Александра Васильева

 Здоровое сердце. Формула активности и долголетия



Издательство: Крылов, 2008 г. ISBN 978-5-9717-0707-3

 Введение

 Как известно, заболевания сердца и кровеносных сосудов стоят на первом месте среди причин нетрудоспособности и смертности. Практически каждому второму человеку старше 40 лет при обращении к врачу выносят такие диагнозы, как «гипертония» и «атеросклероз».

 Самые распространенные заболевания сосудов: атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен. Все эти болезни тесно связаны между собой и могут иметь одинаковые последствия и осложнения. Так, например, если у человека был выявлен атеросклероз, он имеет большой шанс получить инфаркт миокарда.

 Для того чтобы система кровообращения работала нормально, очень важно иметь здоровые сосуды. У здоровых сосудов стенки эластичные, они способны при необходимости расширяться и сужаться. Эластичность сосудов важна еще и потому, что благодаря их сжатию и расширению регулируется давление в артериях и венах. А разница давления и обеспечивает движение крови по сосудам. Когда же стенки вен теряют упругость, наполняются кровью, а сжиматься уже не могут, давление в венах возрастает, а разница в давлении между венозными и артериальными капиллярами сокращается.

 Это и становится причиной замедления обменных процессов, развития гипоксии (кислородного голодания), насыщения тканей продуктами распада, а значит, нарушения их функции. Другое важное условие нормальной работы кровеносной системы – это гладкие стенки сосудов. Если на гладкой стенке сосуда появляется нарост, то в этом месте образуется завихрение, водоворот – клетки крови сталкиваются друг с другом, многие из них гибнут. Ухудшается химический состав крови, образуются сгустки кровяных телец – тромбы, которые могут доставить множество серьезных неприятностей. Еще одна особенность здоровых сосудов связана с их способностью препятствовать свертыванию крови.

 Кровь внутри здорового сосуда никогда не сворачивается, благодаря тому, что его стенки покрыты изнутри тонким слоем эндотелия. Эндотелиальные клетки выделяют специальные вещества, которые препятствуют свертыванию крови. А вот когда внутренний слой клеток сосуда повреждается, первыми реагируют на повреждение эндотелия тромбоциты. Они приклеиваются к поврежденному участку и выделяют особые вещества, провоцирующие спазм сосуда и призывающие на помощь новые тромбоциты, которые, в свою очередь, прилепляются к месту повреждения. Затем склеенные тромбоциты сокращаются – и кровяной тромб готов. В здоровом сосуде этого не происходит.

 Значит, внутренняя стенка здорового сосуда должна быть неповрежденной. Для нормальной работы вен, кроме того, очень важно, чтобы клапанный аппарат был в порядке. Если створки клапанов плотно прилегают друг к другу и закрывают весь просвет вены, то кровь течет к сердцу. Но если клапан закрыт неплотно, кровь устремляется обратно, вены переполняются кровью, начинается венозный застой – первый признак варикозной болезни.

 Итак, эластичные, гладкие, неповрежденные стенки сосудов и нормальное функционирование клапанного аппарата вен – вот основные условия нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

 Сердечно-сосудистые заболевания хорошо поддаются лечению и восстановлению, если применяется очищение, голодание и правильное питание, препятствующее увеличению хрупкости стенок сосудов и скапливанию в них холестериновых отложений.

 К каждому больному органу, к каждой проблеме, возникающей в вашем организме, нужен личный подход и внимание. Только вы сами можете стать собственным доктором: настроиться на здоровье, создать собственную оздоровительную программу, определить, какие средства вы готовы и можете использовать, и методично выполнять собственные указания. Врач в поликлинике необходим для постановки диагноза и предложения схемы лечения. Но будете ли вы следовать ей или выберете собственный путь, зависит только от вас. Вы хотите избавиться от боли и малоподвижности, вспомнить радость движения и ощущение беззаботности? Придерживайтесь наших несложных рекомендаций, и ваши желания непременно осуществятся.

 – Не спешите, выздоровление обязательно придет. Любое лечение не терпит суеты. Старайтесь проводить сеансы оздоровления в одно и то же время.

 – Поверьте в успех лечения. Регулярность приема и определенный порядок помогут быстро улучшить ваше состояние и исцелиться.

 – Очень скоро вы почувствуете изменения в своем организме. Радуйтесь малейшим улучшениям. Поднимайтесь по ступенькам выздоровления уверенно, спокойно. Оптимистически смотрите в будущее.

 – Помните, если вы еще не достигли вершины, вы все равно подниметесь высоко и получите облегчение, какое бы тяжелое заболевание вас ни тяготило.

 – Проводите лечение курсами. Курсы приема лекарств могут повторяться.

 – Старайтесь ежедневно бывать на свежем воздухе или, в крайнем случае, проветривайте комнату.

 Текст программы разделен на части по месяцам, а внутри каждого месяца – на рубрики. Ежемесячно работая над каждым аспектом своей жизни, вы достигнете поставленных перед собой целей.

 Описание месяца. В лечении, как и в учении, главное правило – определенность, постепенность и постоянство. Необходимо составить план оздоровительной работы на каждый месяц и постараться придерживаться его как можно более тщательно.

 Очищение для здоровья. Настоящее исцеление невозможно, если организм полон токсических отходов обмена веществ, плохо выводящихся естественным путем, шлаков, образующихся при приеме лекарств, под влиянием вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков) и поглощения различных консервантов, добавок, красителей, щедро добавленных практически во все прошедшие хотя бы минимальную промышленную обработку продукты питания. Чтобы освободить свое тело от этого груза, необходимо регулярно проводить очистительные процедуры. Это поможет вам сделать свое тело чистым, легким и готовым к принятию натуральных растительных лекарственных средств.

 Уточним диагноз (болезнь месяца). Болезнь – это ваш враг, а врага надо знать в лицо. Краткое описание заболевания, симптомы, методы диагностики и предлагаемая официальной медициной схема лечения помогут вам правильно выбрать методы очищения, оздоровления и профилактики.

 Природа лечит. Природным средствам действительно подвластны все болезни, и вы сможете сами в этом убедиться. Используя народные рецепты и советы для излечения определенных недугов, вы станете здоровым и полным сил.

 Психологический практикум. Улучшение здоровья следует начинать с изменения собственного сознания. Вы узнаете, как отказаться от прежних, неэффективных шаблонов поведения и научиться относиться к жизни позитивно, мыслить и поступать разумно. Это основа вашей новой жизни.

 Целительное питание. «Не все полезно, что в рот полезло» – гласит народная мудрость. Какой рацион позволит нормализовать состав крови, избавиться от анемии и очистить сосуды от холестерина, придаст сил и энергии?

 Физкультура на страже здоровья. Физическая активность, соразмерная вашему возрасту, наличествующим заболеваниям и общей подготовке, способна оказать значительное оздоравливающее действие.

 Оздоровительные средства. Чего только ни создала Природа, чтобы дать нам возможность стать здоровыми. В ход идут не только привычные травы, цветы и коренья, но и глина, мед, уксус, зерна, масла и многое другое.

 Январь

 Наступил новый год, и вы можете сделать его годом здоровья. Начните его с очищения, которое благотворно скажется на вашем состоянии уже в первый месяц. После новогодних праздников как нельзя кстати придутся процедуры освобождения печени, желудка, кишечника и других органов от последствий праздничных пиршеств и возлияний. В январе хорошо провести шестиступенчатую очистку организма, которая подготовит тело к восприятию натуральных лекарственных средств. Однако вы можете сосредоточиться и на одном-двух органах, с наибольшими потерями переживших новогодние каникулы.

 Обратите внимание на состоянии нервной системы. Бурные праздники и долгие выходные, как ни странно, часто оказывают ярко выраженное стрессовое влияние. Прогулки, чтение, спокойные беседы в семейном кругу способны оказывать поистине целительное действие – понижается давление, уходит напряжение, улучшается работа внутренних органов. Хорошо помогают выполненная в умеренном темпе зарядка и неторопливое начало рабочего дня.

 Выбрав понравившиеся и состоящие из доступных вам лекарственных средств рецепты, начинайте применение с одного из них. Общеукрепляющие сборы помогут вам повысить иммунитет, укрепить и защитить организм от инфекций. Самое главное – регулярность приема и точность дозировок.

 Очищение кишечника

 Кровь – основная транспортная система внутри организма, осуществляющая снабжение тканей кислородом и питательными веществами, а также выводящая из них конечные продукты обмена. Поэтому, прежде чем приступать к ее очищению, необходимо очистить толстый кишечник, в котором в первую очередь скапливаются внутренняя грязь и токсины. Кроме того, в толстом кишечнике происходит основное всасывание воды в кровь. И если кишечник засорен, то вредные вещества вместе с водой всасываются в кровь и разносятся по всему организму, засоряя весь организм.

 Иногда полные люди могут «носить» в себе до 25 кг каловых масс. Избыток фекалий приводит не только к увеличению веса, но и к «зашлаковке» организма. При скоплении в кишечнике большого количества не переваренных остатков пищи образуются токсины, которые по системе кровообращения распространяются по всему телу. Это ведет к нарушению многих процессов в организме, последующему развитию аллергических заболеваний и к серьезным нарушениям веса и здоровья. Классические симптомы кишечного отравления у женщин и наиболее частое нарушение фигуры – большой живот.

 Это состояние может быть довольно просто и быстро отрегулировано с помощью изменения жизненного режима.

 Но для многих людей нарушенная работа кишечника стала привычным состоянием, и они даже не предполагают, насколько это ухудшает здоровье. Если у вас есть запоры или поносы, частые головные боли, неприятный запах от тела, газы и вздутие живота, нарушение дыхания, заболевания кожи, снижение работоспособности – все это признаки необходимости очищения кишечника.

 Самый простой, доступный и эффективный способ очищения толстого кишечника – клизмы.

 Лучшее время для очистки толстого кишечника согласно биологическим ритмам 5—7 часов утра. Поэтому нужно заранее, можно на ночь, приготовить 2—3 л кипяченой воды. В воду на 1 л добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса или лимонного сока. Желательно добавить чесночную воду. Приготовить ее просто: 1 дольку чеснока измельчить, залить стаканом холодной воды, размешать и процедить. Кислая среда и чесночная вода будут уничтожать болезнетворных микробов.

 Воду для промывания кишечника вылить в кружку Эсмарха. Наконечник или конец шланга смазать растительным маслом. Очистительную клизму спринцовкой делать не рекомендуется, так как ее объем недостаточен для очищения всего толстого кишечника. Если же пытаться вводить воду несколько раз – это вызовет раздражение анального сфинктера, что приведет к самопроизвольному опорожнению кишечника раньше времени и очищение будет не эффективным. К тому же вода в кишечник должна поступать довольно медленно и непрерывно, чего нельзя добиться с помощью спринцовки.

 Воду следует вводить не торопясь, а при ее выводе недопустимо, чтобы из-за недостатка времени в кишках что-то осталось. Не выведенная вода всосется в каловые массы и принесет еще больший вред.

 Если после процедуры есть чувство пустоты в желудке и легкость в теле – клизма получилась. Но если чувствуется, что в кишках еще много каловых масс, необходимо еще раз налить воды в кружку Эсмарха и ввести в себя, чтобы удалить из кишечника все, что осталось. При хронических запорах перед большой клизмой, чтобы освободить прямую кишку, следует ввести 0,5 л воды и тут же ее выпустить. Можно сделать так 2—3 раза.

 Многие практикующие врачи советуют одновременно с клизмой ежедневно в течение 1—2 недель, если нет противопоказаний к чесноку, съедать утром натощак без хлеба дольку чеснока. Жевать его следует как можно дольше, а затем сосать, чтобы чеснок хорошо перемешался со слюной. После этого можно проглотить. Чтобы не разжевывать чеснок, его можно раздавить специальной давилкой или натереть на терке. Завтракать после приема чеснока следует не раньше чем через час. Вечером проделать то же самое – съесть чеснок через 2 ч. после последнего приема пищи и больше ничего не есть и не пить. Эта мера поможет уничтожению гнилостных микробов в кишечнике.

 Свекольная клизма. Свекольная клизма эффективна при хронических запорах, хорошо восстанавливает перистальтику кишечника, устраняет дисбактериоз. Она действует очень мягко, поэтому ее можно рекомендовать детям. Для постановки клизмы очистить от кожуры 500—800 г сырой свеклы, мелко нарезать или измельчить на терке, залить 1—1,5 л кипятка и настаивать в теплом месте в течение 40 минут. Затем процедить и остудить до комфортной температуры и вводить в кишечник с помощью резиновой груши. Курс 5—12 клизм. Если все идет нормально, то регулярность дефекации начинает совпадать с количеством приемов пищи.

 Травяные клизмы. Это клизмы из отваров различных трав. Они способствуют выведению газов и оказывают слабое вяжущее действие. Перед тем, как делать травяную клизму, нужно сделать очистительную клизму. После введения процеженного отвара лечь на правый бок и подождать, пока раствор не всосется.

 Медовая клизма. Растворить ст. ложку меда в стакане кипяченой воды и добавить 1 ст. ложку лимонного сока. С помощью спринцовки ввести в кишечник и задержать жидкость на 10—15 минут.

Атеросклероз

 Атеросклероз – это хроническое заболевание, характеризующееся возникновением в стенках артерий очагов жировой инфильтрации и разрастания соединительной ткани с образованием фиброзных бляшек, суживающих просвет и нарушающих физиологические функции пораженных артерий, что приводит к органным и общим расстройствам кровообращения.

 Атеросклероз представляет собой реальную и наиболее актуальную опасность для современного человека. К настоящему моменту он вышел на первое место в качестве главной причины заболеваемости, потери трудоспособности, инвалидности и смертности населения большинства стран и опередил своих «коллег»: ВИЧ-инфекцию и другие инфекционные заболевания, онкологическую патологию, производственные и бытовые травмы. Более того, он не останавливается на достигнутом и проявляет все новые тревожные тенденции в своем агрессивном развитии.

 Сейчас особую тревогу специалистов вызывают следующие моменты. Во-первых, если сравнительно недавно различные проявления атеросклероза были уделом в основном пожилых людей, то в настоящее время отмечается «омоложение» болезни. В 1950—1970-х годах у мужчин среднего возраста (40—50 лет) инфаркт миокарда как крайнее проявление атеросклероза коронарных сосудов встречался редко. Однако к настоящему времени инфаркт у 30-летних стал обычным делом, и врачей уже не удивляет. Вот немного статистики: из 100 мужчин, умерших в этом возрасте расцвета человеческих возможностей, около 15 погибают от инфаркта миокарда, причем у 35—40% из них он является повторным.

 Во-вторых, если ранее атеросклероз в силу разных причин был грустной привилегией мужчин, то сейчас специалисты отмечают стирание половых различий, рост случаев заболевания атеросклерозом и учащение различных осложнений, вызываемых этой болезнью, у женщин. В-третьих, особо острой проблему лечения и профилактики атеросклероза делает практически 100-процентная распространенность атеросклеротических поражений артерий среди людей пожилого и старческого возраста. Только вдумайтесь! С возрастом мы все, с минимальными исключениями, сталкиваемся с этим недугом, а главное, с его осложнениями! Есть повод поразмышлять о жизни… В чем причины болезни? Кто рискует заболеть атеросклерозом?

 Развитию атеросклероза способствуют имеющиеся обменные заболевания, такие, как сахарный диабет, болезни щитовидной железы. Велика роль наследственной (семейной) предрасположенности, психофизиологических и эмоциональных факторов, того же стресса или синдрома хронической усталости («болезни менеджеров»). Иногда всему виной личностные особенности человека (психологический тип «лидера»), вызывающие нарушение в жировом и белковом обмене, чистота и состояние сосудистых стенок артерий, которые первыми подставляются под удар. К болезни также предрасполагают: артериальная гипертония, ожирение, курение, малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

 Понятие «атеросклероз» возникло от двух греческих слов athere – «кашица» и sclerosis – «уплотнение». При повышенном содержании холестерина в крови стенки артерий становятся кашицеобразными и одновременно с этим происходит очаговое затвердевание ткани, что и приводит к формированию атеросклеротической бляшки, суживающей просвет сосуда. В пораженную стенку сосудов проникают холестерин и другие жиры, белки, образуются жировые пятна и полосы желтоватого цвета, затем происходит затвердевание. Дальнейшее прогрессирующее накопление липидов может быть обусловлено тем, что причины, его вызвавшие, не смогли быть устранены и продолжают оказывать свое пагубное действие. Не следует, однако, думать, что холестерин является чем-то нам чужеродным. Большая его часть образуется непосредственно в организме, главным образом в печени. Он необходим для построения клеток, производства некоторых гормонов. Но если его все же слишком много, то это способствует образованию атеросклероза. Циркулирующий в крови холестерин находится в связи с белками, образуя липопротеиды – белково-жировые комплексы, которые могут вызывать отложения в стенке сосудов и образовывать атеросклеротические бляшки.

 Симптомы и течение

 Проявления болезни находятся в прямой зависимости от места, распространенности и выраженности атеросклеротического процесса в пораженных сосудах. Однако они однозначно являются следствием недостаточности кровоснабжения органа или ткани. Атеросклероз аорты сказывается медленно нарастающей артериальной гипертонией и развитием в конечном итоге гипертонической болезни. При этом наблюдаются признаки недостаточности кровоснабжения головного мозга (инсульты, головокружения, обмороки) или верхних конечностей. Атеросклероз брыжеечных артерий, то есть питающих кишечник, проявляется двумя главными состояниями. Во-первых, тромбозом артериальных ветвей с инфарктом (некрозом) стенки кишки и брыжейки. Во-вторых, приступом коликоподобных болей в животе, возникающих вскоре после еды, нередко со рвотой и вздутием кишечника. Боль облегчается нитроглицерином, голодание прекращает приступы брюшной жабы. Атеросклероз почечных артерий нарушает кровоснабжение почек, ведет к стойкой, плохо поддающейся лечению артериальной «почечной» гипертонии. Исход этого процесса – склерозирование почек (нефросклероз) и хроническая почечная недостаточность.

 Лечение

 Лечение в первую очередь направлено на факторы, способствующие развитию атеросклероза: артериальную гипертонию, сахарный диабет, избыточный вес и прочие риски, о которых уже упоминалось. В силу того, что атеросклеротические изменения могут долго себя не проявлять, человек начинает подозревать заболевание только тогда, когда в наличии уже несколько факторов риска на фоне повышенного содержания уровня холестерина в крови, который выявляется по анализу крови. И тогда больному не остается ничего другого, как провести курс антисклеротической терапии, целью которой является замедление прогрессирования изменений в сосудах. Она подразделяется на немедикаментозную и медикаментозную.

 Лечение без медикаментов в основном сводится к коррекции факторов риска, то есть увеличению физической активности, снижению массы тела, прекращению курения – тем мерам профилактики, на которые ранее вы не обращали внимание.

 Фитотерапия при атеросклерозе

 – Наполнить пол-литровую банку высушенными головками розового клевера, залить их 0,5 л водки и поставить на 2 недели в темное место. Пить по 1 ст. ложке перед сном. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2 недели.

 – Высушить на воздухе кору рябины красной, снятой с дерева ранней весной в начале сокодвижения слоем в 1—2 см, залить 6 ст. ложек измельченной коры 0,5 л воды, довести до кипения и держать на малом огне 2,5 часа под крышкой. Процедить и пить по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Отвар следует держать в холодильнике не более 2 дней, подогревая перед приемом. Курс лечения 2 месяца.

 – Смешать 25 г травы тысячелистника, 25 г омелы белой и 50 г цистозиры бородатой, заварить 1 ст. ложку смеси 250 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 21 день.

 – Залить 1 стаканом холодной воды 3 ч. ложки корневищ девясила, настоять 3 часа, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 15 минут и процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца.

 – Смешать 6 г арники горной, 20 г травы тысячелистника и 25 г травы зверобоя. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, кипятить на малом огне 5—7 минут, настоять 10 минут и процедить. Выпить в течение дня. Курс лечения один месяц.

 – Смешать 5 г плодов тмина, 10 г травы руты, 5 г травы мелиссы, 20 г корня валерианы, 20 г цветков боярышника, 20 г листьев барвинка, 20 г травы омелы белой и 20 г плодов шиповника, заварить 1 ч. ложку полученной смеси 1 стаканом кипятка и настоять в течение часа. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 30 дней.

 – Смешать 15 г цветков ландыша майского, 20 г листьев мелиссы, 30 г травы лапчатки гусиной и 25 г травы руты, залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, кипятить на малом огне 5—7 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1—1,5 месяца.

 – Заварить 1 стаканом кипятка 30 г ягод боярышника, настоять 2,5 часа и пить как чай.

 – Заварить 2 стаканами кипятка 4 ст. ложки измельченного корня одуванчика, довести до кипения и кипятить 20 минут на слабом огне. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Обратите внимание, что выкапывать корни одуванчика нужно либо ранней весной до цветения, либо после увядания листьев. Курс лечения до 30 дней.

 – Смешать 20 г травы руты, 20 г травы чабреца и 40 г листьев мелиссы, залить 1 ст. ложку смеси 250 мл холодной воды, настоять 3—4 часа, кипятить 5—7 минут и настоять 10 минут. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

 – Смешать 30 г травы тысячелистника, 15 г барвинка малого, 10 г полевого хвоща, 10 г омелы белой и 15 г цветков боярышника, залить одним стаканом холодной воды 1 ст. ложку смеси, настоять 1,5 часа, прокипятить 5—6 минут, настоять 15 минут и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 4 недели.

 Три «кита» новой жизни

 Итак, в первые дни нового года вы приняли твердое решение: настала пора провести кардинальные изменения в своей жизни. Прекрасно, однако не торопитесь начинать новую эпоху с блицкрига. Существует три очень простых условия или правила, которые позволят вам не только достичь определенного успеха. Усвоив их, вы сможете закрепить этот успех, превратив его в очень хорошую привычку на всю жизнь.

 Итак, правило первое: каждый день начинаем с настроя на положительный результат. Для этого достаточно нескольких простых, но очень эффективных приемов, о которых речь пойдет ниже.

 Второе правило гласит о том, что любые изменения следует проводить постепенно, исключая всякое насилие над собой. Все, что вы собираетесь сделать для себя, должно приносить вам радость и удовольствие! Ведь именно то, что вам будет нравиться, с легкостью станет составной и неотъемлемой частью вашего нового образа жизни. В этом вам поможет третье правило – постарайтесь понять, что именно и для чего вы делаете.

Новая жизнь должна начаться с… удовольствия

 Новую жизнь желательно начинать ранним утром – это придаст значительность вашим намерениям и уверенность лично вам. Настроение у вас бодрое, жизнерадостное, и ваша задача – удержать это прекрасное состояние как можно дольше, а лучше – навсегда.

 Подойдите к зеркалу, улыбнитесь, попробуйте скорчить смешную и добродушную рожицу. Пообещайте себе, что сегодня вы будете себя холить и лелеять, всячески ухаживать за собой и никому не позволите вмешиваться в этот чертовски важный и увлекательный процесс.

 Начинайте каждый день с ощущения радости, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и переносите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не «желает» возникать само по себе, создавайте и поддерживайте его искусственно, пока оно не станет естественным для вас.

 Внутренне соберитесь, настройтесь на полное внешнее и внутреннее преображение. Успех сопутствует тому, чье сознание настроено на его «волну».

 Помните: даже временная неудача несет в себе глубокий смысл. Прислушивайтесь к себе: ваша интуиция подскажет вам нужное направление.

 Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Почувствуйте себя хозяйкой своей судьбы и тела, не ждите милостей и помощи от других.

 Лимонный сок

 Лимон очень богат минеральными солями, особенно витамином С и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень важно для организма. У него сильное антимикробное, антисептическое действие. По химическому составу лимонный сок очень богат органическим калием, который так необходим для нормальной жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы и почек. Сок лимона – источник цитрина. Это вещество, сочетаясь с витамином С, благотворно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме, обмен веществ, а также укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Поэтому при атеросклерозах сок лимона включают в самые различные рецепты. Лимонный сок поддерживает в норме артериальное давление, а значит, является профилактическим средством против инфарктов, инсультов и других заболеваний.

 Сок лимона – уникальное средство для выведения из организма мочевой кислоты. А скопление ее в организме является причиной весьма неприятных заболеваний: подагры, хронического ревматизма, желчных и почечных камней, анемии, диабета, ожирения, а также некоторых нервных и кожных болезней. Стакан лимонного сока – это пять выжатых плодов – необходимо выпивать ежедневно в течение недели. Это хорошая защита от гриппа. Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большое количество сока. При лечении лимонный сок нужно пить в чистом виде без сахара, добавления воды и т. д. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

 Капустно-яблочно-апельсиновая диета

 Вы можете употреблять капусту, яблоки и апельсины прошлого урожая. Проведите двухнедельную разгрузочную диету с упором на клетчатку. Яблоки, апельсины и капусту можно использовать не только для дневных перекусов и вечернего фруктового салата. С их помощью можно значительно снизить калорийность завтрака и обеда. Кроме перечисленных овощей и фруктов можно есть подсушенный хлеб, сыр, пить зеленый чай, есть овощные супы (с капустой же).

 В активности – залог успеха

 Любые физические упражнения и занятия спортом активно стимулируют кровообращение. Но если желудок, кишечник, печень и другие органы и системы забиты отходами и токсичными веществами, усиленное кровообращение только навредит. При физических нагрузках кровь активно движется по сосудам и гонит по ним шлаки и яд. Организм вначале пытается бороться с потоком этой грязи, но потом устает и сдается. Последствия этого могут быть самыми печальными. Таким образом, усиленное кровообращение при загрязненных системах организма только отравляет его, и физическая нагрузка вместо пользы принесет вред.

 Как известно, больной человек становится вялым и стремится как можно больше сидеть и лежать. Организм реагирует на болезнь и ограничивает подвижность, а с ней и кровообращение. В результате из организма быстрее выводятся вредные вещества, и человек выздоравливает.

 Но если очистить от грязи толстую кишку, чистая кровь уже не будет разносить вредные ядовитые вещества, а будет способствовать выведению того, что накопилось раньше. Вот теперь можно бегать, прыгать, заниматься спортом, и быть уверенным, что эти процедуры, стимулируя кровообращение, принесут пользу.

 Некоторые люди думают, что в условиях тяжелой физической работы они достаточно разрабатывают мышцы, и нет никакой надобности в гимнастике. Они ошибаются. Ведь большая часть тяжелого физического труда требует нагрузки на определенные группы мышц. Делая гимнастику, мы разрабатываем и остальные мышцы, приводя весь организм в гармоничное состояние, расслабив и растянув все мышцы, предупреждая окостенения суставов конечностей и позвоночника.

 Многие люди по специфике своей работы вынуждены вести сидячий образ жизни. Чтобы исправить положение, они должны регулярно заниматься физическими упражнениями, которые компенсируют недостаток движения. Эти занятия не займут много времени, а польза будет ощутимая.

 Людям, ведущим малоподвижный образ жизни, можно порекомендовать следующие виды физической нагрузки.

 1. Утренний бег – 10—20 минут.

 2. Общие упражнения для развития всех групп мышц – 10—15 минут.

 3. Упражнения для позвоночника, укрепляющие брюшной пресс и внутренние органы, – 15—20 минут.

 4. Контрастный душ – 10—15 минут.

 5. Вечером гимнастика с силовыми элементами – 20—40 минут.

 6. Водные процедуры.

 Утренняя гимнастика

 Упражнение 1. Исходное положение – руки вдоль туловища, ноги на ширине стопы. На счет 1—2 – поднять руки вверх (через стороны или сцепленные в «замок» перед собой), приподняться на носках, потянуться; на 3—4 – возвратиться в исходное положение. Выполнить 4—5 раз.

 Упражнение 2. Исходное положение – одна рука вверху, другая внизу. На каждый счет менять положение рук. Выполнить 8—10 раз.

 Упражнение 3. Исходное положение – руки на поясе (можно одной рукой придерживаться за спинку стула), ноги на ширине стопы. Махи ногой вперед-назад. То же выполнить другой ногой. Совершить движение по 4—5 раз каждой ногой.

 Упражнение 4. Исходное положение – руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 – наклон вперед; на 3—4 – возвратиться в исходное положение. Выполнить 8—10 раз. Наклон – выдох, выпрямление – вдох.

 Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка. На счет 1—2 руки поднять вверх; на 3 – опустить руки дугами вниз назад, ноги слегка согнуть; на 4—5 – продолжая движение рук назад, туловище наклонить вперед, ноги выпрямить; на счет 6 – руки начинают движение вперед, ноги несколько согнуть, туловище выпрямить (положение полуприседа); на 7—8 – руки дугами поднять вверх, ноги выпрямить, подтягиваясь вверх, приподняться на носках и возвратиться в исходное положение. Выполнить 5—6 раз.

 Упражнение 6. Исходное положение – прямые руки перед грудью, ноги на ширине стопы. На каждый счет – рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками (можно с одновременным полуповоротом корпуса). Выполнить 8—10 раз.

 Крещенская вода

 Ежегодно 19 января православные отмечают праздник Крещения Господня. Основным предназначением освященной воды считается исцеление. Ею окропляют больничные палаты и койки пациентов, дают ее пить больным и готовят на ее основе различные блюда.

 В освященной воде можно купаться. Для этого во время крестного хода на Крещение прорубают специальные проруби – иордани (как символ реки Иордан, где крестился Христос). Широко распространено мнение, что нет вернее способа оздоровиться, чем окунуться в бодрящую январскую воду.

 Освященная вода действительно оказывает целебный эффект. При погружении в ледяную воду происходит спазм капилляров и периферических сосудов тела. Кровь устремляется к сердцу и мозгу, стимулируя работу этих органов.

 Готовиться к погружению нужно постепенно, давая возможность организму привыкнуть к более низкой, чем обычно, температуре: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду. Перед купанием можно растереть тело любым жирным кремом или оливковым маслом, это защитит поверхность кожи, когда вы выйдете из воды. Дело в том, что на морозе капли воды быстро кристаллизуются и могут поранить кожу, а жировая прослойка помешает травмировать ее.

 Находиться в воде следует не дольше 1—2 минут. Затем разотритесь махровым полотенцем и прогрейтесь в теплом помещении.

 Несмотря на оздоровительное действие, купание в крещенской воде запрещается людям со слабым сердцем или страдающим бронхо-легочными заболеваниями и болезнями сердца и сосудов, при гипертонии в период обострения, нарушениях мозгового кровообращения, эпилепсии, склонности к судорогам, воспалениях почек и проблемах с щитовидкой, инфекционных болезнях.

 Алкоголь только поспособствует быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце, поэтому вопреки распространенному мнению, выпивать перед окунанием не рекомендуется.

 Пить крещенскую воду для оздоровления можно по полстакана два раза в день.

 Февраль

 Постепенное увеличение светлого времени суток положительно сказывается на настроении и общем состоянии организма. Пользуйтесь любой возможностью побывать на свежем воздухе, подставить лицо лучам солнца. Вырабатываемый под его воздействием в организме витамин D защитит вас от развития онкологических заболеваний, рассеянного склероза, а детей – от рахита и расстройств нервной системы. Включайте в рацион рыбий жир, рыбу, петрушку.

 Попробуйте понаблюдать за изменениями, происходящими в природе. Прогуляйтесь по парку, выберите дерево и внимательно рассмотрите его ветви, ствол, корни. Приходите к нему раз в неделю и отмечайте, что стало иным в его облике. Постойте рядом с деревом, вдохните чуть морозный аромат деревесины, погладьте шероховатую кору. Эта своеобразная медитация поможет вам принять изменения, происходящие в каждой области вашей жизни, научит смиряться с неизбежными потерями и подарит утешение – ведь на смену прошлому приходит настоящее.

 Окончание зимы у многих пробуждает депрессивные настроения. Грусть, печаль, уныние, кажется, что весна никогда не наступит и тепла не будет. Ни в коем случае не поддавайтесь этим мыслям, гоните их прочь. Есть простые и эффективные методы борьбы с негативными эмоциями дома и на работе. Добавьте в ваш гардероб яркие детали солнечных, радостных тонов – желтые, оранжевые, светло-зеленые, небесно-голубые. Это могут быть шарфик, платок, сумочка, да даже носовой платок! Купите желтую кружку для чая или кофе, достаньте тарелки из праздничного сервиза: приготовленные вами блюда будут смотреться на них особенно аппетитно. Если в вашем офисе уныло и атмосфера нагнетает на вас тоску, принесите из дома цветок и поставьте у рабочего стола. Один взгляд на этот кусочек домашнего уюта и дарящую радость зелень поднимет вам настроение и придаст сил для новых трудовых подвигов.

Очищение крови от паразитов

 Паразиты, живущие в нашем организме, и в частности в крови, далеко не безобидны. Например, хламидии разрушают стенки кровеносных сосудов, вызывают инфаркт. С током крови эти паразиты движутся по всем сосудам в направлении сердца. По дороге поселяются в стенках сосудов и разрушают их. На внутренней стенке сосуда образуются рубцы, со временем их количество и размер увеличиваются, особенно если организм зашлакован. С течением времени затрудняется ток крови, усиливается нагрузка на сердце, и однажды наступает момент, когда стенка сердца не выдерживает. В результате – инфаркт. Хламидии необычайно живучи. Отсутствие воспалительных процессов уже говорит о том, что организм самостоятельно с ними не борется.

 Другие паразиты, вызывающие тяжелейшие расстройства, поражение, разрушение внутренних органов и общий токсикоз организма, – глисты или черви.

 Народная медицина применяет различные способы очищения крови от патогенных микроорганизмов и червей. Во-первых, организм надо очистить от шлаков и слизи, которые являются питательной средой и местом обитания паразитов. Во-вторых, паразиты не выносят горького вкуса, например полынь, чеснок, лук для них губительны. В-третьих, голодание и уринотерапия закисляют организм, тем самым лишая паразитов среды обитания. Если в течение недели применить все эти методы, правильно их скомбинировав, можно добиться очищения крови от патогенных микроорганизмов и червей.

 Голодать по 5—10 суток 3—4 раза в год. Можно совмещать с питьем урины, настоя полыни и других противоглистных и противомикробных средств.

 – Заваривать траву полыни из расчета 1 ч. ложку на стакан крутого кипятка. Настаивать 10 минут, процедить и пить по 1 чашке 3 раза в день. Спринцеваться таким же настоем.

 – Ставить на ночь чесночные клизмы. Для этого сварить в 1 стакане молока головку чеснока, процедить и охладить. Взрослым – 1 стакан отвара, детям – 0,5 стакана.

 – Глистов изгоняют при помощи лукового сока. Измельчить 1 большую луковицу, залить 1 л воды, плотно закрыть крышкой и дать настояться до утра. Пить на голодный желудок.

 Вегето-сосудистая дистония

 Вегето-сосудистая (нейроциркуляторная) дистония, или гипотония, имеет функциональную, то есть временную, в большинстве случаев обратимую со временем природу. Для нее свойственны расстройства нейроэндокринной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. У подростков и юношей нейроциркуляторная (есть еще одно ее название – «юношеские гипертензии») дистония, как правило, обусловлена рассогласованием физического развития со степенью зрелости нервно-эндокринного аппарата, когда телесный рост опережает созревание эндокринной системы. В старшем возрасте причиной развития дистонии могут стать нервно-психическое истощение в результате острых и хронических инфекционных заболеваний или интоксикаций. А также недосыпание, переутомление, неправильные режимы питания, половой жизни, сниженная или слишком интенсивная физическая активность.

 Гипотонией чаще болеют женщины. И как ни странно, молодые. Головная боль при гипотонии часто сопровождается головокружением, особенно при резком наклоне или попытке стремительно подняться из лежачего и сидячего положения. Возможны даже обмороки. Склонность к гипотонии обычно передается по наследству.

 Гипотония может быть физиологического характера, когда человек ее просто не замечает, чувствуя себя абсолютно здоровым. При патологической гипотонии организм находится на хрупкой грани между болезнью и здоровьем. И несмотря на это, многие врачи до сих пор не считают ее болезнью, а лишь симптомом какого-либо скрытого заболевания или общей слабостью организма, при которой понижается тонус венозных сосудов, замедляется циркуляция крови и как результат падает общий тонус.

