

Галина Сергеева

ЛЕЧИМ СЕРДЦЕ  
И СОСУДЫ

Панацея

Серия книг о традиционной  
народной медицине и  
диетологии

# **Галина Константиновна Сергеева**

## **Лечим сердце и сосуды**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58120624](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58120624)*

*ISBN 9785005143815*

### **Аннотация**

Книга о лечении различных заболеваний сердца и сосудов с помощью средств народной медицины. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Книга также содержит подробные рекомендации. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

# Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	18
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	25
ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ	38
1. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АРИТМИЯХ	40
2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНЫХ НЕВРОЗАХ	41
3. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ МОЗГОВОГО	42
4. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ И СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ	44
5. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ТАХИКАРДИИ	46
6. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ	47
7. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ И ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН	54

8. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, СТЕНОКАРДИИ И ИНФАРКТАХ	55
9. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА	56
10. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ	57
11. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПОТОНИИ	58
12. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АНЕМИЯХ	59
13. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ И ПОНИЖЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ	60
14. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНЫХ ОТЕКАХ	62
15. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕЛЕЗЕНКИ	63
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ. ИХ ЛЕЧЕНИЕ	64
16. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ	66

17. АРИТМИИ	75
18. СЕРДЕЧНЫЕ НЕВРОЗЫ	81
19. НЕДОСТАТОК КРОВООБРАЩЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ МОЗГОВОГО. ИНСУЛЬТЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА	84
20. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ	90
21. АТЕРОСКЛЕРОЗ	98
Конец ознакомительного фрагмента.	101

# Лечим сердце и сосуды

**Галина Константиновна  
Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4381-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медицинской и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного



го происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemesia annua*) действующее вещество –

артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнародованы непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Вели-

кого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биопленках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали,

что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биопленки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство».

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды

и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорга-

нические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максималь-

ных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.



В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

# О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Начиная писать данную книгу, я ставила перед собой цель: раскрыть Вам причины возникновения различных болезней сердца и сосудов, рассказать, как можно исключить эти причины и тем самым предотвратить возникновение различных заболеваний, а также излечить уже развившиеся нарушения деятельности сердца и сосудов, научить читателей лечить и предотвращать многие заболевания сердца и сосудов с помощью различных продуктов питания и трав, показать, как из недорогих подручных ингредиентов можно приготовить различные эффективные лечебные средства, использование которых оградит читателей от многих побочных эффектов, которыми так богаты синтетические препараты, а также избавит от больших расходов на приобретение этих препаратов.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смерти в наше время.

Из сердечнососудистых заболеваний чаще всего встречаются: аритмии, сердечные неврозы, недостаток кровообращения и инсульты, сердечная недостаточность, тахикардия и брадикардия, склероз (в том числе атеросклероз), тромбоз и варикозное расширение вен, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркты, гипертоническая болезнь и гипотония, анемии и некоторые другие.

Причин возникновения этих заболеваний много (стрессы, плохая экология и др.), но одной из главных причин является неправильное питание, которое приводит к дефициту в организме тех или иных соединений, недополученных с пищей. Поэтому диета таких больных должна быть направлена, в первую очередь, на пополнение организма этими веществами.

Каждый пищевой продукт имеет полный набор веществ, предупреждающих ту или иную болезнь. Эти вещества входят в состав наших тканей и органов, а при поступлении в наш организм легко включаются в обмен веществ, участвуя в различных физиологических процессах жизнедеятельности.

В отличие от синтетических лекарственных средств, эти вещества, как правило, обладают широким спектром действия на весь организм и не вызывают никаких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости человеком какого-либо продукта).

Синтетические препараты быстрее действуют, чем продукты питания, но они не устраняют причины болезни, а только снимают определенные симптомы (боль, высокую температуру и т. п.). Кроме того, практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит сердце, он в тоже время наносит большой вред

печени или почкам.

Грамотно составляя свой рацион питания, мы можем не только предупредить, но и излечить многие, уже возникшие заболевания сердца и сосудов. Зная «слабые места» своего организма, читатели смогут так организовать свое питание, чтобы получать с пищей не только энергию для жизни, но и вещества, которые помогут предотвратить развитие различных заболеваний и исправить уже нарушенные функции нашего организма.

В этой книге мы покажем, дефицитом каких элементов питания могут быть вызваны те или иные нарушения в деятельности сердца и сосудов, и какие продукты питания могут устранить этот дефицит.

Мы не просто дадим список продуктов, рекомендуемых при том или ином заболевании сердца или сосудов, а научим читателей разбираться, недостатком какого элемента питания может быть вызвано то или иное патологическое изменение со стороны сердца, крови или сосудов.

Средства, которые мы предлагаем, как раз направлены на исправление этого дефицита. Восстанавливая баланс этих веществ в организме, эти лечебные средства, приготовленные из продуктов питания, оказывают лечебное действие на различные органы и системы органов, а также предотвращают развитие различных заболеваний. Зная «слабые стороны» своего здоровья и проведя профилактический курс, читатели предотвратят развитие различных заболеваний серд-

ца и сосудов, в том числе очень тяжелых.

Большинство, предлагаемых нами лечебных средств, обладают широким спектром действия и оздоравливают сразу несколько органов и систем органов. Они не только снимают внешние проявления болезни (симптомы), но и устраняют причину заболевания. Предлагая большое количество рецептов, мы позволяем читателям выбрать такое средство лечения, которое будет лечить сразу несколько сопутствующих заболеваний.

Многие рецепты уникальны и не содержатся в других литературных источниках данной тематики, так как были разработаны автором в процессе многолетней работы по изучению различных продуктов питания на здоровье человека.

В книгу также включены некоторые наиболее эффективные средства и методы лечения лекарственными травами.

Всего в книге содержится 701 рецепт.

Из них 326 рецептов для лечения различных сердечнососудистых заболеваний: 45 рецептов для лечения любых заболеваний сердца и сосудов, 8 – для лечения аритмий, 5 для лечения сердечных неврозов, 7 для лечения недостатка кровообращения и инсультов, 23 – для лечения вегетососудистой дистонии и заболеваний сердечной мышцы, 7 – для устранения тахикардии, 71 – для лечения склероза, в том числе атеросклероза, 28 – для лечения тромбофлебита и варикозного расширения вен, 14 – для лечения ишемической болезни сердца, стенокардии и инфарктов, 8 – для предупреждения

инфарктов и инсультов, восстановления после них, 49 – для лечения гипертонии и 9 – гипотонии, 37 – для лечения анемии, 3 – для лечения кровотечений, 4 – для лечения сердечных отеков, 1 – сердечной одышки, 7 – заболеваний селезенки,

В отличие от других источников данной тематики мы в своей книге большое внимание уделяем профилактике заболеваний (не вызывает сомнения тот факт, что любое заболевание легче предотвратить, чем лечить) и лечебному питанию, которое является мощным рычагом в борьбе с болезнью. Без соблюдения специальной диеты, ни какое лечение не даст желаемого результата.

Читатели научатся готовить из привычных для нас продуктов питания различные очень эффективные лекарственные средства, которыми они могут пользоваться не только летом, но и круглый год. Предлагая рецепты приготовления различных форм лекарственных средств (настойки, сиропы, масла и др.), мы даем возможность читателям выбрать средство, с учетом их рода деятельности и сопутствующих заболеваний. Например, если больной работает водителем или ему противопоказаны спиртные напитки, он может приготовить себе для лечения масло, сироп, чай и т. п. Если нужно лечить ребенка, тогда вместо спиртовой настойки и масла, можно приготовить лечебный сироп.

В книге содержится также множество рецептов приготовления в домашних условиях различных форм лекарственных

препаратов: 49 спиртовых настоек, 13 лечебных вин, 1 лечебный ликер, 6 бальзамов, 4 сиропа, 25 масел, 1 мазь, 1 уксус и 41 лечебный чай, 127 рецептов лечения соками и смесями соков. Все предлагаемые нами лечебные средства очень легко можно приготовить в домашних условиях. Приготовив эффективные и недорогие лечебные средства, читатели смогут значительно сэкономить денежные средства своего домашнего бюджета, а также избавят себя от побочного действия синтетических лекарственных препаратов.

Мы описываем в книге целебные свойства злаков и круп, орехов, продуктов пчеловодства и грибов (14 рецептов для лечения сердца и сосудов злаками и крупами, 21 – орехами, 22 – продуктами пчеловодства, 5 – пряностями и 2 – грибами).

Кроме того, очень эффективным средством для лечения и профилактики различных заболеваний являются проростки растений (сейчас это очень популярно), поэтому мы подробно описываем целебные свойства проростков, даем рекомендации по применению их применению для лечения сердца и сосудов, приводим 16 рецептов. Этому методу лечения сейчас придается большое значение как у нас в стране, так и за рубежом.

В книге мы также рассказываем о ароматерапии, описываем лечебное действие различных ароматических масел и даем рекомендации по их применению и приготовлению ароматических подушечек и лечебных ванн (всего 31 рецепт).

Книга рассчитана на широкий круг читателей, не только имеющих проблемы со здоровьем, но и абсолютно здоровых людей, которым небезразлично свое здоровье. Учитывая наследственную предрасположенность к различным заболеваниям, правильно организовав свое питание и проводя профилактические курсы лечения, они смогут предотвратить развитие многих тяжелых заболеваний.

Хочу отметить, что не нужно гоняться за экзотическими фруктами и ягодами, так как для организма гораздо полезнее те фрукты, ягоды, овощи и травы, которые произрастают в вашем регионе, так как они легче и полнее усваиваются вашим организмом, что заложено в нас генетически.

Прочитав данную книгу, читатели поймут, насколько важно больше внимания уделять естественному оздоровлению организма, путем целесообразного применения продуктов питания.

Надеюсь, что следуя нашим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своей семьи. Они приобретут хороший жизненный тонус, физическую и духовную силу, молодость и долголетие, а рецепты и рекомендации по применению фруктов, ягод, овощей и других продуктов в домашней косметике помогут сохранить красоту и молодость.



# ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, для существования и нормальной жизнедеятельности которой необходимо постоянное поступление извне различных органических и неорганических веществ. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей.

Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных веществ непосредственно в организме человека, без которых жизнь человека невозможна, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

При недостатке какого-либо из этих соединений у человека развиваются различные недомогания, и даже серьезные заболевания, причем, недостаток одного из них не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие – с растительной. Некоторые вещества синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника, при заболевании которого этот процесс может быть нарушен.

Для успешного лечения любого заболевания, прежде всего, нужно устранить причину возникновения болезни, а для

этого нужно организовать правильное питание.

Прежде всего, для нормальной жизнедеятельности нашему организму необходимы: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Кроме того, немаловажную роль для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные вещества, пектины, ферменты, фитонциды, гликозиды, органические кислоты и некоторые другие, биологически активные вещества.

