме у ортопеда, когда ребенку исполняется месяц. Врожденное плоскостопие может быть связано с целым рядом причин: наследственность, пороки развития. При врожденном заболевании лечение следует начинать с того момента, как поставлен диагноз. Для исправления врожденной деформации стоп нередко применяют специальные гипсовые повязки или специальные лангеты. Однако врожденное плоскостопие встречается достаточно редко.

Зачастую плоскостопие носит приобретенный характер. Существует несколько основных физиологических причин развития плоскостопия у детей в раннем возрасте: неокрепшие кости; слабый мышечно-связочный аппарат.

Немаловажную роль для лечения плоскостопия в раннем возрасте играет лечебный массаж и лечебная физкультура. Для улучшения кровоснабжения и повышения тонуса мышц используется

комплекс закаливающих процедур, например контрастные обливания для стоп.

Особое место в профилактике и лечении плоскостопия у детей занимает использование специальной ортопедической обуви или ортопедических стелек. Ребенку не следует ходить дома босиком, особенно в возрасте до двух лет, так как поверхность пола ровная, а свод стопы еще полностью не сформирован. Зато в летний период прогулки босиком по песчаному пляжу, мелкому гравию или траве даже показаны.

### *Профилактика плоскостопия у детей*

- Правильный выбор обуви с первых шагов — обувь должна быть удобной, легкой, соответствовать размеру, иметь жесткий задник и эффективно фиксировать ногу, иметь качественный супинатор и каблук 3 мм;
- прогулки босиком по песку, мелкому гравию, траве;
- закаливающие процедуры для ног;
- массаж стоп;
- комплексные физические упражнения (для детей старшего возраста).

### *Профилактика плоскостопия у взрослых*

- Минимизация постоянной нагрузки на ноги — следует давать своим ногам отдохнуть, особенно это касается людей, чья профессиональная деятельность связана с постоянным пребыванием на ногах;
- выбор «правильной» обуви — следует избегать ношения узкой, неудобной обуви, особенно на высоких каблуках или с плоской подошвой. Обувь должна соответствовать размеру, не стеснять движений, иметь хороший супинатор, а высота каблука в идеале должна быть 3—4 см;

- зарядка для ног — следует ежедневно выполнять несложные физические упражнения или хотя бы использовать специальные массажные коврики;
- прогулки босиком — при ходьбе босиком по шероховатой поверхности, будь то галька, песок, мелкий гравий или трава улучшается кровоснабжение в области стоп, что благоприятно сказывается и на тонусе мышечно-связочного аппарата;
- ортопедическая обувь — имея предрасположенность к такому заболеванию, как плоскостопие, в качестве профилактики отлично подойдет ортопедическая обувь. Единственное предостережение — такую обувь должен подбирать только специалист (врач-ортопед), ведь неправильно подобранная ортопедическая обувь (или ортопедические стельки), особенно при наличии начальной стадии плоскостопия, неизбежно приведет к усугублению деформации стопы.

## Подагра

Подагра — это заболевание, обусловленное нарушением обмена веществ в организме и характеризующееся отложением мочекислых солей (уратов) в костях, суставах, хрящах, сухожилиях и др.

Развитие подагры, как правило, сопровождается болевыми приступами. Болевой приступ обычно начинается остро, чаще ночью. Внезапно, без видимой причины возникает острая боль в пораженном суставе, образуется припухлость, сопровождающаяся краснотой и резкой болезненностью. Появляется озноб со значительным повышением температуры. К утру боль стихает, с тем чтобы к ночи возобновиться с новой силой. Так продолжается несколько суток подряд. Затем приступы прекращаются; перемены между приступами могут продолжаться от нескольких дней до 1—2 лет.

## *Лечение подагры народными средствами*

### *Рецепт 1*

Лимонно-чесночное лекарство. 4 лимона; 3 головки чеснока.

Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку (лимоны берутся без косточек). Всю массу залить 7 стаканами кипятка, перемешать и дать настояться 1 сутки. Процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день.

### *Рецепт 2*

Гераневый настой. 2 чайные ложки измельченной сухой травы герани; 2 стакана холодной кипяченой воды.

Залить герань водой, настоять 8 часов, процедить. Принимать небольшими глотками в течение дня.

### *Рецепт 3*

Чесночная настойка. 40 г измельченного чеснока; 100 г спирта или водки.

Залить чеснок спиртом или водкой, настаивать в закрытом сосуде в течение 5—7 дней. Процедить. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Нельзя использовать при анемии, беременности и эпилепсии.

### *Рецепт 4*

Череда. 2 столовые ложки измельченной травы череды; 500 г кипятка.

Залить череду кипятком, настаивать в течение 12 часов, укутав, затем процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 5*

Необходимо как можно больше есть свежей земляники, винограда, салатов из капусты. Сырые листья капусты рекомендуется прикладывать к больным местам для уменьшения болей. Также

рекомендуется прикладывать к больным местам репу — в виде вареной растертой массы.

### *Рецепт 6*

Корни любистка. 5 г сухих измельченных корней любистка; 300 г кипятка.

Залить корни кипятком, варить на малом огне 15 минут от момента закипания. Настаивать в течение 3 часов, укутав, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

### *Рецепт 7*

Сабельник и водка. 250 г сухого измельченного корня сабельника; 500 г водки. Сабельник залить водкой, настаивать в темном месте 3 недели. Принимать по 25 г 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 2—3 месяца.

### *Рецепт 8*

Мазь из почек березы от подагры. 1 стакан березовых почек; 0,5 кг свежего нутряного жира.

Размолоть березовые почки в порошок и растереть с жиром. Поставить в духовку в глиняном горшочке и томить по 3 часа в сутки (при отсутствии духовки — на медленном огне на водяной бане) в течение 7 дней. После этого горячий жир слить в баночки. Мазь можно использовать при болезнях суставов, как ревматоидного характера, так и подагрического.

### *Рецепт 11*

Лечащий шалфей. 100 г шалфея; 6 л кипятка.

Залить шалфей кипящей водой и кипятить 10 минут. Дать немного остыть. 1—2 л отвара вылить в отдельную емкость, чтобы подливать его в таз во время процедуры для сохранения температуры. Парить больные руки или ноги в полученном отваре по 30—60 минут 1 раз в сутки перед сном в течение 1—2 месяцев. После процедуры надеть теплые шерстяные перчатки или носки и лечь в них спать.

### *Рецепт 9*

Семена льна. 2 чайные ложки семян льна; 1,5 стакана кипятка.

Залить семена льна кипящей водой, варить в течение 15 минут. Настаивать 10 минут, взболтать и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Отвар готовить один раз в день.

### *Рецепт 10*

Осиновая настойка. 1 часть измельченной внутренней коры молодых ветвей осины с листьями; 10 частей 70-процентного спирта.

Смешать компоненты, настаивать в течение недели, процедить. Принимать настойку по 25—30 капель на воде 3 раза в день.

### *Рецепт 12*

Яблочный чай. 3—5 неочищенных яблок; 1—1,5 л кипятка.

Необходимо ломтики яблок залить кипящей водой, кипятить в закрытой посуде 10 минут. Затем настаивать 4 часа. Принимать в теплом виде несколько раз в день. Яблоки препятствуют образованию мочевой кислоты, поэтому позволяют добиваться положительного эффекта при заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты, в том числе при подагре.

### *Рецепт 13*

Настой смородины. 1 столовая ложка измельченных листьев смородины черной; 0,5 л кипятка.

Залить листья смородины кипящей водой, настаивать в течение 2 часов, укутав, затем процедить. Принимать по ½ стакана 4—5 раз в день. Листья черной смородины обладают сильным потогонным и мочегонным действием. Они освобождают организм от пуриновых веществ и избытка мочевой кислоты, которые характерны для подагры.

### *Рецепт 14*

Хмелевое масло. 1 столовая ложка измельченных до порошка шишек хмеля; 1 столовая ложка сливочного масла.

Ингредиенты смешать и растереть. Использовать как болеутоляющую мазь.

### *Рецепт 15*

Сиреневая водка. Цветы сирени насыпать в поллитровую банку доверху, залить водкой, настаивать 3 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Эту же настойку можно использовать для растираний и компрессов.

### *Рецепт 16*

Пчелиный яд. Рекомендуем пройти у специалиста лечение укусами пчел. Пчелиный яд не только способствует облегчению больного, но и заметно укрепляет его иммунитет.

### *Рецепт 17*

Горький перец. 10 стручков горького стручкового перца; такое же количество меда.

Взять 10 стручков перца и прокипятить в 300 мл воды 10 минут (на слабом огне). Настаивать 5 часов. Процедить и смешать с таким же количеством меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день. Лекарство заметно повышает защитные силы организма в борьбе с подагрой.

### *Рецепт 18*

Лечение фиалкой. Нужно 30 г фиалки душистой залить 1 л кипятка, довести до кипения, снять с огня, настоять 1 час, процедить. Пить по  $\frac{3}{4}$  стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

### *Рецепт 19*

Виноград, если его правильно употреблять, поможет при лечении подагры. Порядок применения винограда такой: нужно в течение дня съесть до 1,5 кг винограда. При возможности запивать его  $\frac{1}{4}$  стакана щелочной минеральной воды, при ее



отсутствии 1 чайную ложку пищевой соды растворить в 1 л воды и ею запивать виноград.

### *Рецепт 20*

Лечение маслятами. Многие болезни народная медицина лечит грибами. Для лечения подагры используются маслята. В маслятах лиственных есть особый смолистый компонент, который помогает при хронической подагре.

### *Рецепт 21*

Мазь из почек березы от подагры. Из почек березы знахари готовят мазь, которую используют при болезнях суставов как ревматоидного характера, так и подагрического: 1 стакан березовых почек размалывают в порошок (или же свежие перетирают в размазню) и растирают в 0,5 кг свежего нутряного жира. Ставят в духовку в глиняном горшочке и томят по 3 часа в сутки (при отсутствии духовки — на медленном огне на водяной бане) в течение 7 дней. После этого горячий жир сливают в баночки. Сырье отцеживают и выбрасывают. Данная мазь прекрасно зарекомендовала себя в лечении подагры.

## *Правильное питание при подагре*

Регулярно необходимо употреблять сок и плоды черной смородины, плоды и сок яблок, ежедневно съедать по 100 г моркови с 1 столовой ложкой растительного масла, которое помогает организму лучше усваивать витамин А.

Пить сок арбуза и есть его мякоть.

## *Радиккулит*

Радиккулит — распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга, — так называемые корешки спинного

мозга. Самая частая причина радикулита — остеохондроз (отложение солей в местах соединения позвонков), при котором межпозвоночные диски утрачивают свою эластичность и сдавливают корешки.

Наиболее характерные симптомы радикулита — боли по ходу нервных корешков, нарушение чувствительности, иногда двигательные расстройства.

Обычно заболевание развивается остро, но во многих случаях переходит в хроническую форму с периодическими обострениями. В зависимости от места поражения нервных волокон выделяют различные формы радикулита. Наиболее распространен пояснично-крестцовый радикулит, при котором боли локализуются в пояснично-крестцовой области, ягодице с отдачей в бедро, голень, стопу. Боли усиливаются при движении.

Пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв, называют ишиасом. При ишиасе боль распространяется по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задненаружную поверхность голени и бедра, пятку).

При шейно-плечевом радикулите боль отмечается в затылке, плече, лопатке, усиливается при повороте головы, движении рукой, кашле.

Грудной радикулит встречается довольно редко и проявляется болью в межреберных промежутках.

## *Лечение радикулита народными средствами*

### *Рецепт 1*

Редька черная. Очистить и натереть на терке черную редьку. На хлопчатобумажную или льняную ткань выложить тонкий слой редьки и сверху покрыть другим куском ткани. Наложить повязку на больное место, сверху обернуть калькой или пергаментом и завязать теплым платком. Держать компресс максимально долго. Вы будете чувствовать, как постепенно прогревается поясница. Иногда достаточно 2—3 процедур, чтобы боль отпустила.

### *Рецепт 2*

Осокорь (почки). 2 чайные ложки сухих измельченных почек осокоря заливают 1—1,5 стакана кипятка, выдерживают 15 минут и процеживают. Пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: 1—2 чайные ложки почек заливают  $\frac{1}{2}$  стаканами 40-процентного спирта, настаивают 7 дней и процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

### *Рецепт 3*

Фурацилин, мед, горчичники. Налейте 50 мл воды и растворите в ней  $\frac{1}{4}$  таблетки фурацилина, хорошо прокипятите, пока лекарство не растворится. Затем в полученный раствор добавьте 1 столовую ложку меда и тщательно размешайте. Возьмите обыкновенные горчичники, окуните их в медовый раствор фурацилина и наложите на поясницу. Через 5—6 минут горчичники снимите, а остатки раствора на коже накройте полиэтиленовой пленкой, закрепите и замотайте шерстяным платком. В этой повязке спите всю ночь и утром снимите ее.

### *Рецепт 4*

Картофель. Очень эффективный способ — прикладывание сырого картофеля к больному месту.

### *Рецепт 5*

Лопух. Смочите лист лопуха холодной водой и нижней стороной наложите на больное место. Привяжите. Это прекрасное обезболивающее средство. Летом можно впрок нарвать листьев лопуха и высушить. Тогда зимой достаточно будет смочить заготовленные сухие листья теплой водой и использовать для компресса так же, как указано выше.

### *Рецепт 6*

Алоэ. Возьмите 300 г листьев 3—5-летнего алоэ, причем растение перед срезанием не поливайте в течение 5 дней. Пропу-

стите листья через мясорубку, добавьте к полученной массе 500 г натурального майского меда, 520 мл любого крепленого красного вина (лучше «Кагора»), все тщательно перемешайте и поставьте на 5 дней в темное прохладное место настояться. Дозировка лекарства: первые 5 дней — по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды, а все следующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения: от 2—3 недель до 1,5 месяца.

### *Рецепт 7*

Каштан конский. Плоды каштана конского размалывают в порошок, смешивают с камфарным маслом или внутренним свиным салом, намазывают тонким слоем на ломтик черного хлеба и прикладывают к больному месту. Из хлеба начинает обильно сочиться влага. Даже разовая процедура излечивает радикулит.

### *Рецепт 8*

Мед. Больное место намазать тонким слоем меда и накрыть 1—2 слоями туалетной бумаги. Сверху поставить 2—3 горчичника, которые в свою очередь укутать полиэтиленовой пленкой и теплым платком или одеялом. Держать не более 1,5 часа. Ощущения жжения и глубинного прогрева не должны переходить в болезненные.

### *Рецепт 9*

Редька или хрен. Наложить на больное место кашицу из натертой на терке редьки или хрена. Для уменьшения жжения можно смешать полученную массу со сметаной. Такие припарки хорошо переносятся даже детьми.

### *Рецепт 10*

Хмель обыкновенный (шишки). 10 г шишек хмеля обыкновенно заливают 200 мл кипятка, уварить до половины объема. Применять для растираний. Можно употреблять также в виде мази: 1 часть сгущенного отвара на 4 части основы (коровье масло или вазелин).