 Гипотония доставляет немало хлопот в повседневной жизни. Кроме снижения уровня физической и умственной активности у мужчин появляются расстройства потенции, а у женщин нарушения менструального цикла и течения беременности. С возрастом гипотоники нередко превращаются в гипертоников. Причем даже небольшое повышение артериального давления они часто переносят почти как гипертонический криз.

 Заболевание тесно связано с хронической усталостью, перегруженностью на работе и дома, депрессией. Гипотония может развиться и от недостатка витаминов С, Е, В. Большая потеря жидкости, кровотечения, аллергические реакции, тяжелые инфекционные заболевания, передозировка лекарств тоже могут вызвать гипотонию. Гипотонию способны спровоцировать резкое изменение погоды, климата, стресс.

 Люди, страдающие гипотонией, замечают ухудшение памяти, они становятся рассеянными, неработоспособными. У них возникает сверхчувствительность к яркому свету, громкой речи. Приступ головной боли может спровоцировать громко работающий телевизор, магнитофон, сработавшая сигнализация автомобиля и даже лай собаки за окном, не говоря уже о шумящих детях и криках соседей за стеной. Головная боль часто связана с колебаниями атмосферного давления, обильным приемом пищи, длительным пребыванием на ногах. Человек, подверженный гипотонии, становится эмоционально неустойчивым.

 Симптомы

 Больных беспокоят слабость, утомляемость, расстройства сна, раздражительность. В зависимости от проявлений, которые отражают реакции сердечно-сосудистой системы на нетипичное состояние, врачи выделяют три типа нейроциркуляторных дистоний: кардиальный, гипотензивный и гипертензивный.

 При кардиальном типе превалируют жалобы на сердцебиение, перебои в области сердца, иногда ощущение нехватки воздуха. Могут отмечаться изменения сердечного ритма (синусовая тахикардия, выраженная дыхательная аритмия, экстрасистолия). Гипотензивный тип характеризуется утомляемостью, мышечной слабостью, головной болью, зябкостью кистей и стоп, склонностью к обморочным состояниям. Кожа больных обычно бледная, кисти рук холодные, ладони влажные, у них отмечается снижение систолического артериального давления ниже 100 мм рт. ст. Для гипертензивного типа характерно преходящее повышение артериального давления, которое приблизительно у половины больных не отражается на самочувствии и впервые обнаруживается случайно, например во время медицинского осмотра. Лишь в некоторых случаях возможны жалобы на головную боль, сердцебиение, утомляемость, что, впрочем, редко увязывается больным с повышением давления.

 Лечение

 В силу своего функционального характера нейроциркуляторные дистонии хорошо поддаются немедикаментозному, то есть безлекарственному лечению. Преимущественно таким больным советуют принять меры для нормализации образа жизни, рекомендуют закаливающие процедуры, занятия физкультурой и некоторыми видами спорта (плавание, легкая атлетика). Также используются физиотерапевтические методы, бальнеотерапия, благотворно сказывается на таких больных пребывание в санатории. В тех случаях, когда скачки артериального давления сопровождаются выраженной необоснованной раздражительностью, расстройствами сна, принято назначать препараты валерианы, пустырника, валокордин, иногда, по рекомендации лечащего врача, транквилизаторы. Если предпринимаемые меры не дают результата, могут быть назначены препараты раувольфии (способны мягко снижать артериальное давление) при гипертензивном типе дистонии и, напротив, возбуждающие препараты при гипотензивном типе, например беллоид, кофеин, фетанол.

 Фитотерапия при гипотонии

 – При гипотонии, физической и умственной усталости, упадке сил, малокровии принимают корень женьшеня настоящего в виде 10%-ной настойки на 70%-ном спирте по 15—20 капель на 1 ст. ложку кипяченой воды 3—4 раза в день после еды. Курс лечения – 1 месяц. Порошок из корня женьшеня принимают на кончике ножа 3—4 раза в день, запивая теплой кипяченой водой после еды. Лечение проводят в 3—4 курса с перерывами между ними в 10—15 дней.

 – Корни элеутерококка колючего (дикий перец) принимают внутрь в виде экстракта или настойки как заменитель женьшеня. Он оказывает еще лучшее тонизирующее, адаптогенное и лечебное действие. Назначают эти препараты при физическом и умственном переутомлении, общей слабости организма, гипотонии и нервнопсихических расстройствах, неврозах, вегетодистонии, астенических и гипостенических состояниях.

 Экстракт: 50%-ный на 40%-ном спирте принимают по 25—30 капель на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды 3—4 раза в день за час до еды.

 Настойка: 100 г корней элеутерококка настаивают в 1 л водки 7—10 дней и принимают по 1 дес. ложке 2—3 раза в день до еды в течение месяца.

 – Корень заманихи высокой в виде настойки принимают внутрь как стимулятор центральной нервной системы при физической и умственной усталости, сердечной недостаточности, гипотонии, депрессивных и астенических состояниях.

 Настойка: 30—50 г корней заманихи настаивают в 100 мл 70%-ного спирта 10—15 дней и принимают по 30—40 капель настойки на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды 2—3 раза в день до еды. Курс лечения – 30 дней.

 – Плоды и семена лимонника китайского в виде настойки, настоя или порошка принимают внутрь как стимулирующее и тонизирующее средство при различных заболеваниях центральной нервной системы, ряде сердечно-сосудистых заболеваний и гипотонии. 30%-ную настойку на 70—95%-ном спирте принимают по 20—30 капель на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды 3 раза в день до еды.

 Для приготовления настоя 1 ст. ложку сырья настаивают 2—3 часа в стакане кипятка. Пьют по 1/3—1/2 стакана теплого настоя 2—3 раза в день до еды.

 Порошок принимают по 1/2 ч. ложки утром и вечером до еды, запивая теплой кипяченой водой.

 – Плоды тутового дерева (шелковицы), желательно черного цвета, в свежем виде летом или медовый (сахарный) сироп из ягод зимой едят без ограничения как усиленное питание для ослабленного организма при гипотонии и сердечной недостаточности.

 – Маточное (пчелиное) молочко в малых дозах принимают под язык или внутрь при пониженном давлении крови и головокружении. На кончике ножа кладут под язык и держат до полного растворения. Принимают за 1—1,5 часа до еды. Иногда эту порцию смешивают с 1/2 стакана теплого молока и принимают 3—5 раз в день за час до еды.

 – Смешивают на водяной бане 10 г молочка со 100 г меда, 1/4 ч. ложки смеси за 1—1,5 часа до еды кладут под язык и держат до полного растворения 3—5 раз в день. Или же 1/2 ч. ложки смеси разводят с 1/2 стакана молока и пьют 3—5 раз в день до еды.

 – Для поднятия тонуса, снятия напряжения и повышения кровяного давления 20 г сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего заливают стаканом воды, кипятят на малом огне 10 минут, настаивают, укутав, 30 минут. Готовый настой процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. Можно заварить одни листья.

 – Принимают по 20—30 капель настойки лимонника китайского на 1 ст. ложку теплой воды 2 раза в день: натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

 – Настойку левзеи сафлоровидной (маралий корень) принимают по 30—40 капель 2 раза в день: натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

 – 10 г тмина песчаного (бессмертник) заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав, 30—40 минут, процеживают и принимают в охлажденном виде по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

 – Можно длительное время пить настойку календулы (20:100 на 40%-ном спирте) по 20—30 капель 3 раза в день.

 – Стакан настоя чайного гриба с 1 ст. ложкой меда, 20 каплями настойки золотого корня и аралии заменят утреннюю чашку кофе.

Приближение к здоровью

 Продолжайте вдохновлять себя на пути к вашему преображению. Вы не только очень хотите избавиться от боли и болезней – вы уже начали верить в то, что это возможно. К тому же прошедший месяц не прошел для вас даром, не правда ли?

 Представьте себя таким, каким вы хотели бы быть. Теперь задумайтесь над тем, как достичь соответствия своему идеальному образу. Чтобы запустить восстановительный и созидательный процессы, вы должны четко знать свои цели и осознавать смысл происходящего. Энергия мечты направлена на изменение жизни к лучшему. Истинное, упорное желание плюс образное мышление способны творить чудеса!

 Каждый день старайтесь приблизиться к осуществлению своей мечты: маленькие шаги к успеху встречают меньше сопротивления, чем решение охватить все сразу.

 Воображение обладает особой силой. Сделайте коллаж из фотографий, газетных и журнальных вырезок, создайте тем самым отражение вашего идеала – активной жизни.

 Немного аутотренинга

 Попробуйте сделать следующее упражнение.

 Прилягте, примите удобную для вас позу. Расслабьтесь полностью, закройте глаза, дышите спокойно. Вы ощущаете легкую прохладу. Расслабьте мышцы лица… Представьте, что каждая ваша клетка обретает невесомость, становится легкой, свободной…Представьте свое лицо свежим и молодым, тело упругим и легким.

 Ваши мышцы гибки и свободны… Ваша походка стремительна и легка, как у балерины… На лице – спокойная, уверенная улыбка… Каждый орган, каждая клетка работают свободно и легко…

 Ваш сон глубок, аппетит прекрасен… Настроение спокойное… Ясность в сознании… Ясность в голове… Ясность в действиях… Вы полностью их контролируете…

 Полежите так немного. Теперь вы готовы двигаться дальше!

 Клюквенный сок

 Сок полезен при гриппе, различных инфекционных заболеваниях (в том числе и мочеполовых), ангине, гипертонической болезни, в послеоперационный период. Предупреждает образование камней в почках. Урсоловая кислота клюквы оказывает мочегонное действие, полезна при заболевании мочевыводящих путей и печени, при ревматизме и малярии. Проявляет жаропонижающий эффект при лихорадочных состояниях, хорошо утоляет жажду. Хорошо сочетается с настоем шиповника, с медом (1: 1) полезен при бронхите и ангине.

 Назначают при гинекологических воспалительных заболеваниях, туберкулезе легких, малокровии, головной боли, атеросклерозе. Он улучшает аппетит, способствует усвоению пищи, успешно лечит гастриты с пониженной кислотностью, воспаления поджелудочной железы.

 Фруктово-овощная диета

 Фруктово-овощная диета, которую правильнее будет назвать разгрузочными днями, позволит вам похудеть за 2 месяца на 3—5 кг, сохраняя при этом отличное самочувствие.

 Перед ужином примите слабительное. В течение следующего дня употребляйте только сырые и тушеные овощи, фрукты, сухофрукты и воду. Вместо воды можно пить соки, разводя их на треть кипяченой водой. Не употребляйте чай, кофе, сахар, хлеб, картофель и сладкие фрукты: бананы, виноград. Вечером, перед ужином, снова примите слабительное.

 Те, кому трудно продержаться на такой диете целый день, могут попробовать выдержать хотя бы половину дня. Повторять фруктово-овощную диету можно 2 раза в неделю.

 Упражнения для повышения давления

 Важно помнить, что 9—11 часов сна ежедневно – это жизненная необходимость для всех гипотоников. Если у вас не будет возможности регулярно высыпаться, накопившаяся усталость даст о себе знать постоянной головной болью, плохим настроением, нервными срывами, ухудшением состояния всего организма.

 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.

 Самое простое средство при гипотонии – это физические упражнения. Надо помнить, что эффект от них наступит не ранее чем через неделю-полторы регулярных занятий. Приведем один из популярных комплексов (исходное положение: лежа на спине, можно на кровати или диване).

 Упражнение 1. Поднимать и опускать прямые ноги, задерживая их в поднятом положении разное количество времени (от пары секунд – до «сколько выдержите»).

 Упражнение 2. Поднять ноги и сделать «велосипед»: повращать ими воображаемые педали.

 Упражнение 3. Выполнять поднятыми руками и / или ногами «ножницы», то есть перекрещивающие движения.

 Упражнение 4. Поболтать поднятыми ногами и руками.

 Упражнение 5. Плавно поднимать и опускать руки через стороны вверх. Можно помахать руками, как крыльями. Можно с отягощением.

 Упражнение 6. С силой «боксировать» руками вверх и вперед.

 Упражнение 7. Еще одно упражнение для поднятия тонуса сосудов: руки поднять вверх и резко «уронить» их. Потом поднять руки и держать так до онемения, пока в состоянии удерживать, и лишь тогда «ронять». Такое же упражнение повторить с ногами.

 Упражнение 8. Колени подтянуть к животу, цепко обхватив их руками. Затем из всех сил попытайтесь разомкнуть сомкнутые руки.

 Самомассаж для гипотоников

 Помассируйте ушные раковины, ладони, стопы, ногтевые фаланги пальцев со всех сторон. Правила самомассажа таковы: на точку следует надавить одним пальцем (каким удобнее), вначале растереть ее поверхностно 15—20 секунд, а затем еще 2—4 минуты, как бы углубляясь в нее «ввинчивающимися» движениями по часовой стрелке, меняя силу нажатия, скорость и интенсивность воздействия. Повторять до ощущения умеренных болевых ощущений. Если массаж делает вам кто-то другой, то лучше, если он сразу будет массировать жестко, до болевых ощущений, 10—20 секунд. Пощиплите себя за ушную раковину (при обмороке это может и должен сделать оказывающий помощь).

 Лечебные свойства пшеницы

 Попадая в желудок, пшеница не только активно подпитывает организм энергией, активно укрепляя и стимулируя защитные силы, повышает иммунитет. Так как в ней содержится много витаминов А и D, то употребляющим в пищу пшеницу в том или ином виде (лучше цельные зерна) гарантирована здоровая кожа и прекрасные волосы. Обновляющие свойства этого злака с давних времен использовались тибетскими врачами при лечении ран, опухолей, отеков. Общеполезна при болезнях простаты, нормализует пищеварение, очищает почки, мочевой пузырь, облегчает боль при язвах кишечника.

 – Для общего укрепления и оздоровления организма пьют настой зерен пшеницы: 100 г зерен настоять в 750 мл кипятка 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

 – При поносах пьют отвар пшеничного мякиша. Мякиш свежего хлеба размять пальцами, залить стаканом воды, вскипятить и принимать по 3 ст. ложки через каждый час.

 \*Для лечения геморроя используют пшеничный крахмал, поджаренный и сваренный с чечевицей, – он прекращает кровотечение и восстанавливает нормальную пищеварительную деятельность.

 – Для нормализации перистальтики: 4 ст. ложки отрубей, 20 ст. ложек воды, 1 ст. ложку меда или ягодного сока (по другому рецепту – 1 стакан отрубей на 1 л воды). Отруби залить водой. Через 3—4 часа процедить, добавить мед или сок. Настаивать не менее 8 часов при комнатной температуре.

 – К 100 г обжаренных зерен (пшеничных или ячменных) добавить 1 ст. ложку кипятка и кипятить 15—30 минут, настоять, процедить. Пить по 1/2—1 стакану до еды для улучшения аппетита.

 – Для повышения аппетита нужно взять 100 г пшеницы, по 1 ст. ложке меда, сметаны (сливок) или молока. Пшеницу промыть, вымочить в небольшом количестве воды 2—7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить мед, сметану (сливки) или молоко. Принимать натощак в течение месяца.

 – При анемии залить 1 стаканом кипятка 3 ст. ложки пшеничных отрубей, накрыть крышкой и настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут перед едой.

 – При экземе из зерен пшеницы, сваренных с уксусом, делают тесто, из теплого теста или отвара делают мягчительные припарки.

 – При укусе насекомого поможет пережеванная кашица пшеничных зерен или мука со слюной или водой.

 – При зудящих и болезненных сыпях используют ванны из отрубей: на целую ванну – 1,5 кг отрубей, на ножную – 250 г. Поместить отруби в мешок, погрузить в воду и варить длительное время.

 – Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний используют настой зерен пшеницы: 100 г зерен настоять в 750 мл кипятка 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Настой обладает мягчительным, противовоспалительным, сосудорасширяющим действием благодаря наличию ненасыщенных жирных кислот.

 – Для лечения заболеваний дыхательных органов используют отвар зерен пшеницы с мятой: 100 г зерен, 1 ст. ложку мяты вскипятить в 750 мл воды, настоять 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Настой обладает мягчительным, противовоспалительным, сосудорасширяющим действием, благотворно действует на легкие, уменьшает кашель, заложенность мокротами и боль в груди.

 Март

 Принимайте витаминные и общеукрепляющие настои и отвары, это поможет вам избежать авитаминоза, обогащайте рацион овощами. Хотя в начале весны овощи и фрукты содержат наименьшее количество питательных веществ, так как прошло уже много времени с начала их хранения, все же это лучший выход по сравнению с питанием, практически лишенным витаминов, или же приемом искусственных препаратов.

 Смена сезона, осложненная переходом на летнее время, многим дается тяжело: усугубляются хронические заболевания, повышается давление у гипертоников, возможно открытие язвы желудка, движение почечных камней. Используйте успокаивающие, смягчающие средства для предотвращения обострений – травяные и минеральные ванны, массаж, ароматерапию.

 Для восстановления сил можно взять по 2 части травы будры плющевидной, душицы обыкновенной и кипрея узколистного, листьев подорожника большого, плодов шиповника коричного, по 1 части травы вербены лекарственной, дрока красильного и спорыша, листьев мяты перечной, 0,5 части корневища аира болотного, плодов можжевельника обыкновенного, 7 частей травы зверобоя продырявленного. Все растения измельчить, перемешать и 3 ст. ложки сбора насыпать в термос. Затем налить три стакана крутого кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить и выпить настой теплым, в три приема за 30 минут до еды

Очищение крови от холестерина

 Холестерин в крови находится в виде комплексных соединений с особыми белками-транспортерами, так называемыми аполипопротеидами. Высокомолекулярные липопротеиды хорошо растворимы и не склонны к выделению холестерина в осадок и тем самым защищают сосуды от атеросклеротических изменений. Низкомолекулярные липопротеиды, наоборот, малорастворимы и склонны к выделению в осадок кристаллов холестерина и к формированию атеросклеротических бляшек в сосудах, тем самым повышая риск инфаркта или ишемического инсульта, а также других сердечно-сосудистых осложнений. Поэтому поддержание холестерина в норме – очень важный фактор здоровья. Сделать это вполне возможно, если рационально питаться и принимать лекарственные средства, приготовленные по народным рецептам.

 Предупредить развитие атеросклероза можно, регулярно принимая сок редьки с медом (по вкусу). Для профилактики заболевания следует также регулярно есть яблоки. Пектин, содержащийся в них, способен удалять из организма все лишнее, и в том числе избыток холестерина. Полезно выпивать в день 20 г растительного масла или сока граната или съедать 100 г нежирного творога.

 – В течение 2—3 месяцев пить сок одуванчика, постепенно увеличивая дневную норму с 1—2 ст. ложек до одного стакана. Затем пить сок, постепенно снижая норму, и прийти к исходной. В год желательно провести два курса очищения крови от холестерина, весной и осенью.

 – Пить 2 раза в день по 1—1,5 стакана красного свекольного сока. Поначалу пить вместе с морковным, постепенно перейдя к употреблению только свекольного сока.

 – Снижает содержание холестерина в крови свежий сок сливы. Пить рекомендуется по 1 стакану утром натощак.

 – Сок и плоды малины лесной употребляют для понижения холестерина и при атеросклерозе натощак утром и за 30 минут до еды 2—3 раза в день. Малиновый сок разжижает кровь.

 – Снижают уровень холестерина в крови листья крапивы. Употреблять их в виде салатов и пить свежий сок по 1—2 ст. ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Можно пить настои: 1 ст. ложка сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка.

 – При сахарном диабете очистить кровь от холестерина поможет следующее средство. Взять 10 л свежего березового сока добавить по 500 г измельченных плодов шиповника, свежих измельченных плодов гравилата городского и измельченных корневищ пырея, влить по 2 стакана настойки плодов боярышника, настойки ягод рябины лесной и настойки березовых почек. Готовят настойки из расчета 1 часть объема сырья на 5 частей водки. Смесь настаивать в темном прохладном месте в течение месяца. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

 – Грейпфрут очень хорошо регулирует уровень холестерина в крови. Для этого достаточно в течение дня выпивать сок двух плодов грейпфрута или съедать два грейпфрута.

 Инфаркт миокарда

 Инфаркт миокарда (от лат. infarcire – «начинать», «набивать»; mio – «мышца»; card – «сердце») – это острая фаза ишемической болезни сердца, завершающаяся омертвением части сердечной мышцы вследствие прекращения притока крови по одной из ветвей коронарных артерий или в результате поступления ее в количестве, не обеспечивающем сердце кислородом. В результате прогрессирующего атеросклероза у человека постепенно суживается просвет питающих сердце коронарных сосудов, а со временем происходит либо острая закупорка просвета артерии тромбом (кровяным сгустком), либо его сужение набухшей атеросклеротической бляшкой. «Отключается» более или менее обширный участок сердца, в зависимости от того, какую часть миокарда снабжал кровью закупоренный сосуд. В первом случае просвет артерии блокируется более плотно, что, как правило, приводит к крупноочаговому некрозу (или омертвению) сердечной мышцы; по второму сценарию – к так называемым мелкоочаговым инфарктам миокарда. Последняя категория инфарктов отнюдь не является «мелкой» по своему значению, частоте осложнений и последствиям для больного. Смертность при них не ниже, чем при крупноочаговых инфарктах.

 Причины

 К причинам развития инфаркта миокарда помимо атеросклероза, гипертонической болезни, курения и злоупотребления алкоголем, сахарного диабета и других обменных заболеваний, гиподинамии, ожирения и генетической предрасположенности к сердечным патологиям стоит добавить еще и возникающие изменения в механизме свертывания крови, сверхэмоциональный, физически напряженный образ жизни с частыми спазмами сосудов от стрессов, подагру, влияние экологических факторов.

 Как и во всякой болезни, в течении инфаркта миокарда есть тяжелые и более-менее стабильные периоды. Врачи считают, что в развитии острого инфаркта миокарда допустимо выделить несколько периодов, каждый из которых несет характерные только для него черты. Всего их четыре: предынфарктный, острый, подострый и период восстановления сердечной мышцы. Давайте чуть подробнее поговорим о том, чем они отличаются и что с ними делать, если не дай бог придется познакомиться.

 Острый период инфаркта миокарда

 У кардиологов приято выделять две фазы этого периода – острую и лихорадочную. Первая отличается приступом очень резких болей за грудиной. Боль появляется в груди, в области сердца, может отдавать в левую руку, плечо, ключицу, шею, нижнюю челюсть, пространство между лопатками. Она носит сжимающий, давящий, распирающий или жгучий характер. Болевой приступ сопровождается обильным потоотделением, иногда рвотой и ощущением полного бессилия, упадка духовных и физических сил. Часто возникает обморочное состояние. Больной бледнеет, ощущает слабость и чувство нехватки воздуха. Может нарушаться и сердечный ритм, больной ощущает перебои и говорит, что у него «замирает», «останавливается» сердце. Иногда инфаркт вообще начинается с обморока, и, только придя в сознание, больной впервые ощущает загрудинную боль. Продолжительность начальной фазы может длиться от нескольких часов до нескольких суток, сменяясь лихорадочной фазой. Обычно с наступлением второй фазы больной испытывает облегчение, его самочувствие улучшается. Однако радоваться ему рано: к концу первых-вторых суток проявляется лихорадка, которая длится 3—6 дней, но может продолжаться до 10 и более суток. Температура тела больного не превышает 38,5 °С, изредка поднимаясь до 39,0—39,5 градуса. Подъем температуры говорит лечащему врачу, что у больного развивается воспаление сердечной мышцы. Оно характеризуется появлением в его крови большого количества лейкоцитов, призванных поглощать и выводить из организма токсические вещества, образующиеся при разрушении сердечной ткани. Увеличение числа лейкоцитов именуется лейкоцитозом. Процесс, названный лейкоцитозом, поддерживает лихорадочный период в течение 2—10 дней. Спустя положенное время острый период закономерно сменяется подострым.

 Подострый период

 Он длится от 2 до 4 недель. У некоторых больных подострый период протекает крайне благоприятно, без приступов измучивших человека болей, симптомов сердечной недостаточности и других осложнений. Других, не попавших в число «везунчиков», на протяжении немалого времени продолжают донимать приступы загрудинных болей различной интенсивности и протяженности, от кратковременных до продолжительных. В последнем случае боли могут говорить о прогрессировании стенокардии, что вынуждает опасаться повторного инфаркта. Если в этот период больной уже выписан из лечебного учреждения и находится дома, то ему следует незамедлительно обратиться к врачу.

 Лечение инфаркта

 Боль – это страж нашего здоровья и благополучия, поэтому при возникновении сердечных болей прежде всего необходимо обратиться к врачу. Даже устранив боль лекарственными средствами, нужно понимать простую вещь: вы отключили звонок, но не устранили причину. Если боль держится дольше обычного или проявляется резко, необходимо вызвать «неотложку». До прибытия врача для облегчения болей целесообразно поставить горчичник на то место, где ощущаются самые сильные боли; принять под язык таблетку валидола или нитроглицерина. Если это не помогло, то можно применять анальгетики: баралгин, спазган, триган Е, анальгин. Рекомендованы и успокаивающие препараты: корвалол, валокордин (30—40—50—60 капель). При приеме прописанных вам врачом лекарств необходимо четко следовать его инструкциям. То же самое касается выполнения других предписаний врача и соблюдения режима. Самостоятельно законченное лечение может оказаться преждевременным и привести к печальным и уже необратимым последствиям.

 Больным с острым инфарктом миокарда показана госпитализация в реанимационное отделение, где он при «простом» инфаркте проводит около недели. После стабилизации состояния его переводят в обычную палату кардиологического отделения – «на долечивание».

 При лечении инфаркта важно соблюдение строго постельного режима. Но появились нюансы. Если всего несколько лет назад пребывание в постели и строжайший запрет любых активных движений было абсолютным условием лечения и никакие возражения не принимались, то в последние годы наметилась тенденция к его смягчению. Сейчас на строгом постельном режиме настаивают только для больных с обширными и повторными инфарктами, требующих курса терапии до полугода, из которых один месяц – строго на койке. Обычно же больные проводят в стационаре неделю-две. Особенно важно обеспечение режима (как в больнице, так и дома) в первые 15—20 дней: именно в этот период могут наступить различные осложнения. Сроки режима может устанавливать только лечащий врач, а дело больного – внимательно следить за своим самочувствием.

 Фитотерапия при инфаркте миокарда

 В реанимационном отделении никто не позволит поить больного приготовленными растительными настоями и отварами. А вот сразу после перевода его в обычную палату можно посоветоваться с лечащим врачом по поводу применения фитотерапии в качестве дополнительного средства. Как правило, в остром периоде применяют сложные травяные сборы. Приведем некоторые из них.

 – Плоды боярышника, корневище валерианы, травы донника и лабазника, цветы клевера, листья мелиссы и кипрея, лепестки цветов розы – всего поровну. Взять 10 г измельченного в порошок сбора на 500 мл воды, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 10 минут, настоять в тепле 2 часа, процедить и употребить по четверти стакана четыре раза в день в промежутках между едой.

 – Цветы боярышника, листья вахты, травы донника, земляники – по 2 части; цветы календулы, листья мяты перечной и сныти, плоды укропа – в два раза меньше, по 1 части каждого. Затем взять 10 г сбора, залить 500 мл кипятка, нагревать в течение 10 минут на водяной бане, настоять в теплом месте около часа, процедить и принимать теплым по трети стакана три раза в день за полчаса до еды.

 – Цветы боярышника и клевера, листья вахты и мяты перечной, корневище девясила, корень одуванчика, травы душицы, лабазника, сушеницы болотной, чистотела и шалфея – поровну. Взять 10 г измельченного до порошкоообразного вида сбора на 500 мл кипятка, кипятить около 2 минут, настаивать в теплом месте не менее 2 часов, затем процедить. Принимать после еды по 1/3 стакана в теплом виде.

 – Травы пустырника, астрагала и сушеницы болотной, корневище валерианы, побеги багульника, цветы календулы, клевера и бессмертника, лепестки цветов розы, плоды фенхеля, кора ивы белой – поровну. Взять 10 г сбора, залить 500 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по четверти стакана 5 раз в день.

 – Соцветия арники, цветы каштана конского, листья манжетки, мать-и-мачехи и сныти, травы пустырника и лаванды, плоды фенхеля, кукурузные рыльца взять поровну. Затем 10 г измельченного до порошка сбора залить 500 мл кипятка, настоять в термосе не менее 4 часов, обязательно процедить. Принимать следует по четверти стакана 4 раза в день за час до еды.

 Продолжительность употребления травяных сборов не должна превышать шести месяцев после инфаркта миокарда, причем врачи советуют менять их каждые два месяца. Спустя полгода, если все идет благополучно, и после консультации со своим лечащим врачом можно чередовать или сочетать «главные» пять сборов со следующими пятью, которые способны поддержать сердечно-сосудистую систему в целом.

 – Плоды шиповника и укропа, соцветия арники, листья вахты и мяты перечной, травы донника и полыни обыкновенной, цветы ландыша – опять-таки поровну. Взять 10 г сбора, залить 0,5 л кипятка и поместить в термос на 6 часов, потом процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 5 раз в день.

 – Плоды боярышника и фенхеля, цветы клевера, кора ивы белой, трава зверобоя – также поровну. На 250 мл кипятка взять 5 г сбора, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать в тепле один час, процедить. Выпить в три приема, последний – не позднее, чем за час до отхода ко сну.

 – Плоды боярышника, все растение земляники, травы лабазника, чистотела и руты, листья сныти и кипрея, цветы калины – всего поровну. Взять 10 г измельченного в порошок сбора на 400 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 1/4 стакана в теплом виде после еды.

 – Цветы боярышника, календулы и липы, плоды укропа, солома овса – поровну. Взять 5 г измельченного до порошка сбора на 200 мл кипятка, настаивать в термосе 2,5 часа, процедить. Принимать теплым по 40 мл 4 раза в день за полчаса до еды.

 – Плоды рябины обыкновенной, листья вахты, мелиссы и сныти – в равных частях. Взять 6 г сбора на 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в термосе до 2 часов, процедить. Принять все количество настоя за 3 раза независимо от приема пищи.

 Эти сборы советуют применять двухмесячными курсами без перерывов, чередуя между собой и со сборами, рекомендованными в острый период инфаркта. Только через 1,5 года после перенесенного инфаркта допустимы короткие, до 6—8 дней, перерывы, но только при смене состава сбора. Для укрепления сердечной мышцы у больного, перенесшего инфаркт миокарда, эффективен следующий рецепт. Надо разрезать пополам крупный лимон, из каждой его половины чайной ложкой выбрать съедобную часть на глубину до 1 см. Половинки лимона поставить в рюмки или стопки, в них доверху налить раствор люголя и, накрыв пергаментной бумагой, поместить в холодильник на 14 дней. После этого сок из половинок лимона отжать и хранить в холодильнике. Использовать следующим образом: в половину стакана некрепкого чая, который надо пить 3 раза в день за 20 минут до еды, добавляете полученный сок, начиная с 14 капель, каждый день прибавляя по 1 капле. На 14й день приема вы дойдете до 28 капель. После этого сделайте двухнедельный перерыв и повторите курс сначала. Во время этого лечения целесообразно употреблять в пищу курагу, изюм, урюк.

Рожденные «в рубашке»

 Часто кажется, что одни люди уже рождаются на свет счастливчиками – все у них получается, во всем везет. У других же почему-то все иначе, словно счастье отворачивается от них даже в мелочах. Почему некоторые из нас всегда оказываются в нужное время в нужном месте, а другие постоянно упускают свой шанс?

 Оказывается, решающим фактором успеха или неудачи является общий настрой, умение пользоваться случаем. Так называемые неудачники всегда чувствуют себя напряженно, склонны беспокоиться по пустякам. Неуверенность в себе лишает их способности заметить нечто важное для себя, пусть и неожиданное. Они концентрируются на одной цели и в результате упускают свой шанс.

 Счастливчики более расслаблены и открыты, они с интересом вглядываются в окружающую жизнь, а потому и видят больше. Они прислушиваются к своей интуиции, у них всегда большие ожидания и уверенность в том, что все сбудется, они быстро оправляются от неудач и даже в них умеют увидеть позитивный смысл.

 Из неудачников – в счастливчики!

 Кто сказал, что изменить свою судьбу нельзя? Перемените тактику своей жизни, и скоро вам будет что возразить этой так называемой народной мудрости.

 – Прислушивайтесь к своим природным инстинктам – они редко ошибаются.

 – Будьте открыты для нового опыта, преодолевайте окружающую вас ежедневную рутину.

 – Хотя бы несколько минут в день уделяйте воспоминаниям о том, что вам отлично удалось.

 – Перед важной встречей или телефонным разговором представьте себя абсолютно счастливым, ведь удача есть не что иное, как реализованная вами самими надежда.

 И не забывайте святую правду Козьмы Пруткова: «Если хочешь быть счастливым, будь им!»

 Земляничный сок

 Сок плодов пьют при гипертонической и язвенной болезни, для возбуждения аппетита, при маточных кровотечениях, геморрое, в качестве болеутоляющего, при желчнокаменной болезни (натощак 100 мл), как антисептическое и антибактериальное средство, для удаления угрей, пигментных пятен, как противоглистное.

 Принимают по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день за полчаса до еды.

 Сок надземных частей, цветков и плодов употребляют при бессоннице, простудных заболеваниях, сахарном диабете, фиброме матки, туберкулезе легких, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, подагре, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при малокровии (по 1 ст. ложке 3 раза в день).

 Сок цветков пьют при сердечно-сосудистых заболеваниях (около 50 капель 3 раза в день до еды).

 Белково-витаминная диета

 Во время этой диеты разрешается употреблять только белковую и витаминную пищу. Жиры и углеводы необходимо полностью исключить из рациона. Пищу нужно употреблять без всяких соусов и приправ (кетчупа, майонеза, сметаны и т. д.). Допускается лишь умеренное употребление соли.

 Во время диеты можно пить минеральную воду, обычную воду (лучше теплую), чай без сахара и травяные настои. Количество этих жидкостей не ограничивается. Другие напитки (лимонады, соки, пиво, алкоголь и пр.) исключаются. Пищу необходимо принимать шесть раз в день, через каждые 2,5 часа. Благодаря тому, что от одного приема пищи до другого проходит не так уже много времени, чувство голода не возникает.

 В качестве белковых компонентов можно, наряду с яйцами, мясом и рыбой, использовать обезжиренный творог, брынзу (и другие белые, нежирные сыры), нежирную дичь, вареную колбасу. В качестве витаминных компонентов подойдут не только фрукты, но и сырые или вареные овощи без приправ, например, свекла, морковь, огурцы, помидоры, перец и пр. Не употребляйте только слишком сладкие фрукты, такие, как виноград, бананы, абрикосы, хурма (в них слишком много углеводов). По той же причине не подходит и картофель.

 Витаминно-белковая диета позволит сбросить за десять дней 5—7 кг. Она довольно легко переносится и не вызывает чувства голода.

 Если вам необходимо сбросить больший вес, нежели 5—7 кг, то можно повторить эту диету, сделав перерыв на одну-две недели.

 Восстановительная физкультура

 Одна из возможностей восстановить утраченные функции, обрести жизненную силу после инфаркта миокарда – это двигательная активность человека. А начинать надо с лечебной физкультуры под строгим врачебным контролем. Уже в больнице пациенту надо стремиться подобрать индивидуальный комплекс упражнений, чтобы после выписки продолжить занятия дома. Такой комплекс должен постепенно и осторожно расширяться, чтобы исключить чрезмерное утомление и появление болевых ощущений в груди при занятиях физкультурой.

 Каждый день восстановительного периода должен начинаться с утренней гимнастики. Вот примерный комплекс упражнений для людей пожилого возраста, желающих поддерживать себя в форме (по методике врача-физиотерапевта И. В. Муравова).