При заболеваниях сердца и сосудов, а также для их профилактики, необходимо, чтобы рацион питания больного содержал все необходимые организму вещества. В меню таких больных должны быть включены продукты, содержащие в сбалансированном состоянии все элементы питания, особенно те, которые оказывают непосредственное воздействие на сердечнососудистую систему: белки, жиры, углеводы, витамины (С, В1, В2, В6, В9, В12, В15, РР, К, Р, U, А, Д, Е и F), пектины, кумарины, антиоксиданты, а также макро- и микроэлементы (в первую очередь, калий, магний, кальций, железо, медь, цинк, хром и селен).

Белки необходимы для построения клеток, тканей и органов, синтеза ферментов, гормонов, гемоглобина и других жизненно необходимых веществ. При недостатке белков организме, происходят атрофические изменения во всех внутренних органах, в том числе, в сердце, сосудах, селезенке, костном мозге, лимфатических узлах, нарушается синтез гемоглобина. Больше всего содержится в мясе, рыбе, яйцах,

молоке и молочных продуктах,, горохе, бобах и фасоли, крупах, проростках семян. При недостатке

Жиры входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии, участвуют в синтезе гормонов и других важных для нашего организма веществ, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, Е, Д), предотвращают ломкость и повышенную проницаемость кровеносных сосудов. Наиболее богаты жирами: сметана, сливки, сливочное масло, мясо, рыба, семена и масло подсолнечника, кукуруза, орехи, оливки и авокадо.

Углеводы входят в состав всех клеток и тканей, гормонов и ферментов, участвуют в белковом и жировом обменах веществ, выводят из организма излишки холестерина. Эти соединения в большом количестве содержатся в картофеле, бобовых, пшенице, рисе, кукурузе, корнеплодах, ягодах и фруктах.

Витамина С больше всего в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени укропа и петрушки, кресс-салате, во всех видах капусты (в том числе в квашенной капусте), сельдерее, щавеле, эстрагоне, облепихе, красной рябине, унаби, помидорах, картофеле, редисе и репе. Этот витамин препятствует образованию избыточного количества холестерина в организме и укрепляет сердечную мышцу, повышает иммунитет организма.

Витамином В1 наиболее богаты проростки зерна, хлеб грубого помола, крупы (овсяная, гречневая, ячневая и пше-

ничная), хлебный квас, шпинат, горох и зеленый горошек, соя, картофель, орехи, цветная капуста, белая фасоль, чечевица, нежирная свинина, субпродукты и дрожжи. Этот витамин стимулирует сердечные сокращения, улучшает работу сердца.

Витамина В2 много содержится в дрожжах, желтках куриных яиц, сыре, твороге, пшеничной муке, хлебе, гречневой крупе, молоке, печени, почках, мясе, рыбе, птице, зеленом горошке, сое, стручках фасоли, шпинате, капусте (брокколи и брюссельской), зеленом луке, сладком перце, корне петрушки, салате, моркови, сливах, персиках, алыче и гранате. Этот витамин принимает активное участие в синтезе АТФ, образовании некоторых гормонов и эритроцитов, положительно влияет на наши внутренние органы.

Витамином В6 богаты картофель, горох, бобы, сладкий зеленый перец, бананы, молоко, мясо, рыба, яйца, сыр, печень и дрожжи. Этот витамин нормализует жировой обмен, разрушает излишний холестерин.

Витамина В9 много в дрожжах, говядине, свинине, баранине, печени, почках, курином мясе, яйцах, молоке, твороге, сыре, сое, горохе, фасоли, семечках подсолнечника, кресс-салате, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, петрушке, укропе, салате, цветной и пекинской капусте, брокколи, хрене, баклажанах, тыкве, кабачках, моркови, свекле, землянике, вишне, малине и яблоках. Частично он вырабатывается в кишечнике человека (если он здоро-

вый). Этот витамин участвует в процессах кроветворения, отвечает за синтез красных кровяных телец, нормальный состав крови, регулирует жировой обмен веществ, оказывает благотворное действие на нервную систему и на многие другие наши внутренние органы. Недостаток этого витамина в организме приводит к развитию мегалобластической анемии. Этот витамин усваивается нашим организмом только при наличии витамина B12.

Витамина B12 много содержится в мясе, печени, почках, рыбе (треска, сельдь, скумбрия, форель, морской окунь и др.), молоке, кисломолочных продуктах, сливках, сметане, сливочном масле, сырах, твороге и яйцах. Этот витамин играет большую роль в организме человека. Он способствует усвоению витамина B9, участвует в процессах кроветворения, регулирует работу кроветворных органов, обеспечивает созревание эритроцитов, снижает уровень холестерина в крови, положительно влияет на всю сердечнососудистую и другие системы органов, предупреждает развитие атеросклероза, инсультов и инфарктов, повышает кровяное давление и иммунитет, участвует во всех обменах веществ организма.

Витамином B15 богаты пивные дрожжи, семена многих растений (много в ядрах абрикосовых косточек, в семенах подсолнечника, тыквы, кунжута и др.), рис, проростки растений, орехи, печень животных. Этот витамин регулирует жировой и белковый обмены веществ, участвует в синтезе

ферментов и других жизненно важных веществ, восстанавливает силы после тяжелых заболеваний физических нагрузок, регулирует уровень холестерина в крови, предупреждает развитие атеросклероза, расширяет кровеносные сосуды, стимулирует работу сердечнососудистой и других систем органов.

Витамин РР (В3) в большом количестве содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, крупах, проростках пшеницы и других злаков, шпинате, капусте брокколи, горохе, картофеле, луке, помидорах, моркови, свинине, белом курином мясе, почках, рыбе, яйцах, сыре, молоке. Этот витамин принимает участие во многих химических процессах нашего организма, регулирует жировой обмен, уменьшает уровень холестерина в крови, участвует в синтезе гемоглобина и эритроцитов, предупреждает образование кровяных тромбов, развитие анемии, гипертонии и других сердечнососудистых заболеваний, положительно влияет на другие наши внутренние органы, улучшает кровообращение и обмены веществ, повышает иммунитет.

Витамин К (К1 и К2, антигеморрагический) накапливается в зеленых овощах (салат, шпинат, крапива, капусты), сое, печени свиной, яйцах, шиповнике, облепихе, черной смородине, рябине, картофеле, тыкве, помидорах, моркови, апельсинах, мандаринах и молоке. Частично этот витамин синтезируется в кишечнике человека. Этот витамин способствует образованию в печени белков плазмы крови, участ-

вует в синтезе протромбина и процессах свертывания крови, предупреждает кровоточивость стенок кровеносных сосудов, останавливает кровотечения, предупреждает развитие тромбофлебита, инсультов и инфарктов.

Витамином Р богаты шиповник, зеленый чай, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, вишня, виноград, слива, абрикосы, яблоки, красный сладкий перец, черноплодная и красная рябины, черная смородина, малина, ежевика, черника, картофель, капуста, салат, морковь, свекла, помидоры, щавель, чеснок, гречневая крупа. Этот витамин укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает их проницаемость, регулирует кровяное давление, замедляет сердечный ритм, предупреждает развитие гипертонии, атеросклероза и других заболеваний сердечнососудистой системы, положительно действует на почки, печень и другие наши внутренние органы, повышает иммунитет, усиливает действие витамина С.

Витамина U много в соке белокочанной капусты, зелени петрушки и сельдерея, зеленом луке, шпинате, спарже, сладком перце, моркови, свекле, репе, помидорах.. Основной его ролью в организме является заживление язв, в том числе язвы желудка и 12-перстной кишки. Положительное влияние этот витамин также оказывает на сердечнососудистую систему. Он стимулирует жировой обмен веществ, регулирует уровень холестерина в крови, предупреждает развитие атеросклероза,

Витамином А богаты рыбий жир, печень, яйца, молоко,

сливочное масло и сыры; каротином – абрикосы, персики, апельсины, мандарины, манго, дыня, тыква, морковь, кресс-салат, сладкий перец, зелень петрушки, щавель, шпинат, капуста брокколи, помидоры, кервель, шиповник, красная рябина, облепиха, курага, зеленый лук, салат и зеленый горошек. Этот витамин обеспечивает нормальное функционирование органов зрения, отвечает за хорошее состояние кожи, волос и ногтей, принимает участие в различных обменах веществ, положительно влияет на все наши внутренние органы, повышает иммунитет. Он также очень важен для сердечнососудистой системы: регулирует уровень холестерина в крови, предупреждает развитие атеросклероза и стенокардии.

Витамин Д накапливается в рыбьем жире, печени трески, печени птицы, свиной и говяжьей, яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, твердых сырах, рыбе (сельдь, лосось и др.), икре, орехах, грибах, дрожжах, шпинате и проростках злаков. Под действием солнечных лучей он синтезируется в нашей коже. Этот витамин обеспечивает нормальное состояние костей и суставов, повышает иммунитет, обеспечивает нормальное свертывание крови, регулирует кровяное давление, оказывает благотворное действие на многие наши внутренние органы, принимает участие во многих обменах веществ нашего организма.

Витамина Е (токоферол) много содержится в проростках пшеницы и другого зерна и растительных маслах, семенах



тыквы и подсолнечника, арахисе, миндале, шоколаде, яичных желтках, молоке, мясе, печени, облепихе, орехах, бобовых, кукурузе, рыбе, рыбьем жире и многих других продуктах. Этот витамин очень важен для нашего организма. Он замедляет процессы старения в организме (в том числе старческие изменения в сердце и сосудах), повышает иммунитет, стимулирует кровообращение, защищает от разрушения эритроциты, обеспечивает нормальную свертываемость крови, снижает кровяное давление, укрепляет стенки кровеносных сосудов, предупреждает образование кровяных тромбов и способствует их рассасыванию, предупреждает развитие атеросклероза, анемии и других заболеваний сердца и сосудов, оказывает положительное действие на многие наши внутренние органы.

Витамином F называют комплекс ненасыщенных жирных кислот: линолевой, линоленовой, арахидоновой и некоторых др. Его считают «антихолестериновым» витамином. Этими кислотами богаты растительные масла холодного отжима (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое, льняное и ореховое), морская рыба (сельдь, скумбрия, лосось, форель и др.), орехи, подсолнечные семечки, авокадо, черная смородина, проростки зерновых. Они нормализуют жировой обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови, предупреждают развитие атеросклероза, участвуют в построении клеточных мембран, разжижают кровь, препятствуют образованию кровяных тромбов, стимулируют кровообращение.

щение и работу сердца, препятствуют развитию очень многих заболеваний сердца и сосудов, усиливают иммунитет, оказывают положительное действие на многие наши внутренние органы, омолаживают организм.