### *Рецепт 11*

Береза (лист). Свежие листья березы обдать кипятком, уложить толстым слоем на воспаленное место и закрыть плотной бумагой или пленкой. Больного тепло укутать.

### *Рецепт 12*

Перец красный. Нарезать 2 стручка красного перца, залить 300 мл нашатырного спирта, настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывать. Растирать больные места (движениями только кверху). Применять при радикулите, параличе, ревматизме.

### *Рецепт 13*

Сбор. В равных долях взять чабрец, ромашку аптечную, зверобой, цвет бузины черной, приготовить из этой смеси горячий настой и делать на ночь горячие компрессы.

### *Рецепт 14*

Прогревание. Чтобы снять боль во время приступа радикулита, нужно осторожно прогладить больное место горячим утюгом через толстое вязаное шерстяное изделие. Приступ прекратится.

### *Рецепт 15*

Яйцо. В стеклянную банку опускают чисто вымытое свежее яйцо и, залив уксусной эссенцией, оставляют на 3 суток. Когда скорлупа полностью растворится, а яйцо примет вид сваренного вкрутую, нужно снять с него пленку и тщательно растереть в однородную массу. Влить 1—2 столовые ложки подсолнечного масла и все перемешать. Затем полученную массу залить в банку, где сохраняется уксусная эссенция с растворенной скорлупой, и все тщательно перемешать, затем перелить в бутылку и закрыть пробкой. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Предварительно взболтав смесь, растирать ею больные места на ночь. После растирания укрыть шерстяным платком и положить грелку.

### *Рецепт 16*

Лен (семена). Разогретые сухие семена льна, сложенные в мешочки или завернутые в мягкую ткань в виде компрессов, прикладывают к пояснице на ночь.

### *Рецепт 17*

Липа (лист). 4 столовые ложки измельченных сухих листьев липы обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам как припарки. Применять, когда острый период заболевания начинает проходить.

### *Рецепт 18*

Тимьян ползучий. Настойку травы тимьяна ползучего (чабреца) на водке (в соотношении 1:3) применяют для растирания больных мест на ночь при радикулитах и различных поражениях суставов.

## *Лечебные ванны от радикулита*

### *Рецепт 1*

Хрен. Взять 50—70 г тертого хрена, погрузить в марле в ванну с температурой 37 °С. Ванну принимать на ночь при радикулите, ревматизме, подагре, миозите. Курс лечения: 12—14 процедур.

### *Рецепт 2*

Морковный сок с настоем шалфея. Из свежих корнеплодов моркови выжать сок и смешать с настоем травы шалфея (в соотношении 30:500). Ванну температурой 37 °С принимать в любое время дня. Курс лечения 12—14 ванн.

### *Рецепт 3*

Солома. Взять 500 г измельченной соломы на 2 л воды. Прокипятить в течение полчаса на медленном огне; процедить и влить в воду для ванны. Температура воды в ванне 36—37 °С; продолжительность 10—15 минут. Курс лечения 15—20 ванн.

### *Рецепт 4*

Горчи́чный порошок. Размешать 250—400 г горчичного порошка, подливая к нему теплую воду, до консистенции жидкой кашицы, растереть которую необходимо до появления резкого горчичного запаха. Вылить кашицу в ванну (на 180—200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимать больным хроническим радикулитом при температуре воды 35—36 °С. После этого следует ополоснуться под теплым душем и закутаться в одеяло.

### *Рецепт 5*

Дудник лесной. Взять 50 г измельченных сухих корней дудника лесного; залить 1 л холодной воды, настаивать 2 часа, прокипятить в течение получаса, процедить. Ванну (36—37 °С) принимать перед сном. Курс лечения 12—14 ванн.

### *Рецепт 6*

Лабазник шестилепестной. Взять 30 г измельченных сухих корней лабазника шестилепестного на 1 л воды. Прокипятить в течение получаса; настаивать полчаса, процедить. Температура воды должна быть 37 °С. Ванну принимать на ночь. Курс лечения 12—14 ванн.

### *Рецепт 7*

Ломонос винограднолистный. Измельченные листья и цветы ломоноса винограднолистного залить кипятком, настаивать 4 часа, довести до кипения, после отстаивания процедить. Ванну с температурой воды 36—37 °С принимать на ночь. Курс лечения 12—14 ванн.

### *Рецепт 8*

Сосна (побеги). Взять 1 кг молодых сосновых побегов; залить 3 л кипятка; прокипятить в закрытой посуде в течение 10 минут; настаивать 4 часа; процедить. Добавлять для ванн 1 л такого отвара на каждые 15 л воды.

## *Лечение радикулита рецептами Ванги*

### *Рецепт 1*

Смесь. Приготовить смесь из истолченной в порошок черепицы, двух белков, одной чайной ложечки истолченного белого ладана и одной рюмки виноградной водки. Перед сном нанести смесь на шерстяную тряпочку и приложить к пояснице. Этот «пластырь» должен лежать на пояснице до тех пор, пока сам не отпадет.

### *Рецепт 2*

Мед. Больное место намазать тонким слоем меда и накрыть 1—2 слоями марли. Сверху поместить 2—3 горчичника, на них положить полиэтиленовую пленку и все укутать теплым платком или одеялом. Время использования компресса — не более полутора часов. При болезненных ощущениях снять компресс раньше.

### *Рецепт 3*

Репейник. Настой из корней репейника на водке применять для растирания и компрессов.

### *Рецепт 4*

Ружейное масло. Взять кусок чистого белого полотна, размером метр на метр, и нанести на него 100 г ружейного масла. Три вечера подряд прикладывать к спине.

### *Рецепт 5*

Ладан. Взять два пакетика ладана (около 40—50 г) и растворить в 50 г яблочного уксуса. Нанести смесь на шерстяную тряпочку и три вечера подряд прикладывать к больному месту.

### *Рецепт 6*

Шкура зайца (кролика). Ванга советовала освежевать зайца (кролика), посыпать его шкуру с внутренней стороны красным



перцем и окропить подсолнечным маслом, а затем приложить к спине больного.

### *Рецепт 7*

Массаж с медом. Смазать спину медом. Отрывистыми движениями, напоминаящими отдираание кожи от костей, промассировать спину. Повторить процедуру на следующий день, и так до полного исчезновения боли.

### *Рецепт 8*

Бензин. Пропитать шерстяную тряпочку бензином, приложить к больному месту, а сверху прижать разогретую (но так, чтобы можно было терпеть) медную тарелочку или пластину. Так три вечера подряд.

### *Рецепт 9*

Чеснок (настой). Пропитать хлопчатобумажную повязку или махровое полотенце холодным настоем чеснока, отжать сок из лимона и приложить к больным местам. Держать компресс, пока он не согреется до температуры тела (около 20 минут). Затем повторить процедуру со свежей порцией холодного настоя, пока не почувствуете облегчение. Это средство помогает особенно, если чередовать холодный компресс с горячим.

### *Рецепт 10*

Перец жгучий. Взять 30 г красного жгучего перца на 200 мл виноградной водки. Настоять 2 недели, процедить, отжать. Принимать наружно как раздражающее средство для растирания.

### *Рецепт 12*

Пихтовое масло. Небольшое количество пихтового масла втирать в область сильных болевых ощущений. Эффективность лечения повышается после принятия ванны или прогревания больных мест. Курс лечения 10—15 процедур.

### *Рецепт 11*

Эвкалипт. Настойку эвкалипта применять для наружных растираний при радикулите.

### *Рецепт 13*

Мухомор. Делать растирания водочной настойкой мухомора красного.

### *Рецепт 14*

Адамов корень. При радикулите делать растирания водочной настойкой адамова корня.

### *Рецепт 15*

Хрен (лист). Прикладывать к больным местам на длительное время листья хрена. При подсыхании листья менять.

### *Рецепт 16*

Лопух. Вымытые свежие или облитые кипятком сухие листья лопуха приложить нижней стороной к больному месту. Компресс держать не менее часа.

### *Рецепт 17*

Горчичный порошок. 1 столовую ложку порошка горчицы растереть в воде, температура которой примерно 40 °С, до состояния сметаны, намазать полученной кашицей кусок ткани, приложить ее к больному месту и сделать согревающий компресс. Держать несколько минут.

### *Рецепт 18*

Компресс из теста на дрожжах — 1 чайную ложку очищенного скипидара втирать в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет, затем обернутое марлей тесто приложить к больному месту и сделать компресс. Держать 40—50 минут. Делать компресс через день, используя тесто повторно, плесень на его качество не

повлияет. Для уменьшения жжения выпить теплое молоко с питьевой содой (на 1 стакан молока 1 чайная ложка соды). Если появится ожог, процедуру временно прекратить.

### *Рецепт 19*

Бодяга. Порошок бодяги растереть с оливковым маслом (1:30), натереть полученной мазью больные места, сделать согревающий компресс, держать 40—50 минут.

### *Рецепт 20*

Компрессы из ржаного теста. Большое облегчение приносят компрессы из ржаного теста, которые рекомендуются больным, страдающим от радикулита длительное время.

### *Рецепт 21*

Компресс из теста без дрожжей — как только тесто станет кислым, наложить на больное место сложенную вчетверо марлю, а поверх нее — тесто толщиной 1—2 см. Компресс делать ежедневно на ночь. Курс лечения рассчитан на 10 процедур.

### *Рецепт 22*

Береза (лист). Листья березы облить кипятком, затем наложить толстым слоем на воспаленное место, закрыть бумагой или клеенкой. Тепло укутать больного.

### *Рецепт 23*

Репейник (лист). свежие листья вымыть водой, сухие — обварить кипятком и приложить обратной стороной к больному месту, затем обвязать компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой, а сверху — слоем ваты.

### *Рецепт 24*

Репейник (настойка). Настойку корней репейника, приготовленную на ракии (водке), применять для натираний и компрессов.

## *Диета при радикулите*

Питание людей, страдающих от радикулита, должно состоять на две трети из сырых овощей в виде салатов. Можно использовать огурцы, помидоры, капусту, редис. Морковь, шпинат, цветную капусту рекомендуется готовить на пару. Употреблять много фруктов, особенно бананов. Лучше питаться 4 раза в день: завтрак — фрукты и молоко; обед — сваренные на пару овощи и хлеб из муки грубого помола; полдник — свежие фрукты или фруктовый сок; ужин — свежий салат с зеленью. Очень полезен чеснок: каждое утро съедать 2—3 зубчика. Облегчение приносит лимон: сок одного лимона посолить и пить с водой 2 раза в день. Нужно избегать употребления жирной, жареной и острой пищи, жирного творога, кондитерских изделий, кофе и крепкого чая.

## *Растяжение связок, вывих сустава*

Растяжение — повреждение связок сустава, связанное с их перерастяжением. Вывих — стойкое смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности, иногда с разрывом суставной сумки и связок и выходом суставного конца одной из костей из суставной сумки.

Растяжение связок коленного или голеностопного сустава происходит при подворачивании стопы при ходьбе или беге, при падении. Вывихи (плечевого, локтевого и тазобедренного суставов) возникают от чрезмерного или несвойственного данному суставу движения.

При растяжении характерна резкая боль в суставе, усиливающаяся при движении, припухлость и кровоподтеки в области сустава.

При вывихе — острая боль, изменение формы сустава, невозможность движений в нем или их ограничение. Вывих требует обязательной установки суставных концов костей в правильное положение, т. е. вправления.

## *Лечение растяжения связок и вывиха сустава народными средствами*

### *Рецепт 1*

Арника горная. 20 г цветков арники горной настоять на 200 мл 70-процентного спирта. Настойку применять наружно при растяжении связок, вывихах, ушибах.

### *Рецепт 2*

Барбарис (корень, кора). Налить в кастрюлю 1 стакан молока, всыпать  $\frac{1}{2}$  чайной ложки измельченных ветвей, корней и коры барбариса. Кипятить 30 минут, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при растяжении связок, вывихах.

### *Рецепт 3*

Пижма обыкновенная. 3 столовые ложки измельченных соцветий пижмы обыкновенной залить стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Применять в качестве компрессов при ушибах, вывихах, растяжениях.

## *Растяжение связок*

### *Рецепт 1*

Василек скрученный. Залить 3 чайные ложки цветков василька скрученного 0,5 л крутого кипятка, настаивать 1 час, затем процедить. Пить отвар по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Этот рецепт — очень эффективное средство при растяжении связок.

### *Рецепт 2*

Лук репчатый. Смесь кашицы свежей или печеной мякоти репчатого лука и сахара, взятых в соотношении 1:10, прикладывать к поврежденной растяжением связке на 5—6 часов. Затем повязку нужно сменить.

### *Рецепт 3*

Горячее молоко. При растяжении связок суставов сибирские знахари рекомендовали своим больным компрессы из горячего молока. Сложенную вчетверо марлю намочить в горячем молоке и сделать компресс как обычно — с наложением сверху компрессной бумаги и ваты. Менять компресс по мере остывания марли.

### *Рецепт 4*

Девясил высокий. 3 столовые ложки измельченного корня девясила высокого залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и наложить как повязку при разрыве мышц, растяжении.

### *Рецепт 5*

Полынь горькая. Свежие истолченные листья полыни горькой являются незаменимым болеутоляющим средством в случае вывиха, эффективны при сильных ушибах, растяжении сухожилий.

### *Рецепт 6*

Тополь черный. Взять  $\frac{1}{2}$  стакана сухих почек осокоря (тополя черного) на 1 стакан кипятка и настоять 30 минут. Накладывать массу в виде компресса на больное место (меняя каждый день) при растяжении связок, повреждении нервов.

## *Вывих сустава*

### *Рецепт 1*

Лаванда. Взять 1 часть травы и цветков лаванды на 5 частей подсолнечного масла. Настаивать 1—2 месяца. Применять полученное лавандовое масло наружно как болеутоляющее при вывихах и ушибах.

### *Рецепт 2*

Манжетка обыкновенная. Хорошим средством для лечения вывихов и припухлости является манжетка обыкновенная. Залей-

те 100 г листьев растения 0,5 л кипятка, дайте настояться 4 часа и процедите. Делайте из настоя компрессы. Накладывайте их на больное место на 30 минут. Этот настой обладает кровоостанавливающим действием и убивает микробы.

### *Рецепт 3*

Переступень белый. Чайную ложку растертого в порошок сухого корня переступня белого смешать с  $\frac{1}{2}$  стакана подсолнечного масла. Натирать места вывиха при вправлении.

### *Рецепт 4*

Репешок обыкновенный. 3 столовые ложки сухого репешка обыкновенного залить 2 стаканами кипятка, кипятить 20 минут, процедить. Долить воды до исходного объема. Использовать в виде компрессов при вывихах, для ножных ванн при усталости ног.

## *Рецепты Ванги при растяжении мышц на руке*

### *Рецепт 1*

Бузина. В небольшом количестве воды отварить зеленую бузину, прибавить одну столовую ложку пищевой соды и, когда вода остынет, несколько раз сделать ванночку, погружая в отвар руку до плеча. Не нужно процеживать.

### *Рецепт 2*

Компресс. Наложить холодный компресс или пузырь со льдом, тугую давящую повязку.