 Упражнения в положении сидя

 Упражнение 1. Двигать глазами вверх, вниз, в стороны. Совершать круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз, в обратном направлении). Движения производить поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнения, слегка погладить пальцами закрытые глаза и несколько раз моргнуть.

 Упражнение 2. Сжимать и разжимать веки. По 10—15 раз в среднем темпе, но с усилием, активно.

 Упражнение 3. Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую сторону. Выполнять в среднем темпе по 5—6 раз в каждую сторону.

 Упражнения в положении стоя

 Упражнение 1. Исходное положение – руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 – руки поднять вверх ладонями наружу, потянуться – вдох; 3 – опустить руки вниз и описать ими круг – выдох; 4 – возвратиться в исходное положение. Выполнить 4—6 раз в среднем темпе.

 Упражнение 2. Исходное положение – руки на поясе, ноги врозь. На счет 1—2 – повернуться влево, руки в стороны – вдох; на 3—4 – возвратиться в исходное положение – выдох; на 5—8 – то же в другую сторону. Выполнить 4—5 раз в медленном темпе.

 Упражнение 3. Исходное положение – руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 – присесть, не отрывая пяток от пола, немного наклонившись вперед и отводя руки назад, – выдох; на 3—4 – возвратиться в исходное положение – вдох. Выполнить 4—6 раз в медленном темпе.

 Упражнение 4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – присесть, поставив руки на бедра, – выдох; на 2 – возвратиться в исходное положение – вдох. Выполнить 3—4 раза.

 Упражнение 5. Исходное положение – руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1 – наклониться влево, правую руку поднять вверх – вдох; на 2 – возвратиться в исходное положение – выдох; на 3—4 – то же в другую сторону. Выполнить 3—4 раза.

 Упражнения в положении сидя

 Упражнение 1. Исходное положение – расслабленно откинуться на спинку стула, руками захватить края сиденья, ноги вытянуть. На счет 1—2 – прогнуться, отвести голову назад – вдох; на 3—4 – возвратиться в исходное положение – выдох. Выполнить 4—6 раз.

 Упражнение 2. Исходное положение – взяться руками за края сиденья, ноги вытянуть. На счет 1 – поднять левую ногу до горизонтального положения; на 2 – опустить ногу; на 3—4 – то же правой ногой. Дыхание равномерное. Повторить 3—4 раза.

 Упражнение 3. Исходное положение – откинуться на спинку стула, руки поднять вверх, ноги вытянуть. На счет 1—2 – согнуть левую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед – выдох; на 3—4 – возвратиться в исходное положение – вдох; на 5—8 – то же, сгибая правую ногу. Выполнить 3—4 раза.

 Упражнения в положении стоя

 Упражнение 1. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – левую руку вытянуть вперед; на 2—7 – маховые движения ногой (вперед-назад); 8 – возвратиться в исходное положение. Дыхание не задерживать. Выполнить по 3—4 раза каждой ногой.

 Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – левую руку вытянуть вперед; на счет 2 – шаг вперед правой ногой, правую руку вытянуть вперед; на 3 – приставить руки к плечам (кисти сжаты в кулаки); на 4 – возвратиться в исходное положение; на 5—8 то же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой. Выполнить 3—4 раза в среднем темпе.

 Упражнение 3. Исходное положение – основная стойка. Ходьба на месте 15—20 секунд. Закончить ходьбу 2—3 дыхательными упражнениями.

 Голубая глина

 Лечебные свойства голубой кембрийской глины известны с давних пор. Прежде всего обратило на себя внимание обеззараживающее свойство глины: она поглощает жидкие и газообразные токсины, запахи, газы, убивает болезнетворные микробы. Также это природное высокоэффективное средство нормализует обмен веществ, оказывает непосредственное целебное воздействие, а также способствует усилению эффекта от других видов лечения – фитотерапии, гомеопатии, медикаментозного, хирургического и прочих. При приеме глины внутрь содержащиеся в ней минералы способствуют восстановлению минерального баланса в организме человека. Установлено, что голубая глина обладает абсорбирующим и обволакивающим свойствами. Многие врачи рекомендуют использовать голубую глину при кожных заболеваниях (язвах, ожогах, опрелостях) в качестве присыпок, паст, мазей.

 Перед тем как положить на хранение, голубую глину просушивают на солнце. Непосредственно перед употреблением ее желательно тоже подержать некоторое время на солнце, а затем разбавить талой или чистой родниковой водой.

 Установлено, что голубая глина оказывает сильное противоопухолевое действие, которое распространяется как на доброкачественные, так и на злокачественные образования. Возможно, это связано с тем, что голубая глина содержит очень редкий радиоактивный элемент, имеющий большую силу, – радий. Лечение голубой глиной дает организму радий в чистом виде, естественном состоянии и в необходимых дозах.

 Голубая глина содержит практически все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся, а именно: кремнезем, фосфат, железо, кальций, магний, калий и т. д. В официальной медицине глинолечение применяется при хронических и подострых болезнях суставов, позвоночника, мышц, периферических нервов, остаточных явлениях после полиомиелита, травмах, хронических и подострых заболеваниях женской половой сферы, хроническом воспалении желчного пузыря, хронических запорах и др.

 В народной медицине голубая глина используется намного шире и применяется для лечения таких заболеваний, как лейкозы, доброкачественные опухоли, аденоиды, полипы, зоб, воспаление и уплотнение лимфоузлов, малокровие, головная боль, атеросклероз, параличи, нервные расстройства, эпилепсия, болезни мозга, воспаление уха, глазные и женские болезни (мастит, мастопатия, выпадение матки, фибромиома, полипы, киста, нерегулярные менструации, вагинит, различные воспаления и выделения), вялость полового органа и затвердение яичек у мужчин, сахарный диабет, болезни органов пищеварения (гастрит, запоры, кишечная колика, энтероколит, выпадение прямой кишки, геморрой), воспаление печени, желтуха, болезни почек и мочевого пузыря, болезни сердца, бронхиты, пневмония, плевриты, туберкулез, кашель, кровохарканье, насморк, гайморит, носовые кровотечения, ангина, кожные болезни (экзема, псориаз, рожа, бородавки), облысение, рахит, артрит, артроз, ревматизм, шпоры, травмы, варикозное расширение вен, болезни костей и суставов, язвы и другие болезни.

 – При желудочно-кишечных заболеваниях (колите, энтерите, пищевом отравлении) принимать взрослым по 20—30 г за один прием и не более 100 г в сутки.

 – При язве желудка, поносе, вздутии живота, желтуху, циррозе печени, астме, туберкулезе легких, анемии, нарушении обмена веществ, атеросклерозе, параличе, желче– и мочекаменной болезни берут 20 г глины, разводят в 150 мл теплой воды, принимают за 15—20 минут до еды. Курс лечения 1—2 недели, потом перерыв 10 дней, при необходимости повторяют курс лечения еще неделю.

 – Наружно к виде компрессов голубую глину используют при лечении радикулита, ревматизма, подагры, артрита.

 – Голубая глина является прекрасным средством от угрей и угревой сыпи. Утром тщательно вымыть места, покрытые угрями, горячей водой. Намазать эти места размятой голубой глиной. Подождать 10—15 минут, затем маску смыть также горячей водой. После такой процедуры в зависимости от состояния кожи можно воспользоваться увлажняющим кремом. Вечером процедуру повторить, но глину не смывать 30 минут.

 – При пяточных шпорах ноги нужно распарить в горячей воде, после чего обмазать стопу глиняной мазью или наложить глиняные плитки на область шпор. Длительность процедуры 20—30 минут. Курс лечения до исчезновения шпор.

 – При фурункулезе на нарывы накладывать толстые мягкие плитки из голубой глины на 1 час по 4—6 раз в день. Лечение проводят ежедневно до полного выздоровления.

 – При экземе пораженные места промывают глиняной водой. Глиняные примочки без салфетки наложить непосредственно на пораженное место. Снять примочку, участок промыть теплой чистой водой. Также протирать кожу настоем или отваром чистотела. Принимать общие и местные ванны с глиной, мыться глиняной водой.

Апрель

 Апрель – месяц очищения организма, если ранее вы не придерживались правил рационального здорового питания. Процесс выведения шлаков, засоряющих клетки тела, ухудшается из-за снижения перистальтики кишечника и возникновения запоров, чему виной рацион, состоящий из легкоусвояемых продуктов, бедных клетчаткой и балластными веществами.

 Побочные отходы метаболизма остаются в организме слишком долго, и токсические вещества начинают всасываться в кровь, вызывая отравление организма. Находящиеся в кишечнике паразиты и гнилостные бактерии также отравляют организм. Поэтому основными задачами, стоящими перед вами, будут восстановление физиологически необходимой чистоты кишечника и его двигательной функции, ликвидация его патогенной и паразитарной микрофлоры. В этом вам помогут промывания, клизмы, диетическое лечебное питание.

 Для снабжения организма витаминами можно ввести в рацион бурые водоросли, соевые продукты, рис, бобовые, проростки пшеницы и других зерновых.

 Зеленый чай очищает организм от шлаков и дает ему мощную энергетическую подпитку. Обладая способностью снижать артериальное давление, нейтрализовать кислотность желудочного сока, уменьшать риск развития атеросклероза, инсульта, инфаркта, онкологических образований, зеленый чай по праву достоин стать одним из основных оздоровительных напитков.

 Очищение крови

 Хорошо очищают кровь соки корней петрушки, хрена, репы, топинамбура, листьев мать-и-мачехи, цикория и др. Пить не более 100 г через 30 минут после еды.

 При повышенном содержании мочевой кислоты начинать очищение крови следует с диеты, сильно ограничивающей поступление в организм белков. Поэтому рекомендуется:

 – один день в неделю проводить соковое или полное голодание;

 – один день в неделю питаться исключительно растительной пищей;

 – исключить шпинат, фасоль, бобовые и другие продукты, содержащие пурины;

 – ограничить потребление белка животного происхождения, особенно мяса.

 Обильное потребление воды также нормализует щелочную среду крови. Воду надо пить чистую, без примесей и осадка. Можно пить дистиллированную воду, добавив в нее лимонный сок; воду с фруктовыми или ягодными соками. Чистые овощные, фруктовые или ягодные соки также эффективное средство для очищения крови от мочевой кислоты.

 Например, можно пить сок из листьев земляники или смесь соков моркови, сельдерея, шпината, петрушки в пропорциях 7: 4: 3: 2. Хороши и другие смеси соков:

 – смесь соков моркови, свеклы, огурца 10: 3: 3;

 – смесь соков моркови, свеклы, кокосового ореха 11: 3: 2;

 – смесь соков моркови, сельдерея, петрушки 9: 5: 2;

 – смесь соков моркови, петрушки 12: 4.

 Стенокардия

 «Грудная жаба» – просторечное название стенокардии, очень образно отражает суть ощущений человека, ею страдающего. Грудь больного «душит жаба», его мучают сжимающие, сосущие боли за грудиной. В официальной медицине под cтенокардией специалисты подразумевают боль в грудной клетке, за грудиной, обусловленную ухудшением кровоснабжения участка миокарда. Принято выделять две формы стенокардии: стенокардию напряжения и спонтанную (вариантную, особую) стенокардию. Первая форма, в свою очередь, подразделяется на:

 – впервые возникшую;

 – стабильную;

 – нестабильную (прогрессирующую).

 Любая форма стенокардии при продолжительном болевом приступе способна спровоцировать развитие острого коронарного синдрома, который может пройти без повреждения сердечной мышцы, но также способен вызвать развитие острого инфаркта миокарда. В такой ситуации стенокардия служит весьма важным и, главное, своевременным сигналом, предупреждающим человека о том, что один из участков сердца недополучает кислорода и питательных веществ. Больному нужна быстрая (своевременная) и квалифицированная помощь специалиста. Время – весьма важный фактор для пациента со стенокардией. Если оно упущено, то последствия могут быть фатальными.

 Стенокардия многолика. Ее принято подразделять на стенокардию напряжения и спонтанную, что очень важно для дальнейшего выбора лечения.

 Стенокардия напряжения

 Стенокардия напряжения характеризуется преходящими приступами болей, вызываемых физической нагрузкой или другими факторами, ведущими к повышению потребности миокарда в кислороде. Как правило, боль быстро исчезает в покое или при приеме нитроглицерина под язык. Стенокардия напряжения подразделяется на три формы:

 1. Впервые возникшая стенокардия напряжения диагностируется в тех случаях, когда от момента появления первого приступа боли за грудиной прошло не более месяца. Поскольку она возникает на фоне внешнего «здоровья», то для пациента сам факт постановки диагноза является мощным стрессовым фактором, усугубляющим положение, подталкивающим к последовательному перерастанию этой формы стенокардии в следующую, более серьезную. И поэтому требует пристального внимания как со стороны пациента, так и врачей. Не зря многие люди с впервые возникшей стенокардией напряжения нуждаются в углубленном кардиологическом обследовании, преимущественно в условиях стационара.

 Впервые возникшая стенокардия непредсказуема. Она может оказаться предвестником или первым проявлением острого инфаркта миокарда, способна перейти в стабильную стенокардию или же исчезнуть (регрессирующая стенокардия). При более длительных сроках выявления момента первого болевого приступа врачи классифицируют стенокардию как одну из следующих двух форм.

 2. Стабильная стенокардия напряжения диагностируется в тех случаях, когда боли за грудиной периодически возникают у пациента на протяжении более одного месяца. И, что важно, при этом в ответ на обычную для данного больного нагрузку не наблюдается увеличение частоты, тяжести и продолжительности приступов, а прием нитроглицерина под язык устраняет боль в течение первых 10 мин. Для стабильной стенокардии не характерны изменения на электрокардиограмме, указывающие на ишемию сердечной мышцы. Прогноз более благоприятен, чем при нестабильной стенокардии. У большей части больных стенокардия может быть стабильной в течение многих лет.

 3. Прогрессирующая стенокардия напряжения, она же нестабильная стенокардия, диагностируется тогда, когда увеличивается частота, тяжесть и продолжительность приступов в ответ на обычную для пациента нагрузку. К тому же прием нитроглицерина под язык уже не дает привычного эффекта. Как говорят врачи, «у больных с прогрессирующей стенокардией изменяется привычный стереотип болей». Возможно появление признаков ишемии сердечной мышцы на электрокардиограмме. Данная форма стенокардии занимает промежуточное положение между стенокардией напряжения и острым инфарктом миокарда. В зависимости от степени тяжести болевого синдрома и условий его возникновения в нестабильной стенокардии принято выделять три класса.

 Первый класс диагностируется специалистами в случае впервые возникшего тяжелого приступа стенокардии или при наличии прогрессирующей стенокардии напряжения продолжительностью менее двух месяцев. Причем в условиях покоя болевые приступы отсутствуют.

 Второй класс свидетельствует о том, что у пациента в течение предшествующего месяца наблюдались приступы стенокардии в условиях покоя, однако в последние (до момента обращения) 48 часов приступы стенокардии в покое не возникали.

 Третий класс характеризуется развитием приступов боли за грудиной в условиях покоя, в течение предшествующих обращению к врачу 48 часов.

 В последнее время специалисты также пользуются термином острый коронарный синдром, который включает в себя нестабильную стенокардию и острый инфаркт миокарда.

 Присоединение приступов стенокардии покоя к приступам стенокардии напряжения часто указывает на прогрессирующее течение заболевания. Хуже прогноз у тех больных, у которых это сопровождается изменениями ЭКГ, указывающими на предынфарктное состояние.

 Спонтанная стенокардия

 Спонтанная (особая, вариантная, ночная) стенокардия диагностируется в случаях, когда приступы боли за грудиной возникают в покое, преимущественно ночью, в результате кратковременного без установленной причины спазма коронарной артерии. Боль в этих случаях обычно более продолжительна и интенсивна, чем при стенокардии напряжения. Она меньше уступает действию нитроглицерина. Также эта стенокардия носит название стенокардии Принцметала. Она может существовать как изолированный синдром или же сочетаться со стенокардией напряжения. Частота, продолжительность и интенсивность болей у разных больных может быть различной. Иногда приступы загрудинных болей по продолжительности могут напоминать инфаркт миокарда. Статистика сердечно-сосудистой заболеваемости свидетельствует, что данный вид стенокардии возникает преимущественно во время сна, как бы отражая реакцию нашей нервной системы на пережитые днем раздражители, стрессовые ситуации. А так как сверхактивную деятельность ведут преимущественно молодые люди, мужчины среднего возраста, то именно они страдают этим видом стенокардии – это люди, чья жизнь изобилует физическими и психоэмоциональными перегрузками, лица с временными жизненными трудностями, которые не научились адекватно реагировать на стресс. В пользу подобной спастической природы говорит то, что нередко при стенокардии Принцметала не находят никаких атеросклеротических изменений в сосудах.

 Симптомы и течение

 В тех случаях, когда у пациента имеется стенокардия напряжения, характерной чертой болевого приступа является его четкая связь с физической нагрузкой. Под этим врачи понимают ходьбу по ровной местности и / или подъемом по лестнице, а не разгрузку вагона с кирпичами. Причем связь сердечной боли с ходьбой должна быть настолько взаимосвязана, что порой является для специалиста подтверждением или исключением стенокардии напряжения, как проявления ишемической болезни сердца.

 Свойства боли при стенокардии и дополнительные, но необязательные, ее признаки:

 – боль, а возможно и чувство давления или сдавливания, тяжести, жжения за грудиной продолжительностью несколько (как правило, до 10) минут;

 – боль может распространяться (иррадиировать) в плечо, руку (чаще слева), шею. Среди возможных, но не обязательных, мест локализации боли при стенокардии – нижняя челюсть, ниже мечевидного отростка грудины (эпигастральная область), спина;

 – интенсивность боли широко варьирует от слабой, по типу легкого дискомфорта, до очень выраженной, почти непереносимой;

 – боль нередко сопровождается чувством страха смерти, тревогой, общей слабостью, чрезмерной потливостью, тошнотой. Объективно определяются: снижение температуры тела, бледность, повышенная влажность кожных покровов, частое поверхностное дыхание, учащенное сердцебиение, нередко отмечается аритмия.

 Основной особенностью стенокардии напряжения является схожесть приступов болей за грудиной между собой, поэтому пациент «со стажем» самостоятельно без труда определяет коронарную природу боли в сердце.

Фитотерапия при сердечно-сосудистых заболеваниях

 – При гипертонической болезни 1 и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности рекомендуется принимать следующий отвар: взять 2 части травы багульника, 1 часть почечного чая, по 3 части травы пустырника и сушеницы. Растения измельчить и 2 ст. ложки сбора заварить 3 стаканами кипятка. Затем 5 минут кипятить, снять с огня, 4 часа настаивать, укутав, процедить и принимать в теплом виде 3 раза в день по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

 – При гипертонической болезни помогает и следующий отвар: взять 2 части травы багульника, по 3 части травы пустырника и сушеницы, по 1 части травы хвоща полевого и коры крушины. Все измельчить, тщательно перемешать и 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка. Затем кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

 – Для улучшения сердечной деятельности при гипертонии взять в равных частях сушеные плоды и цветки боярышника, сушеные плоды черной смородины и шиповника, все измельчить, перемешать и заварить как чай, из расчета 1 ч. ложка смеси на стакан кипятка. Пить в горячем виде по 1 стакану 5 раз в день с медом.

 – При сердечной недостаточности у людей пожилого возраста хорошо помогает такой отвар: поздней осенью выкопать, вымыть и высушить корни боярышника. При необходимости взять измельченные корни, залить водой из расчета 1: 10, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. Затем охладить, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

 – Для лечения стенокардии взять по 6 ст. ложек плодов боярышника и пустырника, насыпать в эмалированную кастрюлю, залить 7 стаканами крутого кипятка, закрыть крышкой, тепло укутать и поставить настаиваться на сутки. Затем процедить и отжать набухшие ягоды через марлю. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Готовый отвар хранить в холодильнике.

 – При сердечной недостаточности с повышенным артериальным давлением пить 3 раза в день по 1/2 стакана настой, приготовленный по следующему рецепту. Взять по 5 ст. ложек цветков боярышника кроваво-красного, травы майника двулистного и укропа огородного, 3 ст. ложки корня стальника полевого, 2 ст. л. цветков калины обыкновенной. Все измельчить, перемешать и 2 ст. ложки сбора положить в термос. Затем налить 3 стакана кипятка и настаивать в течение 1,5 часов. Готовый настой процедить. Одновременно принимать по 30 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса.

 – При ишемической болезни сердца и сердцебиении смешать аптечную настойку боярышника с 20%-ной настойкой прополиса и употреблять по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

 – При сердечной слабости взять 5 частей цветков боярышника, 3 части травы горца птичьего и 2 части травы хвоща полевого. Все измельчить, 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить глотками в течение дня.

 – Настойка плодов боярышника на спирту при гипертонии: 1 стакан свежих плодов боярышника, предварительно немного размяв их, насыпать в стеклянную банку, налить стакан спирта, плотно закрыть и настаивать в темном месте 3 недели. После этого процедить и принимать до еды и на ночь по 1 ч. ложке пополам с водой. Эта же настойка помогает и при атеросклерозе.

 – При гипертонии также помогает такой отвар. Взять 4 ст. ложки сушеных или раздавленных свежих плодов боярышника, залить стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить и пить по 1 стакану перед едой и на ночь.

 – При гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1-й и 2-й степени в стадии компенсации и субкомпенсации, помогает отвар, приготовленный по следующему рецепту. Взять по 2 части цветов боярышника, травы пустырника и сушеницы, по 1 части травы адониса и хвоща полевого, листьев березы. Растительное сырье измельчить, тщательно перемешать и 2 ст. ложки залить 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 6 часов, затем процедить и принимать в теплом виде по полстакана 3 раза в день перед едой.

 – Облегчить страдания при гипертонии поможет настой взятых в равных соотношениях цветов боярышника, травы пустырника и сушеницы, листьев или травы омелы. Все измельчить, перемешать и 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Настаивать 6 часов, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день через час после еды.

 Улыбайтесь, господа! Улыбайтесь!

 Оглянитесь вокруг – как мало приветливых, улыбающихся лиц и как много хмурых и озабоченных… Да, в жизни никто не может обойтись без проблем, часто очень серьезных. И все-таки… с меньшими душевными и физическими потерями их преодолевают именно те люди, которые улыбаются. Улыбка свойственна спокойным, уверенным в себе и в своей жизни людям, она красит и молодых, и старых. Улыбку можно назвать самым эффективным средством омоложения лица, известным с древнейших времен. Вы наверняка обращали внимание на то, как меняется, расцветает лицо человека, когда он улыбается. Это и есть проявление истинной человеческой красоты!

 Но дело не только в этом. Улыбка, как правило, выражает дружелюбие, потребность в одобрении, открытость общению… А люди склонны с огромной благодарностью принимать такие душевные проявления. И стремятся отплатить тем же… Давно известно, что подобное притягивается подобным: если вы привыкнете быть постоянно приветливой, улыбчивой, если вашей привычкой станет пожелание своим ближним того, что вы сами себе пожелали бы, ваша жизнь, несомненно, станет счастливее…

 Улыбка может врачевать душевные раны, причем она способна пролить целительный бальзам не только на вашу, но и на чужую душу. Установлено, что, если при плохом настроении заставить себя несколько раз улыбнуться, то, несмотря на вымученность улыбки, неожиданно почувствуешь облегчение. Ну а уж если настроение хорошее, вы просто обязаны расточать улыбки направо и налево – чтобы не только свое настроение поддерживать, но и окружающим его дарить.

 Что же это такое – человеческая улыбка?

 Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали!

 Улыбка создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности на работе и служит паролем для друзей. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

 Улыбка – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных. Она – лучшее противоядие от любых неприятностей!

 Как гласит старинная японская пословица: «Сильнейший тот, кто улыбается». Как говорит главный герой фильма «Тот самый Мюнхгаузен»: «Серьезное лицо – это еще не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа! Улыбайтесь!»

 Огуречный сок

 Его можно использовать практически при всех заболеваниях почек и мочевыводящих путей. (С осторожностью при почечно-каменной и желчно-каменной болезнях.) Как мочегонное огуречный сок действует мягко, одновременно восполняя потерю солей калия и кальция.

 Огуречный сок усиливает перистальтику кишечника, содействует выведению холестерина. Благодаря содержанию йода, причем в легкоусвояемой форме, способствует предотвращению тиреотоксикоза.

 С возрастом человек должен заботиться о разгрузке своих почек и сердца. Огурцы содержат 97% воды, которая легко выводится из организма, зато остальные 3% составляют вещества, крайне необходимые человеку.

 Свежий огуречный сок в смеси с морковным рекомендован для очистки суставов при ревматизме, подагре, системных заболеваниях соединительной ткани (коллагенозы), так как продукт эффективно выводит из организма мочевую кислоту. Прибавление же к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет общий процесс выздоровления.

 Ногтям и волосам человека для предотвращения их расщепления и выпадения необходимы многие элементы, которые содержатся в огуречном соке.

 Высокое содержание калия в огурцах важно для людей с колебаниями артериального давления.

 Огуречный сок также помогает при плохом состоянии зубов и десен.

 Примерные рецепты смеси соков: 100 мл морковного, 50 мл огуречного; 100 мл морковного, 50 мл огуречного, 50 мл свекольного.

 По мере привыкания долю огуречного сока рекомендуется увеличивать. Для улучшения вкуса можно добавить 1 ч. ложку меда.

 Яично-медовая диета

 Яично-медовая диета позволяет сбросить 2—2,5 кг за три дня.

 Первый день. Завтрак: 2 яичных желтка и чайную ложку меда взбить миксером (это гоголь-моголь или, скорее, пародия на него). Чашка чая или кофе с лимоном. Обед: 90 г сыра. Чай или кофе с чайной ложкой меда. Ужин: 1 чашка бульона, кусок черного хлеба, яблоко, груша или апельсин. На ночь чай с лимоном.

 Второй день. Завтрак: яйцо с медом (взбитые миксером), кофе или чай с лимоном.

 Обед: яйцо с медом, 100 г творога, чай с лимоном или кофе.

 Ужин: 150 г рыбы или мяса птицы, салат маленький. Чай с лимоном.

 Третий день. Завтрак: яйцо с медом, яблоко. Чай с лимоном.

 Обед: 50 г сыра, кусок ржаного хлеба (25 г), салат, заправленный лимоном (200 г).

 Ужин: отварные овощи (не крахмалистые) 300 г. 1 яйцо. Чай с 1 ч. ложкой меда.

 Половинку лимона нужно ежедневно съедать во время этой диеты. Съедать можно в любом виде: хоть в чае, хоть отжатый, хоть в яично-медовой смеси.

 Укрепление организма движением

 Для развития и укрепления групп мышц и положительного воздействия на различные системы организма можно выполнять следующие упражнения.

 Упражнение 1. Исходное положение – лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или подложив под ягодицы. Выполняйте движение «велосипед». Если вы здоровы, голову держите приподнятой. Старайтесь во время движений попеременно прижимать колени к груди, делая ступней круговые движения. Отдых и повтор упражнения один или два раза.

 Упражнение 2. Исходное положение – лежа на спине, вытянув руки и прижав их к полу. Медленно поднимите ноги с вытянутыми ступнями под углом 45°. Немного задержитесь и опустите ноги, не касаясь пола. Отдых и повтор упражнения 4—5 раз.

 Упражнение 3. Исходное положение – лежа на спине, вытянув ноги. Не торопясь, поднимите ноги под углом 45°. Затем медленно опустите, не сгибая ноги в коленях и не касаясь пола. Отдых и повтор упражнения 4—5 раз.

 Упражнение 4. Исходное положение – лежа на спине с вытянутыми вперед руками. Не торопясь поднимитесь и коснитесь обеими руками носков ног. Ноги при этом не поднимайте и не сгибайте в коленях. Прочувствуйте напряжение мышц. Зафиксируйте это положение в течение 10—15 секунд. Затем дотроньтесь головой колен с вытянутыми вперед руками. Вернитесь в исходное положение. Отдых и повтор упражнения 4—5 раз.

 Упражнение 5. Исходное положение – лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками. Поднимите руки вверх и вытяните их вперед. Поднимите корпус от пола и почувствуйте напряжение мышц живота. Затем медленно по очереди поднимайте ноги на 45° над плоскостью пола. Повторите упражнение 5 раз.

 Упражнение 6. Исходное положение – лежа на животе с вытянутыми вдоль тела руками. Ладони разверните и положите тыльной стороной на пол. Поочередно поднимайте ноги вверх, вытянув носки и не сгибая ноги в коленях. Отдых и повтор упражнения 3—4 раза.

Березовый гриб (чага)

 Научное название березового гриба – Inonotus obliquus, или инонотус скошенный. Название «березовый гриб» получил он потому, что чаще всего появляется на березе.

 В чаге накапливаются вещества, которые береза вырабатывает как средство защиты против гриба-паразита. Они оказывают стимулирующее воздействие на ферментные системы живого организма.

 В настоящее время чага разрешена к применению в медицинской практике. В аптеках можно приобрести густой экстракт чаги и таблетки. Чагу применяют при язвенной болезни, гастрите и особенно при раковых опухолях желудка, легких и других внутренних органов, в том числе и в тех случаях, когда противопоказаны хирургическое вмешательство и лучевая терапия. Установлено, что на начальных стадиях развития рака чага может задержать развитие опухоли и успокаивает боли, но не обладает губительным действием на клетки раковых опухолей.

 Лекарственные препараты березового гриба действуют как активные биогенные стимуляторы. Они укрепляют иммунную систему, усиливают клеточную защиту организма, стимулируют центральную нервную систему, улучшают обмен веществ. Березовый гриб усиливает деятельность головного мозга и действует на него самым благотворным образом. Потому что активизирует обмен веществ в мозговой ткани, и мозг начинает работать намного активнее.

 При плохом обмене веществ, вялом пищеварении березовый гриб тоже эффективен. Он обновляет ферментные процессы, если они протекают слишком медленно. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы буквально оживают под воздействием чаги. Известно, что березовый гриб успешно используют в борьбе с псориазом. Препараты чаги применяют у больных язвенной болезнью, гастритами, хроническими заболеваниями печени, при опухолях.

 Установлено, что в начальных стадиях развития рака препараты чаги могут задержать рост опухоли, уменьшают боли, улучшают общее самочувствие больных, но не являются радикальным средством лечения злокачественных образований. Положительное влияние препаратов чаги при опухолевом процессе объясняется присутствующими в них птеринами, обладающими цитостатическим действием.

 Березовый гриб содержит магний и калий, снимающие отеки и регулирующие сердечную деятельность. А марганец, которым тоже богата чага, заставляет ферментную систему нашего организма работать в оптимальном режиме.

 Особую ценность представляет содержащаяся в чаге зола, в состав которой входят окиси алюминия, железа, кремния, калия, магния, меди, марганца, цинка и натрия. В чаге обнаружены также необходимые нашему организму щавелевая, уксусная, муравьиная, ванилиновая и другие кислоты.

 Исследования связывают противоопухолевое действие чаги с содержащимися в ней сильными антиоксидантами – полифенолами. Они препятствуют действию канцерогенов окружающей среды и значительно уменьшают риск рака груди, желудка, легких, кишечника, печени и поджелудочной железы.

 Имеющиеся в составе березового гриба магний, калий, медь вместе с кислотами укрепляют стенки сосудов и обладают сильным антибактериальным действием. В чаге много цинка, а цинк обладает антиканцерогенным свойством.

 В домашних условиях из чаги готовят различные настои и отвары. В некоторых сибирских областях такой настой пьют вместо чая. Статистика показывает, что в местах, где пьют такой чай, гораздо меньше людей с болезнями желудочно-кишечного тракта.

 Березовый гриб не рекомендуется принимать только при хроническом колите и хронической дизентерии. В остальных случаях чага всегда помогает человеку справиться с болезнью.

 Итак, приготовление настоя. Промытые кусочки гриба замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4—5 часов. Затем измельчить на терке или пропустить через мясорубку, залить кипяченой водой из расчета 1 часть измельченной массы на 5 частей воды. Температура воды должна быть не выше +50 градусов: при более высокой полезные вещества чаги теряют свою активность. Настаивать раствор 48 часов, потом процедить, осадок отжать и к полученному настою добавить жидкость, в которой замачивались кусочки гриба.

 Настой можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 0,5 часа до приема пищи. Его можно хранить в течение 4 дней. Во время лечения чагой рекомендуется молочно-растительная диета. Нужно ограничить в рационе мясные продукты и жиры, исключить копчености и все острое. Лечение проводится курсами по 3—5 месяцев с перерывами между ними по 7—10 дней. Очень полезно пить морковный сок (до 0,5 л в день) – иногда настой чаги вызывает запор.

 Май

 В мае рекомендуется заняться очищением кишечника, сосредоточившись на его верхнем отделе – тонком кишечнике. Несмотря на скромные размеры, этот орган весьма важен для нормального функционирования всего организма. Поэтому очищение и снятие воспалительных процессов сделают процесс пищеварения более легким и полезным.

 Начинающееся цветение приносит неприятности людям, страдающим аллергией. Пыльца растений, попадая в легкие, вызывает спазмы дыхательных путей, нарушает внутреннее равновесие организма. Организм начинает бороться с поступившими аллергенами и чаще всего побеждает их. Но во время этой борьбы иммунная система, бросив все силы на борьбу с аллергией, становится практически беззащитным перед другими агрессорами. Поэтому если в мае человек, имеющий аллергию на березовую пыльцу, заболеет гриппом, то болезнь будет протекать тяжелее и может иметь осложнения.

 Поэтому необходимо поддерживать и повышать защитные силы организма с помощью специальных отваров, растений-адаптогенов, закаливания. Водные процедуры в этом месяце уже можно проводить на свежем воздухе, следуя примеру Порфирия Иванова. Ходьба босиком по нагретой солнцем земле, обливания полные или частичные, воздушные ванны с увеличением продолжительности процедуры мобилизуют организм.

 Зеленые салаты, приготовленные из первых весенних растений – крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука, – снабдят организм витаминами и придадут энергии.

 Очищение крови и сосудов

 В крови циркулирует немало вредных продуктов обмена – мочевина, креатинин, билирубин и прочее. При болезни и недомогании количество токсинов повышается, что сразу сказывается на ухудшении общего самочувствия. Конечно, болезнь должен лечить врач, но периодическое очищение крови не будет лишним.

 Мероприятия по очистке крови начинают с трехдневной соковой диеты. Ее можно продлить и до 5—7 дней. Используют свежевыжатые фруктовые и овощные соки красного цвета: вишневый, клюквенный, свекольный, виноградный, ежевичный, из красной капусты. Можно принимать несколько видов соков в день. Однако лучше всего употреблять смесь морковного и свекольного соков в течение дня, полностью отказавшись от других продуктов.

 Нужно выпить 1—1,5 л сока за день, распределив его на 5 приемов, в перерывах выпивая по 1 стакану воды. Хорошо к морковному и свекольному соку для разнообразия добавить и другие соки красного цвета – к примеру, гранатовый или вишневый. Помните, что в чистом виде свекольный сок употреблять нельзя, его необходимо смешивать с другими.

 Красный цвет соков имеет особое значение. Во-первых, красный цвет за счет своей особой энергетики и частоты стимулирует кроветворение. Во-вторых, соки овощей и фруктов насыщены биологически активными веществами, которые поднимают организм хронически больного человека на уровень нормального функционирования.

 Чтобы вены не расширялись, нужно укреплять их стенки с помощью витамина С и других полезных веществ, содержащихся в мякоти свежих фруктов. Также рекомендуется употреблять лук и чеснок. Лук и чеснок противодействуют образованию вредных веществ, повышающих свертываемость крови, увеличивают текучесть крови и препятствуют расширению вен. Желательно иметь в рационе питания продукты, богатые полезными для крови веществами, – мед и яблочный уксус, а также овощи и фрукты: огурцы, шпинат, морковь, свекла, бананы, изюм, капуста и цветная капуста, цитрусовые, бобы, помидоры.