Пектины – это желирующие вещества, пищевые волокна, полисахариды. Их много содержится в яблоках, грушах и овощах (морковь, брюква, капусты и других). Они стабилизируют обмен веществ, выводит из организма излишки холестерина, токсины и другие вредные вещества, улучшает кровообращение. Положительно влияют на кишечник и другие наши внутренние органы.

Кумарины – сложные органические вещества, которые расширяют кровеносные сосуды, регулируют свертываемость крови, предотвращают развитие тромбозов и инфарктов, этими соединениями богаты вишня, облепиха, гранат, черника, морошка, инжир и красная смородина.

Антиоксиданты – это вещества, связывающие свободные радикалы, которые являются причиной возникновения сердечнососудистых заболеваний и злокачественных опухолей, оказывают благотворное действие на весь организм. К антиоксидантам относят некоторые витамины (С, А и Е, а также некоторые неорганические вещества (медь, селен). В достаточных количествах они содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топи-

намбуре, кресс-салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине.

Кроме органических соединений, для нормальной деятельности сердечнососудистой системы необходимы некоторые неорганические соединения (в основном, калий, кальций, магний, железо, медь, цинк, хром и селен).

Калий обеспечивает кислотно-основное состояние крови, стимулирует деятельность сердца и сосудов, снижает кровяное давление, предупреждает развитие многих заболеваний сердца и сосудов, благотворно действует на многие другие наши внутренние органы. Этим элементом богаты курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, дрожжи, финики, миндаль, фундук, грибы и шоколад, меньше его – в рыбе, мясе, кальмарах, овсяной крупе, зеленом горошке, помидорах, свекле, редисе, зеленом луке, черешне, смородине, винограде и абрикосах.

Кальций уменьшает проницаемость кровеносных капилляров, регулирует свертываемость крови, участвует во многих обменах веществ, повышает иммунитет. Этого элемента много содержится в сырах, твороге, молоке, зелени петрушки, фасоли, зеленом луке, черносливе, гречневой и овсяной крупе, кресс-салате, репе и капусте.

Магний регулирует кровяное давление, кровоснабжение сердца и его работу, предупреждает развитие многих заболеваний сердца и сосудов, участвует в различных обменах

веществ, положительно влияет на другие наши внутренние органы. Много его в отрубях, пшенице, овсяной и пшеничной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, белой фасоли, вишне, укропе, петрушке, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, картофеле и винограде.

Железо участвует в процессе кроветворения, входит в состав гемоглобина крови и миоглобина мышц, некоторых ферментов. При недостатке его в организме развиваются анемия или лейкоз. Этим элементом богаты печень, говяжий язык, курага, финики, орехи, мясо кролика, индейка, фасоль, крупы (овсяная, гречневая, пшеничная, ячневая), черника, персики, яблоки, груши, сливы, какао и дрожжи, меньше его – в мясе курицы и утки, говядине, баранине, морской рыбе, яйцах, шпинате, щавеле и айве.

Медь способствует всасыванию железа в кишечнике и переносу его в костный мозг, входит в состав некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов. Много ее накапливается в проростках злаков, крупах (овсяной, гречневой и пшеничной), фасоли, бобах, картофеле, печени, морепродуктах, орехах, какао, грушах, укропе, черной смородине, клюкве, абрикосах, крыжовнике, землянике, мясе и рыбе.

Цинк участвует в процессах кроветворения, входит в состав некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов. Много его содержится в овсяной крупе, фа-

соли, горохе, зерновых, овощах, мясе птицы, субпродуктах, твердых сырах, грибах, яйцах, рыбе и дрожжах.

Хром участвует в различных обменах веществ, регулирует уровень холестерина в крови, Этим элементом богаты проростки пшеницы, кресс-салат, персики, соя, горох, фасоль, свекла, грибы, вишня, говяжья печень, салат, морковь, зеленый лук, мясо, птица, перловая крупа и хлеб грубого помола.

Селен является сильным антиоксидантом, отодвигает процессы старения (в том числе, в тканях сердца и сосудов), предупреждает развитие опухолей. Больше всего этого элемента содержится в кокосе, тунце, сардинах, печени (свиная, говяжья), яйцах, свинине и говядине, молоко.

Из всего вышеизложенного видно, что для успешного лечения и профилактики заболеваний сердца, сосудов и крови необходимо, чтобы в рацион питания были включены продукты, включающие все эти элементы питания. Не нужно весь список продуктов включать сразу, но из каждой группы продуктов нужно обязательно включать по 2 – 3 продукта. Не забывайте, что даже при употреблении большого количества какого-либо элемента питания, он никоим образом не заменит другие элементы питания.

Таким образом, Вы сами сможете составить свой рацион питания, с учетом состояния своего здоровья.

# ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Рацион питания больных сердечнососудистыми заболеваниями должен быть разнообразным и включать в сбалансированном состоянии все основные элементы питания (см впереди). В первую очередь, нужно включать те продукты, которые содержат вещества, непосредственно влияющие на сердце и сосуды, обеспечивающие нормальную деятельность сердечнососудистой системы.

В меню больных, имеющих проблемы с сердцем и сосудами, как можно чаще нужно включать: изюм, курагу, чернослив, грецкие орехи, финики, боярышник (при брадикардии исключить), ирга, абрикосы, персики, виноград (и сухое красное виноградное вино, по 1 бокалу в день), яблоки, лимоны и другие цитрусовые, малину, смородины (белая, красная и черная), сливу, шиповник, морковь, арбуз, дыню, капусту, картофель (особенно полезен печеный в кожуре), помидоры, красный перец, репу, огурцы (вместе с семенами), свеклу, петрушку (и ее семена), блюда из гречневой крупы и муки, из кукурузы (и кукурузное масло), морепродукты и жирную морскую рыбу, имбирь, овощные, фруктовые и ягодные соки (в первую очередь, яблочный, абрикосовый, гранатовый, морковный), блюда из гречневой крупы, нежир-

ное мясо, молочные продукты.

В рационе питания людей, страдающих заболеваниями сердца и сосудов, нужно ограничить: жирную, сладкую и соленую пищу, наваристые мясные первые и вторые блюда, консервы, яйца, жирный сыр, икру, свиную печень, почки, соль и сахар. При разных заболеваниях сердца диета имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при составлении рациона питания.

# **1. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АРИТМИЯХ**

Рацион питания людей, страдающих аритмиями должен быть разнообразным и сбалансированным по содержанию всех элементов питания, но в первую очередь в него должны быть включены продукты питания, содержащие железо, магний и калий (см Элементы питания). При аритмиях нужно обязательно включать следующие продукты: груши, репа, морковь, орехи, свеклу, клюкву, бруснику, курагу, изюм, виноград и апельсины.



## **2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНЫХ НЕВРОЗАХ**

Питание таких больных также должно быть разнообразным и сбалансированным по всем элементам питания. В первую очередь нужно включать в рацион питания продукты, богатые магнием, фосфором и витамином В6 (см Элементы питания). При составлении меню, нужно следить, чтобы больной ежедневно получал продукты, содержащие все эти элементы.

### **3. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ МОЗГОВОГО**

Причиной нарушения кровообращения могут быть различные заболевания сердца и сосудов (гипертоническая болезнь, пороки сердца, атеросклероз и др.). Это состояние в настоящее время очень распространено. Нарушение кровообращения приводит к недостаточному питанию и снабжению кислородом наших внутренних органов: сердца, легких, почек, печени и других, в результате чего нарушается работа этих органов, а также в них накапливаются токсичные продукты обмена веществ, нарушаются все обмены веществ, в том числе водно-солевой. Кроме того, причиной нарушений кровообращения может быть инсульт или инфаркт.

Для восстановления нарушенных функций организма большое значение имеет лечебное питание.

При составлении рациона питания, в первую очередь, необходимо ограничить в нем содержание соли.

Продукты питания должны содержать большое количество калия, магния, кальция и фосфора (см Элементы пита-

ния). Вам нужно так составить меню, чтобы в него ежедневно входили продукты питания, содержащие эти элементы.

Питание таких больных должно быть дробным, небольшими порциями. Если у человека, страдающего недостаточностью кровообращения отмечается ожирение, ему нужно составлять себе низкокалорийную диету, за счет уменьшения в рационе питания жиров и углеводов (но ни в коем случае не голодать). Таким больным 1 – 2 раза в неделю полезно устраивать разгрузочные дни (овощные, кефирные, фруктовые).

В первую неделю перехода больного на специальную диету соль нужно полностью исключить, затем ее добавляют в блюда, но в небольшом количестве.

Чаще всего нарушение кровообращения связано с уменьшением просвета кровеносных сосудов в результате отложения на их стенках холестериновых бляшек. В этом случае диета носит противосклеротический характер (см Особенности питания при атеросклерозе).

## **4. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ И СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ**

При сердечной недостаточности больной должен получать полноценную, содержащую в сбалансированном состоянии все необходимые для жизни элементы питания. Особенно нужно следить, чтобы в рацион питания всегда были включены продукты, содержащие калий и магний.

Таким больным нужно ограничить потребление соли и жидкости (не более 1,5 л в сутки, включая первые и другие жидкие блюда). Питание должно быть дробным (5 – 6 раз в день), небольшими порциями. Нужно исключить крепкий чай и кофе, шоколад, острые блюда, копчености, мучные изделия, жирное мясо и птицу, мучные изделия.

Нужно постоянно включать блюда, содержащие калий и магний: печеный картофель, гречневую и овсяную каши, курагу, изюм, шиповник, орехи, абрикосы, персики, виноград, капусту и др. (см Элементы питания), а также мед.

В рацион питания этих больных также очень полезно

включать следующие продукты: лук слизун, репу, сельдерей, розмарин, спаржу, зеленую стручковую фасоль, капусту, картофель, цикорий салатный, чеснок, дыню, арбуз, авокадо, ананас, черноплодную рябину, боярышник (не употреблять при замедленном пульсе), бруснику, черную бузину, голубику, гранат, грейпфрут, грушу, землянику, крыжовник, лимон, сливу, алычу и хурму.

Особенно полезны финики, изюм, чернослив, курага и виноград.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ТАХИКАРДИИ**

Рацион питания таких больных должен быть сбалансированным по основным элементам питания и обязательно включать продукты, содержащие следующие элементы питания: железо, магний и калий (см Элементы питания). Очень полезно при тахикардии употреблять абрикосы и курагу.

## 6. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Часть холестерина поступает в организм с пищей, но большая часть его образуется в печени из продуктов обмена жиров, углеводов, алкоголя и некоторых аминокислот (в основном из жиров). Нельзя полностью исключать те продукты, которые содержат холестерин, так как при этом холестерин начинает усиленно образовываться в самом организме. Во многих продуктах питания, наряду с холестерином, имеются еще в сбалансированном состоянии вещества, которые нормализуют обмен жиров и холестерина в организме (это яйца, творог, морская рыба, мидии, кальмары и другие морепродукты). При мышечной нагрузке процесс образования холестерина в печени замедляется (вот почему так вреден малоподвижный образ жизни).