### *Рецепт 3*

Бинт, компресс. При растяжении нужно туго бинтовать больное место, накладывать холодный компресс на область сустава и обеспечить покой больному.

### *Рецепт 4*

Разминание. Надавливать ладонью на больное место до тех пор, пока раздражение не прекратится. Затем разминать пальцами больные места и все мышцы, находящиеся рядом с поврежденным местом, в течение 5 минут.

## *Рахит*

Рахит — болезнь младенцев и маленьких детей до трех лет, выражающаяся в нарушении фосфорно-кальциевого обмена. Развивается от недостатка витамина D на почве скудного питания и нехватки солнечного света, преимущественно у недоношенных и ослабленных детей, в группе риска находятся также дети на искусственном вскармливании.

Витамин D способствует усвоению фосфора и кальция в организме и отложению его в костях, стимулирует обмен фосфорной кислоты, играющей важную роль в деятельности центральной нервной системы. Кроме того, витамин влияет на функции всех желез организма и стимулирует рост. Основными источниками витамина D являются печень морских рыб, дрожжи, рыбий жир, яичный желток и молочные продукты. Но в этих продуктах витамин находится в неактивной форме, превращение в активную форму происходит под действием солнечных лучей или УФ-лампы.

### *Питание детей, больных рахитом*

Лечение ребенка, заболевшего рахитом, прежде всего, производится с помощью правильно подобранного питания.

Наилучшее питание для больного ребенка — грудное молоко, причем кормить ребенка следует как можно дольше, чтобы максимально уменьшить последствия болезни. Материнское молоко обладает уникальными свойствами, оно способствует пол-



ному усвоению витамина D и витаминов группы B, необходимых для нормального обмена веществ младенца. Кроме того, жиры грудного молока настолько биологически активны, что их сравнивают с витаминами. При нехватке этих жиров ребенок нуждается в дополнительном количестве витамина D. Кормящей маме следует особенно следить за своим питанием. Употреблять в достаточном количестве рыбу, молочные продукты, каши, фрукты и овощи.

Прикорм. Питание ребенка, больного рахитом, должно быть тщательно сбалансировано для восстановления обменных процессов. Особое внимание уделяется жирам и белкам, поскольку они играют важную роль в процессе усвоения витамина D, кальция и фосфора. При рахите нарушается обмен витаминов и минералов, может не хватать аскорбиновой кислоты и витаминов группы B, поэтому их содержание в пище ребенка также должно быть под контролем родителей.

Прикорм вводится на месяц раньше стандартной рекомендации (5 месяцев), в случае тяжелой степени рахита — на полтора месяца раньше. Начинать прикорм стоит с овощных пюре и отваров, понемногу, увеличивая количество. Предпочтительно использовать морковь, кабачок, капусту, тыкву. Один раз в день следует давать кашу на овощном отваре. Желательно в течение недели каждый день готовить новый вид каши. С трех месяцев давайте растертый яичный желток. С четырех — пяти месяцев начните вводить творожок. С 5—6 месяцев вводите суфле из печени, а месяц спустя можно давать белое мясо и птицу.

С 2—3 месяцев следует давать фруктовые и овощные соки — несколько капель сока разведите в воде, которую пьет малыш. Не давайте чистый сок, он может раздражать нежную слизистую желудка.

Полезен будет ребенку кальцинированный творог. Для его приготовления добавьте в 300 мл молока полторы таблетки толченого глюконата кальция. Закипятите молоко, а потом сразу снимите его с огня и охладите. Полученную массу заверните в марлю и подождите, пока стечет сыворотка. На выходе вы получите 50 г свежего домашнего творога, обогащенного кальцием.

## *Лечение рахита народными средствами*

### *Лечебные ванны*

Излечению рахита у детей способствуют травяные ванны. Ванну следует делать ребенку каждый день. Полезно менять виды ванн.

#### *Рецепт 1*

Лопух и девясил. На 10 литров кипятка возьмите по 200 г корней лопуха и девясила, поварите 15 минут на медленном огне. Подождите, пока вода немного остынет. Ванну следует принимать в течение 15—20 минут.

#### *Рецепт 2*

Аир болотный. 300 г растения зайтейте 3 литрами кипятка и подержите на маленьком огне полчаса. Отвар добавьте в ванночку ребенка при купании.

#### *Рецепт 3*

Душица. Три столовых ложки травы душицы зайтейте 3 литрами кипятка, дайте настояться. Настой добавьте в воду для купания младенца.

#### *Рецепт 4*

Тысячелистник и череда. 200 г череды и 50 г цветков тысячелистника залейте пятью литрами кипятка. Дайте настояться и добавьте настой в детскую ванночку при купании.

#### *Рецепт 5*

Грецкий орех. Пятью литрами кипятка залейте полкилограмма листьев грецкого ореха. Прокипятите отвар в течение получаса. Добавьте его в воду для купания ребенка.

### *Рецепт 6*

Овсяная солома. На 3 литра воды возьмите 120 г соломы, прокипятите 20 минут. Добавьте отвар в детскую ванночку во время купания.

### *Рецепт 7*

Хвоя. Залейте 70 г сосновой хвои пятью литрами кипятка, дайте настояться в течение дня или ночи. Процедите и добавьте в ванночку младенца.

## *Лечебные сборы*

Для поддержания ослабленного организма и повышения иммунитета ребенка можно давать и различные травяные чаи и отвары.

### *Рецепт 1*

Лопух. Столовую ложку измельченных корней лопуха залейте двумя стаканами кипятка, закройте емкость крышкой и дайте настояться. Затем процедите и давайте пить ребенку по четверти стакана 3—4 раза в день.

### *Рецепт 2*

Отвар овощей. Сварите капусту, свеклу и морковь с кожурой, предварительно хорошо промыв корнеплоды. Полученный отвар овощей давайте пить ребенку несколько раз в день.

### *Рецепт 3*

Мята перечная. На стакан кипятка потребуется одна столовая ложка сухих листьев. Закройте емкость крышкой и оставьте настаиваться полчаса. Давайте ребенку по чайной ложке настоя за полчаса до еды три раза в день.

### *Рецепт 4*

Грецкий орех. Столовую ложку сухих листьев грецкого ореха залейте стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой в течение

ние часа. Давайте ребенку по чайной ложке 3 раза в день перед едой.

Обратите внимание на то, что ребенок, больной рахитом, должен пребывать максимальное время на свежем воздухе. Но не оставляйте его под прямыми солнечными лучами. Для младенцев идеальна кружевная накидка на коляску или переноску, детям постарше обязательна панамка с широкими полями.

Помните, что домашнее лечение — это помощь организму для победы над болезнью. Но оно не отменяет назначений лечащего педиатра. Перед приемом отваров обязательно посоветуйтесь с врачом.

## *Ревматизм*

Ревматизм (острая ревматическая лихорадка) — хроническое заболевание, характеризующееся поражением соединительной ткани с преимущественным вовлечением в этот процесс сердечно-сосудистой системы и суставов.

Основная причина ревматизма — наличие шлаков в крови в результате неправильного питания. Происхождение ревматизма также может быть вызвано стрептококковыми инфекциями (ангина, скарлатина, фарингит) и генетической предрасположенностью организма. При переохлаждении болезнь обостряется.

Симптомы ревматизма — боль и скованность мышц и (или) суставов, покраснение и припухлость суставов — локтевых, коленных, голеностопных (ревматический полиартрит). Ревматическое поражение сердечных клапанов со временем может привести к стойкой деформации и формированию пороков сердца.

## *Лечение ревматизма народными средствами*

### *Рецепт 1*

Аир (корень) для ванны. 2 столовые ложки мелко нарезанных корневищ аира залить 1 л кипятка, прокипятить 20 минут, насто-

ять 30 минут и процедить. Ванну (35—36 °С) принимать днем или на ночь при ревматизме и подагре. Курс лечения: 10—12 ванн.

### *Рецепт 2*

Аир (корень). 5—6 г порошка из корневищ аира следует выпить с водой в течение дня в промежутках между едой или на тощак. Применяется при ревматизме, артрите, боли в суставах.

### *Рецепт 3*

Береза (лист). 1 столовую ложку сухих листьев березы заливают стаканом кипятка, настаивают 6 часов и процеживают. Пьют по ½ стакана 2—3 раза в день. Можно использовать и отвар почек березы. 5 г почек заливают стаканом крутого кипятка, оставляют на 15 минут на слабом огне, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по ¼ стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

### *Рецепт 4*

Береза (почки). Одно из наиболее действенных средств при лечении суставного ревматизма — березовые почки. Почки настаивают на спирту или водке и втирают в область сустава. Эффективным средством является также мазь из березовых почек. Для ее приготовления необходимо взять 800 г свежего несоленого сливочного масла и березовые почки. В глиняный горшок уложить слоями масло — в 1,5 см, сверху слой почек такой же толщины и так далее — до окончательного заполнения горшка. Плотнo закрыть крышкой и замазать тестом. Поставить на сутки в теплое место, лучше всего — в нежаркую печь. Через сутки остудить, отжать через марлю. В полученное масло добавить 7—8 г камфары и перемешать. Хранить мазь в плотно закупоренной банке в прохладном месте. Применять при суставном ревматизме, втирая в суставы вечером, перед сном, 1 раз в день.

### *Рецепт 5*

Брусника (лист). Столовую ложку измельченных листьев брусники залить 200 мл воды, кипятить 5—10 минут. Принимать по

1 столовой ложке 3—4 раза в день. Хранить в прохладном месте не более суток.

### *Рецепт 6*

Бузина (цвет). Приготовить напар из цветков бузины из расчета 20 г на 1 л воды. Пить по 3 стакана в день. Применять при ревматизме, подагре и артритах.

### *Рецепт 7*

Зверобой продырявленный. Возьмите 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного и залейте 4 стаканами кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите. Такой травяной настой нужно пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды при ревматизме и застарелой подагре. Курс лечения: 1—2 месяца.

### *Рецепт 8*

Кизил (корень). Чайную ложку корней кизила залить 200 мл воды, прокипятить 15 минут. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

### *Рецепт 9*

Клевер красный (цвет). 20 г сушеных цветков клевера красного залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать от 2—3 столовых ложек до  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день при хроническом ревматизме.

### *Рецепт 10*

Клевер луговой. Взять 50 г измельченной сухой травы клевера лугового на 1 л кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Ванну принимать на ночь. Курс лечения 12—14 ванн.

### *Рецепт 11*

Кукуруза (рыльца). Пить каждый день по 2—3 стакана отвара из рылец кукурузы. На стакан воды взять чайную ложку сырья

с верхом, варить на медленном огне 10 минут. Пить в течение 6—8 недель. Проходит самый застарелый мышечный ревматизм.

### *Рецепт 12*

Лопух большой (корень). Столовую ложку сухих корней лопуха большого заливают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают в течение 2 часов и процеживают. Принимают по ½ стакана 3—4 раза в день.

### *Рецепт 13*

Мазь (мексиканский рецепт). Мазь для растирания по мексиканскому рецепту: камфара — 50 г, горчица в порошке — 50 г, спирт — 100 мл, сырой яичный белок — 100 г. Спирт налить в чашку и растворить в нем камфару, высыпать в полученный раствор горчицу и размешать ее. 100 г белка размешать отдельно и превратить в помаду. Смешать оба состава вместе. Получится жидкая мазь, которую следует втирать досуха 1 раз в день перед сном. Затем обтереть влажной тканью натравившиеся больные места.

### *Рецепт 14*

Мазь из яйца с уксусом. Свежее яйцо положить в стакан и залить уксусной эссенцией. Одновременно слегка растопить 200 г несоленого сливочного масла и залить им яйцо с эссенцией. Завернуть и поставить в темное место на 3 суток, затем хорошо перемешать. Мазать этим средством больные места. Применяют от шишек на пальцах, пяточных шпор, от ломоты всякого рода.

### *Рецепт 15*

Малина (плоды). 30 г плодов малины заварить стаканом кипятка. Настаивать в течение 20 минут. Пить на ночь как потогонное средство по 2 стакана в 1 прием при хроническом ревматизме.

### *Рецепт 16*

Омела белая. Чайную ложку травы омелы белой залить 200 мл кипятка, настоять 8 часов и процедить. Применять наружно при

ревматизме, артрозах, спондилезе, хронических заболеваниях суставов.

### *Рецепт 17*

Пастушья сумка. 3 столовые ложки травы пастушьей сумки залить 400 мл кипятка (суточная норма), настоять в термосе, процедить. Применяют при ревматизме, подагре. Противопоказан при беременности и тромбозах.

### *Рецепт 18*

Перец однолетний. 25 г плодов перца однолетнего стручковых сортов залить 100 мл водки. Настойку применять в смеси с двойным количеством подсолнечного масла для растираний при ревматизме и болях в суставах.

### *Рецепт 19*

Полынь цитварная. 1 столовую ложку цветочных корзинок полыни цитварной заливают в термосе 300 мл кипятка и настаивают 2 часа, процеживают и применяют как наружное обезболивающее средство при ревматизме, невралгии и люмбаго.

### *Рецепт 20*

Пырей ползучий (корень). 2 столовые ложки корневищ пырея ползучего залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить 5—10 минут, охладить, процедить и отжать. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды. Применяют для лечения ревматизма и подагры как противовоспалительное, мочегонное, потогонное средство, а также для выведения солей из организма.

### *Рецепт 21*

Ромашка аптечная (цвет). 4 столовые ложки сухих цветков ромашки аптечной заварить 200 мл кипятка, прокипятить 10 минут и процедить. Принимать по 70 мл 3 раза в день после еды при ревматических болях в суставах.



### *Рецепт 22*

Чабрец. 50 г измельченной травы чабреца залить 1 л кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Ванну (36—37 °С) принимать на ночь при суставном ревматизме, параличах. Курс лечения: 14—18 ванн.

### *Рецепт 23*

Сирень (цвет). Цветки сирени рыхло засыпают в полулитровую бутылку до верха, заливают 40-процентным спиртом, настаивают 21 день в темном месте и процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Можно использовать и другой рецепт: 2 столовые ложки цветков заливают стаканом водки или 70-процентного спирта, настаивают 7 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Пьют по 50 капель водочной или по 20—30 капель спиртовой настойки 3 раза в день за 20 минут до еды и натирают больные места.

### *Рецепт 24*

Смородина черная (лист). Столовую ложку измельченных листьев смородины черной заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 часов, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день. Настой пьют при ревматизме и подагре, так как он способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты и пуриновых веществ. Его можно также использовать в виде ванн при ревматическом и подагрическом поражении суставов.

### *Рецепт 25*

Толокнянка. Чайную ложку с верхом корней и листьев толокнянки (медвежьей ягоды) залить 200 мл кипятка, настоять, процедить. Настой пить по 2—3 чашки в день.

### *Рецепт 26*

Тысячелистник. Чайную ложку травы тысячелистника заварить 200 мл кипятка, настоять и процедить. Принимать от 1 столовой ложки до ½ стакана в день до еды при ревматизме и подагре.