 Обилие естественной, активной воды, поступающей с соками, позволяет быстро выводить из крови растворенные шлаки.

 Чтобы помочь организму лучше выводить токсины, рекомендуется делать клизмы.

 Подобные мероприятия по очищению крови хорошо очистят и жидкостные среды, лимфу. К этой процедуре добавить посещение парной через день, если нет противопоказаний. После парной надо сразу выпить ударную дозу сока.

 У народных целителей есть свои рецепты, например: 2 стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы залить 2 л крутого кипятка и настаивать сутки в термосе. Процедить и принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение месяца.

 Гипертония

 Итак, гипертония (от греч. hyper – «сверх, над» и tonos – «напряжение»), или гипертоническая болезнь – это заболевание сердечно-сосудистой системы, провоцируемое, во-первых, психоэмоциональными травмами, во-вторых, общим постоянным перенапряжением центральной нервной системы и, в-третьих, что было доказано совсем недавно, – почечным фактором. Почка может как повышать, так и понижать артериальное давление. Она способна «вдруг» начать вырабатывать некое сосудосуживающее вещество, а сужение просвета сосудов препятствует нормальному кровотоку, что приводит к повышению давления на стенки сосудов. Также имеет значение и нормальная работа надпочечников. При нарушениях их жизнедеятельности вполне может возникнуть стойкая гипертензия.

 Основным проявлением гипертонической болезни является повышение артериального давления свыше 140/90 мм рт. ст. в традиционном сочетании с расстройством тонуса сосудов в разных органах. В силу ряда причин сосуды становятся хрупкими, неэластичными. Они теряют способность расширяться по мере необходимости для того, чтобы с должной силой проталкивать кровь даже. Просвет сосудов уменьшается, в результате чего кровь чрезмерно давит на стенки сосудов.

 Повышение артериального давления заставляет работать наше сердце с большей нагрузкой. Интенсивная работа изнашивает сердце, его стенки истончаются, оно начинает ослабевать, что может привести к сердечной недостаточности.

 Симптомы

 Головокружения, тошнота, слабость, головные боли, «шум в голове», «молоточки в ушах», «мушки» или «туман» перед глазами, ухудшения самочувствия при перемене погоды служат самыми типичными признаками, подсказывающими, что человек страдает от повышенного артериального давления. Но они начинаются не вдруг: в начальной стадии гипертонической болезни больной может ни на что не жаловаться. Хотя в ходе обследования и опроса врач выясняет, что и артериальное давление у него повышено, и бывают головные боли, и носовые кровотечения без внешних поводов. Стойкое или достаточно частое повышение «верхнего» и «нижнего» давления позволяет врачам поставить больному диагноз «гипертоническая болезнь».

 С течением времени, по мере того как болезнь развивается, возникает повышенная утомляемость, надоедливая одышка, учащенное сердцебиение, проявляют себя боли в области сердца. У многих больных пропадает сон, они начинают жаловаться на бессонницу, резкое ухудшение памяти, общую слабость и разбитость.

Если резко ухудшилось самочувствие

 Если давление резко поднялось, обязательно вызовите врача или, в случае очень плохого самочувствия, «скорую помощь». Пока врач не приехал, постарайтесь принять следующие меры:

 – примите положение полусидя в постели или в кресле;

 – согрейте стопы и голени с помощью грелки, ножной горячей ванны, горчичников на голени;

 – внутрь примите корвалол (или валокордин) (30—35 капель), а также внеочередную дозу того препарата, который вы систематически принимаете;

 – если появилась загрудинная боль, немедленно примите нитроглицерин под язык;

 – необходимо воздержаться от еды;

 – при интенсивной головной боли можно принять таблетку мочегонного препарата, если вы использовали его ранее.

 Лечение

 Гипертоническая болезнь относится к ряду хронических заболеваний, которые невозможно вылечить навсегда. Тем не менее эта болезнь поддается контролю – если не допускать обострений и осложнений, вы сохраните хорошее самочувствие и работоспособность на долгие-долгие годы.

 Для больного гипертонией важна не только постоянная и грамотная терапия. Также ему необходимо изменить свой образ жизни, избавиться от вредных привычек. Только сочетание этих двух факторов позволит поддерживать оптимальное артериальное давление на протяжении всей жизни.

 Лечение следует проводить поэтапно, в зависимости от реакции организма на те или иные принятые вами меры.

 Для начала, не прибегая к лекарственным препаратам, просто попробуйте изменить образ жизни. Возможно, этого будет достаточно для снижения давления.

 Принципы нелекарственного лечения гипертонии:

 – отказ от курения;

 – снижение избыточной массы тела;

 – уменьшение употребления поваренной соли;

 – уменьшение употребления алкоголя;

 – диетотерапия;

 – увеличение физической активности;

 – массаж;

 – фитотерапия.

 Если в течение 3—4 месяцев немедикаментозного лечения не наблюдается стойких положительных результатов или же болезнь перешла в более тяжелую стадию, врач назначит вам лечение фармацевтическими препаратами.

 Фитотерапия при гипертонии

 – С давних пор пустырник применялся при волнении и приступах сердцебиения, нервных болезнях и при бессоннице. Успокаивающий эффект этого растения в несколько раз сильнее, чем у валерианы. Особенно рекомендуется пустырник при неврозах, гипертонии, стенокардии, стрессах, склерозе мозговых сосудов. Растение применяется в виде сока, настоя, отвара.

 Сок пустырника: пропустить сырье через мясорубку и отжать. Применение: принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Вместо сока можно использовать аптечную настойку, что гораздо проще и удобнее.

 Настой пустырника: 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Применение: пить по 2 ст. ложки до еды 3—4 раза в день и обязательно на ночь. Если вы принимаете пустырник долгое время, лучше делать это во второй половине дня.

 – Ягоды клюквы повышают эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов, улучшают обмен веществ, уменьшают головные боли.

 Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком (1: 1). Пить по 0,25 стакана 3 раза в день при сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.

 Настой ягод и листьев клюквы: залить 2 ч. ложки ягод и листьев 1 стаканом кипятка и оставить в термосе настаиваться 4 часа. Пить процеженным по 0,5 стакана 3 раза в день при повышении давления, атеросклерозе, нарушении обмена веществ.

 – Ягоды земляники улучшают работу сердца и снижают кровяное давление.

 Настой ягод земляники: настаивать 0,5 стакана ягод в 1 стакане кипятка 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при повышении артериального давления, болях в области сердца, атеросклерозе.

 Настой корневищ и травы земляники: по 0,5 стакана корневищ и травы настаивать в 0,5 л кипятка 4 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой при сужении сосудов и атеросклерозе.

 – В лечебных целях используют плоды, цветы, листья рябины обыкновенной. Они оказывают капилляроукрепляющее действие, понижают кровяное давление.

 Рябина в сахаре: сделать сахарный сироп. Влить 300 мл воды в 700 г сахарного песка, поставить на слабый огонь. В горячий сироп опустить веточки рябины (этого количества сиропа хватает на 1 кг ягод с веточками), затем обсыпать сахаром или сахарной пудрой и подсушить в теплой духовке. Хранить веточки в прохладном месте в банках, накрытых промасленной бумагой.

 – Ягоды малины улучшают функции сердца и сосудов, нормализуют состав крови. Следует есть свежие ягоды малины по 1 стакану натощак 4 раза в день при атеросклерозе, повышении давления, анемии (малокровии).

 – Благодаря высокому содержанию витамина С черную смородину принимают для стабилизации состояния сосудов. Ягоды понижают кровяное давление, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, оказывают общеукрепляющее, противоатеросклеротическое действие.

 Настой плодов черной смородины: 25 г плодов настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 100 мл 2—3 раза в день как витаминный напиток при гиповитаминозах, общей слабости, плохом аппетите.

 Настой листьев черной смородины: 20 г листьев настаивать в 300 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 100 мл 4—6 раз в день при повышении артериального давления.

 – Листья березы укрепляют стенки кровеносных сосудов.

 Настой листьев березы: 0,25 стакана сухих измельченных листьев березы залить 0,5 л охлажденной до 40—50 °С кипяченой воды и настаивать 4—5 часов. Настой слить, листья отжать, снова залить водой, настаивать 6 часов, процедить и объединить с первым настоем. Пить по 50 мл 3—4 раза в день. Этот настой укрепляет организм в целом. Его рекомендуют принимать для нормализации деятельности почек, при общей слабости, после тяжелых болезней, операций, при сердечных отеках, ревматизме, нарушениях водосолевого обмена, особенно при проявлениях артритов нижних конечностей.

 Отвар из листьев березы: 20—30 г листьев березы кипятить в 2 стаканах воды 15—20 минут на слабом огне, затем добавить 0,25 ч. ложки питьевой соды. Пить по 100 мл 3 раза в день при болезнях почек, печени, сердца, гиповитаминозах, аритмии.

 – Трава и корни крапивы нормализуют обмен веществ, улучшают работу сердца, улучшают состояние крови.

 Самым сильнодействующим средством является свежий сок крапивы. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Отвары и настои крапивы, хотя и уступают соку по силе действия, тем не менее являются самыми эффективными растительными лекарственными средствами.

 Настой листьев крапивы: измельченные сухие листья крапивы залить кипятком в соотношении 1: 10, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

 – Любые препараты из шиповника содержат массу полезных веществ: соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция, витамины В1 и В2, А, РР, Р, К, Е. По содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) плоды шиповника превосходят все растительные продукты.

 Настой шиповника готовится очень просто: 2 ст. ложки сухих измельченных плодов надо залить одним стаканом горячей воды и держать на водяной бане около 10 минут. Процедить, перелить в плотно закрывающуюся посуду. Принимать настой следует после еды по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день.

 Внимание! Если шиповник майский, настой сохраняет свои полезные свойства не дольше 2 дней.

 – Препараты пустырника помогают снять раздражительность, успокоить негативные эмоции, что, безусловно, необходимо при гипертонической болезни. Эти препараты также замедляют частоту сердечных сокращений, понижают и само артериальное давление.

 Настой пустырника готовится таким образом: 4 ст. ложки травы залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут, охлаждать в течение 45 минут. Процедить, отжать. Принимают настой по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

 – Смоковница растет только на юге нашей страны. Для лекарств используют самые разные части растения: кору, черешки, листья, семена и, разумеется, плоды. Смоковница содержит алкалоиды, валериановую кислоту, соли фосфора, калия и кальция, магния и железа, дубильные вещества, витамины и сахара. Ее отвар понижает давление и оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую систему в целом.

 Для приготовления отвара берут 2 ст. ложки сухого сырья и, залив их стаканом горячей воды, полчаса держат на водяной бане в закрытой эмалированной посуде. Затем 2—3 раза процеживают. Принимать отвар следует по 1/2 стакана 3 раза в день за 15—30 минут до еды.

 Учимся радостному восприятию жизни

 Человек улыбающийся, приветливый излучает особую, «счастливую» энергию, частички которой оставляют свой благотворный след в каждом из нас. Вы начали больше улыбаться? Вы заметили, что и вам стали улыбаться чаще? Прекрасно! Можно двигаться дальше. Теперь будем учиться… умению радоваться жизни. Согласитесь, непростое это учение. Тем более сразу возникает сомнение в том, что этому вообще можно научиться. Жизнерадостность – не дар ли это Божий, не царский ли подарок небес, который вручается лишь избранным?

 Не торопитесь делать выводы. Давайте вспомним себя в детстве: сколько чудесных открытий делали мы в себе, в окружающем нас мире, в людях? Каждый день, начиная с момента осознания собственного бытия! Отчего этого нет теперь? Куда подевалась радость этих открытий? Или все уже открыто, исследовано и нам уже просто-напросто стало скучно жить? Но этого не может быть, потому что не может быть никогда! Мир вокруг нас бесконечен. И равновелик ему мир внутри нас. Просто мы перестали это замечать. Проснувшись утром, мы надеваем привычную маску неудачливости, или маску серых будней, или маску перманентной усталости от жизни… И тут становится не до радости. Нас раздражает буквально все: дождливая погода, пятно на костюме, сбежавший кофе. И вот именно в этот момент необходимо сказать себе «стоп!» и вспомнить хотя бы одну минуту радости, испытанной в детстве.

 Как сделать радость своим постоянным спутником?

 Чтобы чувство радости не отпускало, чтобы оно всю жизнь сопровождало и поддерживало вас, попробуйте воспринять и укоренить в своем сознании несколько простых установок.

 – Всегда помните: подобное притягивается подобным. Мысли, сопутствующие вам в определенный момент времени, непременно проявятся в будущем в виде соответствующих событий. Вы сами притягиваете в свою жизнь удачу или сами отказываетесь от нее. У вас всегда есть право выбора в любой жизненной ситуации.

 – Откажитесь от любых негативных психологических «масок», начинайте замечать вокруг пусть небольшие, но удивительные события, какие-то приятные мгновения. Настраивая себя на восприятие позитивного, вы научитесь открывать в себе радость.

 – Старайтесь преодолевать трудности с долей оптимизма, повторяя ключевую фразу: «Завтра будет лучше, чем вчера».

 – Любую работу проделывайте с удовольствием.

 – Попробуйте каждой мысли придать соответствующий образ. Отрицательные явления, такие как злость, досада, обида, представляйте в виде воздушного шара. Хлоп – и этот шарик лопнул, а вместе с ним улетучилось плохое настроение. Ну а позитивные явления (здоровье, бодрость, успех, тепло, нежность, любовь) можно представить в виде цветка, который распускается в вашем сердце. Посмотрите, как он набирает силу, как раскрывается и благоухает!

 – Даже если плохое настроение настигло вас, не оставайтесь в нем надолго. Включите приятную бодрую музыку, подвигайтесь, потанцуйте – это поможет снять напряжение. Если сможете, смените обстановку, имидж, прическу, цвет в одежде и т. д. В данной ситуации не существует ограничений, подойдет все, что приносит вам удовлетворение, бодрит, способно изменить ситуацию в лучшую сторону, напитать ваше естество благоприятной энергией, оздоровить в нем все клеточки.

 – Удачи принимайте как подарок, радостно, с восторгом, с искренней доброжелательностью и приветливой улыбкой. Неудачи выкидывайте, как использованную бумагу, ненужный хлам, без сожаления, раз и навсегда. Новые вещи приходят в нашу жизнь только тогда, когда мы освобождаем свой гардероб от вещей уже ненужных или давно отживших свое. Выкидывайте из своего сознания старые горестные воспоминания, сцены разочарований, потерь. Только в этом случае в вашей жизни подует «ветер перемен».

Виноградный сок

 Содержит много калия, обычно обогащен витамином С, красный виноградный сок содержит вещество, снижающее риск заболевания сердца. Рекомендуют при нервном истощении и упадке сил. Богатство виноградным сахаром обуславливает антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Обладает бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным, отхаркивающим свойствами. Снижает уровень холестерина и артериальное давление. Нельзя употреблять при наклонностях к расстройству желудка, сахарном диабете, ожирении, язве, хронических воспалительных процессах в легких.

 Белковая диета

 Основной принцип белковой диеты – минимум жиров и углеводов, максимум белков. Исключаются или максимально ограничиваются мучные изделия (хлеб, макароны, булочки), сладости, картофель, любое масло и жиры, а основу рациона должно составлять большое количество нежирного мяса и рыбы с салатами, некрахмалистыми овощами и несладкими фруктами.

 Такой рацион обеспечит вам чувство сытости, но недостаток углеводов организм с каждым днем ощущает все сильнее и сильнее. Кроме того, тело теряет много воды, что и обеспечивает потерю веса в первые дни диеты. Чуть позже организм начинает расходовать и запасы жиров.

 Килограммы на белковой диете исчезают медленно, но неуклонно. Но дольше 2 недель придерживаться белковой диеты не рекомендуется.

 Бегом от гипертонии

 Бег и быстрая ходьба – естественные эффективные упражнения для стимуляции деятельности многих систем организма, в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной.

 Бег способствует очищению крови, устраняет запоры, укрепляет мышцы ног, усиливает аппетит и помогает сбросить лишний вес и продлить жизнь. Но если у вас больное сердце, выполняйте упражнение только в медленном темпе.

 1. Исходное упражнение – стоя, слегка наклонившись вперед.

 2. Поднимайте по очереди колени. При этом старайтесь касаться пятками ягодиц, как при беге на месте.

 3. Выполняйте упражнение бесшумно, на носках, не сходя с места. Сначала «бегите» медленно, а затем быстро.

 4. Усталость наступит очень скоро. Отдохните, а затем повторите «бег». Стимулировать кровообращение можно простым бегом трусцой. Он хорошо разогревает все тело. В результате активно плавится холестерин и через потовые железы вместе со шлаками выводится наружу. Оставшаяся в организме часть шлаков, которая свободна от холестерина, вымывается через почки. И главное достоинство – во время бега мы сами можем регулировать нагрузки.

 Вот некоторые правила бега трусцой.

 1. Для выработки привычки в начале занятий заставляйте себя бегать ежедневно в определенное время при любой погоде. Прикажите себе и бегите.

 2. Ваш бег должен быть расслабленным, бегите как можно медленнее, сдерживая силы и укорачивая шаг. Вам захочется побежать быстрее, но сдержите себя. Постепенно ноги сами понесут вас и быстрее, и дальше. И здесь сдержите себя, ведь ваша цель – прогреться, бежать дольше, а не быстрее.

 4. Избегайте крайностей. Прислушивайтесь к своему организму и не нагружайте его чрезмерно, грубо растягивая мышцы, совершая пробежки во вредном для сердца темпе и т. п. Вторая крайность – жалость к себе. Помните о том, что в первые месяцы занятий вам придется силой своей воли выполнять физические упражнения.

 5. Процесс очищения и оздоровления вашего организма будет зависеть от интенсивности потоотделения. Поэтому старайтесь одеться теплее, в этом случае вы сможете быстрее и эффективнее вспотеть

 6. После бега обязательный отдых. Отдыхать нужно лежа, положив ноги выше уровня сердца. Это является отличной профилактикой инфаркта. При беге, когда кровообращение предельное, а кровеносные сосуды расширены, сердце испытывает огромные нагрузки. А ему нужно перекачать 70 % крови, которая находится ниже уровня сердца. Если же вы будете лежать с поднятыми ногами, то сердце освободится от лишней нагрузки. Оно восстановит свои силы, и вы избежите неприятностей.

 7. Со временем не сдерживайте себя, сосредоточиваясь лишь на определенных усилиях и расстояниях. Постепенно увеличивайте нагрузку. Сначала утром и вечером занимайтесь по 10 минут, пробегая маленькие расстояния, а потом доводите время и нагрузку занятий до нормы.

 Вы не заметите, как десятки километров станут вам по силам. Марафонский бег не покажется вам чем-то недостижимым. Но даже тогда, когда вы сможете бежать стокилометровый марафон, помните о том, что вашей задачей является бег оздоровительный, расслабленный, бег, приносящий удовольствие. Не старайтесь увеличивать скорость бега. Если почувствуете недомогание, то прекратите бег. Сойдите с дистанции.

 8. Если вы захотите перекусить во время пробежки, то возьмите с собой фрукты, овощи и соки. Категорически запрещается питаться во время пробежки продуктами, содержащими белки и углеводы.

 Соль

 Хлорид натрия, или поваренная соль, – наиболее распространенная соль как в природе, так и в жизни человека. В водах Мирового океана на долю хлорида натрия приходится примерно 76% от всех прочих растворенных солей. Интересно то, что морская вода по своему солевому составу близка к составу крови.

 Чрезмерное потребление поваренной соли приводит к повышению вероятности таких болезней, как гипертония, атеросклероз и инсульты. Солевая чувствительность ярко проявляется при избыточном весе и чаще наблюдается у людей пожилого возраста.

 Учитывая свойство соли задерживать воду, ее употребление не рекомендовано людям с отеками сердечного происхождения, возникшими из-за слабости сердечной деятельности при гипертонии, после инфаркта, в результате перенесенного ревматизма или миокардита. Ограничением соли можно существенно снизить отеки и улучшить самочувствие. Чувствительное понижение количества соли в организме в сочетании с фруктовыми и фруктово-соковыми диетами способно перевести организм на режим повышенного расхода энергии и заставить расстаться с частью жировых отложений. Повышенное же количество соли только способствует накоплению килограммов.

 Ионы натрия и хлора выводятся в основном почками. Поэтому избыточные количества соли не рекомендованы больным с почечной недостаточностью любого происхождения и особенно людям с гломерулонефритом.

 Применение нерафинированной соли (содержащей кроме поваренной и другие минеральные соли) снимает усталость, нервное напряжение, стресс, переутомление, бессонницу, мышечные и суставные боли, повышает тонус, стабилизирует жизненные процессы, способствует выведению различных шлаков, нейтрализует яды в организме, оказывает выраженный противорадиационный эффект, а также способствует профилактике и лечению множества заболеваний.

 Полезны солевые обтирания или купания в соленой воде – морской, озерной. Хлорид натрия применяют для получения физиологического раствора. Физиологический раствор это 0,85%-ный раствор NaCl в воде. Столько хлорида натрия содержится в крови человека.

 – При радикулите, остеохондрозе возьмите килограммовую пачку каменной соли, или соли ископаемой, или соли морской. В нее добавляется немного (1—2 ст. ложки) горчичного порошка. Затем эта смесь сдабривается примерно четвертью стакана воды, перемешивается и ставится на огонь. Согревайте, помешивая, примерно до 50° (так, чтобы было горячо, но еще не обжигало). Перемешивайте и при необходимости добавьте еще немного воды. Если ваша соль не дает равномерной полужидкой кашицы, то можно добавить в нее немного отрубей или измельченных ржаных сухарей.

 Пока смесь нагревается, нам нужно четко определить, как наносить наше средство, чтобы достичь максимального лечебного эффекта. Дело в том, что при радикулите, как и при воспалениях, вызванных остеохондрозом, боль совсем не всегда чувствуется в месте поражения. Придется попросить кого-нибудь прощупать вам спину и найти самый больной позвонок. Так вот его греть как раз не стоит. Ваша цель – область под ним и с обеих сторон, именно там находятся страдающие нервы. Даже если вы наносите лечебную грязь просто на поясницу, постарайтесь все же оставить открытым участок непосредственно над больным позвонком.

 Теперь ложитесь на живот, на клеенку, и пусть кто-нибудь из близких нанесет вам лечебную смесь на пораженную область позвоночника. Если грязь вышла жидковатой, то ее можно ограничить толстым жгутом из бинта или марли. Теперь аппликацию нужно закрыть клеенкой или полиэтиленом и сверху прикрыть чем-нибудь теплым, например в несколько раз сложенным шерстяным одеялом. Лежите, пока смесь не остынет, а потом уберите ее, немного ополосните поясницу теплой водой или просто хорошо оботрите процедурным полотенцем. Встаньте и хорошо укутайте прогретую область колючим шерстяным шарфом или пледом. В течение двух часов не выходить на улицу и ничего тяжелого не поднимать!

 Лечебную смесь можно использовать повторно, только лучше хранить ее в холодильнике, чтобы отруби или хлебные сухари не испортились.

 Июнь

 Лето, начиная с середины июня, прекрасное время для удаления накопившихся продуктов метаболизма за период интенсивного усвоения веществ в осеннее-зимний период. Наиболее эффективной будет процедура сосания масла. Ежеутренне, еще до чистки зубов и завтрака, сразу после пробуждения возьмите в рот чайную ложку чистого оливкового или подсолнечного масла без отдушек и добавок. Подержите десять минут во рту, прополаскивая им внутренние стороны щек, перекатывайте на языке. Выплюньте масло в стакан и посмотрите на его цвет: если масло светлое, значит, организм чист, если же оно потемнело – необходимы дальнейшие очистительные процедуры. Также полезно принимать каждое утро по столовой ложке масла для налаживания процессов пищеварения, борьбы с запорами и очищения кишечника.

 Позвоночник и суставы в этом месяце особенно податливы к очищению и различным оздоровительным процедурам, поэтому не упустите возможность улучшить их состояние. Медовый массаж, контрастный душ, упражнения на вытяжение и расслабление мышц – все это поможет вам справиться и с остеохондрозом, и с межпозвонковой грыжей, подагрой и отложениями солей.

 Июнь радует нас буйным цветением трав и первыми урожаями ранних сортов моркови, свеклы, зеленных культур, начинают созревать ягоды. Можно устраивать себе разгрузочные дни, питаясь лишь одним видом продукта. Переход на чисто растительный рацион дастся вам летом без труда.

 Салат-«метла», обладающий великолепным очистительным эффектом, поможет вашему организму справиться с накопившимися шлаками. Вам понадобятся свежая капуста, морковь и свекла в соотношении 3: 1: 1. Нашинкуйте капусту, натрите на терке морковь и свеклу. Тщательно перемешайте и помните салат руками для выделения сока. Солить не нужно, можно добавить немного лимонного сока по вкусу и заправить растительным маслом. При пониженной кислотности желудочного сока нужно использовать не свежую, а квашеную капусту.

Очищение крови водными процедурами

 Врачи древности, применявшие гидротерапию, холодную воду считали живой, а горячую – мертвой. Холодная вода нормализует энергетический обмен, способствует укреплению и активизации иммунной системы. Вода поистине незаменима для очищения крови, выносящей из каждого органа, из каждой клеточки отходы жизнедеятельности и попавшие в организм токсины. Для этого применяют обезвреживающие ванны. Ноги сначала опустить на 3 минуты в горячую ванну, с температурой воды 38—45 °С, потом на 20—30 секунд – в холодную, с температурой воды около 15 °С и т. д. Заканчивать процедуру холодной ванной, после чего ноги тщательно вытереть.

 Хорошо способствуют очищению крови ножные ванны, сидячие ванны или полные ванны с крепким настоем сенного цвета, приготовленным так: 4 стакана сухих цветов залить 2 л кипятка, настаивать 30 минут в тепле, процедить и вылить в ванну. Для ножной ванны берут на 1 л кипятка и 2 горсти сухого сенного цвета.

 При отравлениях удалять из крови токсины рекомендуется ваннами с яблочным уксусом или настоем овсяной соломы. Хорошо также очищают кровь ванна с горькой солью. В горячей воде развести 1—2 стакана горькой соли и принимать ванну в течение 20 минут. Во время приема ванны, чтобы поддержать водный баланс внутри организма, рекомендуется пить горячий травяной чай. После ванны, не вытираясь, нужно обернуться большим полотенцем, лечь в кровать и накрыться одеялом, чтобы еще пропотеть. Через час тело обтереть сначала теплой, а потом холодной губкой и насухо вытереться.

 Ишемическая болезнь сердца

 Ишемическая болезнь сердца (ИБС) развивается при нарушении соответствия между повышенной потребностью сердечной мышцы в кислороде и реально существующим затрудненным притоком крови по венечным артериям. Несоответствие в кровоснабжении сердца возникает в результате резкого (сильного) нарушения работы артерий (спазм, нарушение нервов, влияющих на эти артерии), питающих сердце, или в результате хронического состояния, обусловленного поражением коронарных артерий (атеросклероз, закупорка кровяным сгустком).

 Ишемическая болезнь сердца стала настолько распространенной, что можно говорить о своеобразной эпидемии этого заболевания. Если еще совсем недавно ишемическая болезнь сердца считалась болезнью пожилых мужчин, то сегодня можно говорить о ее значительном омоложении и вовлечении большого количества женщин. Никто из нас не застрахован от этого заболевания. Особенно следует быть осторожными людям, болеющим атеросклерозом и гипертонической болезнью.

 Причины

 Чаще всего причиной сужения коронарных сосудов бывают так называемые атеросклеротические бляшки, которые образуются на стенках сосудов. Они приводят к уменьшению количества крови, прокачиваемой через этот сосуд, к замедлению потока крови. Иногда они могут перекрыть просвет сосуда. Другие причины (воспаление стенок артерий, травмы и т. д.) встречаются значительно реже. Когда просвет сосуда уменьшается, доставка крови снижается, возникает ишемия.

 Особенно опасно это при физической и психоэмоциональной нагрузке, когда сердце должно работать усиленно, когда в свою очередь сердечная мышца нуждается в усиленном питании и большем количестве кислорода, а доставка его ограничена. В таких условиях возникает приступ.

 В последнее время основными причинами изменений в сосудах, приводящих к ишемической болезни сердца, часто называют высококалорийное питание, приводящее к развитию ожирения, избыточное потребление жиров, особенно животных, увеличивающих концентрацию холестерина в крови, недостаток в рационе растительных масел (полиненасыщенных жирных кислот), а также избыток мучного и сладкого, недостаточное поступление в организм клетчатки, содержащейся во фруктах и овощах.

 Лечение

 Лечение и профилактика ишемической болезни сердца – единый комплекс мероприятий, включающий устранение или уменьшение воздействия на больного факторов риска ИБС (исключение курения, снижения гиперхолестеринемии, лечение артериальной гипертензии, сахарного диабета и др.); правильно избранный режим физической активности больного: рациональную медикаментозную терапию, в частности восстановление проходимости венечных артерий при высокой степени их стеноза хирургическим путем (включая различные способы эндоваскулярных вмешательств).

 Диета больного ИБС должна подбираться с учетом индивидуальных привычек и традиций питания больного, а также наличия сопутствующих заболеваний и патологических состояний (артериальной гипертензии, сахарного диабета, сердечной недостаточности, подагры и т. д).

 Фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний

 – При аритмии взять 2 ч. ложку цветков календулы, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение часа, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

 – При атеросклерозе взять по 2 части цветков календулы и травы хвоща полевого, 3 части листьев фиалки трехцветной, 1 часть плодов калины. Все измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси насыпать в термос, залить стаканом кипятка, настаивать в течение 40 минут, процедить и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день после еды.

 – При гипертонии приготовить настойку соцветий календулы из расчета 2: 100 на водке и принимать по 20—40 капель 3 раза в день.

 – При указанном выше заболевании может помочь и такое лекарство. Взять по 2 ст. ложки цветков календулы и бессмертника, травы вахты, измельчить, залить 2 л воды, вскипятить, выпарить до 1 л, процедить и принимать по 50 капель 3 раза в день в течение месяца.

 – Взять в равных пропорциях цветки календулы, цветки пижмы, корень девясила, измельчить, 1 ч. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, в течение 1,5 часов, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

 – При стенокардии взять в равных пропорциях цветки календулы и листья мяты перечной, измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать в течение двух часов, процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

 – Взять в равных пропорциях цветки календулы и траву пустырника, измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настаивать в течение 20 минут. Затем процедить, 40 капель настоя развести половиной стакана кипяченой воды, добавить 20 капель аптечной настойки ландыша и принимать при стенокардии.

 – При стенокардии взять по 1 ст. ложке цветков календулы и травы сушеницы, залить все стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 15 минут, процедить, долить настой до первоначального объема и пить по 3 ст. ложки 3 раза в день.

 – При атеросклерозе хорошо помогает такое лекарство. Взять по 2 части травы клевера, листьев шалфея и цветков календулы, по 3 части листьев брусники, травы буквицы и донника, по 4 части травы душицы и цветков цикория, по 1 части листьев мяты и семян льна. Все измельчить, перемешать, 2 ст. ложки смеси насыпать в термос, налить 3 стакана кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить и выпить в теплом виде в три приема за 30 минут до еды.

 – При тромбофлебите рекомендуют взять в равных пропорциях цветки клевера и ромашки, траву спорыша, пустырника и чистотела, корень одуванчика, листья мать-и-мачехи, створки фасоли, корень или траву цикория. Все измельчить, тщательно перемешать, 2 ст. ложки смеси насыпать в термос, залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

 – При тромбофлебите взять в равных пропорциях цветки клевера, листья малины и березы, корни одуванчика и первоцвета, кору ивы, траву донника, створки фасоли. Все измельчить, тщательно перемешать, 2 ст. ложки смеси насыпать в термос, залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

 – Плоды боярышника, трава лабазника, листья сныти, листья и цветы земляники, трава чистотела, листья кипрея, цветы калины – все в равном соотношении. Залить 1 ч. ложку сбора 300 мл кипятка, прокипятить в течение 2 минут. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4—1/3 стакана после еды.

 – Листья мелиссы и сныти, плоды рябины обыкновенной взять в равных частях. Залить 1 ч. ложку сбора стаканом кипятка, кипятить 3—5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Выпить все за три приема в теплом виде. Последний прием должен быть не позже чем за час до сна.

 – Траву донника и полыни обыкновенной, цветы ландыша, листья мяты перечной, плоды укропа и шиповника взять поровну. Залить 1 ч. ложку сбора 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4—5 раз в день, лучше – в теплом виде.

 – Плоды боярышника и фенхеля, цветы клевера, траву зверобоя, кору ивы белой взять в равных частях. Залить 1 ч. ложку сбора стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 10 минут. Затем час настаивать в тепле, процедить. Выпить за день в 3 приема независимо от еды.

 Перечисленные сборы следует принимать курсами по два месяца, чередуя их между собой. Лечение желательно проводить непрерывно в течение 1—1,5 лет.

 Стоит ли жалеть себя

 У каждого из нас найдется немало поводов для жалости к себе. Каждый раз, как только возникнет искушение пожалеть себя, любимую, напоминайте себе, что это чувство порождает бездеятельность и депрессивность. Жалость к себе затягивает, как болотная трясина. Несколько мгновений такой слабости и… уже опускаются руки, наворачиваются слезы на глаза, и вот уже нет в мире человека несчастнее и потерянней. Разумеется, надо себя уважать, ценить как личность и по возможности беречь от сильных потрясений, но… Давайте узнаем, что может произойти, если мы позволим себе «распуститься» и поддаться чувству жалости к себе.

 Жалость к себе и стресс

 Если позволить этому чувству возникнуть хотя бы раз, избавиться от него будет уже трудно. Подобно любой дурной привычке, жалость к себе делает человека зависимым от нее. Иногда создается иллюзия, что, жалея себя, можно сгладить последствия стресса. Однако это только иллюзия! Жалость не борется со стрессом, а загоняет его глубоко внутрь. В результате накапливается напряжение, возникает стресс такой остроты и глубины, что справиться с ним сможет разве что специалист.

 Не позволяйте жалости овладевать вами в стрессовых ситуациях, напротив, старайтесь сгруппироваться, призовите на помощь все силы духа, вспомните, какие победы – пусть маленькие – вам приходилось одерживать в этой жизни.

Как жалость к себе отражается на здоровье

 Жалея себя, мы не только можем сильно расшатать свою психику, но и навредить общему здоровью. Чрезмерное сострадание к собственной персоне может спровоцировать: болезни пищеварительной системы (в основном гастриты и язвы желудка); астено-апатические депрессии; гипотонию; вегето-сосудистую дистонию; снижение иммунитета и слабую сопротивляемость инфекциям.

 В первую очередь страдают сосуды и иммунная система. Жалость к себе формирует у человека астенический тип реакций на любые внешние воздействия. При астенической реакции на стресс увеличивается выброс гормона ацетилхолина (его вырабатывают надпочечники), который еще называют «гормоном слабости».

 Чрезмерное количество этого гормона плохо влияет на сосудистый центр. В результате ослабевает тонус сосудов, падает давление. Нарушается работа вегетативной нервной системы, возникают так называемые «панические атаки»: вялость в руках и ногах, холодный пот, сердцебиение, низкая работоспособность, беспричинные страхи и отсутствие желания жить.

 Не жалейте себя, даже если вы уже заболели, это особенно вредно. Так вы можете только затянуть процесс выздоровления. Доказано, что течение и исход многих заболеваний на 85% зависят от нашего отношения к проблемам со здоровьем и психологического настроя.

 Ежевичный сок

 Сок из плодов употребляют при лихорадочных состояниях, как лечебно-профилактическое средство от анемии, эффективное средство при трахеите, бронхите, ангине, фарингите, хорошее успокаивающее, общеукрепляющее средство, особенно в период климакса. Сок плодов и листьев полезен при гинекологических заболеваниях, колитах, диарее, дизентерии (1—2 стакана).