Рациональное питание – один из основных факторов предупреждения атеросклероза.

При развитии этого заболевания больные должны придерживаться специальной диеты.

В их рацион питания должен быть сбалансированным по основным элементам питания, первую очередь должны входить продукты, содержащие витамины (С, группы В, РР, U, А, Е и F), а также пектины, антиоксиданты, магний и хром (см Элементы питания). Все они оказывают влияние на хо-

лестериновый обмен и регулируют количество холестерина в крови.

Из всех этих групп нужно выбирать, преимущественно, продукты растительного происхождения.

Кроме того, специфические противосклеротические вещества обнаружены в орехах (фисташки, миндаль, грецкие орехи и др.), поэтому орехи должны входить в рацион питания больных атеросклерозом ежедневно.

Чистят стенки кровеносных сосудов от холестериновых бляшек, снижают уровень холестерина в крови: малина, чай с листьями черной смородины, огурцы, арбуз, дыня, слива, При атеросклерозе очень полезны: шиповник и боярышник, капуста и картофель.

Основные принципы диетотерапии при атеросклерозе:

1. В рационе питания должно быть уменьшено количество животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Белки должны содержаться в пределах физиологической нормы (или немного превышать ее).

2. В питании ограничивают потребление поваренной соли и экстрактивных веществ из мяса (наваристые бульоны и т.п.), а также продуктов, содержащих большое количество холестерина..

3. Должно быть увеличено содержание всех витаминов (особенно витамина С), за исключением витамина Д.

4. В рационе питания увеличивают содержание клетчатки, магния, калия и микроэлементов, за счет потребления



растительного масла, овощей, фруктов, морепродуктов, творога и др. продуктов.

5. Мясо и рыбу употребляют в отварном виде.

6. Овощи с грубой клетчаткой измельчают и разваривают.

7. Рацион питания (суточное потребление) должен содержать: 100 – 110 г белков (из них 60% животных), 80 г жиров (30% растительных), 350 – 380 г углеводов (50 г сахара) и 2600 – 2700 ккал.

Если атеросклероз развивается на фоне ожирения, количество белков – 100 г, жиров – 70 г, углеводов – 250 г и 2100 ккал.

Поваренной соли допускается 5 – 8 г в сутки (в различных блюдах).

8. Необходимо соблюдать режим питания: пищу употреблять 5 раз в день, небольшими порциями и в одно и то же время.

Какие продукты можно включать, а какие необходимо исключить из рациона питания больных атеросклерозом:

1). Мясо и птица:

Можно употреблять: различные виды нежирного мяса (говядину, свинину, баранину) и птицу в отварном, запеченном или жареном (после предварительного отваривания) виде, куском или рубленные. Можно заливное из отваренного мяса или птицы.

Исключить: жирное мясо и рыбу, гуся, утку, мозги, почки, печень, жирные колбасы, копчености и консервы.

## 2). Рыба:

Можно употреблять: нежирную рыбу в отварном, запеченном или жареном виде (после предварительного отваривания), куском или рубленую, заливное из рыбы на овощном отваре, вымоченную сельдь, морепродукты.

Исключить: очень жирную рыбу, а также соленую, копченую, консервы и икру.

## 3). Молочные продукты:

Можно употреблять: обезжиренные молоко, кефир, простоквашу, нежирный творог и блюда из него, несоленый и нежирный сыр.

Ограничить потребление: сметаны и сливок.

Исключить: жирные сливки и сметану, жирный творог, соленый и жирный сыр.

## 4). Яйца:

Можно употреблять белки яиц, белковый омлет.

Ограничить желтки яиц до 3 штук в неделю.

## 5). Жиры:

Можно употреблять растительные масла (лучше нерафинированные, в натуральном виде), но не более 1 столовой ложки в день.

Ограничить: сливочное и топленое масло.

Исключить: мясные и кулинарные жиры, маргарины, свиное сало.

## 6). Крупы:

Можно включать: гречневую крупу ядрицу, ячневую, ов-

сяную и пшено в виде рассыпчатых каш, запеканок.

Ограничить: макаронные изделия, рис, манную крупу и изделия из бобовых (гороха, фасоли, чечевицы и др.).

7). Хлеб и мучные изделия:

Можно употреблять: пшеничный хлеб из муки 1 и 2 сорта, ржаной, зерновой, белково-отрубной и сухое несдобное печенье.

Исключить: пирожные, торты, изделия из сдобного и слоеного теста.

8). Овощи:

Можно употреблять: капусты всех видов и блюда из них, морковь, кабачки, тыкву, баклажаны, свежие огурцы, помидоры, салат и другую зелень.

Потребление картофеля ограничить. Изредка можно в небольшом количестве употреблять грибы, протертые фасоль, горох, репу, брюкву, шпинат и щавель.

9). Супы:

Можно употреблять: овощные (щи, борщи, свекольники, окрошки), вегетарианские с картофелем и крупой, фруктовые и молочные. Ненаваристые мясные и рыбные бульоны можно не чаще 1 – 2 раз в неделю.

Исключить: наваристые мясные, рыбные и грибные, а также супы с бобовыми (горохом, фасолью и др.), так как все они содержат большое количество холестерина.

10). Холодные закуски:

Можно употреблять: винегреты, салаты с растительным

маслом, икру овощную, салаты с морепродуктами, отварным мясом, птицей и рыбой, отварные заливные рыбу и мясо, постную ветчину.

Исключить: жирные, острые и соленые закуски, икру и консервы закусочные (шпроты и т.п.).

11). Фрукты, сладкие блюда и сладости:

Можно употреблять: фрукты и ягоды в сыром виде, сухофрукты, компоты, желе и муссы (полусладкие),

Ограничить потребление (при ожирении исключить): винограда, изюма, сахара, меда, шоколадных конфет и варенья.

Исключить: шоколад, пирожные и торты, мороженое сливочное и пломбир.

12). Соусы и пряности:

Можно употреблять: соусы на овощном отваре, заправленные сметаной, молочные, томатные и фруктово-ягодные, ванилин, корицу и лимонную кислоту.

Ограничить: майонез и хрен.

Исключить: мясные, рыбные и грибные соусы, гвоздику, имбирь, бадьян, перец и горчицу.

13). Напитки:

Можно употреблять: некрепкий чай, чай с лимоном, молоко, слабый кофе, суррогат кофе, овощные, фруктовые и ягодные соки, а также их смеси, отвар шиповника.

Исключить: все алкогольные напитки, какао, а также напитки типа «Кока-колы».

Нужно также исключить из рациона питания чипсы, кар-

тофель фри и гамбургеры.

Желательно, чтобы в рацион питания таких больных как можно чаще входили: авокадо, ананас, виноград, грейпфрут, гранат, персик, нектарин, морепродукты (морская капуста, кальмары и др.), кукуруза, крупы (перловая, гречневая).

Выводят из организма излишки холестерина следующие продукты: кабачок, капусты (белокочанная, краснокочанная, кольраби и цветная), все луки, огурцы, пастернак, редис (очень эффективен), редька (очень эффективна), сельдерей, спаржа, тыква, зеленая стручковая фасоль, хрен, цикорий салатный, чеснок, арбуз, баклажан (очень эффективен), мелисса, мята, черноплодная рябина, черная бузина, брусника, вишня, голубика, гранат, грейпфрут, груша, инжир, ирга, калина, клюква, крыжовник, лимон (с чесноком), малина, рябина обыкновенная, все виды смородины, яблоки, ананас, грейпфрут и гранат.

Для этих больных также очень полезны финики, мед, салат из одуванчика и крапивы.

Специфические противосклеротические вещества обнаружены в орехах (миндаль, грецкий, фундук и фисташки), поэтому они ежедневно должны входить в рацион питания таких больных.

## **7. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ И ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН**

Рацион питания таких людей должен быть сбалансирован по всем элементам питания и в обязательно включать продукты, повышающие эластичность стенок и укрепляющие стенки кровеносных сосудов: жиры, витамины (С, Р, F) (см Элементы питания) и фенолокислоты.

Фенолокислотами богаты яблоки, груши, айва, барбарис и брусника. При тромбофлебите нужно как можно чаще употреблять творог, йогурт, кефир, капусту, морковь, свеклу, лук, огурцы и помидоры.

Для профилактики тромбозов полезно пить чай с листьями черной смородины. Укрепляют стенки кровеносных сосудов также следующие продукты: малина, красный болгарский перец, помидоры, розмарин.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, СТЕНОКАРДИИ И ИНФАРКТАХ**

Диета таких больных должна иметь противосклеротический характер (см Особенности питания при атеросклерозе).

Кроме того, в рацион питания людей, больных ишемической болезнью сердца и стенокардией обязательно нужно включать продукты, содержащие вещества, укрепляющие стенки кровеносных сосудов и увеличивающие их эластичность: витамины (С, Р, F), фенолокислоты, калий, магний, кальций и кумарины (см Элементы питания).

## **9. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА**

В связи с тем, что у больного вынужденная ограниченная физическая активность, необходимо уменьшить калорийность пищи. Нельзя переедать.

Лечебное питание должно быть сбалансированным по всем элементам питания и иметь противосклеротический характер (см Особенности питания при атеросклерозе), в первую очередь нужно включать следующие вещества: белки, жиры (ограниченно), углеводы (ограниченно), витамины (С, В1, В6, В12, РР, U, А, Е, F), пектины, антиоксиданты, а также магний и хром (см Элементы питания)..

Для предупреждения инфарктов и инсультов в рацион больных очень полезно включать следующие продукты: краснокочанную капусту, лук-батун, огурцы, пастернак, сладкий перец, салат, свеклу, помидоры, чеснок, шпинат, мангольд, авокадо, черноплодную рябину, бруснику, виноград, вишню, голубику, грушу, жимолость, землянику, иргу, клюкву, крыжовник, лимон, абрикос, облепиху, красную и белую смородину, черешню и шиповник.



## 10. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Диета таких больных должна быть сбалансированной по всем элементам питания и обязательно включать продукты, содержащие вещества, которые регулируют кровяное давление: калий и магний (см Элементы питания).

При гипертонии в рацион питания также полезно включать продукты, снижающие артериальное давление: кресс-салат, кабачок, картофель, луки, чеснок, морковь, огурцы, пастернак, перец сладкий, петрушку, салат, свеклу, сельдерей, спаржу, репу, редьку, топинамбур, тыкву, зеленую стручковую фасоль, помидоры, хрен, цикорий салатный, лимоны (с чесноком), шпинат, щавель, арбуз, баклажан, яблоки, черноплодную рябину, боярышник, хурму, чернику, черешню, виноград, абрикосы, апельсины, мандарины, вишню, голубику, гранат, грушу, землянику, шиповник, алычу, сливу, клюкву и крыжовник.