### *Рецепт 27*

Фасоль (плоды). 20 г измельченных створок плодов фасоли залить 1 л воды, кипятить 3—4 часа, остудить и процедить. Пить по 100 мл в день при ревматизме и подагре.

### *Рецепт 28*

Фиалка душистая. Приготовить отвар из расчета 2 г травы фиалки душистой на стакан кипятка. Принимать по 2—3 столовых ложки 3 раза в день. При лечении ревматизма фиалку полезно смешивать со створками плодов фасоли, столбиками (с рыльцами) кукурузы, листьями толокнянки и почками или листьями березы.

### *Рецепт 29*

Хрен (ванна). Если часто мучают подагрические боли, ревматизм, радикулит или миозит, то следует принимать лечебно-профилактические ванны. Эффективным в данном случае является обычный хрен. 50—70 г корней и листьев необходимо растереть и положить, завернув в марлю, в ванну с температурой воды до 40 °С. Проследите, чтобы вода равномерно перемешалась с соком хрена. Принимайте ванну на ночь. Время процедуры — 10 минут. Курс лечения: 12—14 процедур. Повторять его следует несколько раз в году. Настой и сок корней хрена рекомендуют также принимать внутрь.

### *Рецепт 30*

Сельдерей. 100 г сельдерея вместе с корешком залить водой и варить, пока не останется 1 стакан. Процедить и выпить эту порцию в течение дня с промежутками. Средство может избавить от ревматизма за несколько дней. Готовить отвар надо ежедневно.

### *Рецепт 31*

Чеснок. 40 г измельченных долек чеснока залить 100 мл воды. Настаивать в закрытом сосуде в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая, 7—10 суток, процедить.

Принимать по 10 капель 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды при ревматизме и подагре.

### *Рецепт 32*

Шиповник (корень). Приготовьте настойку из 100 г сухих измельченных корней шиповника, залив их 0,5 л водки, и держите в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимайте настойку по 20—30 г 3 раза в день до еды, запивая кипяченой водой. Одновременно можно втирать настойку в больные места или делать из нее компрессы.

## *Лечебные сборы*

### *Рецепт 1*

Две столовые ложки смеси из травы душицы (1 часть), листьев мать-и-мачехи (2 части), плодов малины (2 части) залить 400 мл кипятка, прокипятить 5—10 минут и процедить. Пить по 100 мл в горячем виде 3—4 раза в день.

### *Рецепт 2*

Растительную смесь из корней лопуха большого (10 г) и девясила (10 г) заливают стаканом воды и варят на слабом огне при закрытой крышке 20 минут, после чего настаивают в течение 4 часов и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

### *Рецепт 3*

Траву багульника болотного и мать-и-мачехи смешать поровну. Столовую ложку смеси залить 200 мл горячей воды, прокипятить 5 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа как потогонное средство при лечении ревматизма и подагры.

### *Рецепт 4*

Корни лопуха большого, корни девясила высокого и листья ореха грецкого смешать поровну. Столовую ложку измельченной

смеси залить 200 мл кипятка, прокипятить 10 минут и процедить. Пить по 1 стакану через каждые 3 часа.

### *Рецепт 5*

Смесь из травы багульника болотного (25 г), травы крапивы жгучей (15 г) залить 1 л кипятка, настоять и процедить. Пить по 100 мл 5—6 раз в день.

## *Лечение ревматизма рецептами Ванги*

### *Рецепт 1*

Наряду с проведением лечения больным рекомендуется каждый день употреблять в пищу салат из сельдерея.

### *Рецепт 2*

Смазать ноги ружейным маслом и принимать солнечные ванны.

### *Рецепт 3*

Один лист армы крупнокорневой настоять в 0,5 л спирта и использовать для растирания.

### *Рецепт 4*

Делать спиртовую настойку из веточек желтой акации вместе с листьями и цветами. Принимать по несколько капель.

### *Рецепт 5*

В течение 10 дней принимать по 0,2 г мумие в день, можно в смеси с любым маслом и желтками из 3—4 яиц. Эту же смесь накладывают на поврежденное место. Перерыв 10 дней.

### *Рецепт 6*

Пить в течение 10 дней по 0,2 г на ночь, 5 дней перерыв, повторить 3—4 курса. Одновременно на ночь делать компрессы на больные суставы (раствор 3 г на 100 г воды).

## *Обездвиживание (вследствие ревматизма)*

### *Рецепт 1*

Делать ванночки в отваре дряквы (цикламен).

### *Рецепт 2*

20—30 г листьев брусники залить тремя стаканами кипятка, прокипятить 10 минут, процедить. Выпить жидкость за 1 день в 3 приема. (Средство хорошо помогает при суставном ревматизме.)

### *Рецепт 3*

Во время цветения одуванчика очень полезно есть его молочные стебли. В это время сок одуванчика — давнее и проверенное средство от ревматизма.

### *Рецепт 4*

1 столовую ложку цветов белой сирени настоять на 0,5 л водки. Использовать для компрессов.

### *Рецепт 5*

Взять четверть фунта корней аконита (надо брать только корень, а не стебли), залить их одной квартой ракии (водки) или разведенного аптекарского спирта 60-градусной крепости и поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для употребления. Доза — одна столовая ложка настойки для каждого втирания (и не более).

Если онемели обе ноги и руки, следует подвергать втиранию только одну ногу, на следующий день — другую; затем одну руку и т. д. Настойку втирать досуха. Место, подвергнутое втиранию, держать в тепле, не допуская притока холодного воздуха. Втирание лучше всего делать на ночь. Часа за два до вставания больного с постели повязку снимать. Утром, когда больной встает, то есть через два часа после снятия повязки, следует намочить тряп-

ку в холодной воде и, хорошо выжав, обернуть ею подвергнутое втиранию место. Делать это надо быстро. Медленное обтирание может привести к простуде. Пить настойку корней аконита нельзя, так как аконит сильно ядовит.

### *Рецепт 6*

Взять 30 г измельченного лекарственного сырья из корня дубника, залить 500 мл белого вина, настоять в течение суток при частом взбалтывании, затем процедить и принимать по половине рюмки для вина два раза в день.

## *Диета при ревматизме*

При обострении ревматизма рекомендуется 3—4 дня применять фруктовую диету, а затем перейти к сбалансированному питанию.

Продукты, потребляемые больным, должны содержать достаточное количество белков и витаминов (особенно витамина С). Поваренную соль, углеводы (сахар, белый хлеб, картофель), жирную, жареную пищу, специи, чай, кофе, алкоголь следует ограничивать. Полезны арбузы, свежие ягоды черники, а также кисели, настои и отвары из них (1—2 чайные ложки на стакан кипятка), клюквенный сок с медом.

## *Ревматоидный артрит*

Ревматоидный артрит — системное заболевание соединительной ткани, клинически проявляющееся главным образом поражением суставов. Основные симптомы болезни: боли в суставах, усиливающиеся при движении, ощущение скованности, особенно при длительном течении заболевания. Нередко отмечается припухлость, изменение формы и очертаний сустава вследствие накопления в его полости воспалительной жидкости — выпота. Кожа над суставом краснеет.

Заболевание сопровождается общим недомоганием, лихорадкой. Нередко, особенно в запущенных случаях, болезнь переходит в затяжную хроническую форму и в этом случае приводит к обезображиванию суставов с развитием тугоподвижности.

## *Лечение ревматоидного артрита народными средствами*

### *Рецепт 1*

Лавр благородный. Измельчите 25—30 г лаврового листа, залейте 1 стаканом подсолнечного масла и настаивайте в течение недели в теплом месте (желательно ежедневно 2—3 раза встряхивать емкость с содержимым). После настаивания масло сливают, отжимают растительное сырье, процеживают и втирают в больные места.

### *Рецепт 2*

Яблочный уксус. Принимать его по 5 чайных ложек 3 раза в день во время еды.

### *Рецепт 3*

Редька черная. Пить ее сок по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### *Рецепт 4*

Береза, осина. Взять по 1 кг коры обоих деревьев и приготовить крепкий отвар, уварив его на  $\frac{1}{2}$  (для чего берут 1 столовую ложку сухой смеси и заливают 0,5 л воды, кипятят 20 минут на слабом огне, процеживают). Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Вначале боли усилятся, затем станет намного лучше. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

### *Рецепт 5*

Сирень. Приготовить настойку:  $\frac{1}{4}$  стакана цветков залить 200 мл водки, настоять 7 дней. Принимать по 30—40 капель в день. Одновременно этой настойкой растирают больные суставы.

## Сердечная астма

Сердечная астма — это внезапные приступы удушья, являющиеся результатом острой левожелудочковой недостаточности. В связи с ослаблением мышц левого желудочка, возникает застой крови в малом круге кровообращения. В результате жидкая часть крови (плазма) вытекает за границы кровеносных сосудов легких, насыщая мелкие бронхи и их ткань, а следовательно, легочная ткань отекает, из-за чего происходит затруднение дыхания, появляется одышка. В тяжелых случаях — развивается удушье.

Начинается приступ, как правило, с сухого кашля. Лицо бледнеет, приобретает синюшный оттенок, выступает холодный пот. Зачастую такие приступы вызывают у пациентов страх смерти. В худшем случае приступ сердечной астмы вызывает отек легких. Характерным для данного заболевания является то, что приступ возникает ночью. Также спровоцировать болезнь может физическое перенапряжение.

### Лечение сердечной астмы народными средствами

#### Рецепт 1

Залить 2 стаканами воды 1 столовую ложку листьев земляники. Варить до тех пор, пока объем не станет в 2 раза меньше. Принимать через каждые 2 часа по 1 столовой ложке.

#### Рецепт 2

Нужно взять  $\frac{1}{2}$  столовой ложки молодых листьев крапивы, по 1 столовой ложке молодых листьев камыша и листьев лебеды. Перемешать и размельчить листья, заварить 1 стаканом кипятка. Настоять, предварительно укутав, около 2 часов. Затем добавить еще  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пищевой соды, перемешать и настаивать 10 дней в теплом светлом месте. Принимать 1 раз в день за 30 минут до еды по 1 чайной ложке. Продолжительность лечения — 3—4 недели.



## *Сердечная недостаточность*

Сердечная недостаточность — ослабление сократительной способности миокарда при его переутомлении (например, при пороках сердца, гипертонии), нарушении кровоснабжения (инфаркт миокарда) и др.

Проявляется заболевание застоем крови в легких и в большом круге кровообращения, одышкой, отеками, увеличением печени, асцитом, синюшностью отдельных участков кожи и видимых слизистых оболочек.

### *Лечение сердечной недостаточности народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Корень любистка, настоянный на спирте, действует как прекрасное мочегонное средство, тонизирует, бодрит, стимулирует сердечную деятельность. 100 г измельченного корня настоять в 300 г 60—70-процентного спирта в течение 2 недель. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

#### *Рецепт 2*

7—9 г травы почечного чая, или ортосифона, заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают, отжимают гущу и доводят объем до 200 мл. Отвар пьют в теплом виде по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день как мочегонное при отеках, возникших на почве сердечно-сосудистой недостаточности.

#### *Рецепт 3*

При слабом сердце, его замираниях эффективным средством для укрепления служит мята перечная. Чайную ложку сухих мятных листьев залейте стаканом крутого кипятка, укутайте и дайте настояться 20 минут. Затем процедите. Пейте отвар мелкими глот-

ками утром за 30—40 минут до завтрака. Его необходимо пить ежедневно, не пропуская ни одного дня, в течение 1—2 лет.

#### *Рецепт 4*

Периодическое жевание лимонной корки, богатой эфирными маслами, улучшит работу сердца.

#### *Рецепт 5*

Залейте 15 г сухой травы тысячелистника стаканом воды и кипятите 15 минут, затем настаивайте в течение часа. Принимайте по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.

#### *Рецепт 6*

30 г сухих стручков фасоли залейте 300 мл воды и кипятите 15 минут. Дайте отвару настояться 45 минут и пейте по 35 мл 3 раза в день до еды.

#### *Рецепт 7*

Настой вахты трехлистной. 2 чайные ложки сухой травы залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут. Пить по 50 мл 2—3 раза за 20 минут до еды.

#### *Рецепт 8*

Отвар земляники лесной. 20 г сухих плодов и листьев на 200 мл воды, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### *Рецепт 9*

Для устранения различных отеков на ногах и лице надо хорошо промыть корни и зелень петрушки и пропустить через мясорубку. стакан полученной массы выложить в стеклянную или эмалированную посуду, залить 2 стаканами крутого кипятка и настоять в теплом месте в течение 8—9 часов. Затем настой процедить, остатки зелени отжать. Добавить к настою петрушки сок 1 лимо-

на (среднего размера). Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана в течение 2 дней подряд, после 3-дневного перерыва возобновить прием еще на 2 дня.

### *Рецепт 10*

Отвар татарника колючего. 1 столовая ложка сухих цветков и листьев на 200 мл воды, кипятить 15 минут, принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

### *Рецепт 11*

Настой фиалки трехцветной. 20 г сухой травы залить 200 мл кипятка, настаивать 1—2 часа, принимать по 100 мл 2 раза в день.

### *Рецепт 12*

Кардамон, употребляемый в малых дозах как добавка к чаю и овощам, стимулирует работу сердца, улучшает дыхание, возбуждает аппетит, утоляет боль и выводит газы. Использовался в древней индийской медицине.

### *Рецепт 13*

Обязательно нужно растирать отекающие ноги. Очень полезно это делать утром и вечером. Приготовьте отвар чеснока (1 столовую ложку кашицы чеснока варите 5 минут, залив 2 стаканами воды). Охладите, процедите и растирайте ноги чесночной смесью.

### *Рецепт 14*

2 чайные ложки измельченных листьев березы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, фильтруют, добавляют на кончике ножа питьевую соду. Дозу пьют 3—4 раза в день через каждые 3—4 часа для уменьшения одышки, вызванной сердечной недостаточностью.

### *Рецепт 15*

Чайную ложку корней валерианы лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде в течение 2 часов

и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Применяется для улучшения сердечно-сосудистой деятельности.

### *Рецепт 16*

Применяйте как успокаивающее и болеутоляющее средство следующий настой: 1 столовую ложку листьев мяты перечной залейте стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### *Рецепт 17*

Стакан плодов калины залить 1 л горячей воды, кипятить 8—10 минут, процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Пить по ½ стакана 3—4 раза в день. Дает хороший эффект при заболеваниях сердца, гипертонии.

### *Рецепт 18*

Чайную ложку цветков ландыша майского залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. Ландыш майский применяют в виде настоев и отваров при острой и хронической сердечной недостаточности, кардиосклерозе, для усиления сердечных сокращений.

### *Рецепт 19*

Цветки боярышника кроваво-красного (1 часть), листья мяты перечной (3 части), плоды фенхеля обыкновенного (2 части), коренья с корнями валерианы (4 части) залить стаканом кипятка (на столовую ложку смеси) в термосе, выдержать ночь и процедить. Выпить в течение дня в 3—5 приемов при сердечной недостаточности.