 Сок свежих листьев употребляют наружно для лечения ран и кожи, заболеваний десен, при трофических язвах, лишае, экземах, гнойных ранах, ангине и фарингите, язвенном стоматите. Внутрь принимают как потогонное средство при простудных заболеваниях; как мочегонное – при гастритах, диарее; общеукрепляющее и успокаивающее средство для усиления перистальтики кишечника, при анемии (до 100 мл).

 Сок корней назначают как мочегонное и противовоспалительное средство, при асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях (50—100 мл).

 Принимают по 1/2—1 стакану с 1 ст. ложкой меда до еды 3 раза в день.

 Огуречная диета

 Свежие огурцы – продукт очень полезный, они стимулируют пищеварение и продвижение пищи по кишечнику, способствуют очистке кишечника, нормализуют водно-солевой баланс, очищают кожу, действуют как мочегонное, стимулируют обмен веществ и практически никогда не вызывают аллергических реакций.

 Огурец – это не еда, а иллюзия еды, то есть как раз то, что надо, чтобы привести тело в порядок. Основой диеты будет салат из огурцов с добавлением оливкового масла, еще одного источника полезных веществ.

 Приготовьте салат из крупно нарезанных огурцов, не забывая при этом попутно обработать огуречным соком лицо, шею и руки. Соли не добавляйте, но можно добавить чуть-чуть черного перца.

 Добавьте в салат зелень по вкусу (укроп, петрушка, кинза, базилик, тархун, сельдерей – все пойдет), можно также использовать сушеную зелень или несоленые растительные приправы. Салат нужно съесть в три приема: 1-й – в 12—14 час, 2-й – в 16—17 часов и 3-й – в 19—20 часов. На ночь (22—23 часа) съешьте большое яблоко или 2 апельсина, грушу или банан.

 Посидите неделю на огуречной диете – не пожалеете! Очистительный и омолаживающий эффект будет заметен почти сразу.

 Упражнения для капилляров

 Целебная вибрация

 По всему организму раскинуты миллиарды капилляров, которые являются маленькими, но мощными кровяными насосами. Выполняя упражнения, вы снова включаете эти механизмы, работа которых затухла от того, что вы неправильно ходите, неправильно спите, неправильно едите, не чистите организм.

 Это упражнение делается с валиком под шеей. Подложите валик в область шеи, поднимите руки и ноги вверх так, чтобы ладошки и стопы ног были параллельны потолку, и выпрямите. Если ваши конечности не хотят выпрямляться, ничего страшного, постепенно вы сможете это сделать. В таком положении начинайте вибрировать (потрясать) обеими руками и ногами одновременно в течение 1—3 минут утром и вечером.

 Во время выполнения упражнения вы встряхиваете, будите капилляры, очищаете их от шлаков. Стенки капилляров укрепляются, питание органов усиливается.

 Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

 Примите исходное положение: лягте на спину на пол или твердую ровную постель, под шею положите твердую подушечку-валик, сомкните ступни и ладони и разведите колени.

 Предварительная часть. Растопырьте пальцы, соедините подушечками и давите на них 10 раз на выдохе, руки приподняты. Одновременно сжимайте анус и живот (для женщин сжимаем матку), то есть выполните внутренний самомассаж.

 Давите 10 раз на подушечки пальцев и одновременно на ладошки, держа их на весу над туловищем, на выдохе сжимаем анус и живот. Вдох – расслабление. Затем 10 раз давите только на ладони. На ладонях находятся активные точки, связанные с определенными органами. Выполняйте надавливания тоже на весу, одновременно сжимая также анус и живот, на выдохе. В это время чистятся лимфтические узлы под мышками, идет массаж щитовидной железы.

 Руки с крепко сомкнутыми ладонями вытяните на полную длину, закиньте за голову, затем проведите ими медленно над лицом до пояса, как бы разрезая тело пополам, пальцы ладоней направлены вперед (к голове). Проделайте вперед – назад 10 раз.

 Переверните пальцы сомкнутых ладоней по направлению к ногам и двигайте ими, будто разрезаете свое тело пополам, но уже снизу вверх – от лобка до пупка. Выполните 10 раз.

 Сомкнутые ладони рук пронесите над телом, будто рассекая воздух «топором», делая полукруг, руки вытягивайте как можно сильнее (10 раз). На выдохе сжимайте анус и живот.

 Вытягивайте руки на полную длину с сомкнутыми ладонями вверх – вниз (10 раз).

 Установите крепко сомкнутые ладони на груди над солнечным сплетением и двигайте сомкнутыми ступнями ног на 1—1,5 длины ступни вперед – назад, не давая им разомкнуться (10 раз).

 Двигайте сомкнутыми ладонями и стопами одновременно вперед – назад, как бы желая растянуть позвонки (от 10 до 61 раза).

 После выполнения этих предварительных упражнений установите сомкнутые ладони рук на груди перпендикулярно телу (как антенну), оставаясь в положении как бы «лежачего лотоса»: стопы сомкнуты, ноги согнуты в коленях, а колени развернуты как можно больше. Затем переходите к основной части упражнения, которая заключается в следующем. Закройте глаза, оставаясь в покое в таком положении 5—10 минут. В это время восстанавливается равновесие, все внутри приходит к гармонии. И когда после этого упражнения вы ложитесь спать, ваше сознание отключается, и начинает работать подсознание, настраивая тело на очищение, оздоровление.

 Предварительная часть упражнения помогает диафрагме лучше очищать и питать организм: усиливает работу диафрагмы и легких, массируются все органы в животе, идет накачка энергией. Диафрагма – это мышца, все время находящаяся в вибрации. Сдавливая печень, селезенку, кишки, она оживляет все брюшное кровоснабжение. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке.

 Чайный гриб

 Хорошо известный многим чайный гриб получил научное название медузомицет за внешнее сходство с медузой. Дрожжевые грибы и уксуснокислые бактерии вместе создают огромную колонию желтовато-коричневого цвета. Нижняя часть – ростковая зона с множеством свисающих вниз нитей, верхняя – блестящая и плотная. В нижней части и происходит взаимодействие сахарного раствора и чайной заварки, в результате которого и рождается целебный напиток – настоящий кладезь полезных веществ.

 В нем множество органических веществ белковой природы со свойствами катализаторов. Они играют важную роль в обмене веществ, ускоряют химические процессы в организме. В целом взаимодействие всего химического состава чайного гриба и образует чайный квас, уникальный природный антибиотик, лишенный побочных эффектов антибиотиков искусственных.

 Во время исследований было установлено, что чайный квас обладает противомикробным действием. Чайный квас имеет множество полезных свойств. Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует кислотность желудка, быстро излечивает от кишечных инфекций, в том числе от дизентерии.

 – От алкоголизма: от 800 мл до 1 л настоя чайного гриба нужно разделить на 5—6 порций и пить в течение дня натощак или до еды. Через месяц дневную порцию можно уменьшить, но если больному напиток нравится, то сохранить в прежнем объеме. Через три месяца, вместе с постепенным исчезновением тяги к спиртному, можно просто сохранить настой в ежедневном рационе, желательно по утрам и вечерам, в профилактических целях.

 – От анемии: по утрам натощак съедать по 100 г сырой тертой моркови со сметаной или растительным маслом. До обеда, за 20—30 минут до еды выпить стакан настоя чайного гриба. Через час после еды – смесь из 7 частей морковного, 2 частей свекольного и 2 частей огуречного соков. За час до сна – стакан чайного гриба. Если анемией страдает ребенок, настой чайного гриба нужно принимать не по стакану, а по полстакана, но по той же схеме.

 – От гипертонии: пить натощак, утром, днем и вечером по одному стакану. Исключить из рациона другие тонизирующие напитки.

 От атеросклероза: курс лечения длится четыре недели. Любые алкогольные напитки в этот период категорически исключаются.

 Первая неделя. Пить настой чайного гриба ежедневно раз в день (перед сном) по полстакана. После приема напитка ничего не пить в течение часа.

 Вторая-четвертая недели. Настой гриба принимается дважды в день: перед завтраком полстакана, перед сном – 1 стакан.

 После курса лечения чайным грибом необходимо сделать перерыв на месяц, после чего курс следует повторить.

 – При простуде: натощак по одному стакану три раза в день в течение недели.

 Июль

 «Июль – макушка лета», говорят в народе. Все наполнилось силой и расцвело – и у природы, и у человека наступает самая благоприятная пора. Солнце дарит свет и тепло, растения набирают силу и идут в рост, дарят нам энергию и несут пользу. Очень рекомендую купаться в открытых водоемах, ходить босиком по траве (это закаливает организм, повышает иммунитет), зарываться в прогретый солнцем песок (особенно это полезно при больных суставах).

 Не забывайте регулярно проводить разгрузочные дни – они дают отдых организму и очищают его от вредных веществ.

 Июль – месяц очищения почек, главных фильтров человеческого тела. Почки выводят из организма продукты азотистого обмена – мочевину, креатинин, мочевую кислоту и др., избыток солей и воды, чужеродные вещества. Загрязнению почек, накоплению в нем шлаков, песка, камней способствуют нарушения питания (особенно потребление мяса), нарушения обмена веществ, недостаток витамина А, переохлаждение, а также инфекционное заражение. Очищение почек – процедура, направленная прежде всего на предупреждение образования камней в почках. При наличии в почках песка и камней небольшого размера очищение нужно проводить с большой осторожностью.

 Существует большое количество очисток: с помощью пихтового масла, растительных отваров, арбуза, корней шиповника, сока смородины и т. д.

Очистка селезенки

 Селезенка – самый крупный лимфоидный орган. Находится в левой верхней части брюшной полости, позади желудка, имеет овальную уплощенную форму, внешне напоминает железу. Селезенка соприкасается с диафрагмой, поджелудочной железой, толстой кишкой и левой почкой. Селезенка не относится к жизненно важным органам, и ее врожденное отсутствие или хирургическое удаление не оказывает глубокого влияния на жизнеспособность и рост организма. Селезенка непосредственно связана с системой воротной вены, несущей обогащенную питательными веществами кровь от желудочно-кишечного тракта к печени, и большим кругом кровообращения. Селезенка состоит из нескольких типов ткани.

 У взрослого человека селезенка выполняет несколько функций: разрушает отжившие кровяные клетки и тромбоциты, а также превращает гемоглобин в билирубин и гемосидерин. Поскольку гемоглобин содержит железо, в селезенке его тоже довольно много. Как лимфоидный орган селезенка является главным источником циркулирующих лимфоцитов. Кроме того, она действует как фильтр для бактерий, простейших и инородных частиц, а также вырабатывает антитела. Люди, лишенные селезенки, особенно маленькие дети, очень чувствительны ко многим бактериальным инфекциям. Наконец, как орган, участвующий в кровообращении, она служит резервуаром эритроцитов, которые в критической ситуации вновь выходят в кровь.

 При зашлаковке селезенки ее деятельность нарушается. Для ее очищения можно воспользоваться следующими рецептами.

 – Заварить 1 ст. ложку корня цикория 1 стаканом кипятка, подержать на медленном огне 10 минут, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 2—3 глотка 3 раза в день.

 – Заварить 1 ст. ложку измельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 40 минут и процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

 – При увеличении селезенки: смешать в равных количествах траву и цветы тысячелистника и цветы календулы. Заварить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день.

 – Заварить 1 ч. ложку полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 30 минут и процедить. Пить как чай с медом или сахаром по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

 – Заварить 1 ст. ложку травы репешка 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

 – Смешать по 20 г тщательно измельченных корней мыльнянки и коры дуба, залить 1 л холодной воды, кипятить 15 минут и настаивать, укутав, 1 час. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

 – Пить в теплом виде свежий сок белокочанной капусты по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

 – Смешать в равных количествах крапиву глухую, фиалку трехцветную, череду, листья земляники. Заварить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час и процедить. Пить как чай по 3 стакана в день.

 – Продолжительное время ежедневно пить свежий сок граната по полстакана 3 раза в день.

 – При болезнях селезенки или ее затвердении можно применять каперсы колючие в виде настоя, настойки или отвара или в виде лекарственной повязки с ячменной мукой на больное место.

 – При увеличенной селезенке заварить стаканом кипятка 50 г травы тысячелистника с цветами, добавить 50 г цветов календулы, довести объем до 0,5 л и принимать по 1 стакану 2 раза в день.

 Аритмии сердца

 Под сердечными аритмиями понимают нарушения частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца. Причины их появления – это врожденные аномалии или структурные изменения проводящей системы сердца при различных заболеваниях, а также вегетативные, гормональные или нарушения при отравлениях и при воздействии некоторых лекарств. Они возникают при нейроциркуляторной дистонии, миокардитах, кардиомиопатиях, эндокардитах, пороках сердца, ишемической болезни сердца. Аритмии часто являются непосредственной причиной смерти. Нормальным сердечным ритмом у большинства здоровых взрослых людей врачи считают 60—75 ударов в минуту в покое. Разновидностей всякого рода нарушений ритма множество, но, как говорится, «на слуху» всего несколько: синусовая тахикардия, синусовая брадикардия, пароксизмальная тахикардия и экстрасистолия. Несколько слов о каждой из них.

 Синусовая тахикардия – это синусовый ритм с частотой более 90—100 ударов в минуту. У здоровых людей она возникает при физической нагрузке и эмоциональном возбуждении. Часто бывает проявлением вегето-сосудистой дистонии. В этом случае она заметно уменьшается при задержке дыхания. Более стойкая синусовая тахикардия случается при повышении температуры тела, тиреотоксикозе, миокардитах, сердечной недостаточности, анемии, тромбоэмболии легочной артерии. Больные при этом могут ощущать сердцебиение.

 Лечение. В первую очередь требует излечения заболевания, вызвавшего тахикардию. Непосредственно при такой форме нарушения ритма врачи назначают седативные препараты, бета-адреноблокаторы (анаприлин, обзидан), верапамил.

 Синусовая брадикардия – это синусовый ритм с частотой менее 55 ударов в минуту. Нередко она отмечается в покое или во сне у здоровых, особенно физически тренированных людей, что может быть проявлением нейроциркуляторной дистонии. Также может возникать при инфаркте миокарда, синдроме слабости синусового узла, при повышении внутричерепного давления, снижении функции щитовидной железы (гипотиреоз), при некоторых вирусных заболеваниях, под влиянием ряда лекарств (сердечные гликозиды, бета-адреноблокаторы, верапамил, резерпин). Временами брадикардия проявляется как неприятные ощущения в области сердца.

 Лечение также направлено на основное заболевание. Иногда эффективны беллоид, алупент, эуфиллин. В тяжелых случаях врачи прибегают к временной или постоянной электрокардиостимуляции, вживляя в тело больного искусственный водитель ритма.

 Экстрасистолия может сопровождать любое заболевание сердца, а в половине случаев не связана с ними вообще, отражая пагубное влияние на сердце вегетативных и психоэмоциональных нарушений, проводимого лекарственного лечения, алкоголя и курения, различных возбуждающих средств. Экстрасистолы – это преждевременные сокращения сердца, при которых электрический импульс исходит не из синусового узла, откуда должен исходить в норме. Больные либо не чувствуют экстрасистол, либо ощущают их как усиленный толчок в области сердца или его замирание. Случающиеся изредка «замирания» при здоровом сердце обычно не существенны, но их учащение иногда указывает на обострение имеющегося заболевания (ишемической болезни сердца, миокардита) или передозировку сердечных гликозидов.

 Лечение в первую очередь направлено на основное заболевание. Редкие экстрасистолы специального лечения не требуют. В качестве антиаритмических средств применяют беллоид (при брадикардии), обзидан, верапамил, хипидип, лидокаин, новокаинамид, дифенин, этмозин, этацизин. При всех видах можно применять кордарон (амиодарон), дизопирамид (ритмилен, норпасе). Но употреблять их следует только по назначению лечащего врача. Если экстрасистолы возникли на фоне приема сердечных гликозидов, то их временно отменяют, назначают препараты калия.

 Пароксизмальная тахикардия – это приступы учащенных сердцебиений правильного ритма до 140—240 ударов в минуту с внезапным отчетливым началом и таким же резким завершением. Причины и механизмы развития подобны таковым при экстрасистолии. Пароксизм тахикардии ощущается человеком как усиленное сердцебиение с продолжительностью от нескольких секунд до нескольких дней. Наджелудочковая тахикардия нередко сопровождается потливостью, обильным мочеиспусканием в конце приступа, «урчанием» в животе, жидким стулом, небольшим повышением температуры тела. Затянувшиеся приступы могут сопровождаться слабостью, обмороками, неприятными ощущениями в области сердца при его заболеваниях – стенокардией, появлением или нарастанием сердечной недостаточности. Желудочковая тахикардия наблюдается реже и всегда связана с заболеванием сердца, может быть предвестником мерцания (фибрилляции) желудочков.

 Лечение

 Покой и отказ от физических нагрузок. Приступ (пароксизм) наджелудочковой тахикардии можно прекратить рефлекторными методами: натужиться, сдавить брюшной пресс, задержать дыхание, надавливать на глазные яблоки, вызвать рвотные движения. При неэффективности этого применяют медикаментозные средства: пропранолол (обзидан, анаприлин), верапамил, новокаинамид, ритмилен, иногда дигоксин. В тяжелых случаях проводят внутрипредсердную или чрезпищеводную сверхчастую стимуляцию предсердий, электроимпульсную терапию. При желудочковой тахикардии врачи вводят лидокаин, этацизин, этмозин, также проводят электроимпульсную терапию.

 Фитотерапия при аритмии

 – Взять 10 г цветков ландыша, 20 г мелиссы и 30 г лапчатки гусиной. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

 – Взять по 30 г травы руты и тимьяна ползучего и 40 г листьев мелиссы. Готовить так же, как предыдущий отвар, но пить по 1—2 стакана в день.

 – Взять в равных пропорциях корень валерианы и листья мяты. Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка и настоять полчаса в термосе. Процедить и пить по половине стакана 2—3 раза в день.

 – Взять в равных пропорциях цветы липы, боярышника, календулы, плоды укропа, солому овса и 5 г измельченного в порошок сбора залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе 3 часа, процедить. Принимать теплым по 1/4 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

 – Взять в равных пропорциях плоды боярышника и фенхеля, цветы клевера, кору ивы и траву зверобоя. Залить 1 ч. ложку сбора стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настоять в тепле час, процедить. Принимать 3 раза в день, последний раз – за час до сна.

 – Взять листья вахты, мелиссы, сныти и плоды рябины обыкновенной. Залить 1 ч. ложку сбора стаканом кипятка, кипятить 2 минуты, настоять в тепле 2 часа, процедить. Принять весь отвар за 3 раза независимо от приема пищи.

 – Взять листья вахты и мяты, соцветия арники, траву донника и полыни, цветы ландыша, плоды шиповника в равных пропорциях. Залить 1 ч. ложку сбора 300 мл кипятка, настаивать в термосе 6 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4—5 раз в день.

 – Взять все растение земляники, траву лабазника, руты и чистотела, плоды боярышника, листья сныти и кипрея, цветы калины в равных пропорциях. Залить 1 ч. ложку измельченного в порошок сбора 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день после еды.

 – Взять 1 ст. ложку цветков клевера и залить стаканом кипятка. Настоять полчаса, процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день.

 – Отварить тщательно вымытые картофельные очистки, процедить и принимать этот отвар по 1—2 стакана в день в течение месяца.

 – Взять 40 г чеснока, измельчить и залить 10 мл спирта. Настоять в темноте неделю в закрытом сосуде. Затем слить и добавить так же приготовленную настойку перечной мяты. Принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день за полчаса до еды с 1 ст. ложкой холодной кипяченой воды.

 – Взять 2 большие головки чеснока, очистить и истолочь. Залить 250 мл водки. Настоять 12 дней и добавить листьев руты. Настоять еще 3 дня. Процедить и принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды с 1 ст. ложкой воды в течение 3 недель.

 – Взять 300 г натертого чеснока и положить в банку с соком 3 лимонов. Сверху завязать марлей. Принимать по 1 ч. ложке в стакане холодной кипяченой воды. Перед употреблением взбалтывать.

Искусство уверенности в себе

 Уверенность в себе во все времена была синонимом успешности, лидерства, полноты бытия. Что значит быть уверенным в себе человеком?

 Такой человек прежде всего всегда высоко оценивает свои возможности. Он считает, что у него достанет сил для выполнения практически любой поставленной перед собой задачи. Он не боится ставить перед собой новые цели и с энтузиазмом принимается их реализовывать. Уверенный в себе человек всегда открыто говорит о своих чувствах, желаниях и требованиях, умеет отказывать, способен устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.

 Неуверенные в себе люди в отношениях с окружающими страшатся высказывать свое мнение, говорить о своих желаниях и потребностях. В конце концов они теряют веру в себя и отказываются не только от достижения целей, но и от постановки перед собой какой-либо цели вообще.

 Если вы считаете, что вам не хватает уверенности в себе, если вы не в силах побороть собственную робость, не огорчайтесь. Немного усилий с вашей стороны, и вы справитесь с этой проблемой. Главный навык, который вам следует приобрести, – это умение активно преодолевать собственные страхи. Как это сделать?

 Несколько способов обретения уверенности

 Заведите дневник. В те дни, когда вы почувствовали страх перед тем или иным жизненным явлением, вписывайте в него все, так или иначе связанное с вашим испугом. Что вы сделали не так, как отреагировали окружающие, совпала ли их реакция на случившееся с вашей собственной и т. п.

 Ваша задача – понять, что вы не являетесь настолько интересной личностью, чтобы привлекать к себе постоянное внимание со стороны окружающих. Не бойтесь совершать ошибки! Люди, не делающие ошибок, производят на других довольно удручающее впечатление. Научитесь смеяться над собой – и к вам потянутся!

 Если предстоит событие, которого вы боитесь, распишите себе по пунктам возможное развитие ситуации. Попробуйте смоделировать все так, чтобы бояться было нечего. Продумайте все возможные пути выхода из заведомо неприятных для вас ситуаций.

 Иногда бывает очень полезно понаблюдать за человеком, которого вы считаете образцом уверенности в себе. Попробуйте в порядке упражнения скопировать его манеру общения. Даже если вам удастся хотя бы внешне продемонстрировать уверенность в себе – поведением, голосом, внешним видом, – это будет очень важный шаг к обретению истинной внутренней уверенности.

 Живите здесь и сейчас, не пропуская ни единого мгновения. Именно в каждом отдельно взятом мгновении и заключается настоящая жизнь, где нет места страху, тревоге, беспокойству или сожалению, ведь повод для них уже остался в прошлом или с какой-то степенью вероятности возникнет в неопределенном будущем.

 Откажитесь от самокритики. Если трудно удержаться, старайтесь заменять негативные мысли позитивными, повышающими уверенность в себе. Например, если ваш внутренний голос говорит вам: «Снова ты все провалил, безнадежный неудачник», напомните себе, что на ошибках учатся, и в следующий раз вы все сделаете правильно.

 Если нужно, всегда настаивайте на своем, не боясь прослыть эгоистом. Ложная деликатность – оборотная сторона неуверенности в себе. Открыто выражайте свои эмоции – и положительные, и отрицательные, не опасаясь, что это кому-то не понравится.

 Жизнь обретает смысл лишь в достижении целей. Так что ставьте перед собой цели – разные, ближние и дальние, и, достигая их, вы будете чувствовать все большую уверенность в своих силах.

 Свекольный сок

 Имеющиеся в соке железо и фолиевая кислота стимулируют образование эритроцитов и поступление кислорода к мышцам. Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах и перегрузках, бессоннице, неврозах. Сок хорошо расширяет кровеносные сосуды, поэтому показан при гипертонической болезни. Свекольный сок содержит около 14% углеводов, витамины С, Р, В1, В2, РР, а также йод.

 Яблочная диета

 Яблоки – очень ценный фрукт, в котором присутствуют почти все необходимые организму витамины и минеральные вещества, а также фолиевая кислота, сахар, пектины. Чтобы снизить вес, «яблочный день» желательно проводить 1—2 раза в неделю.

 Существуют несколько вариантов яблочной диеты.

 1. В течение дня нужно есть только яблоки. Причем столько, сколько влезет. Но при этом обязательно пить много жидкости. Самое оптимальное – успокоительные настои трав и зеленый чай.

 2. Более жесткий вариант яблочной диеты: полтора килограмма свежих яблок на день, старайтесь употреблять их равномерно в течение дня. И вообще ничего не пить! Достаточно той жидкости, которая в яблоках. Яблоки можно запечь в духовке – разницы с точки зрения диеты почти нет.

 Упражнение «Золотая рыбка»

 Желательно, чтобы помещение перед началом занятия было проветрено, занимайтесь с открытой форточкой, ведь свежий воздух – это кислород, хорошая кровь, хорошее питание.

 Примите исходное положение: лягте на спину лицом вверх на твердую ровную постель или на пол, руки закиньте за голову, вытяните их на всю длину; ноги тоже полностью вытяните, ступни ног поставьте под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу); носки (пальцы ног) все время должны тянуться к лицу. Пятки и бедра (особенно подколенные области) сильно прижмите к полу.

 Предварительная часть: на счет 7 по 5 раз поочередно потянитесь, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги тянитесь по полу вперед, а обеими вытянутыми руками одновременно стремитесь в противоположную сторону. Затем то же самое проделайте левой пяткой (левая пятка движется по полу вперед, обе руки одновременно растягивают позвоночник в противоположную сторону тоже на счет 7). Таким образом вы выпрямите все подвывихи, поставите позвонки на место.

 После этого на счет 7 соедините пятки и руки и 2 раза потяните их в противоположные стороны уже вместе. Затем подложите ладони под затылок, локти, плечи, таз, икры, пятки прижмите к полу и начинайте выполнять вибрирующие движения в течение 1—2 минут. Представьте, что вы золотая рыбка, изо всех сил машущая своим хвостом.

 После выполнения вибрации вы почувствуете жар, потому что это упражнение включает работу всех систем организма, нагнетательное движение крови в венах усиливается напряжением мышц в каждой части тела, особенно в подкожных венах нижних конечностей, что, в свою очередь, заставляет поток крови стремительно возвращаться к сердцу. Кровообращение при этом усиливается. Исправляя нарушения суставов позвоночника, вы избавляете кровеносные сосуды и нервные окончания от ненужного давления, атрофии, затекания; таким образом обеспечивается лучшая циркуляция крови для клеток организма и периферийных нервов.

 Усиленная пульсация вен, которые распределены по всему телу и находятся ближе к коже, возвращая кровь к сердцу от органа, отдает по пути через кожу продукты распада (мочевину и шлаки). Поэтому упражнение «Золотая рыбка» предназначено для облегчения работы сердца и очищения кожи.

 Тибетский молочный гриб

 Тибетский молочный гриб обладает следующими свойствами:

 – лечит аллергические заболевания, болезни печени, желчного пузыря, растворяет камни желчного пузыря, болезни сердца, язву желудка и двенадцатиперстной кишки;

 – приостанавливает кальцинирование кровеносных сосудов,

 – выделяет ряд противовоспалительных антибиотиков при болезнях внутренних органов;

 – снижает артериальное давление;

 – останавливает рост раковых клеток;

 – регулирует состояние усталости и износ организма;

 – приостанавливает старение клеток организма;

 – лечит пародонтоз;

 – полностью очищает организм от шлаков, выводит продукты обмена, холестерин, соли тяжелых металлов, радионуклиды и продукты обмена алкоголя;

 – повышает тонус и внутренние резервы организма, улучшает память, внимание.

 На вид здоровый молочный гриб белого цвета, напоминает разваренный рис, размер от 5—6 мм в начале до 50 мм в период деления. Живет и размножается в молоке. Применяется для сквашивания молока в кефир, обладающий лечебными свойствами.

 Для его приготовления нужно 2 ч. ложки грибка залить 250 г молока комнатной температуры и оставить на сутки. При полном сквашивании сверху появляется густой слой – это и есть грибок. На дне банки образуется кефир. Его надо отцедить через мелкое ситечко. Грибок после процеживания промывают под струей чистой холодной воды, снова кладут в чистую банку и заливают очередной порцией молока. Хранят гриб при комнатной температуре.

 В первые дни лечения резко повышается активность желудка: появляется усиленное газообразование, возможен жидкий стул. При наличии заболеваний почек и печени могут появиться неприятные ощущения в области больных органов. Это, утверждают инструкции, нормально. Лечение прерывать нельзя. Через 10—12 дней бурная реакция организма прекращается, наступает улучшение общего состояния.

 При лечении молочным грибом категорически запрещается употреблять спиртные напитки. Следует ограничить в рационе жирные и острые продукты.

 – Для профилактического приема ежедневный объем выпиваемого кефира должен составлять 800 мл. Разделите его на четыре равные порции и пейте перед каждым приемом пищи. Для детей доза кефира несколько меньше – до 300 мл. Курс приема от 21 дня до 3 месяцев. После месячного перерыва курс можно повторить.

 – Для лечения дисбактериоза сквашенное молоко пьют один-два раза в день по стакану за полчаса до еды или за час-полтора до сна на ночь. Курс лечения – 20 дней, затем перерыв 10 дней и так в течение года.

 – Для лечения колитов утром и днем нужно принимать по 20 капель 30%-ного спиртового настоя прополиса. На ночь выпивать по стакану кефира тибетского грибка. Через пять недель перейти сначала на двух-, а затем на трехразовый прием кефира. В течение шестой недели пить два раза в день, утром и вечером перед сном, по 1/2 стакана «грибного» кефира.

 – Для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки следует сразу после сна выпить стакан воды с растворенной в нем половиной столовой ложки меда. Перед едой выпивать полстакана сока белокочанной капусты, после еды – 1/2 стакана «грибного» кефира. Перед сном можно съедать половину чайной ложки оливкового масла.

 – При болезнях печени. Перед каждым приемом пищи выпивать по полстакана свежеотжатого огуречного сока, а перед сном – полстакана «грибного» кефира.

Август

 В августе очень многие узжают в отпуск к теплому морю, чтобы там под ласковым солнцем погреть в золотистом песке свои суставы, принять лечебные грязевые ванны, обертывания лечебной грязью, компрессы, лечебные водные процедуры (разнообразные ванны, подводный массаж). Грязи, используемые для лечебных ванн, имеют в большинстве случаев вулканическое происхождение и состоят преимущественно из неорганических веществ. Они применяются главным образом при лечении ревматических болезней. Но даже обычная морская вода, содержащая соль, оказывает значительный оздоровительный эффект на суставы и позвоночник. Плавание весьма полезно всем, кто хочет избавиться от болей, укрепить мышцы спины, снизить свой вес. А пребывание на солнце, конечно, весьма умеренное и с использованием мер предосторожности, обогатит ваш орагнизм витамином D.

 Рекомендуется проводить дни очищающих монодиет, например виноградные, арбузные, персиковые.

 Август – месяц сбора грибов и ягод, и очень важно не слишком усердствовать – не нагибаться чересчур резко и низко, не поднимать тяжести и не перегружать позвоночник долгими изматывающими пешими прогулками. Необходимо вовремя давать ему отдых, выполнять упражнения, снимающие напряжение мышц спины.

 Очищение печени

 Из зеленых грецких орехов, собранных до Ивана Купалы, готовят настой с медом. Орехи пропустить через мясорубку, смешать с медом в соотношении 1: 1, положить в темную стеклянную посуду, закрыть и в течение месяца настаивать в темном месте. Пить по 1 ч. или 1 дес. ложке 3 раза в день до еды в течение 40 дней. В течение года курс повторить 2 раза.

 Большой корень одуванчика высушить, измельчить, насыпать в литровый термос, залить кипятком и настаивать в течение часа. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. ложку измельченного корня. Пить по 1/3 стакана за полчаса до еды. Курс приема – 7 дней, после недельного перерыва повторить.

 Траву полыни высушить и растереть в порошок. Щепотку порошка на 10 секунд залить 1 стаканом кипятка, процедить и пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды. Еще из полыни можно приготовить сироп. Для этого взять 100 г сухой травы полыни, положить в стеклянную банку и размачивать в родниковой воде или колодезной воде в течение суток. Затем траву вместе с водой, в которой она размачивалась, поместить в эмалированную посуду и варить под крышкой на медленном огне в течение 40 минут. Готовый отвар процедить, добавить 400 г меда и варить до загустения. Пить по 2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды.

 Взять 40 г измельченных сушеных корней лопуха большого, залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов в термосе, процедить и пить по 100 мл 3 раза в день после еды. Можно также взять 60 г листьев лопуха, измельчить, залить 600 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить и пить по 200 мл 3 раза в день.

 Головная боль

 Головная боль – недомогание, часто приносящее нам различной силы болевые ощущения – от умеренного приступа до нестерпимой боли.

 Причиной ее могут быть психическое и эмоциональное утомление, склероз сосудов головного мозга, мигрень, органические заболевания мозга (опухоль, инсульт и др.) и т. д. Головная боль может возникать довольно часто у абсолютно здоровых людей, вследствие изменения погоды либо переутомления. Часто такие боли быстро проходят без необходимости принятия лекарств либо после приема каких-либо обезболивающих медикаментов.

 Среди головных болей самыми частыми формами являются головная боль напряжения и мигрень, входящие в группу так называемых хронических ежедневных головных болей.

 Мигрень

 Мигрень – это пульсирующая головная боль, возникающая периодически, чаще всего после пробуждения. Во время сна боль обычно не чувствуется. По своей силе мигрень может быть от умеренной до нестерпимой. Обычно такая боль поражает одну половину головы. Мигрень может длиться до трех суток, часто сопровождается тошнотой, рвотой, тяжелой переносимостью света, громких звуков.

 Врачи до сих пор не определили, что является причиной мигреней. Гормональные колебания – это только одно объяснение возникновения этой болезни. Другими причинами мигрени могут быть стрессы, голод, бессонница, запахи, яркий свет, острые продукты, пищевые консерванты, перемены погоды и т. д. Склонность к мигреням, как правило, передается по наследству.

 Головная боль напряжения

 Такая головная боль обычно вызывается напряжением. Существуют эмоциональное (стрессы, переживания) и мышечное напряжения (например, напряжение мышц шеи). Людям, страдающим головными болями такого вида, назначают компьютерную томографию, а также визит к невропатологу или даже к психиатру, так как головная боль напряжения может возникнуть вследствие скрытой депрессии.

 Шейная головная боль может быть как средней силы, так и очень сильной. Локализуется от шеи в затылок, в виски, глаза. Такая боль может сопровождаться тошнотой, пошатыванием, головокружением. Возникает обычно вследствие резких шейных движений, утомления, простуды, остеохондроза.

 Эпизодическая головная боль напряжения характеризуется следующими симптомами:

 – головная боль продолжается от 30 минут до 7 дней;

 – головная боль имеет сжимающий или сдавливающий характер;

 – боль легкой или умеренной интенсивности;

 – головная боль двухсторонняя;

 – отсутствует ухудшение от физической нагрузки (например, при ходьбе по лестнице);

 – отсутствует тошнота или рвота (может наблюдаться потеря аппетита).

 Боли из-за повышения внутричерепного давления

 Такие боли чаще всего возникают у молодых девушек или женщин, страдающих лишним весом. При этом также возможны нарушения зрительных функций.

 Симптомы при таких болях – боль в области лба, висков, затылка или всей головы. Может провоцироваться вследствие изменения погоды, переутомления, стресса.

 Как снять головную боль

 Если вас беспокоят продолжительные и повторяющиеся головные боли, не стоит пренебрегать визитом к врачу-невропатологу: хронические головные боли могут быть предвестниками каких-либо серьезных нарушений в организме. Распознавание и выяснение причины головных болей имеет большое значение для правильного выбора средств лечения и должно производиться врачом.

 Спазматические головные боли лечить легче, чем мигрень, но почти со всеми головными болями можно справиться самостоятельно, с помощью лекарственных препаратов и домашних средств.

 – При головных болях можно использовать болеутоляющие средства, такие как аспирин, ибупрофен, напроксен, парацетамол, темпалгин и т. п.

 – Спастические головные боли поможет ослабить горячий душ (горячая вода расслабляет мышцы на задней поверхности шеи и головы).