Очень полезны финики, овсяная каша, свекольный квас и яблочный уксус.

Этим больным нужно ограничить потребление кофе, соли, крепкого чая и спиртных напитков.

## **11. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ГИПОТОНИИ**

Диета таких больных должна быть сбалансированной по всем элементам питания и обязательно включать продукты, в которых содержатся элементы питания, регулирующие кровяное давление: калий, магний и витамин РР (см Элементы питания).

В рацион питания таких больных обязательно нужно включать следующие продукты: лук репчатый, морковь, пастернак, перец сладкий, петрушку, розмарин, редьку, репу, салат, свеклу, сельдерей, зеленую стручковую фасоль, помидоры, авокадо, апельсины, мандарины, виноград, голубику, груши, землянику, калину, крыжовник, а также какао и шоколад. Очень полезно пить чай с листьями черной смородины,

## **12. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АНЕМИЯХ**

Диета таких больных должна быть полноценной и сбалансированной по всем элементам питания. В рацион питания обязательно должны быть включены продукты, содержащие вещества, регулирующие кроветворение: белки (в основном животные), витамины (С, В1, В2, В6, В9, В12, Е, К1), кумарины, магний, медь, цинк, а при железодефицитной анемии в первую очередь, железо (см Элементы питания) и дополнительно врач назначает препараты железа.

В рацион питания больных анемией как можно чаще должны быть включены следующие продукты: макароны, яичный желток, черствый хлеб, крупы (манная, гречневая, пшено и овсяная), шоколад, какао, орехи (грецкие, миндаль, фундук и др.), морская капуста, финики, капуста брокколи, лук-батун, лук-слизун, репа, зеленая стручковая фасоль, чеснок, сельдерей, арбуз, дыня, авокадо, хурма, ананас, черноплодная рябина и инжир.

# **13. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ И ПОНИЖЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ**

В рацион питания таких людей в первую очередь должны быть включены элементы питания, которые способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и влияющих на свертываемость крови: витамины (РР, С, К и Р) и кальций (см Элементы питания).

Продукты, повышающие свертываемость крови: сливочное масло, сливки, сало, жирное мясо, холодец, почки, печень, мозги, гречневая каша, краснокочанная капуста, редис, репа, красный сладкий перец, фасоль, горох, чечевица, черная и красная смородины, голубика, черноплодная рябина, брусника, бананы, манго, гранат и его сок, виноградный сок, грецкие орехи, укроп, петрушка, кориандр и некоторые другие продукты.

Снижают свертываемость крови следующие продукты: жирная морская рыба, рыбий жир, цитрусовые, лук и чеснок, помидоры, клюква, черника, малина, черная смородина, земляника, вишня, черешня, слива, сухое красное виноградное вино, льняное и оливковое масла, орехи, семена подсолнечника, какао, черный шоколад, зеленый чай и некото-

рые другие продукты.

## **14. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНЫХ ОТЕКАХ**

В рацион питания больных при сердечных отеках в первую очередь нужно включать те продукты, которые содержат элементы питания, регулирующие водный обмен и обладающие мочегонным действием: жиры, витамины (Д, В1), фенолокислоты и калий (см Элементы питания).

В рацион больных с сердечными отеками обязательно нужно включать: огурцы, пастернак, сельдерей, спаржу, тыкву, фенхель, зеленую стручковую фасоль, хрен, баклажан, апельсины, мандарины, бруснику, жимолость, черную бузину, лимон, абрикосы, алычу и сливу.

Снимают сердечные отеки: розмарин, виноград и изюм, семена и листья петрушки.

При сердечной одышке очень полезны виноград и изюм.

## **15. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕЛЕЗЕНКИ**

Таким больным очень полезно включать в свой рацион питания капусту белокочанную и сок из нее, салат, свеклу, сельдерей, салатный цикорий, иссоп, гранат, землянику и сок из них, сироп и ягоды черной бузины.

# **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ. ИХ ЛЕЧЕНИЕ**

Заболевания сердца и сосудов стоят на первом месте по частоте встречаемости, инвалидности и смертности. Количество больных, страдающих этими заболеваниями растет с каждым годом. В настоящее время эти заболевания, которые раньше поражали, в основном, людей преклонного возраста, встречаются и у молодых людей. Чаще всего встречается атеросклероз, который провоцирует развитие других заболеваний сердца и сосудов: гипертонической болезни, стенокардии, инсультов и инфарктов и т.д..

Развитию этих заболеваний способствуют ожирение, малоподвижный образ жизни, курение, употребление спиртных напитков, стрессы, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы и почек (могут быть причиной гипертонии), а также наследственный фактор, некоторые другие заболевания (ревматизм, сифилис).. Способствует развитию сердечнососудистых заболеваний неправильное питание, дефицит витаминов и микроэлементов. Имеются и врожденные пороки развития сердца и сосудов.



Первыми симптомами заболеваний сердца являются: боли в области сердца, одышка, вялость, аритмии, раздражительность, плохой сон, быстрое утомление, головокружения, обмороки, может быть повышенное потоотделение, отеки стоп и лодыжек.

## **16. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ**

\* При всех заболеваниях сердца и сосудов очень полезно ежедневно, на протяжении 3 – 4 недель съедать по 2 грейпфрута.

\* Средство для лечения сердца и сосудов: натереть на терке вместе с кожурой 0,5 кг лимонов, добавить 0,5 кг меда и растертые ядрышки из абрикосовых косточек, тщательно перемешать. Принимать эту смесь за 30 минут до еды, по 1 ст. л. утром и вечером, в течение 1 месяца. Хранить в холодильнике.

\* При любых заболеваниях сердца и сосудов полезно следующее средство: взять 5 ст. л. сока моркови, 5 ст. л. сока из корня хрена, сок от 3 лимонов и 2 стакана меда. Все соединить и тщательно перемешать деревянной ложкой. Хранить средство в холодильнике. Принимать эту смесь по 1 ч. л., 3 раза в день, за 1 час до еды. Курс лечения – до окончания смеси.

\* Средство для лечения сердца и сосудов: взять по 0,5 кг лимонов, пропущенных через мясорубку вместе с кожурой (но без косточек), клюквы, плодов шиповника, очищенных

от семян и меда. Все измельчить, соединить, тщательно перемешать и настоять 1 сутки в плотно закрытой посуде. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды или через 1 час после еды при заболеваниях сердца и сосудов, в том числе при гипертонии. Курс лечения – до окончания смеси.

\* При всех заболеваниях сердца очень полезно жевать лимонную корку (улучшается работа сердца). Курс лечения – 1 месяц.

\* Средство для лечения заболеваний сердца и сосудов: взять по 2 средних размеров апельсина и лимона, удалить косточки и вместе с кожурой пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. л. меда, перемешать, настоять сутки при комнатной температуре. Хранить в холодильнике. Принимать по 2 – 3 ч. л. смеси в день, с чаем или перед едой. Это средство улучшает работу сердца, нормализует кровяное давление, предотвращает развитие стенокардии, инфарктов и инсультов. Принимать данную смесь можно длительное время.

\* Для лечения сердца и сосудов очень полезно применять следующую смесь: взять 1 головку чеснока, очистить, растолочь, добавить 1 стакан растительного масла, закрыть крышкой и поставить на сутки в холодильник. На следующий день к 1 ч. л. этой смеси добавить 1 ч. л. лимонного сока, размешать и сразу выпить. Такую смесь принимать 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 – 3 месяцев (в зависимости от состояния здоровья и заболевания). После этого

нужно сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить. Эта смесь очень полезна при различных заболеваниях сердца и сосудов, она снимает спазмы головного мозга и сердца, одышку, помогает при атеросклерозе.

\* При всех сердечнососудистых заболеваниях, в том числе после операций на сердце и сосудах, полезно принимать следующую смесь: взять по 100 г изюма, кураги, чернослива и ядер грецких орехов, сок 0,5 лимона и 100 г меда. Все измельчить, соединить и тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца, после чего нужно сделать перерыв на 10 дней и снова принимать. Такие курсы проводить в течение 1 года.

Это смесь снимает сердечные спазмы и спазмы сосудов головного мозга, питает сердечную мышцу.

\* Взять 1 ст. л. сушеных измельченных корней шиповника, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на огонь, кипятить на слабом огне 15 минут, затем процедить и пить в горячем виде вместо чая по 1 стакану в день, в течение 1 месяца при любых заболеваниях сердца.

\* Лучшая смесь для больного сердца: взять по 1 ст. л. высушенных плодов шиповника, рябины красной, боярышника и калины красной, изюма и кураги, соединить, перемешать, залить 1 л крутого кипятка, настоять в термосе ночь, утром процедить и выпить в течение дня вместо чая, с добавлением меда (по вкусу), за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

\* Средство для лечения различных заболеваний сердца и сосудов: взять 1 ст. л. сушеной травы золототысячника, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 30 минут, затем процедить и выпить в теплом виде в течение дня, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после чего сделать перерыв на 10 дней и при необходимости курс можно повторить.

\* При любых заболеваниях сердца и сосудов полезно принимать траву татарника колючего. Траву с цветами нужно хорошо высушить, затем истолочь в порошок. Принимать по 1 ч. л. этого порошка, запивая водой, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

Можно приготовить настой этой травы: взять 2 – 3 ст. л. татарника, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять ночь в термосе, на следующий день процедить и выпить в течение дня за 3 приема. Курс лечения – 1 месяц. Это средство увеличивает силу сердечных сокращений, устраняет аритмию, помогает при гипотонии и сердечной слабости.

\* Средство для лечения различных заболеваний сердца и сосудов: взять 4 ч. л. сушеной травы хвоща полевого, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить и принять этот настой в течение дня небольшими глотками при любых заболеваниях сердца. Курс лечения – 1 месяц.

!Это средство противопоказано при острых воспалениях почек.

\* Сбор для больного сердца: взять по 0,5 стакана яблоч-

ного и тыквенного сока, добавить по 1 ч. л. измельченных плодов унаби (или фиников), измельченного имбиря и кураги, 1 таблетку мумие (аптечного). Все соединить и хорошо перемешать. Такую смесь принимать 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 10 дней, после чего можно провести следующий курс.

\* При всех сердечнососудистых заболеваниях полезно в течение 1 месяца принимать 3 раза в день, за 30 минут до еды, по 5 капель настойки валерианы и пустырника с 0,5 стакана воды.