### *Рецепт 20*

4 столовые ложки травы пустырника (цветущие верхушки растений длиной до 40 см, толщиной не более 4 мм) залить 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной

бане при частом помешивании 15 минут, охладить в течение 45 минут при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать. Полученный настой долить кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

### *Рецепт 21*

Корни валерианы лекарственной (1 часть), плоды аниса (2 части), трава тысячелистника (1 часть), листья мелиссы лекарственной (1 часть) залить 1 стаканом кипятка (на столовую ложку смеси), настоять 30 минут и процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема при сердцебиении, сердечной слабости, болях в области сердца.

### *Рецепт 22*

2 чайные ложки травы шандры обыкновенной залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 4 часа и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды для регуляции сердечной деятельности.

### *Рецепт 23*

10 г сухой измельченной травы горицвета весеннего залить стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по столовой ложке 3—5 раз в день при сердечной недостаточности. Детям давать по  $\frac{1}{2}$ —1 чайной или десертной ложке 3—5 раз в день.

## *Диета*

Люди, страдающие сердечными заболеваниями, должны питаться умеренно, употреблять натуральную пищу, особенно свежие фрукты, сырые или слегка отваренные овощи, избегать потребления крепкого чая, кофе, алкоголя, шоколада, специй.

Тибетская медицина рекомендует ежедневное употребление орехов, изюма, сыра. Это укрепляет сердечную мышцу, то-

низирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли. За один прием нужно съесть 30 г ядер грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

При любом сбое в сердце полезна пшенная каша, богатая калием:  $\frac{1}{2}$  стакана прокаленного пшена промыть, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана воды (это суточная норма) и сварить кашу на медленном огне, посолив и подсластив по вкусу.

Полезно натошак съесть такой бутерброд: одну большую измельченную дольку чеснока положить на черный хлеб и слегка посолить — прекрасное сердечное средство.

Мякоть арбузов — отличное мочегонное средство при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями почек. Таким же действием обладает и отвар из свежих арбузных корок.

Весной их могут заменить свежие огурцы. И, конечно, при всех сердечных болезнях, кроме органических пороков, полезен цветочный мед, дающий сердцу силу. Однако мед не следует принимать в больших количествах с горячим чаем, так как это приводит к энергичной работе сердца и усиленному потоотделению. Поэтому его следует употреблять небольшими порциями (по 1 чайной или столовой ложке 2—3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами, отваром плодов шиповника и др.

## *Синдром Рейно*

Синдром Рейно относится к вазоспастическим пароксизмальным расстройствам кровоснабжения кистей рук и стоп. Спазм сосудов проявляется тремя стадиями:

Ишемия — побеление пальцев;

цианоз — их посинение;

гиперемия — покраснение конечности.

Симптомы и причины возникновения. Сопровождается чувством резкого холода, онемения, затем покалывания и боли. Реже

подобные симптомы могут проявляться на мочках ушей, кончике носа, языка. На конечностях они всегда симметричны. Приступ длится от нескольких минут до часа. Возникает в основном под воздействием даже незначительного холода или сильного нервного напряжения. В зоне повышенного риска находятся женщины от 20 до 40 лет, реже мужчины после пятидесяти.

Происхождение заболевания до сих пор остается невыясненным. Оно может быть как самостоятельным, так и одним из первых симптомов сердечно-сосудистого или нервного заболевания. Поэтому важно обратиться к врачу для выяснения причин болезни. Синдром развивается при следующих заболеваниях: ревматоидный артрит, системная склеродермия, расстройства эндокринной системы, дизэнцефальные расстройства, заболевания сосудов, болезни крови, нервные расстройства.

Синдром может развиваться на фоне приема некоторых лекарственных препаратов — противоопухолевых, блокаторов адренергических рецепторов или алкалоидов спорыньи. В таких случаях после окончания приема курса лекарств синдром обычно пропадает.

Исследования указывают на то, что синдром Рейно — наследственное заболевание. В таком случае часто достаточно толчка — переохладения, нервного потрясения или травмы пальцев, чтобы болезнь из продромального состояния превратилась в активно прогрессирующую. На это особенно следует обратить внимание людям, у которых в семье уже было подобное заболевание.

В зону риска попадают те, чья работа связана с постоянным переохлаждением конечностей, вибрацией или соприкосновением с поливинилхлоридом. Ей страдают также машинистки и пианистки.

## *Профилактика и лечение*

Синдром Рейно — серьезное заболевание, но поскольку часто причины его появления неизвестны, лечение в основном проводится симптоматично. Людям, склонным к этому синдрому

му, в качестве профилактики можно посоветовать следующие процедуры.

**Контрастный душ.** При пониженном тонусе сосудов эта процедура необходима, она восстанавливает процесс терморегуляции, укрепляет стенки сосудов, а также укрепляет общий иммунитет организма и сопротивляемость к простудам.

**Ходение босиком.** Очень полезная, укрепляющая сосуды ног привычка. Зимой ходите без тапок по дому, а летом не обувайтесь на природе.

**Массаж.** Делайте ежедневный массаж ступней и пальцев рук, можно использовать для этих целей оливковое, облепиховое масло или масляные настои сосудорасширяющих трав.

**Тепло.** В прохладное время года, чтобы избежать обострения, одевайтесь теплее. Зимой носите теплые варежки и обувь с воздушной «прослойкой». Выходя из дома в холодное время, выпейте горячего чая или покусайте, таким образом вы меньше замерзнете.

**Сигареты и алкоголь.** Следует обязательно бросить курить, не употреблять алкогольные напитки. Никотин и алкоголь резко сужает сосуды, что пагубно влияет на кровоснабжение мелких концевых капилляров пальцев рук и ног.

**Глицерин.** Чтобы руки зябли меньше, перед выходом на улицу смазывайте их глицерином с водой, смешанными в пропорции один к одному.

**Рыбий жир.** В качестве профилактики хорошо помогают капсулы рыбьего жира. Пропейте курс минимум три месяца.

В качестве симптоматического лечения синдрома Рейно рекомендуются сосудорасширяющие средства. Важно помнить, что такое лечение не устранит недуг полностью, но приостановит быстрое прогрессирование болезни. Рекомендуются следующие средства:

**Сбор трав,** включающий в себя тимьян ползучий, Melissa и руту садовую в равных пропорциях. Одну чайную ложку заливают 200 мл кипятка и дают настояться в течение нескольких часов. Принимают за день по 50 мл.



Можно приготовить сбор из других сосудорасширяющих трав — мяты, пустырника, тысячелистника, укропа и аниса. Одна столовая ложка смеси или одной из трав заливается стаканом кипятка. Через час настой можно принимать внутрь. Также можно сделать подобный масляный настой для массажа конечностей.

При синдроме Рейно рекомендуются вегетарианская диета и продукты, насыщенные витаминами РР и С.

### *Рецепт 1*

Гармала обыкновенная. Растение, расширяющее периферические сосуды. Заваривают 1 чайную ложку на 200 мл воды. Принимают по одной столовой ложке отвара травы три раза в день.

### *Рецепт 2*

Земляника. Периферические сосуды также расширяет отвар из листьев земляники лесной, для этого заварите столовую ложку листьев в стакане кипятка. Принимать по стакану утром и вечером.

### *Рецепт 3*

Корни левзеи. Чтобы приготовить отвар, возьмите одну чайную ложку измельченных корней и залейте литром кипятка, поварите 15 минут. Принимать по стакану 3 раза в день, курс 2 недели, перерыв между курсами минимум 2 недели.

### *Рецепт 4*

Плоды лимонника китайского. Употребляйте по одной ягоде три раза в день в течение двух недель. Перерыв — 2 недели. Плоды лимонника также эффективно расширяют периферические сосуды.

Важно помнить, что синдром Рейно может быть признаком более серьезного заболевания, поэтому прежде, чем вы начнете лечить симптомы, обязательно пройдите полное обследование у врача, и только после этого можно приступать к лечению трава-

ми. Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с врачом, нет ли противопоказаний для какой-то из трав.

## Стенокардия

Стенокардия является ранней формой проявления ишемической болезни сердца, вызванной недостатком коронарного кровотока вследствие поражения атеросклерозом артерий сердца. На ранних этапах развития, когда изменения в артериях еще незначительны, приступы стенокардии редчайшие и являются следствием психологических и больших физических нагрузок. Далее продолжительность приступов резко увеличивается, частота растет. Если приступы возникают в состоянии покоя, это свидетельствует о переходе болезни в тяжелую форму, итогом которой может стать инфаркт миокарда.

Симптомами стенокардии являются грудная и сердечная боль, возникающие внезапно. Длительность боли при начальной стадии болезни около пяти минут, при переходе в тяжелую форму время увеличивается до 30 минут. Боль может иррадиировать в плечо, левую руку, шею, нижнюю челюсть. На лбу выступает холодный пот, лицо больного бледнеет.

Традиционные методы лечения. В первую очередь необходимо дать больному нитроглицерин под язык. При прогрессировании приступа больного необходимо срочно госпитализировать, потому как высока вероятность развития инфаркта миокарда.

## Лечение стенокардии народными средствами

### Рецепт 1

Профилактическим мероприятием при возникновении боли в сердце является употребление целиком небольшого очищенного зубчика чеснока. Однако к данному средству прибегают лишь при отсутствии нитроглицерина.

## *Рецепт 2*

Втирать в область сердца 12 капель масла пихты.

## *Рецепт 3*

Залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла подготовленные в стеклянной посуде две очищенные и измельченные головки чеснока средних размеров. Убрать в холодильник и настаивать всю ночь. После чего данная смесь должна стоять на солнце около 10 дней, три раза в день перемешивать ее. Масло профильтровать, добавить каплю очищенного глицерина. Затем взять лимон, обрезать верхушку, выдавить чайную ложку сока, вылить в столовую ложку. Все смешать и перелить в темную бутылку с резной крышкой. Хранить в холодильнике. Употреблять за полчаса до еды утром, в обед и вечером. Продолжительность курса лечения до 3 месяцев, после этого месяц перерыв и курс повторить.

## *Рецепт 4*

В ложку сахарного песка капнуть 5—6 капель пихтового масла. Принимать 1 раз в день.

## *Рецепт 5*

Заварить 400 мл куриного бульона, добавить головку чеснока. Вскипятить и томить еще 15 минут. Присоединить два пучка петрушки, прокипятить около 3 минут. Процедить бульон, протереть петрушку и чеснок. Перемешать с бульоном и пить за полчаса до приема пищи.

## *Рецепт 6*

Смешать по стакану пшеничной водки и оливкового масла. Пить утром, в обед и вечером по  $\frac{1}{4}$  стакана на протяжении 3—4 недель при одышке.

## *Рецепт 7*

Смешать ложку меда, пять головок протертого чеснока, десять измельченных лимонов, уложить в банку, настаивать на протя-

жении 1 недели. Принимать за полчаса до еды по четыре чайных ложки один раз в день. Жевать необходимо медленно, промежутки по одной минуте после каждой съеденной ложки. Продолжительность приема до двух месяцев.

## *Травы и сборы*

### *Рецепт 1*

Употреблять ежедневно по четыре столовых ложки тыквенных семян при возникновении тяжести в области сердца.

### *Рецепт 2*

Понадобится: по две доли плодов боярышника алого, листа лекарственной мелиссы, по одной доле травы полевого хвоща и корня лекарственной валерианы. Одну столовую ложку данного сбора заварить 200 мл кипятка, дать настояться, далее процедить. Принимать за полчаса до еды по трети стакана. Успокоит сердцебиение и уменьшит боли в сердце.

### *Рецепт 3*

Заварить двумя литрами кипятка 7 полных столовых ложек смеси плодов шиповника и ягод боярышника, поставить в теплое место и настоять на протяжении суток. Процедить, отжать разбухшие ягоды и убрать настой в холодильник. Пить во время еды вместо чая по стакану в день. Курс — три недели.

### *Рецепт 4*

Отжать сок из травы пустырника (желательно свежей). Принимать за полчаса до еды, из расчета 40 капель на 2 столовых ложки воды.

### *Рецепт 5*

Понадобится: две доли травы собачьей фиалки и одна доля корня валерианы. Заварить стаканом кипятка одну столовую лож-

ку полученного сбора, настаивать около часа, далее процедить. Принимать утром, в обед и вечером по половине стакана.

### *Рецепт 6*

Понадобится: две доли листа лесной земляники, по одной части травы собачьей фиалки, травы обыкновенного тысячелистника. Залить столовую ложку полученного сбора одним стаканом кипятка, настаивать 60 минут, затем процедить. Пить утром, в обед и вечером по  $\frac{1}{2}$  стакана.

### *Рецепт 7*

Отжать сок из стручков зеленой фасоли посевной. Пить перед едой по две столовых ложки до трех раз в день. Рекомендован людям с нарушениями сахарного обмена.

### *Рецепт 8*

Понадобится: по 30 г цветков и плодов боярышника, листа омелы, очищенных зубчиков чеснока, плодов полевого хвоща; 10 г арники в цветках. Залить стаканом кипятка одну столовую ложку полученного сбора, остудить, процедить. Пить до четырех раз в день по  $\frac{1}{4}$  стакана.

### *Рецепт 9*

Заварить стаканом кипятка одну столовую ложку размельченного корневища с корнями валерианы, настаивать всю ночь в плотно закрытом термосе. Пить утром, в обед и вечером по трети стакана за полчаса до еды, провести курс продолжительностью в 2—3 недели.

### *Рецепт 10*

Нужно взять в одинаковых долях цветы боярышника, лист руты, траву чистотела, цветки арники, траву тысячелистника. Заварить столовую ложку полученного сбора 200 мл кипятка, настоять, охладить и процедить. Употребить в один день в три приема.

### *Рецепт 11*

Нужно взять 4 части листа мелисы, по 3 травы чабреца и травы руты. Залить стаканом прохладной воды одну столовую ложку сбора и настаивать около трех часов, далее прокипятить в течение пяти минут и остудить. Пить глотками по два стакана за день.

### *Рецепт 12*

Три листа толокнянки, створок фасоли, рылец кукурузы, почек березы; две части травы полевого хвоща, травы грыжника, цветков синего василька взять для приготовления настоя. Залить литром воды четыре столовых ложки полученного сбора, настоять около 12 часов, вскипятить и томить на маленьком огне 10 минут, процедить. Пить 4 раза в день теплым по 100 мл через 60 минут после приема пищи.

### *Рецепт 13*

Взять по 1 части корня валерианы, листа перечной мяты, травы руты и травы горицвета 2 части. В стакане кипятка настоять полчаса 2 чайные ложки сбора и выпить за день, принимая глотками.

### *Рецепт 14*

Две части листьев барвинка, плодов тмина; три части листа мелисы и корня валерианы; четыре части боярышника в цветках; шесть частей омелы в листьях взять для приготовления сбора. Заварить стаканом кипятка столовую ложку данного сбора, дать настояться около двух часов, процедить. Принимать по 400 мл в день.

### *Рецепт 15*

Взять одинаковое количество листа розмарина, травы горицвета, травы руты, цветков лаванды. Заварить чайную ложку сбора 200 мл воды, дать настояться. Принимать утром и вечером по 150—200 мл.