 – Холодные компрессы охлаждают болезненную область, что приводит к сужению кровеносных сосудов и снижению болевой пульсации. Заверните пакет с кубиками льда в полотенце и приложите к больному месту на 10—15 минут.

 – Для предотвращения болей при мигрени следует периодически «подпитывать» клетки мозга витамином B2 (рибофлавином).

 – Постарайтесь нормализовать свой сон. Когда вы спите, происходит восстановление жизнедеятельности всего организма и, в частности, головного мозга.

 – Часто причиной возникновения головных болей является недостаток кислорода, поэтому старайтесь проводить как можно больше времени на свежем воздухе.

 Фитотерапия при головной боли

 – Трава погремка большого – 4 части, трава клевера шуршащего – 4 части, цветки сирени белой – 2 части. Заварить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 5—6 раз в день.

 – Настойка корневищ марьина корня на 40°-ной водке в соотношении 1: 10. Настаивать 7 дней, принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

 – Отвар из травы и цветов ромашки безъязычковой (пахучей): 1 ст. ложка на стакан воды, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема через 2—3 часа после еды.

 – Трава чабреца – 2 части, цветки василька лугового розового – 2 части, цветки сирени обыкновенной – 2 части. Заварить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 1 час, выпить за 2 раза с перерывом 30—60 минут.

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

 – Привычные головные боли, носящие различный характер и поражающие то виски, то лоб, то затылок, указывают на нервное истощение. От таких болей можно избавиться, применяя средство для восстановления нервной системы: разбейте целое сырое яйцо в чашку, размешайте и залейте почти кипящим молоком, быстро помешивая. Средство следует пить ежедневно, медленными глотками.

 – Головная боль пройдет или станет значительно слабее, если прижаться лбом к оконному стеклу. Оно нейтрализует электрический разряд, скопившийся на коже и вызывающий боль.

 – Хорошее средство для снятия боли – кофе с лимоном и сахаром. Заварите кофе, выжмите в него сок половины лимона, добавьте 2—3 ч. ложки сахара. Этот энергетический напиток помогает как при повышенном, так и пониженном давлении.

 – Поможет и крепкий зеленый или черный чай с добавлением мяты. Достаточно выпить чашку такого чая, и боль пройдет через 15—20 минут.

 – Залить 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

 – Взять 2 ч. ложки сухих цветков календулы на 2 стакана кипятка. Настаивать 20 минут и пить 3 раза в день по половине стакана перед едой.

 Многоликий стресс

 Стресс целительный…

 Оказывается, любое воздействие на нас извне, негативное или позитивное, вызывает в нашем организме сходные изменения. Другими словами, мы совершенно одинаково реагируем как на радость и восторг, так и на страх, обиду и злость. Лицо вспыхивает ярким румянцем, во рту пересыхает, руки и ноги холодеют, по телу бегут мурашки, сердце начинает бешено колотиться, выступает пот. Это связано с особенностями строения кожи. Дело в том, что капилляры, расположенные в глубоких слоях нашей кожи, под влиянием адреналина в считанные секунды способны расширяться и столь же молниеносно сжиматься, что, собственно, и происходит с организмом в волнующие моменты. А это укрепляет сердце, усиливает кровоснабжение, что, в свою очередь, улучшает состояние кожи.

 Так что, вопреки распространенному мнению, стресс украшает человека. Женщина, каждый день испытывающая сильные эмоциональные встряски, выглядит свежее и привлекательнее своих сверстниц, ведущих размеренный образ жизни. Хотите иметь здоровое сердце и гладкую кожу? Наполните свою жизнь разнообразными событиями приятными и не очень, не «консервируйте» себя в тепличном мирке привычных эмоций.

…И стресс губительный

 Любой человек, попадая в стрессовую ситуацию, проходит три ее стадии: тревогу, адаптацию и реализацию. Первые две помогают приспособиться к новому состоянию, мобилизуют организм для того, чтобы он мог пережить третью стадию. Именно она самая опасная. «Застревание» в ней означает переход в состояние хронического стресса. Что это значит? Стресс становится властелином сознания: человек все время возвращается мыслями к постигшей его неприятности и не может вырваться из плена переживаний и тягостных воспоминаний. Внешне это выгладит так: потухший взгляд, нахмуренный лоб, печать тревоги и озабоченности на лице.

 Длительный стресс ведет к истощению иммунных запасов организма. Стресс может способствовать (или даже вызывать) развитию практически любого заболевания, от болей в пояснице и бессонницы до рака и астенического синдрома.

 Навыки управления стрессом

 Невозможно полностью изгнать стресс из нашей жизни. Тем не менее применение некоторых техник уменьшения стресса может устранить его отдельные негативные последствия. Научиться управлять стрессом, не допуская его перехода в хроническую стадию, можно. Достаточно сделать своими постоянными привычками здоровое питание, регулярные занятия фитнесом и релаксацию в спокойной, расслабляющей атмосфере.

 «Антистрессовая» гимнастика

 Использование следующих приемов поможет вам сосредоточиться на внутренних процессах в организме, поможет достичь чувства безопасности и защищенности.

 – Это упражнение лучше выполнять утром, не вставая с постели, – оно зарядит вас бодростью на весь день. Руки заведите назад. Согните правую ногу, коснитесь локтем левой руки правого колена – выдох. Вернитесь в исходное положение – вдох. То же самое проделайте для другой пары рук и ног.

 – Следующее упражнение можно делать в любое время дня и ночи – при первых признаках гнева, раздражения или усталости. Возьмите руки в «замок» впереди себя. Медленно вдыхая, поднимите руки ладонями кверху и слегка наклонитесь назад. Посмотрите наверх, задержав дыхание на 5 секунд. Медленно выдохните, наклоняясь вперед.

 – Ученые давно заметили, что монотонно повторяемые движения снимают нервозность, расслабляют мышцы. Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки к глазам (локти на уровне плеч) и посмотрите сквозь них, как через очки. Не меняя положения рук, покачайте верхней частью туловища вправо-влево, перенося центр тяжести с одной ноги на другую.

 – Следующее упражнение взято из йоги. Достаточно проделывать его дважды в день в течение 5 минут, и вы сможете противостоять любым неприятностям. Лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища. Выдохните весь воздух до ощущения вакуума в грудной клетке и одновременно втяните живот. Глубоко и медленно вдохните, надув живот. Сделайте 2—3 вдоха – выдоха. Главное – представлять в выдыхаемом воздухе отрицательные эмоции, а во вдыхаемом – положительные.

 Морковный сок

 Считается королем овощных соков, так как комбинируется со всеми другими соками. Богат каротином, витаминами С, Р, В, содержит большое количество железа, кобальта, меди, кальция, калия. Способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения, синтезу белка. Особенно полезен детям и ослабленным людям. Смесь соков моркови, свеклы и кокосового ореха является мощным «строителем организма» и также служит весьма эффективным средством для очищения почек и желчного пузыря. Эта смесь содержит в большом количестве щелочные элементы: калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора в правильных соотношениях.

 Пестрая диета

 Каждый день пестрой диеты можно употреблять только один продукт, причем каждый день разный. В итоге получается чередование однодневных монодиет в течение недели. Позволяет сбросить за неделю до 4 кг.

 Первый день: 500 г овощей.

 Второй день: 100 г мяса, жареного без жира (на решетке).

 Третий день:6 яиц, сваренных вкрутую.

 Четвертый день: 400 г отварной говядины.

 Пятый день: 400 г отварной рыбы.

 Шестой день: 1 кг фруктов.

 Седьмой день: как в предыдущий день.

 Обычное количество приемов пищи постарайтесь увеличить хотя бы на 1—2, суточную норму продуктов разделите между приемами пищи примерно поровну. Пить во время пестрой диеты рекомендуется только воду, 1,5—2 л в день.

 Виброгимнастика

 Данная методика предложена академиком Микулиным. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, тряска организма – это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней внутренних органов, средство для предупреждения тромбофлебита и даже инфаркта.

 Упражнения выполняются так: подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего лишь на один сантиметр, и резко опуститься на пол. Выше поднимать каблуки не стоит, может произойти ненужное утомление ступней. Сотрясения должны быть такими же, как при беге. В результате удара об пол произойдет сотрясение, благодаря которому кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх. Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. После 30 упражнений сделать перерыв на 5—10 секунд. В течение дня повторить упражнение 3—5 раз. Длительность упражнений – 1 минута, то есть 60 ударов. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны, так как в межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий «этаж» вены.

 Перекись водорода

 Перекись водорода – простое химическое соединение. Это вода с одним дополнительным атомом кислорода – Н2О2, окисляющее вещество, которое, подобно озону, способно высвободить один атом кислорода в присутствии другого вещества. Такая реакция называется окислением. Два атома кислорода, О2, тесно связаны воедино.

 В человеческом организме перекись водорода образуется с помощью клеток иммунной системы – лейкоцитов и гранулоцитов – из воды и кислорода. При разложении Н2О2 вновь образует воду и атомарный кислород. Не молекулярный, который поступает в наш организм вместе с воздухом, а именно атомарный. Полученный из перекиси водорода, он очень важен для всех биохимических процессов организма, в том числе и для поддержки иммунитета. При его недостатке происходит сбой работы всех внутренних систем, обеспечивающих нашу жизнедеятельность.

 Кроме насыщения тканей кислородом, перекись играет еще одну важную роль – окисляет токсичные вещества, находящиеся в организме. Перекись – сильнейший окислитель, и благодаря этому она способна выполнять в организме очищающую функцию. Перекись, окисляя холестерин низкой плотности, который откладывается на стенках сосудов, предотвращает образование атеросклероза.

 Почему перекись пьют натощак? Важно, чтобы раствор Н2О2 попадал в пустой желудок (либо за час до еды, либо через три часа после приема пищи). Иначе от ее взаимодействия с пищевыми бактериями может возникнуть изжога и даже рвота. Кроме того, некоторые исследования показали: если Н2О2 вступает в желудке в реакцию с молекулами железа и небольшим количеством витамина С, осевшими на его стенках, это создает вредные гидроксильные соединения.

 Некоторые люди, принимая перекись непосредственно перед сном, долгое время не могут заснуть. Это связано с приливом энергии, вызванным увеличением кислорода в организме. Поэтому старайтесь не употреблять перекись перед ночным отдыхом.

 В первые дни прием перекиси может вызвать легкую тошноту, которая вскоре исчезнет. Если этого не произошло, прерывать курс все равно не стоит – нужно сокращать дозу вплоть до полного исчезновения тошноты и довести процесс до конца. Так протекает кризис исцеления – когда мертвые бактерии и их токсины быстро покидают ваше тело, у некоторых (далеко не у всех) людей могут возникнуть усталость, диарея, головокружение, повышение температуры, тошнота.

 Помимо обработки царапин и порезов перекись водорода используется в качестве компрессов, растираний и полосканий.

 – Для клизм, очищающих толстый кишечник от болезнетворных бактерий, нужно приготовить раствор из расчета 2 ст. ложки 3%-ной перекиси на 1 л дистиллированной воды. Такие клизмы предотвращают болезни толстой кишки, вагиниты, заболевания мочевого пузыря. Для достижения устойчивых результатов нужно восстановить в кишечнике здоровую флору – пить больше кисломолочных продуктов.

 – Для закапывания в нос при при простудах, синуситах, гайморитах, 10—15 капель перекиси добавляют в 1 ст. ложку воды. Полную пипетку нужно заливать в каждую ноздрю.

 – При аллергии 3%-ную перекись принимают по 3 капли 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. После недельного перерыва курс можно повторить, снизив дозировку препарата (1 капля 2 раза в день).

 – При аллергическом рините советуют делать ингаляции: на стакан горячей воды добавить 1 ст. ложку 3%-ной перекиси и дышать над паром ртом в течение двух минут. Такой метод стимулирует все органы дыхания.

 – При воспалении слизистой оболочки носа можно ввести в носовые ходы ватные тампончики, смоченные 3%-ной перекисью, и оставить на 10 минут.

 – При экземе и псориазе можно смазывать перекисью водорода пятна и высыпания 1—2 раза в день, пока они не исчезнут. Это может избавить и от грибка на ногах и бородавок.

 – При отите хорошо помогает ватный тампон, пропитанный перекисью, который следует закладывать в больное ухо – сначала 0,5%-ным раствором, затем 3%-ным.

 – При так называемой диабетической стопе, сопровождаемой мучительными болями, рекомендуются ванночки с перекисью водорода.

 – При герпесе развести 2 ч. ложки 3%-ного раствора в 50 мл воды, смочить в жидкости марлю и накладывать на больные места. Если высыпаний много, можно смазывать ватным тампоном каждую болячку. Проделывать такую процедуру надо два раза в день, до тех пор, пока высыпания не исчезнут. При генитальном герпесе перекись лучше принимать внутрь – по 5 капель 3 раза в день в течение 10 дней. Если улучшения не наступило, следует постепенно увеличить дозу до 10 (не больше) капель на один прием и продолжать процедуру в течение двух недель.

 – При экземе на пораженные места советуют накладывать компресс из чистой мягкой ткани, пропитанной 1%-ным раствором перекиси, на 2—3 часа утром и вечером.

 – При стоматите советуют полоскать рот 3 раза в день 1%-ным раствором перекиси водорода (2 таблетки гидроперита, растворенные в 100 мл воды).

 – Острую зубную боль можно снять, введя в дупло больного зуба ватку, пропитанную 3%-ным раствором перекиси водорода. Если болит десна, к щеке стоит приложить пропитанную 3%-ной перекисью тряпочку и подержать полчаса.

 – При первых признаках гриппа полезно 3 раза в день полоскать горло 1%-ным раствором перекиси водорода.

Сентябрь

 Сентябрь, возможно, самый тяжелый месяц года. Закончился отпускной сезон, холодает, дети идут в школу, нужно рано вставать и много работать – резкая смена жизненного ритма подрывает силы организма. Поддержать иммунитет и бодрость духа помогут вам чай с мятой, листьями или сухими ягодами черной смородины и малины, брусникой, липовым и яблоневым цветом, заготовленными в начале лета.

 Переход на новый режим может спровоцировать обострения хронических желудочно-кишечных заболеваний. Врачи уже давно заметили, что всплеск обострений язвенной болезни чаще всего случается именно в сентябре. Даже если ранее вы позволяли себе отступления от диеты, сейчас откажитесь от блюд с большим количеством специй, крепких мясных бульонов, копченостей, кофе, кислых ягод и фруктов, выпечки из дрожжевого теста и свежего хлеба, газированных и алкогольных напитков.

 Переохлаждение и активная работа на приусадебном участке по сбору урожая часто становятся причиной ревматических болей и радикулитных приступов. Старайтесь уберечься от инфекций, стрессовых ситуаций, нарушений питания, сквозняков и не поднимайте тяжести. Но если уж вам не удалось защитить себя от неприятностей, не забывайте о прогревающих процедурах, растираниях и компрессах, которые значительно облегчат ваше состояние.

 Начало осени – прекрасная пора сбора урожая и консервирования даров природы. Овощи можно солить и квасить, при таких способах полезные вещества хорошо сохраняются. При приготовлении овощных и фруктовых заготовок, таких как икра, соусы, компоты и т. п., помните о том, что излишек сахара, соли, уксуса и приправ бьет по уязвимым участкам пищеварительного тракта.

 Мокрое обертывание

 Для очистки крови, а попутно и всего организма от токсинов и шлаков применяют так называемое мокрое обертывание. Обертывание может быть холодное или горячее. Холодное мокрое обертывание, как магнит, вытягивает из организма ядовитые вещества. Его не рекомендуется применять очень часто, а также после еды. Для процедуры холодного обертывания расстелить на кровати несколько больших одеял, поверх них – большую сухую простыню. Приготовить грелку с горячей водой, а также потогонные настои. Сначала освободить мочевой пузырь, затем, в течение 15—30 минут, принимать ванну, можно с различными добавками.

 Выйдя из ванны, завернуться в смоченную в холодной воде и отжатую простыню, накинуть на плечи купальный халат и сразу идти ложиться в заранее приготовленную постель. В постели лечь на сухую простыню и тщательно укутаться в мокрую ткань. Ноги обязательно должны быть обернуты мокрой тканью, каждая по отдельности. Воздух не должен проходить под простыню. Разные части тела не должны соприкасаться друг с другом. Обертывание может длиться от 30 минут до нескольких часов.

 Принимая процедуру, обязательно нужно пить фруктовый сок, отвар шиповника, воду с добавлением яблочного уксуса и меда. На 1 стакан воды 2 ст. ложки яблочного уксуса и 1 ч. ложка меда.

 Горячее обертывание делается так же, как и холодное, только простыня, а лучше одеяло смачивается в горячей воде с температурой 50 °С. Горячее обертывание повышает температуру тела и пульс. При слишком частом пульсе процедуру прерывают. Злоупотреблять обертыванием нельзя. Горячее обертывание противопоказано при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, туберкулезе, диабете, а также пожилым и ослабленным людям.

 Варикозное расширение вен

 Варикозным расширением вен называется стойкое расширение и удлинение вен в результате растяжения венозных стенок и нарушения работы венозных клапанов.

 Заболевание характеризуется появлением на ногах мешковидных выпучиваний, названных специалистами варикозными узлами, ему присущи извитость и увеличение длины поверхностных вен ног. В возрасте до 20 лет варикозное расширение вен одинаково часто встречается у мужчин и женщин. В более старшем возрасте частота возникновения болезни начинает преобладать у женщин (4: 1), причем у успевших стать матерями она встречается в четыре раза чаще, чем у нерожавших. Так или иначе, но первые признаки варикозного расширения вен примерно у 60 % больных наблюдаются в возрасте до 30 лет.

 Первичное варикозное расширение вен – это как раз и есть самое распространенное заболевание вен ног, которое встречается не менее чем у 20% населения. Основной причиной его возникновения, по мнению флебологов (врачей, для которых заболевания вен – единственное кредо), скорее всего служит наследственная слабость соединительной ткани, образованных ею стенок вен и створок венозных клапанов. Развитию болезни способствуют многочисленные факторы риска, от которых никто не застрахован. Среди них:

 – отягощенный семейный анамнез;

 – профессия, связанная с длительным пребыванием на ногах;

 – беременность;

 – возрастные изменения;

 – ожирение.

 Люди, отмечающие у себя более двух факторов, смело могут отнести себя к группе риска.

 Вторичное варикозное расширение вен обусловлено повышенным венозным давлением. Оно названо так потому, что является не самостоятельной болезнью, а проявляется как последствие другого заболевания, называемого основным. Причинами повышения венозного давления могут послужить:

 – тромбоз или недостаточность клапанов глубоких вен при функциональной неполноценности прободающих вен, в силу чего обходные пути для кровотока недостаточны для полноценного обеспечения кровью нижних конечностей;

 – злокачественные опухоли органов малого таза, сдавливающие вены;

 – пороки развития вен, о которых мы говорили, среди них – отсутствие венозных клапанов;

 – приобретенные артериовенозные свищи (сообщения между артериями и венами, неестественные в норме).

 При незначительном расширении варикозных вен нижних конечностей врачи считают целесообразным настойчиво проводить профилактические мероприятия. При сидячей работе нужно периодически двигаться, давать дозированную нагрузку на мышцы нижних конечностей, подниматься на носочки, энергично ходить, пусть даже на месте. Но прежде всего надо устранить длительное пребывание на ногах.

 Простые, но эффективные упражнения: шагайте на месте; 4—5 раз в течение рабочего дня прилягте на несколько минут и поднимите ноги вверх для улучшения оттока крови по венам. Придется научиться избегать сильного кашля, длительного натуживания при запорах, активной работы руками в положении стоя с частыми сокращениями брюшного пресса, потому что они способствуют сокращению мышц, улучшению кровообращения, усилению венозного оттока крови.

 Хороший эффект дает бинтование нижних конечностей эластичными бинтами. Его начинают утром, еще не вставая с постели. Бинт накладывают от основания пальцев стопы, бинтуют до нижней трети бедра так, чтобы каждый последующий тур наполовину прикрывал предыдущий. Можно применять и специальные лечебные чулки.

 Для нормального функционирования мышечно-венозной помпы голени следует внимательно подбирать обувь. Основные требования сводятся к следующему: каблук – не более 4 см, устойчивый, подметка гибкая, материал, из которого изготовлена обувь, должен быть хорошо проницаем для воздуха. Желательно, чтобы у обуви была шнуровка: она позволит дозировать компрессию, особенно если ноги отекают.

 Фитотерапия при сердечно-сосудистых заболеваниях

 – При атеросклерозе взять по 2 части плодов боярышника и аронии, по 1 части листьев брусники, цветков ромашки и кукурузных рылец. Растительное сырье измельчить, тщательно перемешать и 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Затем 15 минут прогреть на кипящей водяной бане, 45 минут охладить, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема и принимать по полстакана 3 раза в день после еды.

 – Вылечить атеросклероз можно при помощи настоя следующих трав, взятых в равных количествах: цветки боярышника и каштана конского, трава донника, плоды шиповника и малины, листья крапивы. Все растения измельчить, перемешать и 1 ст. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка. Настаивать в течение 2 часов, процедить и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день после еды.

 – Настой из смеси трав хорошо помогает при атеросклерозе. Для его приготовления необходимо взять по 2 части плодов боярышника, трав вероники и одуванчика, листьев шалфея, цветков ромашки, по 1 части травы донника и мать-и-мачехи, листьев мяты, земляники, малины и подорожника, цветков клевера, по 3 части плодов шиповника и травы чабреца. Из растений приготовить смесь и 3 ст. ложки насыпать в термос. Затем залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8 часов, процедить и принять в теплом виде в 3 приема за 30 минут до еды.

 – При атеросклерозе, протекающем с головокружением и нарушением ритма сердца, но с нормальным артериальным давлением взять по 1 части травы будры плющевидной, руты душистой и сушеницы лесной, листьев мелиссы лекарственной, по 2 части плодов земляники лесной, травы хвоща полевого и зверобоя продырявленного, листьев мать-и-мачехи, по 4 части лепестков розы белой, травы чабреца, семян укропа, 6 частей травы пустырника пятилопастного. Все измельчить, тщательно перемешать и 1 ст. ложку сбора заварить 3 стаканами кипятка. Настаивать 30 минут и принимать по полстакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение проводить в течение месяца.

 – При стенокардии взять 4 части листьев вахты трехлистной, по 3 части корневища с корнями валерианы лекарственной, листьев мяты перечной и плодов с цветками боярышника. Растения измельчить, перемешать и 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 2 часов под крышкой, процедить и принимать по полстакана утром и на ночь в течение месяца.

 – При нарушениях ритма сердца на фоне атеросклероза взять в равных пропорциях листья вахты трехлистной и мяты перечной, корень валерианы. Все измельчить, перемешать и 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в течение часа, процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

 – При нарушениях ритма сердца взять по 2 части листьев вахты трехлистной и мяты перечной, по 3 части корня валерианы лекарственной и дягиля лекарственного, измельчить, тщательно перемешать и 2 ст. ложки смеси насыпать в эмалированную посуду. Затем залить 3 стаканами кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. После этого 1 час настаивать, процедить и пить по 3 ст. ложки 3 раза в день после еды. Одновременно принимать по 1 ч. ложке пыльцы-обножки или перги. Курс лечения – 30 дней. После двухнедельного перерыва лечение при необходимости повторить.

 – Для лечения ишемической болезни сердца взять по 1/2 стакана листьев вахты трехлистной и травы адониса, насыпать в стеклянную банку, налить 1 л водки, закрыть крышкой и настаивать в течение трех недель в темном месте. Готовую настойку процедить и принимать по 10 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

 – Для лечения кардионевроза можно взять 3 части листьев вахты трехлистной, 4 части листьев мелиссы, 5 частей листьев мяты перечной и 8 частей корня валерианы лекарственной. Все измельчить, тщательно перемешать и 1 ч. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить и добавить по вкусу сахар. Свежеприготовленный настой пить вместо чая перед сном.

 – При аритмии взять 2 ч. ложки цветков календулы, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение часа, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

 – При атеросклерозе взять по 2 части цветков календулы и травы хвоща полевого, 3 части листьев фиалки трехцветной, 1 часть плодов калины. Все измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси насыпать в термос, залить стаканом кипятка, настаивать в течение 40 минут, процедить и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день после еды.

 – При гипертонии взять в равных пропорциях цветки календулы, цветки пижмы, корень девясила, измельчить, 1 ч. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, в течение 1,5 часов, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

 – При стенокардии взять в равных пропорциях цветки календулы и листья мяты перечной, измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать в течение двух часов, процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

 – Взять в равных пропорциях цветки календулы и траву пустырника, измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настаивать в течение 20 минут. Затем процедить, 40 капель настоя развести половиной стакана кипяченой воды, добавить 20 капель аптечной настойки ландыша и выпить.

 – Взять по 1 ст. л. цветков календулы и травы сушеницы, залить все стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 15 минут, процедить, долить настой до первоначального объема и пить по 3 ст. ложки 3 раза в день.

Способы снятия стресса

 Неприятностей и стрессов мы, разумеется, избежать не можем, но в наших силах научиться бороться с их последствиями. Каждый из нас может составить для себя индивидуальную методику избавления от стресса. Вот несколько рекомендаций и упражнений, из которых можно выбрать те, которые лучше всего подходят вашему складу личности и склонностям.

 1. Старайтесь избегать таких ситуаций, которые могут вывести вас из себя.

 2. Не копите негативные переживания, не запирайте их внутри. Позволяйте себе время от времени «выпускать пар». Не пренебрегайте физической нагрузкой: 100 приседаний – и злости как не бывало.

 3. Если что-то или кто-то выводит вас из себя, отправляйтесь на прогулку. И не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь!

 4. Обсуждайте свои проблемы с окружающими. Проговаривание проблемы вслух способствует ее скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом.

 5. Поговорите со своим отражением в зеркале.

 6. Выделите специальный день для размышлений, сядьте и подумайте, что для вас важно в жизни, а от чего можно и отказаться без особых сожалений. Вам необходимо выстроить систему ценностей и руководствоваться в своих действиях по-настоящему важными вещами, а не сиюминутными интересами.

 7. Возможно, вы слишком зациклены на своих проблемах. Постарайтесь сосредоточиться на светлых сторонах вашей жизни. Вспомните или вообразите себе что-нибудь приятное, хотя бы один крошечный эпизод за последнюю неделю. Что вы ощущали тогда? Как это происходило? Воссоздайте случившееся в памяти как можно полнее. Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг.

 8. Попробуйте еще раз пережить стрессовую ситуацию. Задумайтесь, в чем же, собственно, заключаются ваши неприятности. Может быть, все дело не в самом происшествии, а в вашей реакции на него? Мысленно восстановите эту неприятную ситуацию во всех подробностях. Теперь представьте себе наилучший способ выхода из нее. Не выпускайте из воображения положительное разрешение вопроса в течение 10—15 минут. В результате этого упражнения случившееся будет волновать вас намного меньше, ну а если с вами снова повторится нечто подобное, вы без труда справитесь с этим.

 9. Если у вас появилась возможность остаться одному, используйте это драгоценное время для медитативных упражнений.

 10. Самая простая медитация – абсолютное ничегонеделание. Можно просто смотреть на голую стену. Постарайтесь очистить мозг от всяких мыслей, просто не позволяйте сформироваться ни одной из них. Через 15—20 минут вы почувствуете невероятную расслабленность.

 11. Пойте. Где бы и с кем бы вы ни находились… Пение – одно из самых успокаивающих занятий на свете. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру.

 12. Поплачьте, если очень трудно. Это самая естественная реакция человека на страдания и к тому же основной метод снятия стресса. Плач помогает организму избавиться от скопившихся в нем токсинов, унять эмоциональные страдания.

 13. Смейтесь! Несколько минут смеха в день укрепляют сердце и повышают эффективность работы кровеносных сосудов.

 14. Примите продолжительную ванну. Горячая (но не обжигающая!) вода растворит все ваши заботы и смоет нервное напряжение. Перед тем как забраться в воду, закройте дверь ванной комнаты и выбросьте из мыслей все, что находится за ней. Для усиления эффекта можно добавить растительные экстракты или ароматические эссенции.

 Ароматерапия против негативных эмоций

 Чтобы добиться внутреннего спокойствия, воспользуйтесь эфирными маслами, которые противодействуют негативным эмоциям. Помните: запах должен доставлять вам удовольствие, иначе он не принесет и пользы.

 Избавиться от страха хорошо помогают следующие ароматические масла: бензой, мелисса, базилик, герань, ромашка, пачули, сандаловое дерево и иланг-иланг – в составе ванны, масла для массажа, в ароматической лампе, как компонент духов собственного изготовления.

 О ночных кошмарах помогут забыть ароматы лаванды, нероли, петигрейна или сандалового дерева.

 Если вы испытываете страх перед экзаменом, беспокойство перед поездкой, перенесли нервное потрясение, нанесите на носовой платок 2—3 капли масла лаванды, нероли, мяты перечной, дягиля или базилика.

 Капустный сок

 Содержит легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), аминокислоты, а также соли кальция, калия, натрия, магния, железа. Наибольшая ценность его заключается в особенном витаминном наборе (аскорбиновая, никотиновая, пантотеновая и фолиевая кислоты, тиамин, рибофлавин, биотин, витамин К, Р-активные вещества). Капустный сок содержит противоязвенный витамин U, поэтому его пьют теплым в качестве средства для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, он способствует нормализации обмена веществ и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Капустный сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры, поэтому он необходим лицам с избыточной массой тела.

 Виноградная диета

 Виноградная диета рассчитана на четыре дня, за которые вы легко сбросите два килограмма. И за это время голод ни разу о себе не напомнит! Напротив, вы постоянно будете испытывать ощущение сытости. Виноград обладает замечательными целебными свойствами, благодаря которым нормализуется питательный баланс, а организм очищается от шлаков. Для диеты выбирайте виноград с косточками: в них содержится больше полифенолов, противодействующих процессам старения. В каждый прием пищи – на завтрак, обед и ужин – добавьте в рацион 100 г темного винограда.

 Физическая активность при варикозе

 При варикозной болезни очень важно поддерживать хороший венозный тонус, венозный возврат крови и ее микроциркуляцию, текучесть и вязкость крови. Для этого врачи применяют различные фармакологические препараты при частом контроле крови на свертываемость. Заниматься лечебной физкультурой желательно не менее двух раз в день, утром и вечером.

 Занятия целесообразно проводить, не снимая эластичных бинтов или чулок. Их продолжительность должна составлять 12—15 минут. Критерий – пульс 100—110 ударов в минуту и небольшое учащение дыхания. Непрерывная активность – не более 5—6 минут, отдых – не менее 5 минут. Движения плавные, без рывков.

 Для примера приведем несколько самых простых, а потому всем доступных упражнений (исходное положение – лежа на спине).

 Упражнение 1. Руки в стороны. Поднять прямую правую ногу и сделать выдох. Вернуться в исходное положение – сделать вдох. То же самое совершить левой ногой. Повторить 6—10 раз.

 Упражнение 2. Подтянуть с помощью рук колени к груди, сделать выдох. Вернуться в исходное положение, сделать вдох. Повторить 6—10 раз.

 Упражнение 3. Руки вытянуть вдоль тела ладонями вниз. Поднять ноги, при этом сгибая их в коленных суставах, затем выпрямить до вертикального положения и сделать выдох. После выдоха согнуть ноги и вернуться в исходное положение, не забывая сопроводить возвращение вдохом. Повторить 6—10 раз.

 Упражнение 4. Поднять прямые ноги до вертикального положения – выдох. Опустить – вдох. Повторить также 6—10 раз.

 Упражнение 5. Встречные движения ногами вверх и вниз 4—10 раз. Дыхание произвольное.

 Упражнение 6. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Попеременно выполняются движения, имитирующие езду на велосипеде. Повторять 8—10 раз.

 Больным с неосложненными формами варикозной болезни разрешается делать легкий массаж ног. Он заключается в легком поглаживании всей ноги ладонью в направлении снизу вверх – от стопы к паху. Лучше всего заниматься этим утром в течение 5—7 минут после лечебной физкультуры.

 Яблочный уксус

 Яблочный уксус – это природный продукт, известный с давних времен, и по сей день он является одним из самых популярных народных средств для лечения и профилактики множества болезней. Яблочный уксус нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме, способствует быстрому восстановлению сил у человека, ослабленного после болезни или перенесенного стресса, способствует синтезу в организме пищеварительных ферментов и стимулирует выделение желудочного сока, выводит шлаки из организма. Поскольку яблочный уксус – это прежде всего кислота, то он особенно полезен при недостаточности секреторной функции желудка и нарушении обменных процессов. В результате действия яблочной кислоты щелочная реакция в организме нейтрализуется, а кислой – не возникает. В организме образуется гликоген, который способствует повышению работоспособности.

 Содержание других аминокислот и витаминов придает яблочному уксусу противовоспалительные и обезболивающие свойства, способствующие снижению давления, снятию приступов при мигрени, раздражительности, уменьшению отеков и боли при артрите, ангине, насморке, нормализации кишечной флоры, заживлению ран и других поражений кожи, а также повышению иммунитета. Кроме того, яблочный уксус повышает свертываемость крови и улучшает кровообращение. Благодаря содержащемуся в уксусе калию у человека, ежедневно принимающего разбавленный яблочный уксус, приходит в норму состояние нервной системы.

 В результате расщепления жиров и белков яблочный уксус уменьшает нагрузку на пищеварительную систему при приеме мясной пищи.

 Яблочный уксус является природным антибиотиком, поэтому его лечебный прием способствует выздоровлению при различных болезнях и профилактике инфекционных заболеваний. Витамины и минералы, содержащиеся в яблочном уксусе, делают его хорошим общеукрепляющим средством, восстанавливающим иммунный и нервный статус организма.

 Рецепты приготовления яблочного уксуса

 1. Собираем яблоки – очень зрелые, даже перезрелые или падалицу. Лучше, если это будут яблоки из собственного сада, выращенные без химических удобрений и обработки вредными химикатами. Яблоки хорошо вымойте, очень мелко нарежьте или раздавите в ступке. Всю массу положите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахарный песок в расчете на 1 кг яблок сладких сортов – 50 г сахара, если вы берете кислые яблоки – добавьте 100 г сахара. Залейте массу горячей, но не кипящей водой (около 70 градусов). Вода должна быть выше уровня яблок на 3—4 см. Поставьте кастрюлю в теплое место, но не на солнце. Периодически, не реже 2 раз в день, перемешивайте массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через две недели жидкость процедите через марлю, сложенную в 2—3 слоя, и перелейте в большие банки для брожения, но так, чтобы до верха оставалось 5—7 см. Во время брожения жидкость будет подниматься. Оставьте еще на две недели. Уксус готов.

 Осторожно перелить готовый уксус в бутылки, не взбалтывая и сохраняя осадок на дне банки. Этот осадок можно процедить через несколько слоев марли и долить в бутылки. До края должно оставаться немного места. Бутылки хорошо закупорить (лучше залить парафином) и хранить в темном месте при комнатной температуре.

 2. Отобрать спелые или перезрелые яблоки, хорошо вымыть и удалить червивые и гнилые места. Натереть на крупной терке яблоки вместе с кожурой и сердцевиной или пропустить яблоки через мясорубку. Всю эту массу положить в большую стеклянную банку, глиняный горшок или эмалированную кастрюлю и залить теплой кипяченой водой в пропорции 1: 1. На каждый литр смеси добавить 100 г меда (мед восстанавливает дефицит калия), 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Это нужно для ускорения процесса брожения яблочного сока.

 Посуду со смесью прикрыть салфеткой, поставить ее в темное и теплое место (с температурой около 30 градусов), подальше от солнца. Держать около 10 дней, перемешивая смесь 3 раза в день деревянной ложкой. После этого жидкость процедить через марлю. Перелить в сосуд с широким горлышком и взвесить, отняв вес бутылки, то есть определить объем полученной жидкости. Затем на каждый литр жидкости добавить еще 50—100 г меда (в крайнем случае, можно сахара) и хорошо перемешать. Сосуд закрыть марлей, сложенной в несколько слоев, и хранить в тепле для продолжения процесса брожения.