\* Средство, помогающее при всех заболеваниях сердца и сосудов: взять 5 ст. л., измельченных молодых иголок сосны (текущего года), залить 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на малом огне 10 минут, снять с огня, укутать и оставить на ночь. Утром настой процедить и выпить за несколько приемов в течение дня. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить.

\* При болях в сердце полезно пить чай с мелиссой или мятой: 1 ч. л. сушеной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять как чай и пить вместо чая, с добавлением сахара или меда по вкусу. Этот чай можно пить в течение длительного времени.

\* При любых заболеваниях сердца полезно принимать отвар из семян моркови: 1 ч. л. семян залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 4 часа, затем процедить и прини-

мать по 1 ст. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 недель.

\* Благотворно действует на сердце и сосуды вино со зверобоем или базиликом (см Леч. вина). Принимать это вино по 50 мл, 2 – 3 раза в день, во время еды, в течение 3 – 4 недель.

\* При многих сердечнососудистых заболеваниях полезно вино с алоэ (см Леч. вина). Принимать по 1 ст. л. вина, 3 раза в день, до еды, запивая водой. Курс лечения – 1 месяц.

\* Для больного сердца и сосудов полезна настойка маточного молочка пчел и цветочной пыльцы на вине (см Леч. вина). Принимать по 1 ч. л. вина, с добавлением 1 ч. л. сока лимона, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

\* Помогает снять боли в области сердца вино с мелиссой лимонной (см Леч. вина). Принимать по 50 мл вина, 3 раза в день, во время еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Хорошо снимает спазмы сердца чесночное масло (см Леч. масла). Принимать по 1 ч. л. масла, с добавлением 1 ч. л. сока лимона, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 1 – 3 месяца (в зависимости от состояния), затем сделать перерыв на 1 месяц и можно провести новый курс.

\* Очень полезно для сердца и сосудов масло из фенхеля (см Леч. масла). Принимать его нужно в виде «фенхелевой» воды (0,5 ч. л. масла на 1 стакан воды), 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* При заболеваниях сердца помогает масло из ромашки аптечной, розмарина или базилика (см Леч. масла). Принимать по 10 – 15 капель масла, на кусочке сахара (или с водой), 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

\* Для сердца и сосудов очень полезно масло расторопши (см Леч. масла). Принимать по 0,5 – 1 ч. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* Хорошим средством для больного сердца является масло из цветов красной комнатной герани (см Леч. масла). Принимать по 10 – 15 капель масла, на кусочке сахара, 3 раза в день, за 30 минут до еды при болях в сердце. В это масло хорошо добавлять измельченные ядра из косточек абрикоса или масло из них.

\* Очень полезно для сердца и сосудов морковное масло (см Леч. масла). Принимать по 1 – 2 ч. л. масла, за 30 минут до еды, 3 раза в день, в течение 1 месяца.

\* Эффективным средством для лечения больного сердца и сосудов является масло боярышника (см Леч. масла). Оно регулирует кровяное давление. Его принимают внутрь и используют наружно для растирания в области сердца. Принимать по 1 ч. л. масла, 3 раза в день при различных заболеваниях сердца. Одновременно 2 раза в день втирать его в левую сторону груди и спины.

!Это средство противопоказано при брадикардии (замедленный пульс).

\* При различных заболеваниях сердца и сосудов очень



полезно принимать спиртовую настойку маточного молочка пчел (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 недель.

\* Для лечения больного сердца хорошо использовать спиртовую настойку шишек хмеля (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день (последний раз – на ночь), за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* Очень эффективны для лечения и профилактики заболеваний сердца и сосудов «настойка трав для профилактики сердечнососудистых заболеваний» и «настойка трав (при гипертонии и других сердечнососудистых заболеваниях)» (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, до окончания средства.

\* Одним из самых эффективных средств для лечения сердца и сосудов является настойка софоры японской (см Леч. спиртовые настойки). Эта настойка благотворно действует на сердце, способствует нормализации капиллярного кровоснабжения и облегчает состояние больных, перенесших кровоизлияние в мозг. Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 – 4 раза в день, за 20 – 30 минут до еды, в течение 2 – 4 недель. После этого нужно сделать перерыв на 10 дней и можно провести следующий курс. При необходимости этим средством можно лечиться до 6 месяцев (с перерывами).

\* При любых сердечнососудистых заболеваниях очень по-

лезно принимать настойку льнянки (см Леч. спиртовые настойки). При повышенном и нормальном кровяном давлении ее принимают по 30 – 40 капель, а при пониженном – по 1 – 2 ч. л. на рюмку воды, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 3 – 4 недели. Дозу не превышать, так как растение ядовито.

## 17. АРИТМИИ

Аритмия – нарушение сердечного ритма, возникающее в результате функциональных или органических поражений проводниковой системы сердечной мышцы или экстракардиальных нервов. Аритмии могут выражаться не только в изменении ритма, но и в нарушении темпа сердечных сокращений. Различают следующие виды аритмий: блокада сердца, мерцательная аритмия, синусовая аритмия, синусовая брадикардия, экстрасистолия. По темпу сердечных сокращений различают тахикардию (учащенный пульс) и брадикардию (замедленный пульс). Чаще всего встречаются следующие виды аритмий:

Тахикардия – увеличение частоты сердечного ритма более 90 ударов в минуту.

Брадикардия – снижение частоты сердечного ритма ниже 60 ударов в минуту.

Мерцательная аритмия – сокращение сердечной мышцы с разной частотой, в беспорядочном ритме.

Экстрасистолия – когда после нормального сокращения сердечной мышцы отмечаются единичные или групповые внеочередные ее сокращения.

Симптомы аритмий: человек ощущает «сердцебиения», после чего – как бы «замирание» сердца, может повышаться артериальное давление, отмечаются головокружения и обмо-

роки, одышка, бессонница, боли в области сердца. При обнаружении этих симптомов нужно пройти обследование у кардиолога. В тяжелых случаях резкого изменения ритма сердечных сокращений и плохого общего самочувствия необходимо вызвать скорую медицинскую помощь. Лечение назначает лечащий врач, в зависимости от вида аритмии и причины, вызвавшей эту аритмию.

Факторы, способствующие развитию аритмий: поражения миокарда при инфекционных заболеваниях (грипп, ревматизм, сифилис и др.), невроты и другие расстройства нервной системы, длительные тяжелые физические и психические нагрузки, склеротические изменения в сосудах, заболевания щитовидной железы, гормональная перестройка организма в юношеский период, менингит, инсульты, опухоли или травмы головного мозга, врожденные или приобретенные пороки сердца, сердечная недостаточность, хронические заболевания легких, инфаркт миокарда, отравления.

Дополнительно к назначениям лечащего врача можно применять следующие народные средства:

\* При аритмиях полезно принимать отвар цветков и листьев боярышника: 1 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и пить по 1 стакану настоя, с добавлением меда по вкусу, 3 раза в день, через 1 час после приема пищи, в течении месяца.

Можно принимать отвар из сушеных плодов боярышника и шиповника: 1 ст. л. плодов боярышника залить 2 стака-

нами кипятка, поставить на слабый огонь, варить 20 минут, затем добавить 0,5 стакана плодов шиповника, варить еще 10 минут, настоять в течение суток, после чего пить по 1 – 2 ст. л. отвара, 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 недель, после чего сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить. Хранить отвар в холодильнике.

\* При аритмиях полезно принимать смесь сока калины с медом (1:1), по 1 – 2 чайных ложки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* Для лечения тахикардии рекомендуется принимать по 7 – 8 капель эфирного миндального масла (аптечного), 3 раза в день, на кусочке сахара, через 1 час после еды.

\* При тахикардии помогает сок из травы повилики европейской: принимать по 1 ч. л. сока, 1 раз в день, утром натощак. Курс лечения – 2 – 4 недели.

\* Хорошим средством для лечения тахикардии считается настой руты душистой: вечером взять 1 ч. л. сушеной травы, залить 0,5 л охлажденной кипяченой воды, настоять ночь, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

\* Сбор для лечения аритмий: взять 0,5 кг лимонов, натертых на терке вместе с кожурой, но без семян, добавить 0,5 кг меда и 20 штук толченых ядрышек из абрикосовых косточек, тщательно перемешать. Принимать эту смесь по 1 ст. л., утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения – до окончания лекарства.

\* При аритмиях и болях в области сердца помогает следующее средство: взять по 2 ст. л. корня валерианы и травы пустырника, по 1 ст. л. семян аниса и цветов тысячелистника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), соединить и тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и принимать по 1 ст. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Одним из самых эффективных средств для лечения аритмий является вино с манжеткой (см Леч. вина). Принимать это вино по 1 – 2 ст. л., 3 раза в день, до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* При нарушении сердечного ритма помогает масло укропное (см Леч. масла). По 10 – 15 капель этого масла капать на кусочек сахара (или в воду), 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Хорошим средством для лечения аритмий является настойка из семян аниса (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. этой настойки, с добавлением воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель. Эта настойка противопоказана при гастритах и язве желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.

\* Для лечения аритмий применяется эфирное масло лаванды (аптечное). Внутрь его принимать по 3 – 7 капель, на кусочке сахара, постепенно рассасывая его за 20 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели. Это средство очень эф-

фективно.

\* Одним из самых эффективных средств для лечения аритмий является масло из ядер абрикосовых косточек (см Леч. масла). Принимать по 1 ч. л. масла, 3 раза в день, до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Средство для укрепления сердечной мышцы и при аритмиях: в течение 1 месяца принимать 3 раза в день, за 20 минут до еды, по 1 ст. л. свежеприготовленного сока моркови, смешанного с 1 ч. л. меда.

\* Эффективное средство для лечения тахикардии: в 3 л банку налить 1 стакан хлебного кваса, добавить 1 стакан меда сахара и 1 стакан сушеной травы адониса (в тканевом мешочке), залить доверху теплой кипяченой водой и 2 недели настоять в теплом темном месте, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана, 3 раза в день, за 30 минут до еды, до окончания лекарства. Хранить его в холодильнике.

\* Сбор для лечения тахикардии (при ишемической болезни сердца): взять по 2 ст. л. корня валерианы и травы пустырника, по 1 ст. л. травы тысячелистника и плодов аниса (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 2 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* При тахикардии полезно принимать настойку льнянки (см Леч. спиртовые настойки). При повышенном и нормаль-

ном кровяном давлении по 30 – 40 капель, а при пониженном – по 1 – 2 ч. л. настойки на рюмку воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. Дозу не превышать, так как растение ядовито.

\* Хорошим средством для лечения тахикардии является настойка полыни горькой (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 4 раза в день (4-й раз на ночь), за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели. Детям эта настойка противопоказана.

\* Для лечения тахикардии эффективна настойка мелиссы лимонной (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. этой настойки, 3 раза в день, с добавлением воды, в течение 2 – 4 недель.