## Судороги

Судорогами называются неуправляемые сокращения мышц, часто сопровождающиеся болевым синдромом. Человек, столкнувшийся с этой проблемой в первый раз в жизни, часто испытывает страх. Некоторые знают о судорогах с детства, другие встречаются впервые с этим неприятным состоянием в подростковом, молодом или даже зрелом возрасте. В любом возрасте с судорогами можно и нужно бороться, ведь они снижают качество жизни.

В зависимости от причины судороги могут быть эпизодическими, случайными — спазмы. У некоторых больных они появляются или усиливаются при действии внешних раздражителей (внезапном громком звуке, уколе тела иглой), при злоупотреблении алкоголем. Судорога может быть в одной мышце или охватывать группу мышц.

Внезапное судорожное напряжение мышц (тоническая судорога) может продолжаться некоторое время (обычно минуту) и часто сопровождается резкой болью. Такая судорога чаще возникает в икроножной мышце после длительной ходьбы, а также во время плавания у вполне здорового человека.

Если судорога возникла во время плавания, следует прекратить движения ногами и произвести разгибание стопы с помощью здоровой стопы. Судорожное сокращение (спазм) мышц голосовой щели, которое может быть вызвано раздражающими газами, запахами, нередко приводит к прекращению дыхания. Спазм мышц артериальных сосудов различных органов вызывает нарушение питания и изменение функций этих органов (например, мозга, сердца и др.). Спазм мышц вызывает внезапный приступ схваткообразных болей (колики).

Обычно судороги — симптом заболевания, поэтому необходимо обратиться к врачу для установления их причины и лечения.

Общие судороги с потерей сознания — симптом эпилепсии. При появлении судорог нужно срочно вызвать врача. До его прихода необходимо создать спокойную обстановку. Уложить больно-

го, чтобы он мог расслабить мышцы. Если нарушено дыхание, необходимо обеспечить приток свежего воздуха или дать кислород из кислородной подушки. В жаркую погоду, чтобы предотвратить обезвоживание организма, дают пить холодную воду, в которую добавлена поваренная соль (1 чайная ложка соли на литр воды).

## Упражнения

Последние исследования доказывают, что судороги возникают гораздо реже, если страдающий ими начинает регулярно делать упражнения на растяжку мышц ног. Мышцу в растянутом состоянии нельзя держать более 20 секунд. В идеале мышца должна быть максимально растянута 10—15 секунд. Все упражнения выполняются очень медленно. Растяжку следует сопровождать глубоким медленным дыханием. Особенно приятно делать упражнения утром в составе зарядки, при этом вы будете чувствовать, как каждая клеточка вашего тела наполняется кислородом. Не выполняйте одно и то же упражнение несколько раз подряд. Каждое нужно делать в 2—3 подхода, чередуя упражнения

Исходное положение: вы лежите на спине, ноги согнуты в коленях, лодыжки покоятся на полу. Затем одну из ног (рабочую) вы поднимаете и кладете на колено второй. Далее обхватите вторую ногу и тяните ее к себе, пока не почувствуете напряжение в рабочей ноге. Поменяйте ноги.

Исходное положение: лежите на животе, руки и ноги расслаблены. Затем нужно согнуть рабочую ногу в колене, дотянуться до нее руками, и потянуть в сторону головы, поднимая колено. Повторите с другой ногой.

Исходное положение: сидя, спина прямая, ноги сведены вместе. Тянитесь к кончикам ног, стараясь, чтобы пальцы рук были как можно дальше линии пяток

Также для профилактики судорог полезны некоторые асаны йоги, для утренней разминки хорошо использовать комплекс «Приветствие солнцу».



## *Лечение судорог народными средствами*

### *Рецепт 1*

Адонис весенний. Взять 1—2 чайные ложки сухой измельченной травы адониса весеннего на 1 стакан кипятка. Принимать взрослым по 1 столовой ложке 3 раза в день. Для детей двухлетнего возраста — по 5—6 капель; шестилетнего — по 15 капель; двенадцатилетнего — по 2 чайные ложки 5—6 раз в день.

### *Рецепт 2*

Береза (почки). 2 чайные ложки березовых почек заварить как чай в 1 стакане кипятка. Настой выпить за 2 дня в 3 приема.

### *Рецепт 3*

Гвоздика. Принимать гвоздику в количестве не больше 10 гран (620 мг) с сахаром.

### *Рецепт 4*

Горчичное масло. При сведении судорогой мышц рук и ног натирать больные места горчичным маслом.

### *Рецепт 5*

Крестовник широколистный. Взять 20 г корней крестовника широколистного на 200 мл кипятка. Принимать по 40 капель 1 раз в день. Принимать настойку корней крестовника широколистного: 25 г корней на 100 мл 70-процентного спирта. Принимать по 30—40 капель 1 раз в день; при упорных болях — 3 раза в день.

### *Рецепт 6*

Лапчатка гусиная. Отвар травы лапчатки гусиной можно использовать при судорогах различного характера (даже при столбняке). Лучше применять отвар как профилактическое средство, так как он действует медленно.

### *Рецепт 7*

Лимон. Утром и вечером смазывать подошвы ног соком свежего лимона, ничем не вытирать, надевать носки и обувь только после высыхания сока на подошвах. Курс лечения не более двух недель. Применять при судорогах мышц ног.

### *Рецепт 8*

Липа. 1,5 столовых ложки мелко нарезанных цветков липы мелколистной залить 1 стаканом кипятка; заварить, настаивать в течение 20 минут; процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### *Рецепт 9*

Мак. Лепестки мака самосейки осторожно высушить, растереть в порошок и приготовить отвар на молоке и меду. Можно использовать лепестки также и в виде настойки на водке.

### *Рецепт 10*

Мед. Принимать по 2 чайные ложки меда за каждым приемом пищи. Обычно курс лечения длится в течение недели.

### *Рецепт 11*

Полынь обыкновенная. Взять 30 г мочек корней полыни обыкновенной (чернобыльника) на 0,5 л пива (или воды). Прокипятить в течение 5 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### *Рецепт 12*

Полынь горькая. Смешать 1 часть толченых семян полыни горькой и 4 части прованского (оливкового) масла; настаивать в течение 8 часов. Принимать по 1—2 капли (на сахаре).

### *Рецепт 13*

Ромашка аптечная. 4 столовые ложки сухих цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка; прокипятить в течение 10 минут; процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день после еды.

### *Рецепт 14*

Ромашковое масло. В качестве наружного средства применять ромашковое масло.

### *Рецепт 15*

Сбор (анис, фенхель, тмин, мята). Смешать 1 часть плодов аниса, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть плодов тмина, 2 части листьев мяты перечной. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка; настаивать в течение получаса; процедить. Принимать небольшими глотками в течение дня.

### *Рецепт 16*

Сургуч. При судороге в руке надо взять в эту руку палочку сургуча. Можно взять кусок железа (но не стали или чугуна).

### *Рецепт 17*

Татарник колючий. Взять 20 г листьев татарника колючего на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Применять как противосудорожное и успокаивающее средство.

### *Рецепт 18*

Тимьян. Взять 15 г травы тимьяна обыкновенного на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно употреблять также настойку травы тимьяна: 10 г травы залить 100 мл спирта; настоять, принимать по 15 капель 3 раза в день.

### *Рецепт 19*

Укол булавкой. Избавиться от судороги можно, если сведенную мышцу уколоть булавкой или чем-нибудь острым.

### *Рецепт 20*

Чеснок (масляный настой). Головку чеснока средних размеров растолочь в кашу; положить ее в стеклянную банку и залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить

в холодное место на 1 сутки. Принимать по 1 чайной ложке чесночного масла в смеси с 1 чайной ложкой свежесжатого сока лимона 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения от одного до трех месяцев; затем сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс лечения.

### *Рецепт 21*

Чеснок (настойка). Заполнить бутылку на  $\frac{1}{2}$  мелко нарезанным чесноком; залить 60-процентным спиртом или водкой. Настаивать в течение 64 дней в темном месте, каждый день взбалтывать. Принимать по 5 капель 3 раза в день перед едой в 1 чайной ложке холодной воды.

### *Рецепт 22*

Яичный белок с шафраном. 3 яичных белка смешать с небольшим количеством шафрана. Намазать это лекарство наподобие мази на полотенце и привязать ко лбу.

## *Рецепты лечения судорог от Ванги*

### *Рецепт 1*

К противосудорожным отварам относятся отвары из следующих растений: ландыша майского, омелы белой, грецкого ореха, боярышника, барбариса, ежевики, хмеля, донника лекарственного, вереска обыкновенного, валерианы, укропа, чабреца, ромашки непахучей, бузины черной, душицы обыкновенной.

### *Рецепт 2*

Если у женщины (девушки или замужней) приключатся судороги, то нужно дать ей в руку кусок железа (но не стали или чугуна).

### *Рецепт 3*

От судорог и сведений в икрах прекрасно помогают пробки от винных бутылок, которые нанизывают на нитку и обвязывают во-

круг одержимой судорогой икры под коленом. Самые мучительные и болезненные припадки почти моментально пропадают. Иногда даже достаточно бывает просто потереть больную икру бутылочной пробкой.

#### *Рецепт 4*

Настоять на белом вине зерна пиона мужского (черного цвета). Нанизать нечетное количество на льняную или конопляную нить в виде ожерелья. Носить на шее.

### *Судороги у детей «родимец»*

Родителям ребенка, который не мог спать спокойно и бился головой о стену, Ванга рекомендовала искупать его в утренней росе.

Под купанием она имела в виду следующее: разостлать чистое полотно на поляне после того, как упадет утренняя роса, а потом собрать с него налипшие травы и другие растения. В это пропитанное влагой полотно надо завернуть ребенка.

Позже отец ребенка пришел и сообщил, что дитя успокоилось и чувствует себя хорошо. (Ванга придавала большое значение утренней росе, считая, что ранним утром растения выделяют много целебных веществ.)

Ребенка, больного эпилепсией, Ванга советовала купать в отваре скошенного сена, сенной трухи, потом отвар нужно было вылить на муравейник и уговорить ребенка помочиться на эту же муравьиную кучу. Потом следовало снять верхушку муравейника и принести Ванге. Все было исполнено в точности. Несколько секунд подержав в руках влажную охапку травинок, хвои и палочек, Ванга удовлетворенно сказала: «Теперь все. Отнесите это, откуда взяли, а девочка поправилась». «Муравьиная» методика Ванги осталась загадкой. Но родственники девочки заметили, что вместе с мочой из нее вытекало нечто черное, вроде кляксы, когда девочку держали над муравейником.

Завязать больному ребенку из сырца-шелка нитку на запястье, переменять, когда загрязнится, но не снимать до окончания прорезывания зубов.

Когда ребенок успокоится, то, чтобы припадок не повторился, надо поставить ему клизмочку из воды комнатной температуры с небольшим количеством уксуса, на голову положить пузырь со льдом и соблюдать полнейшую тишину. Если же судороги будут повторяться, надо, не теряя времени, вызвать врача.

Детям слабым, вздрагивающим во сне, для укрепления и предотвращения мозговых заболеваний полезно давать каждый день по чайной ложке рыбьего жира с фосфором.

Внутрь давать понемногу настоя чертополоха. В отваре чертополоха полезно также купать детей.

Применять внутрь горячий настой из трех чайных ложек измельченной травы полыни на полтора стакана кипятка (доза на один день).

## *Тромбоз*

Тромбоз— это образование тромба на воспаленных стенках сосудов, чаще всего вен, глубоких или поверхностных. При образовании тромба стенки вены воспаляются, это воспаление называется флебит. Поэтому тромбоз и тромбофлебит зачастую считаются одним диагнозом. Основные симптомы тромбоза — боль, высокая температура, отечность.

Тромбоз — грозное заболевание. При тромбах в коронарных сосудах возникает инфаркт, в сосудах головного мозга — инсульт, в венах ног — тромбофлебит.

### *Лечение тромбоза народными средствами*

Народная медицина рекомендует естественные природные средства, помогающие рассасыванию тромба. Основное средство

при тромбозах — каштан конский. Нужно употреблять каштановую настойку и каштановое масло, которые готовятся, как и при варикозе — рецепт «Целебный каштан» в разделе «Лечение варикоза». Также русские травники советуют «Настойку каланхоэ» — этот рецепт нужно смотреть в разделе «Лечение варикоза». Желательно знать — буквально списком! — названия продуктов, которые разжижают и которые сгущают кровь.

Продукты, способствующие разжижению крови — это чеснок, лук, свекла, томатный сок, оливковое и льняное масло, лимоны, семечки подсолнуха, какао, шоколад, рыба, рыбий жир, овсяные хлопья. Это ягоды малины, смородины, вишни, черники, клюквы. Это имбирь.

Продукты, способствующие сгущению крови — это мясные бульоны, колбасы, консервы, копчености, белый хлеб, сливки, шиповник, черноплодная рябина, бананы, грецкие орехи, сок граната, сок винограда.

При склонности к тромбозу вен нельзя делать тепловые процедуры! Нужно беречь ноги от ушибов. Нельзя с больными венами прыгать, бегать, поднимать тяжести. А помногу ходить очень даже полезно!

### *Рецепт 1*

Смоковница и каштан. 2 столовые ложки измельченных плодов смоковницы обыкновенной; 2 столовые ложки измельченных плодов конского каштана; 4 столовые ложки измельченной травы осота; 4 столовые ложки измельченной травы пассифлоры инкарнатной; 1 л кипятка.

Взять 2 столовые ложки измельченного сбора трав и плодов, залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по половине стакана 6 раз в день. Через 10 дней приема настоя проверить протромбин крови и общий анализ мочи. Одновременно с приемом внутрь настоя следует делать этим же составом компрессы на нижние конечности.

### *Рецепт 2*

Настой из восьми трав. 20 г измельченной травы череды трехраздельной; 20 г измельченной травы зверобоя продырявленного; 10 г измельченной травы сушеницы топяной; 10 г измельченной травы донника лекарственного; 10 г измельченной травы льнянки обыкновенной; 10 г измельченного корня солодки голой; 10 г измельченных плодов кориандра посевного; 10 г измельченных цветов ромашки аптечной; 0,5 л кипятка.

3 столовые ложки предварительно измельченной смеси заварить в термосе кипятком, настоять 2 часа, процедить. Пить по половине стакана настоя 2 раза в день после еды в течение 1—2 месяцев.

### *Рецепт 3*

Ножные ванны из сушеницы. 200 г сухой травы сушеницы топяной; ведро кипятка.

При достаточном количестве сушеницы топяной можно делать очень полезные при тромбозе ванночки для ног из теплого настоя травы. В ведро всыпать 200 г сухой травы, залить кипятком и настоять 1 час, тщательно укутав. Потом опустить в ведро (настой должен быть теплым) ноги и держать примерно полчаса, подливая кипяток.

При тромбозе глубоких вен в остром периоде нельзя пользоваться мазями, надевать резиновые чулки. Нужен полный покой, чтобы тромб не оторвался.