 Емкости должны выстоять в течение 40—50 дней. Когда уксус станет прозрачным, процесс брожения закончился. Жидкость еще раз процедить через марлю и разлить по бутылкам.

 – При ожирении, чтобы восстановить процессы окисления организма, нужно принимать яблочный уксус ежедневно в одно и то же время, но обязательно до 11 часов утра. В стакане кипяченой воды разбавить 2 ст. ложки яблочного уксуса и выпить медленными глотками. Курс лечения длительный – от двух месяцев (без перерывов) до года с перерывами на 2 недели каждый месяц. Если вы страдаете сильным ожирением 3—4-й степени, то согласуйте длительность приема уксуса со своим врачом.

 – Для выведения токсинов в 1/2 стакана холодной кипяченой воды развести 1 ст. ложку яблочного уксуса и добавить 1/2 стакана кислого молока. Все хорошо размешать и выпить. Принимать перед завтраком и перед ужином. Курс лечения – один месяц. Через неделю лечение можно повторить.

 – При заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки яблочный уксус можно применять только при нулевой и пониженной кислотности, будь то гастрит или язва вне обострения. Разведите уксус из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды и пейте мелкими глотками за полчаса до еды 3 раза в день.

 – При запоре и для улучшения перистальтики кишечника стакан теплой воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой яблочного уксуса принимать утром – сразу, как встали с постели. Завтракать можно не раньше чем через час. Это не только придает бодрость и очищает кишечник, но и способствует улучшению пищеварения.

 – При небольшом дисбактериозе, вызванном стрессом или первичным приемом антибиотиков, а также для его профилактики принимать яблочный уксус надо 1 раз в день, утром, натощак, за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 3 месяца. Затем следует сделать перерыв на 2 недели, при необходимости лечение можно повторить.

 – При среднем дисбактериозе, который вызывает неприятные ощущения в желудке и кишечнике, нерегулярный стул и боли в животе, принимать яблочный уксус надо иначе. Утром выпить стакан разбавленного уксуса за 30 минут до завтрака и вечером – за 30 минут до ужина. Курс лечения 3—4 месяца.

 – При заболеваниях суставов приготовить раствор яблочного уксуса из расчета 1 ст. ложка уксуса на стакан воды, добавить 1 ч. ложку светлого меда. Принимать первые 2 месяца по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Затем сократить прием до 1 стакана в день утром натощак. Принимать еще месяц.

 – Для устранения острой боли в суставах рекомендуется в течение дня каждый час принимать по 1 стакану слабого раствора яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды).

 – При артритных болях приготовить 1 стакан свежевыжатого томатного сока. Добавить к нему 2 ч. ложки яблочного уксуса и размешать. Принимать 1 раз в день за 1 час до еды в течение недели. Боль в суставе, связанная с артритом, пройдет уже после первого приема

Октябрь

 В октябре световой день начинает стремительно сокращаться, поэтому для профилактики депрессии необходимо побольше гулять и заниматься медитацией. Наступающее темное время на многих действует негативно. Но стрессы, злость нарушают энергетическое здоровье организма, подрывают физическое здоровье. Попробуйте с помощью медитаций достичь такого душевного состояния, когда вы сможете эффективно решать повседневные проблемы, не воспринимая их как обиду и упрек себе, не терзаясь чувством вины. Простите тех, кто нанес вам душевные раны, и вы почувствуете, как жизнь становится легче, светлее. Теперь ваша энергия будет тратиться на построение новой, здоровой жизни.

 Рекомендуется повторять позитивные настрои, например: «Я освобождаюсь от пагубных чувств, вызванных чужой недоброжелательностью. Я забываю о прошлом, и в моей душе оживают тепло и любовь. Я посылаю любовь моим недоброжелателям. Пусть душа, вставшая на моем пути, обретет свободу и успокоение. Я возношу благодарность Всевышнему за божественный дар любви, в свете которой проходит моя жизнь».

 Первые заморозки – серьезное испытание для неподготовленного организма. Частые простуды, обострение хронических заболеваний подтачивают здоровье. Следует начать прием препаратов из растений-адаптогенов, повышающих иммунитет. Введите в рацион чеснок, лук, перец и другие приправы.

 Очищение кишечника

 Очищение полифепаном

 Полифепан – вещество растительного происхождения, энтеросорбент, который всасывает, втягивает в себя и патогенные микробы, и соли тяжелых металлов, и разнообразные токсины, и излишки холестерина, выводя их из организма. Единственное противопоказание этому способу очищения – острая стадия заболеваний.

 Курс лечения – 7—10 дней, после недельного перерыва повторить.

 Приобретите в аптеке одну упаковку полифепана, высыпите ее содержимое в банку и залейте холодной кипяченой водой так, чтобы вода превышала уровень полифепана примерно на два пальца. Для очищения нужно брать по одной ч. ложке препарата из банки и принимать, запивая примерно половиной стакана воды. Очищение проводится по следующей схеме: четыре раза в день за час до еды принимается чайная ложка полифепана, запиваемая водой. Питаться в дни очищения нужно только вегетарианской пищей с небольшим добавлением молочных продуктов. Пищу надо принимать четыре раза в день, последний прием пищи – в 18 часов.

 Очищение кишечника с помощью растительных волокон

 Волоконца хорошо перемолотого, а затем пропаренного шиповника или гранулы морской травы ламинарии (в сухом виде) принимать лучше всего на ночь, спустя 2—3 часа после ужина, по 1/2 ч. ложки. Проходя через кишечник, они разбухнут и энергично вынесут вместе с собой накопившиеся там завалы.

 Очищение соками

 Восстановить нормальные функции кишечника поможет употребление сырых овощных соков, которые благодаря своим удивительным энергетическим свойствам являются прекрасными очистителями, строителями и восстановителями организма. С помощью сокотерапии можно очистить не только конкретный орган, но и весь организм в целом. Во время сокового очищения из рациона питания необходимо исключить мясо и рыбу.

 Употреблять для очистки можно только свежеприготовленные соки. Нельзя смешивать фруктовые и овощные соки, однако фруктовые соки с фруктовыми и овощные с овощными – можно. Пить соки нужно медленно, маленькими глотками. Из фруктовых соков наиболее эффективны яблочный и апельсиновый, из овощных – свекольный и морковный.

 Действие соков усиливается, если их комбинировать с медом и яичным желтком. Например: сырой желток размешать с 50 г меда, добавить 1 ст. ложку лимонного сока, 1/2 стакана фруктового сока, 2 ст. ложки морковного сока и 2 стакана воды.

 Инсульт

 Инсульт (мозговой удар, апоплексический удар, или острое нарушение мозгового кровообращения) представляет собой не отдельное заболевание, а целую группу недугов, объединенных механизмом развития – острой сосудистой патологией мозга, характеризующихся внезапным исчезновением или нарушением мозговых функций, длящихся более суток или приводящих к смерти. Чтобы мозг работал, его надо усиленно питать. Для жизни мозгу необходим непрекращающийся ни на минуту приток обогащенной кислородом артериальной крови. Его клетки очень чувствительны к недостатку кислорода и других поставляемых ему полезных веществ, и без снабжения ими быстро погибают. Поэтому природа создала разветвленную сеть мозговых артерий, которые обеспечивают ему интенсивное кровообращение. При закупорке или разрыве этих сосудов и происходит инсульт, то есть гибель какого-либо участка головного мозга.

 Итак, инсульт (лат. insulto – скачу, впрыгиваю) – острое нарушение мозгового кровообращения (кровоизлияние и др.), вызывающее гибель мозговой ткани. С точки зрения современной медицины инсульт – тяжелое и очень опасное сосудистое поражение центральной нервной системы. Это не единовременное событие, а процесс, развивающийся во времени и пространстве, от незначительных функциональных изменений до необратимого структурного поражения мозга – некроза.

 Чем опасен инсульт?

 Тем, что поначалу человек может не испытывать никаких болевых ощущений. Просто от чего-то у него начинают неметь щека, рука, слегка затрудняется речь, иногда подкатывает головокружение или легкая дымка вдруг застилает глаза. Авось пройдет, машет он рукой и не обращается к врачу. А тем временем ни сам больной, ни его родные не подозревают, что при их попустительстве буквально на глазах разворачивается катастрофа. Катастрофа мозга и всей жизни. Упускается драгоценное время: те самые спасительные пять-шесть часов от начала развития болезни, когда адекватные лечебные меры могут реально уменьшить площадь поражения и минимизировать его тяжкие последствия.

 Врачи доказали, что профилактика уменьшает заболеваемость инсультом наполовину, а своевременное и правильное лечение значительно повышает шансы больного вернуться к полноценной жизни. Без этих мероприятий на долю большинства людей, перенесших инсульт, выпадает тяжелая борьба с его последствиями: полной или частичной потерей важнейших функций организма – речи, движения, памяти.

 Причины

 Причин возникновения инсульта много. В настоящий момент выявлены следующие факторы риска.

 Ишемический инсульт:

 – пожилой (75 лет и старше) возраст. В этом возрасте нарушения мозгового кровообращения в той или иной степени настигают каждого человека. Но инсульт, как и вся сосудистая патология, стремительно молодеет, и мозговые удары в 45, 50 или 60 лет уже не редкость;

 – мужской пол (у пациентов 50—80 лет);

 – артериальная гипертензия при гипертонической болезни;

 – ожирение;

 – низкая физическая активность;

 – избыточное потребление поваренной соли;

 – сахарный диабет;

 – преходящий спазм сосудов головного мозга с признаками ишемии мозга;

 – ишемическая болезнь сердца с выраженным атеросклерозом сосудов, нарушениями ритма, явления сердечной недостаточности;

 – курение;

 – злоупотребление алкоголем;

 – регулярное переохлаждение, которое сопровождается спазмами сосудов;

 – родовая предрасположенность (отягощенная наследственность), когда один или более из ваших кровных родственников перенес инсульт или инфаркт миокарда.

 Геморрагический инсульт:

 – сужение просвета сосудов, которые обеспечивают кровью мозг, независимо от причин, но чаще – атеросклероз;

 – длительное постоянное повышение давления или периодические резкие его скачки в сосудах мозга (артериальная гипертензия, мигрень);

 – нарушение системы свертывания крови, что может сопровождать прием лекарственных препаратов, разжижающих кровь (антикоагулянты, антиагреганты, тромболитики), при заболеваниях крови (гемофилия, тромбоцитопения, лейкоз), когда диагностирована склонность к микротромбообразованию;

 – опухоли мозга, которые своим ростом постепенно пережимают сосуды;

 – чрезмерный прием алкоголя;

 – прием психостимуляторов (амфетаминов, кокаина и т. п.).

 Симптомы и течение

 Помните: инсульт – болезнь не домашняя, и лечить ее нужно только в больнице!

 Начальные симптомы острого нарушения мозгового кровообращения можно свести к некому перечню. Если вы обнаружите у себя перечисленные ниже симптомы, немедленно обратитесь к врачу – они говорят о формирующемся инсульте:

 – внезапное онемение или слабость лица, руки или ноги, особенно на одной стороне тела;

 – неожиданно появившиеся затруднения артикуляции или восприятия речи;

 – резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз, трудности при чтении;

 – внезапное нарушение координации движений, пошатывание при ходьбе;

 – внезапная, резкая и необъяснимая головная боль, головокружение.

 Лечение

 Традиционная медицина знает лишь два способа борьбы с апоплексическим ударом – это профилактика и симптоматическое лечение последствий болезни. Причем самый дефицитный фактор помощи пострадавшему – время. Поэтому нужно четко представлять, что следует делать в первые часы развития инсульта. Во-первых, необходимо срочно госпитализировать страдающего человека. Но, увы, перевозят только тех, у кого к приезду бригады врачей «скорой помощи» сохранено сознание и не нарушены жизненно важные функции. Далее, уже в стационаре, по мере улучшения состояния в ходе реанимационных мероприятий, больному назначается лечебная физкультура, необходимый режим питания, физиотерапия на фоне лечения сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний, особенно атеросклероза и гипертонической болезни.

 Фитотерапия при инсульте

 Траволечение страдающего инсультом человека нужно строить совместно с лечащим врачом, придерживаясь по возможности трех основных принципов.

 – Роль лекарственных растений в лечении каждого отдельного больного должна быть точно определена. Она может быть либо основной, либо равнозначной традиционному лечению, либо вспомогательной, что обязан решить лечащий врач.

 – При выборе фитотерапевтических средств нужно по возможности учесть все имеющиеся у больного заболевания, а не только один инсульт. Лечить нужно всего человека, а не отдельные болезни. Здесь без врачебного совета не обойтись.

 – Траволечение обязано быть длительным, непрерывным. При лечении инсульта особое внимание уделяется травам, содержащим гликозиды, эфирные масла и йод.

 – Взять 100 г спелых ягод, пропустить через мясорубку и залить 500 мл спирта или водки, настаивать в течение 8 дней. Затем профильтровать и отжать. Принимать 3 раза в день: спиртовую настойку по 30—40 капель с 1 ст. ложкой воды, а водочную – по 50—60 капель, тоже разбавив водой. Можно купить настойку боярышника и в аптеке, приготовленную фабричным способом. Условия приема те же.

 – Взять 2 ч. ложки цветов картофеля и залить стаканом кипятка. Настоять до остывания, процедить. Пить эту дозу в течение 2—3 часов мелкими глотками.

 – Взять 2 ст. ложки цветков календулы и залить стаканом кипятка, нагревая затем на водяной бане четверть часа. Потом настоять 45 минут при комнатной температуре. Процедить и полученный настой довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1/3 или 1/4 стакана теплым 2—3 раза в день за полчаса до еды.

 – Взять 20 г сухих цветов календулы и залить 3 стаканами холодной воды на ночь. Утром 5 минут прокипятить, полчаса настоять и процедить. Выпить за 5—6 приемов в течение дня.

 – Взять 20 г цветков календулы и залить 100 мл спирта. Настаивать 2 недели. Процедить и принимать по 20—30 капель 3 раза в день. Можно купить и готовую настойку в аптеке.

 – Взять 15 г измельченной травы пустырника и настоять стаканом кипятка до остывания. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3—5 раз в день за час до еды.

 – Взять 4 ст. ложки травы пустырника и залить стаканом кипятка, проварить на водяной бане четверть часа. Охладить при комнатной температуре, процедить и отжать. Принимать по половине стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

 – Взять по одной части травы хвоща и коры крушины, по две части багульника и по 3 части травы пустырника. Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка. Кипятить 10 минут, укутать и настаивать полчаса, остудить и процедить. Принимать по трети стакана 3 раза день после еды.

 – Взять в равных пропорциях траву пустырника, цветков боярышника, листьев омелы. Залить 4 ст. ложки смеси литром кипятка и настоять 8 часов. Принимать по полстакана 3 раза в день через час после еды.

 – Взять по одной части плодов боярышника, почечного чая, адониса весеннего, по 2 части мяты перечной и сушеницы болотной и 3 части травы пустырника. Измельчить. Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка и кипятить 10 минут. Укутать и настоять полчаса. Охладить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

 – Залить 200 г сухих ягод рябины красной 0,5 л кипятка и варить 2 часа на слабом огне. Охладить, процедить. Принимать по 1—2 ст. ложке раз в день.

 – Взять 2 сырых клубня топинамбура (земляной груши) или 2 ст. ложки сухих измельченных клубней и залить 1,2 л кипятка. Варить сырые – 15 минут, сухие – 45 минут. Добавить сахар. Принимать по 1 л 2—3 раза в неделю.

 – Взять 5 ст. ложек измельченных молодых (этого года) игл ели или сосны, по 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и луковой шелухи. Залить 0,7 л воды, довести до кипения и варить на маленьком огне 10 минут. Укутать и настоять ночь. Процедить и пить вместо еды в течение дня от 0,5 л до 1 л в сутки. Срок лечения – 4 месяца.

 – Очистить от кожуры 2 лимона, измельчить, залить теплым отваром хвои и выпить залпом четверть этого количества за час до еды или через час после еды. Так сделать 4 раза. Курс лечения – 2 недели.

 – Взять 1 ст. ложку плодов и залить стаканом кипятка. Настоять до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

 – Взять 4 ст. ложки измельченных листьев, залить литром воды, прокипятить 5 минут и настаивать час. Остудить, процедить. Принимать по три четверти стакана 3 раза в день.

 – Взять по 20 г травы тысячелистника и омелы и по 50 г фукуса пузырчатого и цистозиры бородатой. Настоять 1 ст. ложку с верхом смеси в стакане холодной воды в течение 3 часов. Затем проварить 5 минут и настоять четверть часа. Выпить в течение дня глотками.

Если у вас депрессия…

 Знакомо ли вам такое состояние – за что бы ни взялись, все валится из рук, все плохо и безнадежно? В итоге жизнь утрачивает свой смысл, она просто становится неинтересной. Симптомы депрессии хорошо известны – это плохое настроение, тревога, апатия, отсутствие аппетита, бессонница, упадок сил…

 Женщины в три раза чаще, чем мужчины, страдают депрессивными расстройствами, причем чаще всего это происходит в возрастном промежутке от 30 до 40 лет, в период наивысшего расцвета сил. Почему? В данном случае речь идет о совокупности разных причин. Это и материальные трудности, постоянный поиск работы и доходов. На состоянии нашей психики сказывается и переизбыток информации, ритм, в котором мы живем.

 Чаще всего причиной недовольства окружающим миром и потери к нему интереса становятся проблемы в личной жизни, порой приобретающие в нашем сознании статус катастроф.

 Как с этим справиться?

 Осознайте причину депрессии

 Постарайтесь осознать до конца, что происходит с вами и вашей жизнью, будьте честны перед собой. Найти истинную причину случившегося – уже сделать громадный шаг к освобождению!

 Вас оставил возлюбленный, и вам кажется, что мир вокруг вас рушится? Подумайте, может быть, дело вовсе не в этом конкретном человеке, а просто в страхе перед одиночеством? Возможно, вы слишком идеализировали этого мужчину, только бы не остаться одной? Не изгоняйте из сознания этот факт, примите и переживите его.

 Вам все еще страшно и одиноко? Но ведь только во тьме – свет и только в молчании – слово. Поймите это, и чувство безнадежности со временем озарится светом новой жизни.

 Возьмите ответственность на себя

 Что такое судьба? Что бы это ни было, на самом деле это не то, что с нами случается. Судьба – это выбор, наш выбор. Другими словами, мы сами выбираем жизнь, которую ведем. А значит, каждый из нас обладает способностью стать счастливым.

 Выйдя замуж, большинство женщин часть ответственности за себя, свое настроение и состояние перекладывает на мужчин. И если что-то пойдет не так, виноват будет он, женщина же при этом впадает в депрессию. Но разве только один муж должен отвечать за ее счастье? Если это ваш случай, верните себе свою часть ответственности и сделайте что-то хорошее для себя сами. Так вы обретете эмоциональную независимость и сможете самостоятельно решить многие проблемы семейной жизни.

 Обретите контроль над ситуацией

 Приступы тоски могут отнять у нас уверенность в себе. Возьмите под контроль свои чувства, добейтесь непринужденности жестов, легкости в теле. Попробуйте видеть хорошее даже в плохом.

 Полюбите себя

 Если вас настигла депрессия, вам будет очень трудно заставить себя что-либо сделать. Попробуйте договориться с собой. Уговорите себя, подольститесь, в конце концов, к себе. Скажите себе: милая моя, я тебя так люблю. Давай-ка мы сейчас встанем, умоемся и уберемся в этом шкафу. Мы сделаем все, чтобы сегодня тебе было хорошо. Несмотря ни на что, мы начнем заниматься собой. И все это вне зависимости от того, в каком настроении пришел муж и какие сейчас отношения с ним. Это прежде всего ваша жизнь, и она у вас одна.

 Начните заботиться о себе, причем исключительно в русле любви к себе. Выполняйте любые общеукрепляющие процедуры – контрастный душ, плавание, бег, гимнастику. Обязательно займитесь спортом – при движении организм сам начинает вырабатывать антидепрессантные вещества.

 Томатный сок

 Обладает низкой кислотностью и имеет приятный, освежающий вкус, утоляет жажду. Содержит витамины группы В, каротин, С, минеральные соли. Стакан томатного сока в день способен обеспечить половину суточной потребности организма в каротине и витамине С в день. В свежеприготовленном соке сохраняются сильнодействующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца. Высокое содержание органических кислот (молочной, яблочной) активизирует обмен веществ, повышает щелочной резерв крови. Значительное содержание в соке калия и железа при относительно низкой калорийности делает его полезным для людей, склонных к полноте.

 Гречневая диета

 На гречневой диете можно сбросить до 10 кг за неделю. В течение недели вам предстоит питаться только специально приготовленной гречневой кашей.

 Как приготовить гречку: берем гречку из расчета как при обычной варке и заливаем крутым кипятком, ставим настаиваться на ночь, варить гречку не надо. Гречку можно есть с кефиром 1%-ной жирности. Продолжительность диеты – 1 неделя, потом надо сделать перерыв хотя бы на месяц

 Упражнения для стимуляции кровообращения

 Упражнение 1. Лежа на спине, поднимайте прямые ноги вверх на небольшое расстояние от пола. Руками тянитесь вверх, как можно ближе к носкам, поясница и лопатки при этом не должны отрываться от пола. В таком положении (ноги подняты – руки тянутся к ним) оставайтесь 1 минуту. Упражнение следует повторить 10 раз.

 Упражнение 2. Лежа на спине, согните ноги, положив их на сиденье дивана, руки скрещены на груди. Прижимая поясницу к полу, напрягите мышцы живота и оторвите от пола голову и плечи. Задержитесь в этом положении на 3 секунды, затем медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

 Упражнение 3. Сядьте на пол с опорой руками сзади, вытяните ноги вперед и соедините их вместе. Поднимите ноги от пола и начинайте рисовать ими в воздухе цифры от 1 до 9. Повторите это упражнение 2 раза.

 Упражнение 4. Лягте на спину с поднятыми вверх и согнутыми в коленях ногами, скрестите лодыжки, а руки сомкните на затылке. Сгибая спину, поднимите голову и плечи от пола и посмотрите на ноги. Работайте мышцами живота, а не поднимайте голову руками. Потом, не опуская голову и плечи, откиньтесь назад. Повторите упражнение 8 раз.

 Упражнение 5. Лежа на полу, положите руки под ягодицы и согните ноги под углом 90°. Работая с мышцами живота, поднимите ноги вверх. При этом пятки должны «смотреть» вверх. Медленно оторвите таз от пола. Сделайте три подхода, чередуя быстрый и медленный темп. Каждый подход – по 10—15 раз.

 Упражнение 6. Встаньте на колени (пальцы ног должны касаться друг друга). На вдохе прогнитесь назад с прямой спиной, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение 8—10 раз.

 Медолечение

 С древних времен мед используется не только как ценный продукт питания, но и как природное лекарственное средство. Пчелиный яд, мед, маточное молочко, прополис, пчелиная обножка, перга и воск способствуют продлению жизни человека.

 Мед включает в себя комплекс ценных питательных веществ, играющих большую роль в обменных процессах организма. По сравнению с другими углеводами он имеет ряд преимуществ: легче выводится почками, легко усваивается организмом, не раздражает пищеварительный тракт, быстро восстанавливает энергию после физических нагрузок, оказывает нежное успокаивающее и легкое послабляющее действие, содержит в уравновешенных физиологических соотношениях ферменты, витамины, микроэлементы, кислоты, аминокислоты, гормоны, бактерицидные и ароматические вещества.

 Одним из важнейших показателей меда является активность ферментов и количество витаминов, которые попадают в него из тела пчелы и нектара цветов. Мед богат витаминами В1, В2, В3, В5, В6, ВС, каротином и ферментами.

 Экспериментальные исследования доказали целесообразность применения меда при заболеваниях органов сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и дыхательных путей, кожной патологии. Мед в сочетании с различными лекарственными растениями способствует восстановлению сил при тяжелых инфекциях, в послеоперационном периоде и нарушении половой функции. Пчелиный мед обладает активными антибактериальными свойствами, благодаря чему способствует дезинфекции рта и не портит зубы.

 – Мед применяется как успокаивающее средство и в качестве снотворного в растворе: 1 ст. ложка на полстакана воды или кефира.

 – Для укрепления здоровья полезно принимать 3 раза в день стакан сока свеклы с добавлением 1 ст. ложки меда или натощак съедать 3 грецких ореха с 1 ст. ложкой меда. Людям пожилого возраста полезно употреблять в пищу продукты, содержащие микроэлемент калий (кашу овсяную и толокняную), добавляя на порцию 1 ст. ложку меда.

 – Систематическое употребление меда при заболеваниях желудочного тракта (1—2 ст. ложки на стакан воды) является хорошим профилактическим средством для предупреждения запоров.

 – Взять в равных частях по весу свежее сливочное масло, гусиный жир (или смалец), пчелиный мед, сок алоэ древовидного (столетника), порошок из плодов шиповника, разогреть, но не кипятить, хорошо размешать, закрыть плотной крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 3 раза в день за полчаса до еды после хирургических вмешательств, перенесенных воспалительных процессов.

 – Промытые ягоды черной смородины растереть и залить медом в отношении 1: 1, хорошо размешать. Хранить в темном прохладном месте. Употреблять с чаем по 1 ст. ложке 3 раза в день.

 – Смешать в равных частях по весу порошок из плодов рябины красной и шиповника, мед. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, запивая отваром из корневищ родиолы розовой.

 – При заболеваниях почек рекомендуется давать мед как лечебное и профилактическое средство в дозе 80—120 г в сутки. Это поможет вывести из организма токсины и окажет антимикробное действие.

 Ноябрь

 Это месяц очищения легких и особенного внимания к своему питанию. Ведь, по мнению многих, чем еще заниматься долгими осенними вечерами, как не поедать вкусности, сидя перед телевизором? У слабого пола лишняя пара кусков торта оседает, как правило, первым делом на бедрах (а уже потом на груди и талии), и избыточный вес распределяется по телу более или менее равномерно. При мужском ожирении руки и ноги могут достаточно долгое время сохранять вполне спортивные формы, а весь лишний вес сосредоточивается в брюшной области. Из-за этого неизбежно деформируется позвоночник, и страдают зажатые массой жира внутренние органы брюшной полости. Кроме того, повышается артериальное давление и нарушается пищеварение от беспорядочного неполезного питания, увеличивается нагрузка на позвоночник и суставы.

 Возьмите за правило проходить в день 3 км пешком от или до работы, или же круга три-четыре вокруг дома. Если уж так тянет пожевать под просмотр любимого фильма, пусть это будут сухофрукты или зимние сорта яблок, кусочки репы или моркови, орехи.

 Не забывайте поддерживать иммунитет, но помните, что иммунотерапию адаптогенами нужно проводить курсами, и делать достаточные перерывы, чтобы организм начал вырабатывать собственную защиту и смог в случае необходимости защитить себя.

Очищение и оздоровление сосудов

 Тибетский «эликсир молодости»

 Этот удивительный метод очищения и оздоровления сосудов создан древними тибетскими целителями. Также широко используется для профилактики и лечения атеросклероза. Следует помнить: этот метод можно применять только один раз в 5—6 лет.

 Нужно взять 350 г чеснока, очистить его и мелко нарезать, затем растереть деревянным пестиком в ступке. Полученную массу положить в банку, поставить в темное место и дать отстояться. Затем снизу, где больше сока, надо взять полный стакан этой массы, перелить в другую банку и добавить туда стакан медицинского спирта (96°-ного). Плотно закрыть банку, накрыть сверху кастрюлей и поставить в прохладное место (но не в холодильник) на 10 дней. Через 10 дней получившуюся настойку процедить и отжать через плотную ткань, процеженную жидкость поставить «под колпак» еще на 2 дня.

 Принимать настойку за 20 минут до еды три раза в день, растворяя в четверти стакана молока, по следующей схеме:



Далее принимать по 25 капель 3 раза в день до тех пор, пока настойка не кончится.

 Очищение сосудов травяным настоем (по А. М. Дерябину)

 Смешайте в равных весовых количествах почки березы и сосны, цветки бессмертника, ромашки, календулы, липы, листья крапивы, мать-и-мачехи, мяты, подорожника, пустырника, эвкалипта, сенны, трава душицы, зверобоя, золототысячника, сушеницы, тысячелистника, чабреца, череды, чистотела, шалфея, корневища валерианы, дягиля, кровохлебки, одуванчика. Залейте 14 ст. ложек смеси 3 л крутого кипятка и настаивайте 7—8 часов. После остывания настой можно хранить в холодильнике 4—5 суток.

 Настой следует принимать теплым натощак, за 50—60 минут до еды и не позже чем за 2—3 часа до сна. Пить от 1 до 3 стаканов в день. Во время приема этого настоя нежелательно употребление продуктов, содержащих дрожжи (хлебобулочные изделия, пиво, квас).

 Тромбофлебит

 Тромбофлебит – это заболевание сосудов вен, в которых образуются сгустки крови – тромбы. Оно может развиваться как на фоне варикозной болезни, так и вне ее. Тромбоз, то есть образовавшиеся сгустки крови в венах, вызывает их воспаление – флебит. Другая причина болезни – инфекции, которые вызывают изменения внутренней стенки вены. Развитие венозных тромбозов иногда провоцируют операции и роды, при которых возникает повышенная свертываемость крови в результате кровотечений.

 Различают тромбофлебит глубоких и поверхностных вен. Признаки тромбофлебита поверхностных вен очень просты: краснота, которая появляется по ходу вены, отечность, уплотнение и болезненность. А вот тромбофлебит глубоких вен определить непросто. Основной симптом этого заболевания – отек, но отек распространяется не там, где проходит больная вена. Так, при тромбозе подколенной вены отекает стопа, бедренной – стопа и голень, подвздошной вены и нижней полой вены – вся конечность. Заболевание сопровождает тянущая, ноющая боль, которая усиливается в вертикальном положении тела.

 Тромбофлебит опасен своими осложнениями. Оторвавшийся тромб может закупорить легочную артерию, что приводит к летальному исходу. Такие осложнения встречаются в 5% случаев. Поэтому лечение тромбофлебита должно проводиться строго под контролем врача. Основная задача лечения – предотвратить дальнейший рост тромба и восстановить просвет вены. Лечение, как правило, хирургическое, но в некоторых случаях удается избежать операции. В частности, в этом существенную помощь оказывает яблочный уксус. Но прежде чем применять его, обязательно проконсультируйтесь с опытным врачом, которому вы доверяете.

 – Ежедневное смачивание яблочным уксусом пораженных участков в течение длительного времени дает хороший стойкий результат. При этом старайтесь придерживаться диеты, избегая картофеля, вязких каш и других крахмалистых продуктов, а также выполняйте гимнастику для ног и брюшного пресса. Помогает и чистка печени.

 – Взять в равных пропорциях цветки клевера, листья малины и березы, корни одуванчика и первоцвета, кору ивы, траву донника, створки фасоли. Все измельчить, тщательно перемешать, 2 ст. ложки смеси насыпать в термос, залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

 – Взять в равных пропорциях цветки клевера, листья березы и малины, траву горца почечуйного и донника, корни одуванчика и первоцвета, створки фасоли. Все измельчить, тщательно перемешать, 2 ст. ложки смеси насыпать в эмалированную кастрюлю, налить 1 л кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой в течение 10 минут. Затем все перелить в термос и 8 часов настаивать. После этого процедить и пить в течение дня по полстакана за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар или варенье.

 – Помимо настоев и отваров для лечения тромбофлебита можно использовать мазь. Чтобы ее приготовить, следует взять в равных пропорциях цветки клевера, календулы и ромашки, семена льна, листья мяты и эвкалипта, корни горца змеиного и одуванчика, траву донника и чистотела. Все измельчить, перемешать, 3 ст. ложки смеси залить половиной стакана кипятка, кипятить на малом огне при постоянном помешивании в течение 5 минут, добавить по 5 ст. ложек растопленного внутреннего свиного жира и растительного масла, тщательно перемешать, остудить и хранить в холодильнике. Жир можно заменить сливочным маслом.

 – Кора молодых веток грецкого ореха – 1 часть, кора молодых веток лещины – 3 части, кора дуба – 1 часть. Залить 1 ст. ложку сбора 250 мл крутого кипятка. Кипятить на водяной бане в закрытой посуде 10 минут. После кипячения долить до первоначального объема. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями.

 Фитотерапия при анемии

 – Для очищения крови и повышения уровня гемоглобина взять в равных пропорциях листья крапивы жгучей и одуванчика лекарственного, цветы шиповника. Все измельчить, перемешать, 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение трех часов и принимать по 2 стакана в день в течение двух недель. В это время лучше питаться преимущественно молочной пищей, исключить из рациона мясо, яйца, рыбу, спиртные напитки.

 – Для очищения крови, снижения уровня сахара и повышения уровня гемоглобина взять в равных пропорциях листья крапивы двудомной и черники обыкновенной, траву зверобоя продырявленного, все измельчить, перемешать и 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стаканами горячей воды. Затем довести до кипения, варить в течение 5 минут, 30 минут настаивать, процедить и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой в течение месяца.

 – Для очищения крови и повышения уровня гемоглобина взять в равных пропорциях листья крапивы двудомной, черники обыкновенной, брусники и одуванчика лекарственного. Все измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стаканами горячей воды довести до кипения, варить в течение 5 минут, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

 – Для очищения крови, снижения уровня сахара и повышения уровня гемоглобина взять в равных пропорциях листья крапивы двудомной, черники обыкновенной и одуванчика лекарственного, траву горца птичьего. Все измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, варить в течение 5 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

 – При анемии хорошо помогает средство, приготовленное по следующему рецепту. В стеклянную банку насыпать стакан измельченной полыни майского сбора, налить стакан водки, плотно закрыть и настаивать в сухом темном или полутемном месте при комнатной температуре в течение трех недель. Готовую настойку процедить и принимать по утрам 1 раз в день по 2 капли, разведя в 1 ч. ложке кипяченой воды. Курс лечения – 3 недели. Если малокровие сильное, то после двухнедельного перерыва лечение можно возобновить.

 Концепция позитивного общения

 Немного о правилах хорошего тона

 Давно известно, что наши слова обладают творческой силой – такой же, как и мысли, формирующие наше сознание. Поскольку мы всегда делимся своими мыслями с окружающими, мы должны знать, что можем позволить себе при этом только позитивные мысли.

 Когда вы плохо себя чувствуете, старайтесь не жаловаться. Если жалобы вошли в привычку, знайте, что это ваш способ добиваться внимания и симпатии. Часто жалуясь на свои недуги, вы становитесь для людей символом болезни. Они начнут избегать вас, поскольку никто не хочет иметь дело с человеком, одно присутствие которого напоминает о ней. Однако жалобы на здоровье или на жизнь влияют не только на слушателей. Постоянно жалуясь, вы ухудшаете и свое состояние, настраивая свое подсознание на болезнь.

 Будьте осторожны в выборе знакомых

 Всегда следует помнить о том, что мы впускаем в себя какую-то частичку каждого человека, с которым общаемся. Возьмите за правило поддерживать только позитивные разговоры и по возможности придерживайтесь людей с позитивным складом ума. Эти люди вдохновят вас и подтолкнут к использованию вашего собственного потенциала.

 Напротив, люди с негативным складом ума будут отнимать у вас время и бесценную энергию, бесконечно придираясь и жалуясь на непонимание со стороны близких, начальства и вообще всего мироздания. Старайтесь по возможности избегать общения с такими людьми. Выбирайте и ищите тех, кто настроен бодро и позитивно. Помните: каждый человек, с которым вы общаетесь, влияет на вашу жизнь.