\* При тахикардии и болях в области сердца хорошо помогает масло из мелиссы (см Леч. масла). Принимать это масло по 10 – 15 капель, на кусочке сахара (или с водой), 3 раза в день до еды, в течение 2 – 4 недель.

\* Очень полезно при тахикардии принимать вино с мелиссой лимонной (см Леч. вина): по 50 мл вина, 3 раза в день, во время еды, в течение 2 – 4 недель.



## 18. СЕРДЕЧНЫЕ НЕВРОЗЫ

Сердечные неврозы развиваются в результате расстройств нервной регуляции деятельности сердечнососудистой системы.

Факторы, способствующие развитию этих неврозов: психические травмы, различные инфекции и интоксикации, длительные и сильные физические или эмоциональные нагрузки.

Симптомы неврозов сердца многообразны: периодически возникающие покалывания в области сердца, сильные боли в области сердца, отдающие в левую лопатку и левую руку (эти боли возникают не в связи с физической нагрузкой), «сердцебиения» и «перебои» в работе сердца, периодически возникающие приступы тахикардии, чувство постоянной тревоги, плаксивость, беспокойство, повышенная нервная возбудимость, бессонница, головные боли, быстрая утомляемость и ощущение недостатка воздуха.

При обнаружении этих симптомов нужно пройти обследование у кардиолога.

Дополнительно к назначениям лечащего врача, можно применять некоторые средства народной медицины:

\* При сердечных неврозах хорошо помогает настойка синюхи голубой (см Леч. спиртовые настойки). Ее действие в 10 раз сильнее, чем у валерианы. Принимать по 1 ст. л. на-

стойки, 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

\* Сбор для лечения сердечных неврозов: по 5 ст. л. плодов боярышника и травы зверобоя, 3 ст. л. травы душицы, по 2 ст. л. травы мяты перечной, цветов липы и шишек хмеля, по 1 ст. л. травы донника, листьев крапивы, корня валерианы и корня ландыша (все должно быть высушено и хорошо измельчено). Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

\* Для лечения сердечных неврозов с успехом применяется следующий сбор: взять 5 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. травы мяты перечной, по 2 ст. л. травы мелиссы, шалфея лекарственного и вероники, цветов календулы, по 1 ст. л. мордовника, фиалки трехцветной, листьев лесной земляники, травы омелы белой, полыни и донника (все хорошо высушено и измельчено). Все соединить и тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 1 час, затем процедить и принимать по 1 ст. л. настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

\* Сбор, помогающий при сердечных неврозах: взять 1 ст. л. плодов боярышника, 4 ст. л. травы душицы, по 2 ст. л. травы иссопа, цветов календулы и листьев малины (все вы-

сушено и измельчено). Все соединить и тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 ст. л. настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

# **19. НЕДОСТАТОК КРОВООБРАЩЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ МОЗГОВОГО. ИНСУЛЬТЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА**

Недостаток кровообращения возникает в результате падения тонуса сосудов и недостаточного притока крови к сердцу, при этом артериальное и венозное давление резко падает.

Факторы, способствующие развитию сосудистой недостаточности: нервно-психические потрясения, ранения и травмы, сопровождающиеся сильной кровопотерей, атеросклероз сосудов, инфекции и интоксикации, гормональные нарушения.

Недостаток кровообращения может быть острым и хроническим. Внезапно возникающая острая сосудистая недостаточность может закончиться потерей сознания. Это состояние называется обмороком, коллапсом или шоком (в зависимости от тяжести).

Наступлению обморока предшествуют следующие симптомы: тошнота, шум в ушах, головокружение, падение кровяного давления и кратковременная потеря сознания, пульс

слабый, дыхание поверхностное и замедленное, кожные покровы бледные. Длится обморок обычно несколько минут.

Для коллапса характерны более тяжелые симптомы: резкая слабость, жажда, озноб, бледность, холодный пот, дыхание поверхностное и частое, зрачки расширены, пульс нитевидный.

Шок – наиболее тяжелая форма недостаточности кровообращения и сопровождается следующими симптомами (он может быть симптомом инфаркта миокарда): после кратковременной фазы психического возбуждения больной впадает в глубокую апатию, очень бледен, пульс не прощупывается, черты лица заострены, артериальное давление резко падает.

При обмороке больного укладывают в постель с приподнятыми ногами, расстегивают тесную одежду, дают вдохнуть нашатырный спирт. При коллапсе, шоке и длительном обмороке вызывают скорую медицинскую помощь.

Инсульт – внезапное острое нарушение мозгового кровообращения, причиной которого чаще всего является атеросклероз. При этом отмечается разрыв сосуда или закупорка его тромбом. Больным после инсульта необходимо соблюдать диету.

\* Для предупреждения инсультов и инфарктов полезно применять спиртовую настойку конского каштана (см Леч. спиртовые настойки). В течение 1 месяца принимать утром и вечером по 30 – 40 капель этой настойки, за 10 минут

до еды. Курс лечения – 1 месяц.

\* Чтобы предотвратить инсульт при атеросклерозе, а также после инсульта для предупреждения повторного, нужно ежедневно утром и вечером принимать по 1 зубчику чеснока с 1 ч. л. меда. Курс лечения – 1 месяц.

\* Для профилактики инсультов нужно как можно чаще употреблять виноград, красное виноградное вино, виноградный сок, черную редьку, кукурузное масло, а в салаты добавлять листья большого подорожника.

\* Для предупреждения инсультов очень полезно ежедневно в течение 3 недель, 3 раза в день съедать смесь из 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов с 1 ст. л. измельченного изюма без косточек и 1 ст. л. измельченного сыра.

\* Масло расторопши (см Леч. масла) успешно применяется для лечения ломкости капилляров и профилактики инсультов. Принимать по 0,5 – 1 ч. л. масла, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца для профилактики инсультов.

\* Хорошо укрепляет стенки кровеносных сосудов морковное масло (см Леч. масла). Принимать масло по 1 – 2 ч. л., за 30 минут до еды, 3 раза в день, в течение 1 месяца для профилактики инсультов.

\* Хорошим средством для лечения сердца и сосудов является настойка софоры японской (см Леч. спиртовые настойки). Эта настойка нормализует капиллярное кровоснабжение и положительно влияет на больных после кровоизли-

нения в мозг. Она также используется для лечения тромбоза и варикозного расширения вен. Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 4 недель. После этого нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить. При необходимости эту настойку можно принимать до 6 месяцев (с перерывами).

\* При нарушении мозгового кровообращения, для снятия стресса, при вегетососудистой дистонии, нарушении обмена веществ, аритмиях, депрессии и неврозах очень полезно применять следующее средство: очистить 1 – 1,5 кг картофеля, натереть на мелкой терке, влить 50 мл молока, перемешать, дать настояться 30 минут, затем слегка подогреть на водяной бане и тщательно отжать. Эту массу в теплом виде разложить на сложенную в 3 – 4 слоя хлопчатобумажную ткань, слоем в 0,5 см и обвязать ею голову (лоб от бровей, темя, затылок, то есть всю голову, за исключением лица). Сверху обмотать махровым полотенцем, а лучше пуховым платком. Уши заранее прикрыть, чтобы в них не попала картофельная масса.

Этот компресс держать 1 – 1,5 часа. Лучше всего лечь и расслабиться. Процедуру делать вечером, через 1 – 2 дня. На курс – 10 процедур. При сильных головных болях делать 4 дня подряд, а потом через день.

Для профилактики проводить такие курсы 4 раза в год (можно и ежемесячно). Это средство также хорошо помогает при гипертонии с сильными головными болями.

\* Противопаралитическое средство. Это средство очень эффективно, особенно при параличе конечностей после инсульта. Взять корень валерианы и аира, траву мяты перечной, зверобоя, хвоща полевого и сушеницы топяной, добавить смолотые в муку сою, овес, гречку и пшено (все брать в равных долях по весу), перемешать. Затем взять череду, чистотел, подорожник, корень лопуха и чагу.

Все ингредиенты взять в равных долях по весу, обе смеси по-отдельности пропустить через мясорубку, положить в 0,5 л бутылки, заполнив их на 1/3, залить подсолнечным маслом, укупорить и поставить в теплое, темное место. Через два месяца все слить в одну емкость, нагреть до 60 градусов, но не кипятить, хорошо перемешать, опять перелить в бутылки и поставить в теплое место еще на 1 месяц. Приготовленную смесь через день втирать в больное место, накрывать воощеной бумагой, укутывать теплым платком и оставлять так на сутки. Через 20 дней такого лечения нужно сделать перерыв на 10 дней, после чего провести еще 10 втираний, потом опять сделать перерыв. После курса лечения (3 цикла) нужно сделать перерыв на полгода, затем курс нужно повторить.

Одновременно принимать мумие (0,05 – 0,07 г, примерно со спичечную головку), 2 раза в день (утром и вечером), рассасывая его под языком. В течение 10 дней принимать его, после чего сделать перерыв на 5 дней и опять принимать. Провести три таких цикла (1 курс). Всего провести 3 курса.



!Это средство может применяться только в качестве дополнительного средства, не исключая препаратов, назначенных лечащим врачом.

\* Для восстановления после инсульта полезно несколько раз в день натирать парализованное место и делать массаж с мазью (взять 100 мл спирта, 1 ч. л. растительного масла и хорошо перемешать). Одновременно принимать внутрь настой сурепки (1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 1 – 2 часа, затем процедить и пить по 1/4 стакана, 3 – 4 раза в день, после еды). Этот настой также эффективен при отеках, параличах и общей слабости организма.

\* После инсульта нужно ежедневно утром и вечером съедать по 1 зубчику чеснока с 1 ч. л. меда. Это средство принимать как во время лечения, так и после выздоровления (для профилактики повторного инсульта).

# **20. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Вегетососудистая дистония – это ухудшение деятельности сердечнососудистой системы, связанное нарушением его нервной регуляции. Основные симптомы вегетососудистой дистонии: нарушается регуляция сердечного ритма, артериального давления, терморегуляции тела, кожа сухая или влажная, бледная, отмечается блеск глаз, похолодание конечностей, температура тела неустойчива, тахикардия, брадикардия или экстрасистолия, понижение или повышение артериального давления. Больные жалуются на боли в области сердца, которые носят колющий, жгучий или ноющий характер и не связаны с физической нагрузкой, но связаны с психоэмоциональным перенапряжением, сопровождаются ощущением тревоги, головные боли, слабость, повышенную утомляемость, головокружения, ощущение нехватки воздуха и склонность к обморокам.