### *Рецепт 4*

Лечение хмелем. 1 столовая ложка шишек хмеля; 1 стакан кипятка.

Необходимо шишки хмеля измельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Отвар принимать по стакану 3 раза в день перед едой. Каждый день готовить новый от-



вар. На участке ног с расширенными венами прикладывать марлю, смоченную отваром хмеля.

Шишки хмеля содержат, подобно каштану конскому, кумарин, способствующий разжижению крови.

### *Рецепт 5*

Сирень, крапива, сушеница. 2 столовые ложки цветов сирени обыкновенной; 4 столовые ложки травы сушеницы болотной; 6 столовых ложек травы крапивы двудомной; 1 л кипятка.

Взять 3 столовые ложки предварительно измельченного сбора цветов и трав, залить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по четверти стакана 6 раз в день, одновременно делая на ночь компрессы или ванночки на 15 минут при температуре настоя 37—40 °С. Применяют при тромбофлебите с высоким артериальным давлением.

### *Рецепт 6*

Грибы зеленушки — хорошее средство против тромбофлебита. Вещества, которые в них содержатся, не дают крови сгущаться.

### *Рецепт 7*

Лук и мед. 1 стакан сока репчатого лука; 1 стакан меда.

Смешать сок лука с медом. Настоять 3 дня при комнатной температуре, а затем еще 10 дней в холодильнике. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

### *Рецепт 8*

Мята, девясил, шалфей. 100 г корня девясила высокого; 100 г травы шалфея лекарственного; 100 г травы мяты перечной; 3 стакана кипятка.

3 столовые ложки предварительно измельченного сбора положить с вечера в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 150 г настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

### *Рецепт 9*

Яблоки и мед. 3 яблока; 1 л кипятка; 1 чайная ложка меда.

Взять яблоки, промыть холодной водой, уложить на дно эмалированной кастрюли и залить 1 л кипятка. Накрывать кастрюлю крышкой, закутать в одеяло и через 4 часа, не вынимая яблоки из остывшей воды, размять их прямо в кастрюле, процедить, отжав. Пить вместе с медом — 1 чайную ложку меда запивать четвертью стакана настоя несколько раз в день. Каждый день готовить новый настой.

### *Рецепт 10*

Свекла и мед. 50 г сока свежей красной свеклы.

Смешать сок свеклы с медом и принимать 1 раз в день — утром натощак. Курс — до двух недель. Такой профилактический курс лечения тромбоза и атеросклероза лучше проводить весной и осенью.

## *Тромбофлебит (варикоз)*

Тромбофлебит — воспаление венозной стенки вследствие ее закупорки сгустком крови (тромбом). Самая распространенная форма — тромбофлебит нижних конечностей. Причиной возникновения может быть осложнение инфекционной болезни, а также распространение воспалительного процесса поверхностного ранения на венозную стенку, которое может проявляться как послеродовое осложнение. Повышение свертываемости крови, повреждение стенки вены оказывает существенное влияние на заболевание. Такой процесс наблюдается при варикозном расширении вен.

Тромбы имеют свойство самостоятельно рассасываться, однако, в противном случае, могут закупорить сосуд и нарушить процесс кровообращения. Если тромб оторвался от стенки вены, то

велика вероятность попадания его с потоком крови в другие жизненно важные органы.

В начальной стадии варикозной болезни и тромбофлебита пациенты, как правило, не обращаются к врачу, до последнего надеясь, «авось пронесет». Особо опасен тромбофлебит глубоких вен. Он часто развивается незаметно, и в результате стресса или физической нагрузки тромб может оторваться и закупорить клапан сердечной мышцы.

Симптомы тромбофлебита: болезненность икроножной мышцы, усиливающаяся при сдавливании ее руками, гипертермия, отеки.

Лечение тромбофлебита традиционными методами. В данном случае назначают лекарственные препараты, направленные на разжижение крови, и антибиотики. Может потребоваться хирургическое вмешательство.

## *Лечение тромбофлебита народными средствами*

### *Рецепт 1*

Вербена лекарственная. Заварить стаканом кипятка столовую ложку травы лекарственной вербены. Настаивать в плотно закрытом термосе. Употребить за сутки.

### *Рецепт 2*

Бодяга. Залить 500 мл кипятка две столовые ложки бодяги, настаивать около двух часов. Делать компресс: наложить на больное место на два часа, процедура проводится дважды в день.

### *Рецепт 3*

Сушеница топяная. Высыпать в ведро 200 грамм сухой травы топяной сушеницы, заварить кипятком, настаивать, плотно укутав. Когда температура воды станет умеренной, в ведро опустить ноги и держать полчаса, периодически добавляя кипятка. Ноги парят на ночь.

### *Рецепт 4*

Сирень. На пораженные места на ночь наложить свежесорванные листья сирени. Их используют для устранения воспаления.

### *Рецепт 5*

Сушеница болотная. Залить 10 л кипятка 150 г травы сушеницы болотной, настаивать около часа. На ночь делать ножные ванны в течение получаса.

### *Рецепт 6*

Крапива. Залить стаканом кипятка столовую ложку крапивы в листьях, настаивать около 40 минут, далее процедить. Пить три раза в день перед едой по две столовых ложки. Во время приема соблюдать диету: исключить на время из пищи все жареное, мясо, рыбу.

### *Рецепт 7*

Сбор. Понадобятся в равных пропорциях цветки тысячелистника, кора белой вербы, лист подорожника, плоды конского каштана, цветки руты лекарственной, корень малины либо алтея или малины, цветки ромашки. Все тщательно смешать. Заварить две столовые ложки 0,6 л кипятка, вскипятить и немедленно убрать с огня. Настаивать одну ночь. Пить утром и вечером по неполному стакану. Остаток пустить на ночной компресс. Эффективно при тромбозе и варикозе.

### *Рецепт 8*

Каштан конский. Его лечебные свойства объясняются особым сочетанием составляющих. Эти вещества понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен, предупреждают появление тромбов в кровеносных сосудах и способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов. В народной медицине используют кору, листья, цветки и семена каштана.

Для ножных ванн. 50 г сухого измельченного сырья полчаса кипятите в 1 л воды, процедите и отожмите.



**Отвар.** По 5 г измельченных листьев и плодов каштана залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите 30 минут, процедите отвар горячим и доведите объем до исходного кипяченой водой. Принимайте в первые два дня по 1 столовой ложке раз в день, в последующие дни — по 1 столовой ложке два-три раза в день после еды. Курс лечения составляет от двух до восьми недель.

**Настойка.** 50 г растолченных плодов каштана (или 50 г свежих цветков) залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 14 дней. Пейте по 30—40 капель три раза в день до еды.

**Другой рецепт настойки.** Понадобится: 10 г освобожденных от колючих оболочек плодов и цветков конского каштана. Размельчить, залить  $\frac{1}{2}$  стакана водки и настоять на протяжении недели в темном месте, не забывая изредка встряхивать бутылку. Затем процедить, развести 30 капель в малом количестве воды (40—50 г), принимать за полчаса перед едой. Эффективное средство при тромбозах, варикозном расширении вен. Вместе с этим использовать наружно 15-процентную прополисную мазь.

**Квас.** На 3 л воды возьмите 30—50 очищенных и разрезанных на части плодов каштана, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны для закваски. Пусть все бродит 10 дней в тепле. Затем квас можно пить без нормы, каждый раз добавляя воду и сахар по мере употребления.

### *Рецепт 9*

**Чесночный мед.** 250 г очищенного и натертого на терке чеснока залейте 350 г жидкого меда, тщательно перемешайте и дайте настояться неделю. Съедайте по 1 столовой ложке три раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — 1—6 месяцев.

### *Рецепт 10*

**Травяное масло.** Эффективно для лечения трофических язв голени, повреждений и заболеваний кожи. Смешайте по 1 столовой ложке измельченной травы зверобоя, цветков ромашки и календулы, залейте 450 мл растительного масла. Плотнo закройте

крышкой, держите пять часов на кипящей водяной бане, затем настаивайте восемь часов. Слейте масло, траву отожмите, добавьте 20 г прополиса, снова поместите на кипящую водяную баню на два часа, отфильтруйте через два слоя марли. Накладывайте в виде повязок на раны на 1—2 дня.

Чтобы поддерживать вены в надлежащем состоянии, необходимо весной и осенью проходить как минимум по месячному курсу лечения.

## *Разжижение крови*

Три-пять раз в сутки принимайте по 50—100 мг аскорбиновой кислоты (витамин С), 1 столовой ложке 9-процентного яблочного уксуса на стакан воды (натошак), ешьте квашеные овощи и фрукты, пейте молочную сыворотку. Это подходит большинству пациентов. Чтобы не допустить развития болезни, изначально достаточно пять раз в день есть овощи и фрукты. Особенно полезны цитрусовые — они богаты веществами, повышающими прочность венозных стенок. Полезны также темно-красные ягоды.

Любите жизнь! И еще один совет, простой, но в то же время сложный: дружите с правдой, живите с радостью, любите жизнь. И чаще повторяйте перед зеркалом: «Я люблю себя! Я живу с радостью! Я люблю жизнь и свободно вращаюсь в ней!» Ведь в психоэмоциональном плане развитию тромбофлебита способствуют гнев, разочарование, отсутствие радости от собственной жизни, перегруженность, страх и неуверенность в своем будущем, заведенность работой, пребывание в ненавистном вам состоянии.

## *Шпоры костные*

Шпоры — это ограниченные шиловидные разрастания ткани на поверхности костей. Чаще локализуются на пяточной области — пяточные шпоры.

Развитию заболевания способствует плоскостопие либо травма. Известны случаи, когда появление пяточной шпоры происходило из-за увеличения веса. Также на развитие шпор влияют подагра, сидячая работа и инфекционные заболевания различной этиологии.

Симптомы пяточной шпоры: резкая боль при наступании на пятку. Боль очень сильная и резкая, поэтому большинство больных предпочитают ходить с помощью трости, только бы не наступать на пятку, либо приподнимаясь на носок, боясь вызвать болевые ощущения.

Традиционные методы лечения. Анальгетики и противовоспалительную терапию назначают на острой стадии, также показан электрофорез. После прекращения болевых ощущений больному советуют подкладывать в обувь специальные ортопедические стельки с отверстиями в области шпоры. Иногда для удаления шпоры прибегают к хирургическому вмешательству.

### *Лечение пяточной шпоры народными средствами*

#### *Рецепт 1*

Смесь уксуса, сала и яйца. Залить половиной стакана уксусной эссенции 100 г несоленого свиного сала (желательно свежего) либо смальца, добавить одно разбитое куриное яйцо прямо со скорлупой. Настаивать на протяжении трех недель в темном месте, периодически помешивая. Смесь должна превратиться в однородную массу. Наложить на распаренную подошву пятки ватный тампон с тонким слоем приготовленной мази. После того, как тампон привязан к подошве, необходимо надеть носки. Процедуру прекратить при появлении жжения, далее протереть пятку сухой салфеткой. Курс лечения около месяца.

#### *Рецепт 2*

Мумие. На водяной бане растворить в 100 г меда 5 г мумие. На ночь натирать приготовленной мазью больные места.

### *Рецепт 3*

Чеснок. Привязать к шпоре натертую половину головки чеснока примерно на четыре часа. Лечение продолжать до полного исчезновения боли. При ощущении жжения прекратить процедуру.

### *Рецепт 4*

Масло подсолнечное с нашатырным спиртом. Смешать одну столовую ложку подсолнечного масла с 50 мл нашатырного спирта. Прикладывать к больной пятке тампон, пропитанный этой смесью, ежедневно на полчаса.

### *Рецепт 5*

Деготь с луком. Влить по одной капле дегтя в серединки разрезанной пополам головки репчатого лука. Прикладывать к больному месту.

### *Рецепт 6*

Ванна с йодом и солью. Растворить в трех литрах чистой горячей воды 10 капель йода и одну столовую ложку пищевой соды. Температура воды должна быть 37 °С. Парить ноги в тазу на протяжении 10 минут. После ноги вытереть насухо, больные места смазать 5 % раствором йода, применять на ночь.

### *Рецепт 7*

Прогревание. Накрыть материалом нагретый медный таз и стоять на нем до охлаждения. Помогает при шпорах на ногах.

### *Рецепт 8*

Алюминиевая фольга. Положить на шпору небольшой кусочек алюминиевой фольги для уменьшения боли при ходьбе.

### *Рецепт 9*

Картофель. Вымыть и натереть вместе с кожурой картофелину. Выложить массу в марлю, затем прикрепить бинтом к больному



месту, сверху накрыть полиэтиленовым пакетом. Ходить с повязкой в течение суток. Затем сменить. Курс лечения около недели. Данный вид лечения используют и при наличии мозолей.

## *Травы и сборы*

### *Рецепт 1*

Привязать лист мать-и-мачехи (либо майского лопуха или подорожника) к шпоре.

### *Рецепт 2*

Бузина красная (ягоды). Заполнить ягодами красной бузины чисто вымытую бутылку на  $\frac{3}{4}$  объема, залить доверху спиртом и настаивать на протяжении недели. Процедить. Прикладывать смоченную ватку настойкой к больному месту. Также имеет смысл делать данной настойкой согревающие компрессы.

### *Рецепт 3*

Брусника (лист). Пить настой из листьев брусники как можно чаще.

### *Рецепт 4*

Декоп (настойка). Залить водкой корни декопа (сабельника болотного) из расчета один к трем. Дать настояться и принимать три раза в день по две столовых ложки.

### *Рецепт 5*

Акация белая (цвет). Залить водкой цветки белой акации из расчета один к трем. Дать настояться, смазывать настоем шпоры.

## *Народные средства для здоровья ваших ног*

### *Лечебные ванночки для ног*

#### *Ванна для больных суставов*

Добавьте в холодную воду 2 капли эвкалиптового масла, 2 капли розмаринового масла, 1 каплю лавандового масла, лед. Если вы часто болеете — не нужно льда. Держите ноги 15—20 минут.

#### *Ванночки для немеющих ног*

В теплую ванну добавьте 3 капли розмаринового, лавандового масел, а так же 2 столовые ложки английской соли. Или же 3 капли кипарисового, лимонного масел. Держите ноги 15—20 минут.

#### *Ванна для отекающих ног*

Добавить в теплую воду 2 столовые ложки английской соли, 2 столовые ложки оливкового или подсолнечного масел, 3 капли эвкалиптового масла, по 1 капле шалфейного и розмаринового масел. Держите ноги 15—20 минут.

За час до сна рекомендуется принимать следующие ванны. Они помогут расслабиться и быстро заснуть.

#### *Ванна с овсянкой*

В теплую воду добавить  $\frac{1}{2}$  стакана сухого овса, 3—5 капель лавандового масла, 4 пакетика ромашки. Держать ноги 15—20 минут.

#### *«Сонная» ванна*

Добавьте в теплую воду 2 столовые ложки сухой лаванды в марлевом мешочке, 2 столовые ложки английской соли. Держите 15—20 минут.