 Хорошее отношение к жизни

 Человек, генерирующий позитивные вибрации, притягивает других, как магнит. Все хотят иметь дело с людьми, обладающими здоровыми, позитивными взглядами на жизнь. Такое отношение к жизни передается и другим. Старайтесь вести беседы о вещах вдохновляющих, возвышающих. Дайте понять своему собеседнику, что вы человек жизнерадостный, и посмотрите, какой будет реакция с его стороны. Даже если вам не по себе, делайте вид, что все хорошо. Так вы не только поднимете настроение окружающим, но и улучшите собственное самочувствие.

 Концепция позитивного общения включает в себя и умение хранить чужие секреты. Люди будут доверять вам пропорционально вашей способности хранить их тайны. Учитесь говорить только то, что можно повторить в другом месте. Такой подход автоматически очистит ваше сознание. Вскоре вы обнаружите, что ваши реплики будут состоять только из позитивных, конструктивных, оптимистичных замечаний.

Яблочный сок

 Содержит много витамина С и Р, минеральные соли калия, кальция, железа, медь, марганец, кобальт, цинк, никель. Его применяют при атеросклерозе, болезнях мочевого пузыря, почек, печени, почечно-каменной болезни. Пектин яблочного сока с мякотью оказывает нормализующее действие на кроветворение и желудочно-кишечный тракт. Высокое содержание сахаров и органических кислот нормализует обмен веществ и восстанавливает после физических нагрузок. Рекомендуют спортсменам и тем, кто занят умственным трудом.

 Картофельная диета

 Описание картофельной диеты достаточно простое.

 Завтрак: стакан молока.

 Обед: 300 г картофельного пюре.

 Ужин: картофельный салат (250 г картофеля, яйцо вкрутую, соль, уксус, растительное масло, черный перец).

 Во время картофельной диеты человек чувствует себя сытым, но теряет в весе до 500 г в день. Придерживаться этой диеты следует не более недели.

 Поскольку продукты, употребляемые при картофельной диете, содержат явно недостаточное количество витаминов, необходимо принимать поливитаминные препараты.

 Гимнастика для снижения веса

 Предлагаемые вам упражнения требуют значительных мышечных усилий. Осваивайте их постепенно, повторяя каждое упражнение по 10 раз.

 Упражнение 1. Встаньте лицом к стене на некотором расстоянии от нее. Ладони вытянутых рук прижмите к стене на уровне плеч. Сгибая и выпрямляя руки, отжимайтесь от стены. Старайтесь, чтобы спина была прямой.

 Упражнение 2. Стойте лицом к стене, ноги вместе. Поднимите сначала правую руку, стараясь кончиками пальцев дотронуться до стены как можно выше, затем левую, потом проделайте это упражнение двумя руками.

 Упражнение 3. Стоя лицом к стене, обопритесь о нее руками. Попеременно резко поднимайте в стороны то правую, то левую ногу.

 Упражнение 4. Следующее упражнение похоже на предыдущее, только ноги попеременно с силой поднимайте назад. Прогнитесь.

 Упражнение 5. Тесно прижмитесь спиной к стене. Выдохните, подтяните живот, напрягите мышцы спины. Задержите дыхание, сколько можете, затем толчкообразно выдохните воздух, постепенно расслабляя мышцы тела.

 Упражнение 6. Встаньте лицом к стене. С силой обопритесь о нее прямыми руками, согните сначала правую ногу, подтянув колено к животу, затем левую.

 Упражнение 7. Стойте прямо, лицом к стене, на некотором расстоянии от нее. Поднимите ногу и поставьте ступню на стену. Наклонитесь вперед, обхватите руками лодыжку, лицом коснитесь колена. Опустите ногу, поднимите голову и выпрямитесь. Упражнение выполняйте попеременно левой и правой ногой.

 Упражнение 8. Лягте на спину, вытянитесь. Согните ноги в коленях, ступни поставьте на стену. Максимально высоко переступайте ногами по стене и выпрямляйте тело, подпирая руками ягодицы.

 Упражнение 9. Лягте на спину перпендикулярно к стене и делайте ногами «ножницы». Стена помогает удерживать ноги на определенной высоте, мешает им опускаться.

 Лечебные ванны

 Еще одним средством, исцеляющим организм с помощью воды, можно назвать лечебные ванны. Их можно приготовить из тех средств, которые почти всегда есть в каждой квартире, – из меда, соли, молока, горчицы и лекарственных трав. Продолжительность ванны должна составлять от 15 до 25 минут, температура воды не должна превышать 38 °С, оптимальная 36—37 °С. Курс состоит из 10—15 лечебных ванн, принимаемых ежедневно или через день.

 Лучше всего принимать ванну вечером, так как утренняя ванна слишком расслабляет и после нее трудно заниматься делами. Не погружайтесь в воду больше, чем по грудь, иначе нагрузка на сердце будет слишком большой. После ванны вытритесь и полежите в кровати под одеялом, затем выпейте стакан травяного чая или отвара.

 Содовая ванна. Возьмите 200 г питьевой соды и растворите ее в ванне с теплой водой. Прием такой ванны поможет избавиться от сухости кожи, шелушений, успокоит нервную систему.

 Солевая ванна. Добавьте в ванну, наполненную водой чуть больше, чем наполовину, 500 г поваренной соли. Такие ванны стимулируют работу кожных желез, способствуют выделению через кожу воды и шлаков. Солевые ванны дают общеукрепляющий эффект, нормализуют обмен веществ, улучшают состояние кожи, очищают поры, помогают при ревматических болях.

 Ванна с морской солью. Размешайте в ванне 350 г натуральной морской соли (ее можно приобрести в аптеке) и полежите в воде 15 минут. Эта процедура снимет усталость, успокоит нервы, уменьшит боли при ревматизме и артрите, избавит от угревой сыпи. Кожа станет более гладкой и эластичной.

 Ванна с осокой. Нужно нарвать 200 г осоки, промыть ее и заварить в 5 л кипятка. Настоять отвар в течение 2 часов, процедить и вылить в ванну. Температура воды не должна превышать 35 °С. Такую ванну обязательно нужно принимать людям, страдающим мочекаменной болезнью.

 Хвойная ванна. Наберите в лесу 500 г мелких хвойных веточек. Заварите их 3 л крутого кипятка и оставьте на 30 минут. Затем вылейте получившийся настой в ванну. Такая процедура снимает напряжение, усталость, устраняет аллергические покраснения.

 Молочная ванна. Добавьте в ванну 1 стакан сухого молока и полежите в ней 15—20 минут. Это укрепит кожу, сделает ее более мягкой и эластичной, устранит шелушения.

 Медовая ванна. Растворите в воде 1 стакан меда. Ванна с медом снимет усталость, нервное напряжение, расслабит, устранит бессонницу, сделает кожу мягкой.

 Ванна с уксусом. В ванну нужно добавить 1 стакан обыкновенного уксуса и хорошенько его размешать. Уксус избавит вас от зуда, сухости кожи, шелушения.

 Ванна с отрубями. Добавьте в воду для купания столовую ложку отрубей и перемешайте их. Отруби успокоят раздраженную кожу, устранят покраснения. Не забудьте после ванны смыть остатки отрубей теплым душем.

 Ванна с подорожником. Измельчите 50 г корней и листьев подорожника, залейте 1 л кипятка и кипятите 20 минут. Настояв отвар в течение часа, процедите его и вылейте в ванну. Рекомендуется при экземе, гнойничковых поражениях кожи.

 Ванна с вытяжкой из хрена. Натрите 50 г хрена на терке, положите в марлевый мешочек и опустите в ванну. Применяйте при радикулитах, ревматизме, подагре.

 Валериановая ванна. Залейте 50 г валерианового корня 1 л воды, выдержите на медленном огне 15 минут и настаивайте 3—4 часа. Такая ванна хорошо успокаивает нервную систему, ее рекомендуется принимать перед сном.

 Ромашковая ванна. Залейте водой 100 г цветков ромашки 1 л воды, нагрейте и подержите на небольшом огне 15—20 минут. Применяются при простуде и кожных болезнях.

 Мятная ванна. Листья и стебли мяты перечной залейте 1 л кипятка, оставьте на 1 час, а затем прокипятите под крышкой в течение 10 минут. Мятная ванна успокоит нервную систему, а также поможет при нарушениях половых функций у мужчин.

 Ванна из травы череды. Залейте 50 г измельченной травы череды 1 л кипятка и настаивайте в течение часа. Процедите и вылетйте настой в ванну. Рекомендуется принимать перед сном при экземе, псориазе, аллергических поражениях кожи.

 Горчичная ванна. Для рук и ног при ревматических болях. Возьмите 2—3 пригоршни свежего горчичного порошка и смочите горячей (50 °С) водой. Хорошо разотрите до исчезновения комков и добавьте в воду для частичной ванны. Горчичное эфирное масло оказывает великолепное разогревающее и снимающее боль действие. Принимать ванну следует не дольше 10 минут, затем ополоснитесь теплой водой.

 Ванна с хвощом. Возьмите 750 г полевого хвоща, залейте 2 л холодной воды, кипятите 30 минут и, процедив, добавьте в воду для ванны. Содержащийся в хвоще кремнезем облегчает состояние при болезнях почек и мочевого пузыря, эффективен также при плохо заживающих ранах. В этом случае на рану следует наложить смоченный в отваре кусок ткани или бинта.

 Дубовая ванна. Высушите и измельчите 1 кг дубовой коры, залейте холодной водой и прокипятите в течение 30 минут на небольшом огне. Отвар процедите и добавьте в воду для ванны. Благодаря содержанию дубильной кислоты такие ванны действуют жаропонижающе и способствуют заживлению и рубцеванию ран.

 Ванна с корнем аира. Корни и зеленую надземную часть аира болотного (250 г) залейте 1 л холодной воды и кипятите 30 минут на небольшом огне. Процедите и добавьте в ванну. Ванны рекомендуются при лечении рахита и золотухи у детей и нервных расстройств у взрослых.

 Ванна с листьями грецкого ореха. Возьмите 1 кг свежих или высушенных листьев грецкого ореха, залейте их холодной водой и кипятите 45 минут под закрытой крышкой на медленном огне. Такие ванны рекомендуются для лечения золотухи у детей и при заболеваниях лимфатических желез.

 Ванна с сенной трухой. Залейте 1 кг сенной трухи холодной водой, доведите до кипения и кпятите в течение 30 минут. Можно перед кипячением положить труху в полотняный мешочек и варить прямо в нем. Добавьте отвар в ванну и принимайте ее 5—20 минут, в зависимости от вашего состояния. Сенные ванны помогают при лечении суставного ревматизма и фурункулеза, оказывают благоприятное действие на обмен веществ, рекомендованы при мочекаменной болезни, снимают колики желчного пузыря, желудка и кишок.

 Шалфейная ванна. Залейте 100 г сухого шалфея лекарственного 1 л кипятка и кипятите в течение часа на небольшом огне. Настаивайте отвар в течение суток. Процеженный отвар добавьте в воду для ванны и принимайте ее 20 минут. Шалфей очищает поры кожи, регулирует потоотделение, помогает также при ревматизме.

 Ванна с дягилем. Залейте 50 г измельченных корней и корневищ дягиля лекарственного 8 л кипятка и настаивать в течение 4 часов. Ванна рекомендуется при ревматизме, подагре, артрите, радикулите.

 Ванна с ягодами можжевельника. Залейте 200 г ягод можжевельника 1 л воды, прокипятите, процедите и вылейте в ванну с температурой воды 34 °С. Такие ванны обладают противовоспалительным, противомикробным и обезболивающим действием, принимайте их при заболеваниях кожи и суставов.

 Ванна с аиром и тимьяном ползучим. Возьмите по 250 г корневищ аира и наземной части тимьяна ползучего, смешайте, залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения, процедите и влейте в ванну. Эфирные масла, содержащиеся в корне, выделяются и сильно стимулируют периферическое кровообращение, оказывают отвлекающее, болеутоляющее действие, улучшают обменные процессы.

 Ванна со спорышем. Залейте 300 г спорыша (горец птичий) 5 л воды, настаивайте 2 часа, процедите и добавьте в воду для ванны. Отвар обладает противовоспалительным, биостимулирующим, антитоксическим и обезболивающим эффектом.

Декабрь

 Вот и заканчивается год, который вы посвятили заботе о своем здоровье. Если вы придерживались изложенных в этой книге рекомендаций, то для вас не составит труда удержаться от праздничных излишеств. Ведь лечение, оздоровление, омоложение лучше всего получается у тех людей, которые в комплексе задействуют все целительные силы своего организма, в том числе силу разума.

 Чем с большим количеством связей, соединяющих организм с Природой и обществом, работает человек, чем лучше он их гармонизирует, тем большего результата добивается. Поэтому надо одновременно и разумно работать со своим умом, дыханием, пищеварением, кожной поверхностью, иммунитетом, мускульными напряжениями – главными целительными силами человека.

 Помните, что, если человек прекращает заниматься самооздоровлением, получив хорошие результаты, он возвращается в «болото» обыденной жизни и все, что было достигнуто, через 2—6 месяцев теряется. Помните: самооздоровление – не однократное мероприятие, а неторопливая, вдумчивая, регулярная работа в течение всей жизни человека.

 Очищение селезенки и желудка

 Лучший способ очистить желудок – это суточное голодание. Разумеется, голодать нужно по правилам. Будьте внимательны: голодание противопоказано при диабете, повышенной функции щитовидной железы, инфекционных поражениях почек, сердечно-сосудистых заболеваниях.

 Не прекращайте резко принимать пищу! За несколько дней до проведения суточного очистительного голодания перейдите на растительную диету. Не отказывайтесь от пищи в течение всего дня. Голодание нужно проводить от завтрака до завтрака: то есть позавтракав в день начала голодания, ничего не есть до следующего утра. Воду пить можно – понемногу, маленькими глотками.

 По окончании голодания не набрасывайтесь сразу на еду. Выход из голодания длится столько же, сколько само голодание, то есть 24 часа. В это время рекомендуется употреблять только натуральные соки (1 л) и протертые фрукты (500 г) в пять приемов. В последующие несколько дней снова придерживайтесь растительной диеты.

 Такое голодание желательно проводить один раз в неделю в течение трех недель подряд.

 Поддерживающая терапия для желудка

 – Для улучшения пищеварения съедайте ежедневно по 2—3 яблока.

 – При нарушениях пищеварения, особенно запорах, съедайте ежедневно натощак одну красную свеклу (сырую или вареную).

 – Для улучшения пищеварения попробуйте перед каждым приемом пищи намазывать на хлеб и съедать 1 ч. ложку натертого хрена, смешанного пополам с медом.

 – Овсяные хлопья обладают мягчительным и обволакивающим действием. Употреблять их нужно внутрь в виде отвара: 100 г хлопьев варить до густоты в 1 л воды. Желательно замочить овсяные хлопья в холодной воде за несколько часов до варки.

 Мягкое очищение медом

 Пчелиный мед – замечательный продукт для сохранения женской красоты. Для мягкого очищения организма его нужно принимать, растворяя в теплой (не выше 40—42 °С) воде. Если у вас пониженная кислотность желудочного сока, мед следует растворять в воде комнатной температуры.

 Не следует принимать более 120—150 г меда в день, при этом необходимо полностью отказаться от сахара и сахаросодержащих продуктов. Сократите в вашем рационе количество крахмалосодержащих продуктов: белого хлеба, сдобы, макарон, картофеля.

 Мед нужно принимать четыре раза в день. Три раза перед основными приемами пищи – перед завтраком, обедом и ужином, и последний раз за полчаса перед сном.

 При пониженной кислотности желудка следует пить медовую воду за 15—20 минут до еды, при нормальной – за 1 час, а при повышенной – за 1,5 часа до еды. Курс медотерапии должен длиться не более 1,5—2 месяцев, проводить его можно раз в полгода.

 Инфекционный эндокардит

 Инфекционный эндокардит – воспалительное заболевание внутренней оболочки сердца. Это инфекционно-воспалительное заболевание, которое поражает серце, сердечные клапаны, внутреннюю оболочку ближайших сосудов. Эта же инфекция может вызвать одновременное заболевание почек, печени, селезенки. До появления антибиотиков большинство больных инфекционным эндокардитом погибали от инфекции и ее осложнений. Сейчас более 80% успешно излечиваются. Но почти у 20% медикаментозное лечение неэффективно, и вскоре у них возникает сердечная недостаточность, которая почти не поддается лечению. Для лечения таких пациентов применяются хирургические методы.

 Раньше основной причиной инфекционного эндокардита были стрептококки. Эта инфекция хорошо поддавалась лечению. Сейчас в связи с широким применением антибиотиков спектр микробных возбудителей изменился. Сейчас инфекционный эндокардит вызывают стафилококки, синегнойная палочка, грибковые микроорганизмы. Заболевания, вызванные этими возбудителями, протекают тяжелее, особенно эндокардит, вызванный грибковой инфекцией. Высокий риск заболеть эндокардитом имеют пациенты с пороками сердца.

 Инфекционным эндокардитом может заболеть здоровый человек. Этому способствуют физические и психические перегрузки, снижение иммунитета. Для того чтобы достигнуть клапана микроорганизм должен попасть в кровь. По току крови микроорганизм попадает в сердце и, если клапаны сердца имеют повреждения, легко прилипает к ним и начинает размножаться, создавая колонии микроорганизмов, так называемые микробные вегетации. Микробы способны быстро разрушить клапан. От клапана могут отрываться кусочки створок или колоний микроорганизмов, створки могут разрываться. Кусочки клапана или микробных вегетаций по току крови могут попадать в мозг и вызывать инфаркты мозга, сопровождающиеся параличами, парезами и другими неврологическими нарушениями. Разрушенный клапан не может выполнять свою функцию, и вскоре возникает сердечная недостаточность прогрессирует чрезвычайно быстро, потому что сердце не успевает использовать свои компенсаторные возможности.

 Симптомы

 При классическом течении инфекционного эндокардита у больного возникают высокая температура тела, озноб, слабость, одышка, потливость, потеря веса, кашель, кожная сыпь, рвота, боль в грудной клетке, «барабанные палочки». У многих больных отсутствуют высыпания, у многих температура может быть нормальной.

 Диагностика

 При выслушивании обнаруживают шум над областью сердца, выявляют увеличение селезенки, поражение сетчатки глаза, воспалительные поражения почек. В крови обнаруживают воспалительные изменения. Для уточнения диагноза определяют наличие микроорганизма в крови. Для этого кровь берут из артерии. При инфекционном эндокардите микроорганизмы всегда обнаруживаются в крови. Они попадают туда с клапанов сердца. На эхокардиограмме можно увидеть микробные вегетации размером более трех миллиметров на клапанах сердца. В 80% случаев при эхокардиографии устанавливается диагноз.

 Лечение

 Хирургическое лечение производится при развитии сердечной недостаточности; при длительном обнаружении микроорганизмов в крови, несмотря на применение антибиотиков, а также при грибковых эндокардитах.

 При развитии тяжелой без хирургического лечения смертность достигает 60%, а при поражении клапанов аорты – 80%. Операция должна быть проведена при первых признаках сердечной недостаточности. Если инфекционный процесс лечится хорошо, но поражения клапанов требуют лечения, вопрос об операции решается в плановом порядке.

 Фитотерапия при атеросклерозе

 – Настоять 50 г травы клевера лугового в полулитре 40%-ного спирта в течение 10—12 дней. Принимать перед обедом или перед сном по 1 ст. ложке. Курс лечения 4 недели.

 – Смешать по 15 г крапивы двудомной и травы тысячелистника, прокипятить 1 ст. ложку смеси в 500 мл воды в течение 8—10 минут. Принимать по полстакана на ночь на протяжении месяца.

 – Залить 250 мл кипятка 1 ст. ложку сухих и измельченных листьев подорожника и настоять 1,5 часа. Выпить суточную дозу глотками в течение часа. Можно использовать свежие листья подорожника: нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда и варить 15 минут. Принимать по 2 ст. ложки в день. Хранить в прохладном месте в хорошо закрытой посуде. Курс лечения 4 недели.

 – Приготовить отвар из хвоща полевого: 3 ст. ложки измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 20 минут и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

 – Лечит склероз сосудов головного мозга рябина обыкновенная: 200 г коры кипятить 2 часа в 0,5 л воды и принимать по 20—30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

 – Залить 1 дес. ложку цветков (листьев, семян или все вместе) гречихи посевной 500 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день в течение месяца.

 – С лекарственной целью заготавливают листья, цветки, семена гречихи. Заварить 1 дес. ложку цветков 0,5 л кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

 – От атеросклероза едят свежий чеснок – по 2—3 зубка ежедневно.

 – При данном заболевании очень полезно есть по 100 г творога ежедневно.

 – Положить 300 г вымытого и очищенного чеснока в бутыль 0,5 л, залить спиртом, настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель ежедневно на 0,5 стакана молока. Это средство считалось не только хорошим общеукрепляющим, но и противосклеротическим.

 – При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется использовать народное средство: 200 г коры рябины кипятить 2 часа в 0,5 л воды. Принимать по 20 г до еды 3 раза в день.

 – При склерозе головного мозга полезен настой травы чистотела – 3 стакана в день.

 – При атеросклерозе также помогает крепкий отвар петрушки.

 – Стакан сока лука смешать со стаканом меда. Принимать при склерозе по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до приема пищи или через 2—3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца. После 2 недель перерыва курс можно повторить.

 – Рекомендуется пить напар зверобоя и вереска, а также корней шиповника, либо в больших количествах напар арники горной. И использовать отвар сбора, состоящего из корней одуванчика, пырея ползучего, мыльнянки, тысячелистника. Курс лечения 2 месяца.

 – При атеросклерозе рекомендуется пить отвар из плодов боярышника (обычный чай из рациона исключить). Ввести в рацион морскую капусту. Курс лечения 2—3 месяца.

 – Для облегчения старческого склероза делают настойку из 40 г корней девясила на 0,5 л водки. Принимать по 25 г в день. Курс продолжается по мере употребления 1,5 л настойки.

 – Смешать 1 ст. ложку натертого хрена со стаканом сметаны. Принимать по 1 ст. ложке во время еды при атеросклерозе. Чай пить только из листьев земляники.

 – Смешать 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку простокваши, всыпать туда 2 ч. ложки порошка корицы. Съесть смесь за 2 дня. Курс лечения 10—15 дней.

 – Пить как чай напар из почек сосны: 30 г на 1 л воды. Исключить обыкновенную воду. Курс лечения 15 дней.

 – Залить в двухлитровый термос 1 л кипятка, добавить 800 г натертого хрена, оставить на ночь. Утром процедить и добавить 100 мл водки. Принимать при атеросклерозе по 1 ст. ложке 3 раза в день.

 – Залить 250 г сушеницы болотной кипятком, настоять ночь. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

 – Принимать 0,5 стакана сока сырой клюквы и 0,5 стакана цветочного меда в течение 2 недель по 1 ч. ложке 3 раза в день. Давление должно нормализоваться.

 – Размолоть в порошок семена моркови и сварить в молоке (100 г на 0,5 л). Принимать 1 раз в день по стакану. Курс лечения 3—4 недели (до нормализации давления).

 – Майскую полынь горькую залить спиртом и настаивать 21 день в темноте. Принимать по 5 капель настойки на рюмку водки утром натощак. Курс лечения 1—1,5 месяца.

 Ягоды и листья голубики хорошо помогают при атеросклерозе, укрепляют стенки капилляров.

 – Настой ягод голубики: настаивать 1 ст. ложку сушеных ягод в 1 стакане кипятка 1 час. Пить по 0,5 стакана через каждые 3 часа при повышении давления.

 – Отвар из листьев и веток голубики: залить 0,5 стакана листьев и веток голубики 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут, затем настаивать в теплом месте 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день при болях в сердце.

 – Сок из голубик пить по 0,5 стакана 3 раза в день при повышении давления, общей слабости, после операций, тяжелых болезней.

Искусство позитивного мышления

 Искусство позитивного мышления, создания настроения и самопрограммирования наиболее трудно и требует постоянного самоконтроля и изменения мировосприятия. Есть мысли, которые возвышают человека, придают ему силы, лечат организм, притягивают удачу и победу. И наоборот, образ мышления может ослабить, ввергнуть в пучину болезней, неудач, заранее обрекают на поражение. Мысли, сильные, четкие и гармоничные, должны вносить в сознание уверенность, энергию и гармонию, так воздействовать на физическое тело, чтобы каждая его клеточка побуждалась для выработки дополнительной энергии, укрепляла свои структуры, делая их юными и долговечными. Вот такое мышление позволяет создавать несокрушимое, здоровое и юное тело.

 Прежде всего надо принять самого себя таким, какой вы есть, и сильно полюбить. Одним этим вы привлекаете в свой организм энергию любви и распределяете ее во все клетки организма. Клетки это чувствуют и гораздо лучше работают на благо целого организма. Если вы себя не любите, презираете, занимаетесь самобичеванием, то вся эта отрицательная энергетика наполняет вашу ауру и «душит», угнетает клетки. Этого допускать ни в коем случае нельзя.

 Естественно, в жизни создаются множество ситуаций, в которых человек допускает досадные ошибки и промахи, или его подло обманывают. Как поступать в этих случаях? Надо делать выводы, извлекать уроки, меняться, взрослеть и мудреть, и… оставаться спокойным и любящим самого себя, а также любить людей, которые вам эти уроки преподали. Вот тогда вы будете здоровы и полны созидательной энергии. Чаще улыбайтесь, вызывайте улыбку усилием воли. Помните: воля и только воля есть тот механизм, который открывает энергетические заслонки между энергиями пространства, сознанием человека и его телом. Стремитесь к радости, счастью, благополучию. Радуйтесь мелочам, особенно природным проявлениям – ветерку, красивому виду, солнцу и всему, что вас окружает. Ищите прекрасное во всем. За счет своего устремления человек подключается к мощнейшим энергиям, и, проходя через его сознание, они вызывают радость. В физическом теле они способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья и радости. В итоге вы полны энергии, здоровы и всем довольны.

 Ищите счастье в себе

 Научитесь улыбаться, когда вам плохо, когда все против вас. Покажите свою силу воли! Дайте знать, в первую очередь самому себе, что все это мелочи, которые не стоят вашего внимания! Знайте, что физически улыбка всегда снимает отрицательную душевную реакцию, заставляя человека чувствовать себя лучше.

 Занимайтесь самопрограммированием по утрам и вечером перед сном с помощью медитации. Работайте со своим сознанием, эмоциями и чертами характера, отметая ненужное, мешающее и поощряя, укрепляя нужное и полезное. Если вы будете так делать, то со временем это войдет у вас в привычку, и вы почувствуете возросший психический потенциал, внешним проявлением которого станет лучшее качество жизни. Вы начнете успешно самореализовываться, на вас начнут обращать внимание, с вами начнут считаться. Более того, вы начнете привлекать и создавать нужные вам события, менять в лучшую сторону не только свою судьбу, но и судьбу близких вам людей!

 Сок малины

 Сок с медом или сироп из ягод малины рекомендуют пожилым, ослабленным людям. Хорошо употреблять его при малокровии, для улучшения работы сердца, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

 Принимают по 2—3 ст. ложки с 1 ст. ложкой меда после еды, лучше с чаем.

 Также пьют при простудных заболеваниях как жаропонижающее и потогонное средство, с медом и чаем – для повышения сопротивляемости организма к инфекциям, при прогрессирующем атеросклерозе.

 Сок помогает при отсутствии аппетита, а также больным сахарным диабетом (1/4—1/3 стакана сока или сока пополам с водой) за полчаса до еды.

 Сок из листьев известен своими противовоспалительными и вяжущими свойствами, в виде примочек и протираний – при угревой болезни.

 Морковная диета

 Морковная диета позволяет за три дня сбросить 3—4 кг.

 На средней терке натереть морковь – количество любое, но больше одной среднего размера морковки мало кто сможет осилить, обязательно выжать туда лимонный сок, можно добавить мед (но так, чтобы в общей сложности в день получалось не больше 1 ст. ложки). С каждым приемом пищи можно употребить один фрукт: яблоко, киви, грейпфрут, апельсин, гранат. Яблоко можно тоже потереть в салат, а можно съесть и так.

 Пить как можно больше воды или чая.

 Комплекс утренней гимнастики

 Упражнение 1.Поставьте ноги на ширине плеч, держа за спиной, на уровне лопаток, свернутое в жгут полотенце. Вдохните и медленно потяните полотенце вверх. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз.

 Упражнение 2.Поставьте ноги на ширине плеч. Вытяните вперед прямые руки, полотенце должно оказаться примерно на уровне шеи. Вдохните и на выдохе поднимите руки над головой. Вдохните и на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

 Упражнение 3.Ноги на ширине плеч, свернутое полотенце за плечами. Вдохните и на выдохе наклонитесь влево, при этом бедра должны оставаться неподвижными. Вдохните, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 20 раз в каждую сторону.

 Упражнение 4. Встаньте спиной к кровати, руки держите перед собой. На выдохе присядьте на кровать. Сделайте это упражнение 15 раз.

 Упражнение 5. Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Делайте наклоны в каждую сторону по 50—100 повторений за один подход. Это же упражнение можно делать сидя, при этом ноги должны быть максимально разведены в стороны.

 Сядьте на пол, ноги максимально разведены в стороны, руки вытянуты вперед. Делайте повороты вправо и влево. При этом старайтесь максимально скручивать поясницу.

 Лягте на боку, руки положите за голову. Поднимайте корпус вверх, ноги при этом лежат на полу. Тоже самое проделайте с ногами, корпус при этом лежит на полу. Сделайте 25—50 повторений с корпусом и столько же с ногами.

 Упражнение 6. Лежа на спине, подвиньтесь к краю постели, свесьте голову вниз, руки вытяните вдоль туловища. Медленно прижимайте голову к грудной клетке, также медленно затем откидывая ее назад. Повторите не менее трех раз.

 Ароматерапия

 Эфирные масла – это пахучие вещества, которые вырабатываются эфиромасличными растениями и обусловливают их запах и практическую ценность. Масла играют важную роль в испарении и жизненных процессах самих растений и защищают их от болезней. Их описывают как «гормоны» или «живую кровь» растений из-за их высокой концентрации и летучей природы. Это многокомпонентные смеси органических соединений, главным образом терпенов и их кислородных производных – спиртов, альдегидов, кетонов, эфиров и др. Количество различных компонентов в составе одного эфирного масла варьируется от 120 до 500.

 Из природных источников получают огромное количество ароматических веществ. Способы их экстракции и использования постоянно совершенствуют. Эфирные масла могут содержаться в любой части растения – в семенах, корнях, листьях, плодах, древесине, цветах. Состав масла и его содержание в растении меняется в зависимости от времени года и даже в течение дня. Например, цветы жасмина следует собирать перед рассветом. Эфирные масла содержатся в растениях в очень малых количествах. В частности, из 100 кг лаванды получается 2,5 кг масла, а из 100 кг лепестков розы – 0,5 кг. Поэтому натуральные масла остаются дорогими и не всегда легкодоступны.

 Эфирные масла имеют те существенные преимущества, что при их применении больной получает целый комплекс родственных соединений, которые влияют на его организм гораздо мягче, чем синтетические средства. Они лучше переносятся – значительно реже вызывают побочные аллергические реакции и, как правило, не обладают кумулятивными свойствами, т. е. не накапливаются в опасных концентрациях. Эфирные масла входят в состав многих фармацевтических препаратов и широко используются с лечебной и оздоровительной целью в чистом виде. Ароматические эфирные масла могут хорошо нормализовать психическое состояние человека, действуя на головной мозг через обонятельные рецепторы. Приятные запахи вызывают положительные эмоции, которые способствуют терапевтическому действию масел, уравновешивая жизненные процессы в организме, повышая иммунитет, улучшая циркуляцию крови, выводя продукты метаболизма и т. д. Ведь ослабление и устранение конкретных симптомов того или иного заболевания является результатом регулирования всех систем организма в целом.

 Целебными являются только натуральные эфирные масла. Отдельные ароматы могут раздражать кожу, поэтому перед употреблением сделайте пробу: разбавленное масло нанесите на локтевой сгиб, чтобы определить чувствительность к нему.

 При болях в спине хорошо помогает эфирное масло из одуванчика. При ишиалгии эффективны припарки с эфирным маслом тимьяна или майорана, а также с тимьяном в оливковом масле. Попробуйте лаванду и ромашку. От болей в спине используйте для компрессов, ванн и приготовления массажных масел розмарин, ромашку, березу, клевер, мускатный орех, лавровое дерево.

 Причиной головной боли, ее пусковым механизмом может явиться определенный запах. Однако с помощью запахов головную боль можно и излечить. Ароматерапия при правильном применении дает очень хорошие результаты. Можно использовать аромакурильницы, ванны, массаж с применением эфирных масел, аромамедальоны; ингаляции; растирания; употребление внутрь.

 При мигрени используются (после индивидуального подбора) эфирные масла майорана, герани, лимона, гвоздики, базилика, ромашки, эвкалипта, розмарина, сосны, ели, лаванды, мяты, розы, иланг-иланга, левзея.

 Снять головную боль поможет лаванда и мята, отдельно или в сочетании, а также масло розмарина, особенно если голова болит из-за умственного переутомления. Лаванду следует осторожно втереть в виски (всего лишь несколько капель) или приложить холодным компрессом к вискам, ко лбу или к затылку. Более эффективной будет смесь лаванды и мяты в равных пропорциях, поскольку лаванда имеет свойство усиливать действие других масел. Стоит также отметить, что хотя лаванда является успокаивающим средством, мята – это стимулятор. Кстати, во многих готовых средствах от головной боли стимулятор (обычно кофеин) сочетается с анальгетиками. Поскольку многие из болеутоляющих лекарств обладают успокаивающим эффектом, для противодействия и добавляют кофеин. Используя лаванду и мяту, вы получите такой же результат, но без неприятных побочных эффектов, вызываемых синтетическими лекарствами.

 В ароматерапии используются такие основные методы введения масел в организм, как ингаляции, втирания и ванны. Ароматерапия применяет эфирные масла, которые вводятся в организм при дыхании или через кожу при обертывании, массаже, ванне. Различных эфирных масел огромное количество, но некоторые из них считаются основными для ароматерапии. К ним можно отнести следующие (указаны по названиям растений).

 Шалфей мускатный

 Свойства: стимулирующее, возбуждающее, согревающее, тонизирующее.

 Использование: депрессия, стресс, мигрени, нервное перенапряжение, тревожность, мышечные боли.

 Эвкалипт

 Свойства: противоотечное, болеутоляющее.

 Использование: мышечные и ревматические боли, артрит, растяжения связок и суставов, расстройства нервной системы, невралгия, головные боли.

 Герань

 Свойства: успокаивающее, расслабляющее, противовоспалительное.

 Использование: нервное перенапряжение, невралгия, апатия, тревожность, стресс.

 Жасмин

 Свойства: болеутоляющее, противовоспалительное, антиспазматическое, седативное.

 Использование: депрессия, стресс, нервное истощение, апатия, мышечные спазмы и боли.

 Лаванда

 Свойства: болеутоляющее, противовоспалительное, антиспазматическое, противоревматическое, успокаивающее.

 Использование: депрессии, головные боли, мигрени, бессонница, стресс, нервное перенапряжение, синяки, мышечные и ревматические боли.

 Лимон

 Свойства: противоревматическое, противоспазматическое.

 Использование: депрессия, артрит, ревматизм, мышечные и головные боли.

 Мята перечная

 Свойства: охлаждающее, противовоспалительное.

 Использование: зубная боль, невралгия, мышечные боли.

 Розмарин

 Свойства: обезболивающее, противоревматическое, противоспазматическое.

 Использование: мышечная слабость, мышечные боли, ревматиты, головные боли, слабость, невралгия, нервное истощение, стресс.

 Сандаловое дерево

 Свойства: антиспазматическое.

 Использование: депрессия, бессонница, нервное напряжение, стресс, боль в горле.

 Иланг-иланг

 Свойства: антидепрессивное, возбуждающее.

 Использование: депрессия, нервное перенапряжение, бессонница.

 Соблюдение правил применения эфирных масел сделает ароматерапию эффективным методом для помощи при различных недугах, окажет гармонизирующее действие на весь организм в целом.