Факторы, способствующие развитию вегетососудистой дистонии: наследственная предрасположенность, неврозы и хронические стрессы, расстройства деятельности эндокринной системы, в том числе в подростковый период,

а также при беременности и климаксе, хронические заболевания сердца и сосудов, серьезные нарушения обмена веществ, профессиональные вредности (токи высокой частоты и др.), тяжелые хронические инфекции и интоксикации, психические заболевания, длительные физические и эмоциональные перегрузки.

Больным назначаются препараты калия и магния (аспаркам, панангин), женьшень, элеутерококк, а также диета, содержащая продукты, богатые калием и магнием (см впереди).

Из нарушений деятельности сердца чаще всего встречаются: миокардиодистрофия, миокардиты, перикардиты, пороки сердца и сердечная недостаточность. Миокардиты, миокардиодистрофия и сердечная недостаточность связаны с нарушениями деятельности сердечной мышцы, а перикардит – воспаление околосердечной сумки. Симптомы этих заболеваний разнообразны: одышка, «сердцебиения», повышенная утомляемость, могут возникать боли в области сердца, бледность, цианоз, тахикардия или брадикардия, падение артериального давления, приступы удушья и даже отек легких.

Факторы, влияющие на развитие заболеваний сердечной мышцы: атеросклероз сосудов, в результате которого нарушается нормальное кровоснабжение сердечной мышцы, длительные инфекции (туберкулез и др.), аллергические поражения миокарда (ревматизм и др.), ожирение или дистро-

фия, нарушение солевого обмена, авитаминозы, заболевания желез внутренней секреции, врожденные и приобретенные пороки сердца, инфаркт миокарда, длительные физические перегрузки.

Лечение назначает лечащий врач, в зависимости от заболевания и его тяжести. Дополнительно к назначениям лечащего врача можно использовать некоторые средства народной медицины:

\* Для повышения тонуса сердечной мышцы очень полезно принимать настойку льнянки (см Леч. спиртовые настойки). При повышенном и нормальном кровяном давлении эту настойку принимать по 30 – 40 капель, а при пониженном – по 1 – 2 ч. л. на рюмку воды, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. Дозу не превышать, так как растение ядовито.

\* При сердечной недостаточности с одышкой помогает настойка трав (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Хорошим средством для лечения сердечной недостаточности с одышкой является настойка чеснока (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 15 – 30 капель настойки, за 15 – 20 минут до еды со стаканом молока, 3 раза в день, в течение 1 месяца.

\* При слабости сердечной мышцы хорошо укрепляет ее настойка маточного молочка пчел (см Леч. спиртовые на-

стойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 2 раза в день (утром и днем, вечером не принимать, так как может нарушиться сон), за 15 – 20 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

!Это средство противопоказано при острых инфекционных заболеваниях и болезнях надпочечников.

\* Для лечения сердечной недостаточности применяют настойку Melissa лимонной (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, с водой, в течение 2 – 3 недель.

\* При вегетососудистой дистонии и сердечной недостаточности полезно принимать спиртовую настойку прополиса (см Леч. спиртовые настойки или аптечную): в течение 1 месяца принимать по 20 – 30 капель с 1 стаканом теплого молока, 4 раза в день, за 20 минут до еды, выпивая маленькими глотками.

\* Хорошим средством для лечения сердечной недостаточности является настойка меда (см Леч. спиртовые настойки), с добавлением настойки из трав.

Приготовление настойки из трав: взять по щепотке высушенных цветов ромашки аптечной, травы спорыша, корня валерианы, травы пустырника, сушеницы топяной, залить 1 л крутого кипятка, укутать, настоять 30 минут, затем процедить. Настойку трав смешать с водочной настойкой меда (1:1), укупорить и настоять 3 дня в темном прохладном месте. Принимать: в 1-ю неделю по 1 ч. л., 2 раза в день (утром и вечером), а начиная со 2-й недели – по 1 ст. л., 2 раза

в день. Это средство действует медленно, но очень эффективно и скоро Вы забудете о болях в сердце и высоком кровяном давлении. Оно также помогает при атеросклерозе. Принимать его нужно до окончания средства, не пропуская ни одного дня. Затем сделать перерыв на 7 дней и приготовить новое лекарство. Полный курс лечения— 1 год.

\* При вегетососудистой дистонии очень полезна настойка из листьев грецкого ореха (см Лечебные спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Эффективным средством для лечения вегетососудистой дистонии является настойка из плодов шиповника с душицей (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 3 – 4 недель.

\* Благоприятно действует на сердечную мышцу вино с ягодами черной бузины (см Леч. вина). Принимать по 50 мл вина, 3 раза в день, во время еды, в течение 2 – 3 недель.

\* При сердечной недостаточности полезен лимонно – чесночный сироп (см Леч. сиропы). Принимать по 4 ч. л. сиропа, 1 раз в день утром натощак, медленно рассасывая. Курс лечения 3 – 4 недели.

\* Хорошим средством для лечения сердечной недостаточности являются плоды можжевельника: в 1 —й день – съесть 1 ягоду, во 2 —й день – 2 ягоды, в 3 —й день – 3 ягоды и так до 12 ягод, 1 раз в день, а затем, также снижать по 1 штуке

до одной ягоды.

\* При сердечной недостаточности с одышкой хорошо помогает чесночное масло (см Леч. масла). Принимать по 1 ч. л. масла, с добавлением 1 ч. л. сока лимона, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 1 – 3 месяца (в зависимости от состояния здоровья больного), затем сделать перерыв на 1 месяц и можно провести новый курс.

\* Сбор для лечения сердечнососудистой недостаточности: взять по 2 ст. л. изюма, сушеных и измельченных корок лимона, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить и принимать по 1/3 стакана настоя, 3 раза в день, за 20 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* Средство для лечения сердечнососудистой недостаточности: взять по 1 ст. л. сушеных и измельченных цветов боярышника, шиповника, яблони и калины, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 20 минут, затем процедить и принимать по 1 стакану настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

\* При сердечнососудистой недостаточности помогает следующее средство: взять по 1 ст. л. сушеных и измельченных травы пустырника, сушеницы болотной и спорыша, цветов ромашки аптечной и корней валерианы, тщательно перемешать, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить на небольшом огне 10 – 15 минут, затем процедить и охладить. К полученному отвару добавить смесь ме-

да с водкой (500 г меда и 0,5 л водки, тщательно перемешать), укупорить, настоять 3 дня и принимать по 1 ч. л., 3 раза в день, за 20 минут до еды, в течение 3 месяцев без перерыва.

\* Средство для лечения сердечнососудистой недостаточности: взять 2 ст. л. головок красного клевера (сушеных), залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя, с добавлением 1 ч. л. меда, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1,5 месяцев без перерыва. Это средство также эффективно при атеросклерозе.

\* Для укрепления сердечной мышцы полезно применять следующее средство: взять 1 кг изюма без косточек, промыть его и есть утром натощак, за 1 час до еды, ежедневно, по 40 ягод. Курс лечения – до окончания средства. Второй кг изюма есть «на спад»: в 1-й день 40 ягод, 2-й – 39 ягод и так до 10 ягод. Такие оздоровительные курсы нужно проводить 1 – 2 раза в год.

\* Средство для лечения и профилактики заболеваний сердца: перемешать ягоды калины с медом (1:1) и принимать эту смесь по 1 ст. л., 3 – 4 раза в день (4-й раз на ночь), в течение 2 – 3 недель. Следить за кровяным давлением (оно может понизиться).

\* Для укрепления сердечной мышцы и при аритмиях очень полезно принимать 3 раза в день, за 30 минут до еды по 1 ст. л. свежеприготовленного сока моркови, смешанного



с 1 ч. л. меда. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить.

\* Эффективное средство для укрепления сердечной мышцы: взять 30 г ядер грецкого ореха, 20 г изюма и 20 г сыра (на один прием). Принимать такую смесь ежедневно, 3 раза в день, между приемами пищи. Курс лечения 1 месяц.

## 21. АТЕРОСКЛЕРОЗ

В настоящее время часто встречаются заболевания сосудов (вен и артерий): аневризма брюшной аорты, аневризма грудной аорты, другие заболевания аорты и периферических артерий, гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов головного мозга, атеросклероз сосудов сердца, атеросклероз сонных артерий, атеросклероз сосудов ног, ишемическая болезнь сердца, инсульты, инфаркты и некоторые другие. Большинство из них связано с развитием атеросклероза.

Первые симптомы, характерные для заболеваний кровеносных сосудов: головная боль, головокружения, обмороки, снижение памяти, шум в ушах, ухудшение сна, снижение работоспособности и интеллекта, позже появляются боли в ногах, отеки кистей рук, стоп и голеней, развивается варикозное расширение вен, может развиваться гипертония, нарушается работа кишечника. Могут отмечаться не все, а только часть этих симптомов.

При атеросклерозе нижних конечностей (чаще всего поражает мужчин старше 40 лет) больные жалуются на онемение конечностей, побеление или синюшность пальцев ног, сильные боли в ногах, перемежающуюся хромоту, снижение трудоспособности. Это заболевание, как правило, сопровождается развитием варикозного расширения вен.

Атеросклероз – это хроническое заболевание, при кото-

ром нарушается состояние кровеносных артерий, на стенках которых откладывается холестерин в виде бляшек, в результате чего просвет сосудов сужается, нарушается кровообращение. При атеросклерозе поражаются сосуды головного мозга, коронарные артерии сердца и периферические сосуды. Во всех случаях диагноз ставит лечащий врач, на основании анализов.

Факторов, способствующих развитию атеросклероза много, основные из них: нарушение нервной регуляции обмена веществ, связанное с психоэмоциональным перенапряжением центральной нервной системы, заболевания эндокринных желез, нарушения работы печени, наследственная предрасположенность к данному заболеванию, малоподвижный образ жизни при избыточной калорийности питания, избыточное или слишком малое потребление жиров, богатых полиненасыщенными жирными кислотами, которые способствуют переходу холестерина в растворимую форму и выводят его из организма, избыточное потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и др.), избыточное потребление продуктов питания, содержащих большие количества холестерина (мозги, яйца, субпродукты), редкий и обильный прием пищи, недостаточное потребление клетчатки и пектинов, а также фитостеринов растительного масла, особенно нерафинированного (при полном исключении растительных масел из рациона питания), недостаток в рационе питания полноценных, богатых

метионином животных белков, витаминов С, Р, В6, В12, РР, А и Е, которые регулируют обмен жиров и холестерина, а С и Р также укрепляют стенки кровеносных сосудов, избыток в пище витаминов Д и А, употребление большого количества поваренной соли, очень соленых продуктов, дефицит в питании калия, магния, йода, цинка, хрома, марганца и кобальта, злоупотребление алкогольными напитками (из продуктов их распада образуется холестерин и жир) и ожирение.

Для профилактики этого заболевания необходимо исключить все вышеперечисленные факторы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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