Когда вы устали и хотите отдохнуть от суматохи, примите расслабляющую ванну: добавьте в теплую воду 3 капли ромашкового масла (можно взять траву в пакетике), 2 капли лавандового масла, 2 столовых ложки соли Мертвого моря. Держите 15—20 минут.

### *Успокаивающая ванночка*

Если вы беспричинно нервничаете, попробуйте такую ванночку: 2 столовые ложки английской соли, 2 капли масла перечной мяты, 3 капли розмаринового масла, 1 капля лавандового масла. Держите ноги 15—20 минут.

### *Ванна для ног, уставших от ходьбы*

Добавьте в теплую ванну 3 столовых ложки соли Мертвого моря, 1 каплю масла чайного дерева, 2 капли лавандового масла, 2 капли розмаринового масла. Держите ноги 15—20 минут.

### *Ванна для бегунов*

Добавьте в теплую ванну 2 столовые ложки английской соли и щепотку (¼ чайная ложка) жгучего перца. Держите ноги 15—20 минут.

### *Удаление мозолей*

Сводить мозоли трудно, это требует настойчивости и длительного времени.

1. Лук. а) Взять луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место, потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по 1 листочку 2 раза в день, утром и вечером, и завязывать тряпкой. б) Луковую шелуху вымочить в уксусе в течении 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи в 1—2 мм, завязать. Делать на ночь. Повторить несколько раз, и мозоли сойдут.

2. Привязать чеснок: для этого надо обернуть головку чеснока в мокрую тряпку и испечь в золе. Затем отнять и выбросить нижнюю часть головки, а верх приложить на мозоль, завязать и оста-

вить на сутки. Через сутки мозоль может отпасть, а если не отпадет, то повторить лечение.

3. Мозоль, потертость, сбитые места с болями. В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли. Опустить ноги на 15—20 минут. После не вытирать. Быстро проходят боли и человек получает облегчение.

4. Мозоль в течение 2—3 дней можно снять, если приложить к ней живицу от любого хвойного дерева, заклеить лейкопластырем. Менять через сутки. Предварительно мозоль следует хорошо напарить в горячей воде.

5. Натирать мозоли чесноком или соком винных ягод.

6. Привязать на мозоль мазь из равных частей дегтя, сахара и селитры.

7. Приложить вечером на мозоль разрезанный плашмя лист цветка алоэ или сырое мясо (слабое средство) и завязать. За ночь мозоль станет мягкой, и ее легко будет счистить ножом.

## *Ванночки для удаления мозолей*

### *Очищающая ванночка*

1—2 чайные ложки соды растворить в 1 литре горячей воды, добавить столовую ложку мыльного крема, взбить пену. Ступни погрузить в тазик (во время процедуры постоянно подливать горячую воду для поддержания температуры), распарить, затем очистить круговыми движениями с помощью пемзы от огрубевшей кожи.

### *Очищающе-тонизирующая ванночка*

1 чайную ложку соли и 1 столовую ложку соды растворить в 2,5 литрах теплой воды. Подержать в растворе ступни 15—20 минут, после ванночки нанести крем для ног и сделать массаж.

### *Тонизирующая ванночка*

2 столовые ложки смеси трав крапивы, зверобоя и ромашки залить 1 литром кипятка. Длительность 15—20 минут.

### *Успокаивающая и укрепляющая ванночка.*

2 столовые ложки смеси ромашки, льняного семени и хвои залить литром кипятка, по возможности добавить столовую ложку морской соли на литр настоя. Продолжительность 15—20 минут.

### *Лечебная ванночка из календулы*

Цветки календулы (столовую ложку) заварить литром кипятка. На 15—20 минут опустить ступни ног. Рекомендуются для устранения потертостей и царапин.

### *Согревающая ванночка*

1 столовую ложку порошка горчицы развести в половине стакана теплой воды и залить литром кипятка. Длительность ванны 30 минут. Ноги за это время должны основательно прогреться. После ванночки наденьте теплые носки.

## *Рецепты народной медицины, применяемые от потливости ног*

Иногда ноги потеют слишком сильно. Причиной этого является чаще всего повышенная возбудимость вегетативной нервной системы. При повышенной потливости кожа между пальцами нередко прет и сморщивается.

Для уменьшения потливости ног рекомендуется периодически принимать легкие успокаивающие средства (настойка валерианы, пустырника).

Для дезинфекции кожи ног и устранения запаха пота можно просто обсыпать подошву и межпальцевые промежутки борной кислотой. В поте она не растворяется и поэтому не раздражает кожу.

Потливость ног также уменьшают ежедневные теплые ванночки с настоями лекарственных растений.

1. Дуб. а) Кору измельчить до порошкообразного состояния. Надевая колготки или носки, насыпать в них приготовленный по-

рошок. Прodelывать это ежедневно до уменьшения потливости.

б) При сильном потении ног полезны ванны из отваров коры: 50—100 г коры на 1 л воды. Кипятить 20—30 минут на небольшом огне.

2. Зверобой продырявленный. При потливости ног, ссадинах и трещинах на коже ног рекомендуется делать ванночки для ног из настоя зверобоя (2 столовые ложки травы на 1 л воды). Ноги предварительно вымыть водой и туалетным мылом, после ванночки (при потливости) посыпать тальком.

3. Лимон. Соком лимона рекомендуется протирать ступни ног при потливости.

4. Мята. При повышенной потливости ног хорошо протирать их настоем листьев. Для приготовления настоя 1 столовую ложку мяты залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

5. Овес. С крепким отваром овсяной соломы делают 15—20-минутные ванны для ног (0,5 кг смеси на 1 ванну).

6. Ромашка аптечная. 6 столовых ложек соцветий залить 2 л кипятка, накрыть посуду крышкой, настаивать 1 час. Процеженный настой снова подогреть и держать в нем ноги, пока вода не остынет. По окончании процедуры ноги припудрить смесью борной кислоты с тальком.

7. Хвощ полевой. Помогут устранить потливость ног ежедневные ванночки из настоя хвоща полевого (2 столовые ложки на 2 л кипятка). По окончании процедуры кожу между пальцами смазать борной кислотой.

8. Шалфей. 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения. Брать 1 л настоя на ведро воды.

9. Растолочь кристаллы борной кислоты в порошок или взять порошок борной кислоты. Каждое утро обильно посыпать этим порошком между пальцами и подошвы ног. Вечером ежедневно смывать водой 30—40 °С. В течение первой недели следует надевать чистые чулки или носки ежедневно. Считается, что дурной запах ног исчезает после 2-недельного лечения.



10. Мыть ноги каждый день холодной водой. Мыть днем, но не вечером.

11. Квасцы. Порошок квасцов насыпать внутрь чулок или носок. Делать продолжительное время. Мытье ног квасцами жжеными.  $\frac{1}{2}$  чайной ложки или на кончике ножа жженных квасцов на 1 стакан горячей воды, размешать и обмотать потливые места или ноги.

12. Овсяная солома. Крепким отваром из овсяной соломы делают 15—20 минутные ножные ванны, часто с добавлением дубовой коры.

13. Мыть ноги раствором:  $\frac{1}{4}$  чайной ложки хлорной извести на 3 л кипяченой воды. Сделать пену детским мылом. Промыть ноги в этом составе. Не смывая, вытереть на сухо.

14. Обмывание ног соленой водой. 1 чайную ложку соли на стакан горячей воды. Обмывать ноги на ночь и утром прохладной соленой водой.

15. Обмывание ног содовой водой утром и вечером. 1 чайную ложку соды на стакан теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить намоченную вату в соде между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, надо терпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро пройдет пот и запах.

16. Ванна от потных ног. Разведите в теплой воде 3 капли кипарисового и 2 капли шалфейного масел, выдавите сок из пары ломтиков лимона и оставьте их в воде. Держите ноги 15—20 минут.

17. Чай, поглощающий неприятный запах. Заварите пол-литра черного байхового чая, кипятите заварку 15 минут. Разбавьте литром прохладной воды, держите ноги в течении 30 минут. В чае содержатся дубильные вещества, убивающие бактерии и сужающие поры. Принимайте ванну раз в неделю.

Дозировка и меры предосторожности:

— для ванны можно брать 5—6 капель на 8 и более литров воды;

— если вы беременны, проходите курс лечения (включая траволечение и гомеопатию), больны диабетом, эпилепсией,

сердечно-сосудистыми заболеваниями, страдаете от высокого артериального давления или других заболеваний, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем использовать любое эфирное масло;

— если у вас появились аллергические реакции (высыпания, заложенность носа и другие неприятные ощущения) прекратите использование и покажитесь врачу.

18. Два раза в день перекладывать ноги и пальцы березовыми листьями.

При повышенной потливости подошв на них часто поселяются болезнетворные грибки. Кожа тогда обретает особенно неприятный запах, на ней появляются мелкие пузырьки и зоны опрелости.

При легких формах грибкового поражения подошв и межпальцевых промежутков достаточно протирать их 1 раз в 2—3 дня разведенным (1:3) раствором столового уксуса. Некоторые грибковые заболевания ног лечат протиранием томатным соком. Но помните, что при тяжелых формах обязательно необходимо обратиться за консультацией к врачу.

Но смотрите не переусердствуйте в борьбе с потливостью ног. Выделяющийся многочисленными потовыми железами пот увлажняет поверхность подошв и поддерживает их эластичность. Если пота выделяется недостаточно, может возникнуть сухость подошв, и на них появятся трещины.

## *Народные средства от грибка на ногах*

Покраснения кожи, зуд, шелушащаяся кожа, пожелтевшие и ломкие ногти — это все грибок на ногах. Народные средства для лечения помогут лишь на ранней стадии развития вирусного заболевания.

В основном народные рецепты для борьбы с грибком предлагают ванночки.



1. Ванночки с уксусом. Налить теплой воды в таз, добавить два стакана уксуса, перемешать и опустить ноги. Ноги в воде держать до тех пор, пока вода не остынет. Такую процедуру нужно делать на ночь.

2. В прохладной воде размешать столовую ложку соды и соли. Опустить ноги и подержать 5—7 минут. После этого ноги сполоснуть прохладной водой, вытереть насухо и надеть носки. Процедуру нужно повторять каждый день, пока полностью не пройдет грибок на ногах.

3. Народные методы в борьбе с вирусом предлагают использовать и крепкий отвар кофе. Отвар должен быть очень крепким, наливаете его в таз и периодически погружаете и вытаскиваете ноги, стараясь не взболтать осадок. После этого ноги не вытирать, а дать самостоятельно высохнуть, надеть носки. Всего несколько таких вечерних ванночек избавят от грибка.

4. Натирание больных мест соком лимона также помогает. Можно просто накапать сок на зараженную кожу, можно смочить в соке лимона ватный диск и положить на больное место, сверху положив целлофан и надев носок.

5. Еще одно замечательное средство — чеснок и сливочное масло. Чеснок натереть на мелкой терке и смешать с маслом из расчета 1:1. Смесь наносить на ноги каждый вечер перед сном. Надеть носки. При ежедневной процедуре всего за неделю уйдет грибок ног.

6. Народная медицина, рассматривая вопросы излечения от грибка, не прошла мимо удивительных свойств и состава репчатого лука. Ежедневное втирание сока в пораженные участки поможет избавиться от грибка.

7. Эффективной процедурой в избавлении от грибка являются ванночки в томатном соке. Желательно использовать сок, приготовленный в домашних условиях, а не из пачки.



## Содержание

Аневризма аорты .....	4
Анемия.....	5
Аритмия сердца.....	9
Артрит .....	20
Атеросклероз.....	35
Боль в спине.....	43
Вегетососудистая дистония .....	46
Гемолитическая анемия .....	49
Гипертония .....	50
Гипотония .....	62
Головная боль .....	71
Инсульт .....	86
Инфаркт миокарда .....	90
Ишемическая болезнь сердца (ИБС) .....	99
Коксартроз.....	114
Контрактура и болезнь Дюпюитрена.....	121
Кровотечение из носа .....	127
Лейкоз (лейкемия, рак крови).....	130
Мигрень.....	133
Миозит.....	138
Миокардит.....	141
Обморок .....	145
Онемение конечностей .....	147
Остеомиелит .....	152
Остеопороз.....	153
Остеохондроз .....	156
Очищение сосудов .....	158
Очищение суставов .....	158
Переломы .....	167

Перикардит.....	169
Плоскостопие .....	170
Подагра.....	175
Радикулит .....	180
Растяжение связок, вывих сустава.....	191
Рахит .....	195
Ревматизм .....	199
Ревматоидный артрит.....	209
Сердечная астма.....	211
Сердечная недостаточность .....	212
Синдром Рейно.....	217
Стенокардия .....	221
Судороги .....	226
Тромбоз .....	233
Тромбофлебит (варикоз).....	237
Шпоры костные .....	241
Народные средства для здоровья ваших ног .....	245

Практичне видання  
Серія «Корисна книга»

**757 рецептів для здоров'я суглобів, судин і серця**  
(Російською мовою)

Випускаючий редактор *Кратенко Л.О.*

Редактор *Альхабаш О.А.*

Дизайн і верстка *Кривошеї С.О.*

Коректор *Охріменко Н.Ф.*

Дизайн обкладинки *Шевченко О.В.*

Підписано до друку 20.03.2012 р. Формат 84х108/32.  
Гарнітура Myriad Pro. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 13,44. Наклад 3000 прим. Зам. № 2-0352.

Видано за ліцензією ТОВ «Видавництво "Аргумент Принт"»  
Свідоцтво ДК 3771 від 28.04.2010.

З питань придбання книг звертайтеся за телефонами:  
(057) 7149-173, 7149-358, 7149-386 або надсилайте листи  
на адресу: 61005, м. Харків, пл. Повстання, 7/8.

**e-mail: zakaz@argprint.com.ua**

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.  
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

**С 30**      **757 рецептів для здоров'я суглобів, судин і серця / Авт.-укл. Ярослава Васильєва. — Х.: Аргумент Принт, 2012. — 256 с. — (Корисна книга).**  
**ISBN 978-617-570-347-2**  
**ISBN 978-617-594-265-9 (серія)**

Книга, яку ви тримаєте в руках, покликана допомогти вирішити проблеми здоров'я серця, судин і суглобів. У ній детально описані ознаки захворювань, а також запропоновані народні рецепти, які допоможуть і тим, хто вже страждає недугами, і тим, хто хоче зберегти своє здоров'я. У книзі представлено 757 рецептів мазей, настоек і відварів для лікування аритмії, атеросклерозу, гіпертонії, інфаркту міокарду, подагри, ревматизму та інших захворювань.

**УДК 616**  
**ББК 53.59**

## **Серия «Полезная книга»**

Здоровое сердце, сосуды и суставы —  
залог Вашего долголетия!

Книга, которую Вы держите в руках,  
посвящена профилактике и лечению  
заболеваний сердечно-сосудистой  
системы и суставов. Она будет полезна  
всем, кто заботится о своем здоровье  
и здоровье близких. С помощью  
действенных, проверенных рецептов  
народной и нетрадиционной медицины  
Вы сможете не только избавиться  
от заболеваний, но и предотвратить  
их возникновение.

ISBN 978-617-570-347-2



9 786175 703472

