

Алевтина Корзунова

**Очищение и
восстановление сосудов
народными средствами**



Алевтина Корзунова

Очищение и восстановление сосудов народными средствами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149798

Очищение и восстановление сосудов народными средствами: Научная книга; 2013

Аннотация

Сосуды (вены, артерии, лимфатические) являются магистралями, по которым перемещаются клетки крови, кислород, питательные и строительные вещества, продукты жизнедеятельности клеток и тканей. От состояния сосудов зависит работа всех внутренних органов и систем организма. Сосудистые заболевания являются самыми распространенными в наше время. Поражение сосудов лежит в основе многих болезней, в том числе таких тяжелых, как стенокардия, инфаркт, инсульт, гангрена. Профилактика и лечение этих заболеваний невозможны без восстановления функции сосудистой системы. Состояние сосудов тесно связано с продолжительностью жизни; очистка сосудов – первый шаг на пути к долголетию. Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся нетрадиционными методами оздоровления сосудистой системы организма.

Содержание

Введение	5
Строение сосудистой системы, виды сосудов	7
Заболевания сосудов, связанные с отложением в них шлаков и продуктов жизнедеятельности организма	10
1. Предрасполагающие факторы	12
2. Клинические проявления	13
3. Осложнения, отдаленные последствия	14
Методы очищения сосудов при атеросклерозе	19
1. Фитотерапия	19
2. Диетотерапия	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Алевтина Корзунова

Очищение и восстановление сосудов народными средствами

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Дорогие мои читатели!

Я рада, что вы держите в руках мою очередную книгу. Она посвящена исцелению от самых распространенных заболеваний сосудов, таких как атеросклероз, варикозная болезнь, тромбофлебит, эндартериит, геморрой, а также содержит рекомендации по оздоровлению всего организма. В этой книге вы встретите самые разнообразные методики очищения и оздоровления сосудов и, я надеюсь, подберете что-нибудь подходящее для себя.

В организме человека роль магистралей, по которым перемещаются клетки крови, кислород, питательные и строительные вещества, продукты жизнедеятельности клеток и тканей выполняют сосуды (венозные, артериальные, лимфатические). От состояния сосудов зависит работа всех внутренних органов и систем организма. Сосудистые заболевания являются самыми распространенными в наше время. Поражение сосудов лежит в основе многих болезней, в том числе, таких тяжелых, как стенокардия, инфаркт, инсульт, облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей, осложненной гангреной. Профилактика и лечение этих заболеваний невозможны без восстановления функции сосудистой системы. Состояние сосудов тесно связано с продолжительностью жизни; очистка сосудов – первый шаг на

пути к долголетию.

Строение сосудистой системы, виды сосудов

Для того чтобы разобраться в методах очищения сосудов, необходимо прежде всего понять, как устроена сосудистая система и какие функции выполняет каждое ее звено.

К сосудистой системе относятся кровеносная и лимфатическая системы. Сосудистая система выполняет роль транспорта крови, а вместе с ней питательных веществ, гормонов, витаминов, кислорода к органам и тканям, а продуктов обмена веществ – от органов и тканей. Сосуды, по которым кровь выносится из сердца и поступает к органам, – это артерии, а сосуды, приносящие кровь к сердцу – вены. От левого желудочка сердца отходит самый крупный в организме человека сосуд – аорта. По аорте и ее ветвям артериальная кровь с кислородом и другими веществами направляется ко всем частям тела. Из органов выходят вены, которые, сливаясь друг с другом, в конечном итоге образуют самые крупные вены организма – верхнюю и нижнюю полые вены, которые сообщаются с правым предсердием. Между артериями и венами расположено микроциркуляторное русло, где происходит взаимодействие крови и ткани. В состав микроциркуляторного русла входят артериолы, прекапилляры, капилляры, посткапилляры, венулы. В зависимости от толщины артерии

подразделяются на крупные, средние, мелкие. У каждой артерии выделяют основной ствол и его ветви. На пути к органу или в самом органе артерии ветвятся на более мелкие сосуды. Стенка каждой артерии состоит из трех оболочек: внутренней, средней и наружной. Артериальная стенка богата эластическими и мышечными волокнами, что способствует непрерывному движению крови по сосудам. Вены также подразделяются на крупные, средние и мелкие. Стенка вены более тонкая, чем стенка артерии. В ней также имеются три оболочки: внутренняя, средняя и наружная. Мышечных и эластических волокон в стенке вены мало, поэтому стенки вен податливы и на разрезе просвет вены зияет. Мелкие, средние и некоторые крупные вены имеют венозные клапаны – полулунные клапаны внутренней оболочки, располагающиеся попарно. Наибольшее количество клапанов имеют вены нижних конечностей. Клапаны пропускают кровь по направлению к сердцу и препятствуют ее обратному течению. Продвижению крови по венам также способствуют сокращения сердца, мышц голени и бедра, присасывающее действие грудной клетки. Соседние вены нередко соединяются между собой многочисленными анастомозами, образующими венозные сплетения.

Вены нижних конечностей подразделяют на поверхностные и глубокие. Между ними существует связь за счет так называемых коммуникантных вен. К поверхностным венам ноги относятся большая и малая подкожная вены. Глубокие

вены ноги представлены парными венами, сопровождающимися артериями и нервными стволами.

Самыми мелкими сосудами лимфатической системы являются лимфокапилляры, которые затем дают начало более крупным лимфатическим сосудам. Лимфатические сосуды подразделяются на поверхностные и глубокие. Поверхностные сосуды собирают лимфу от кожи и подкожной клетчатки. Глубокие лимфатические сосуды отводят лимфу от мышц, связок, костей. На пути лимфатических сосудов встречаются лимфатические узлы, в которых происходит очистка лимфы от вредных веществ, микроорганизмов. От лимфатических узлов отходят еще более крупные сосуды, которые в итоге сливаются, образуя грудной лимфатический проток, впадающий в крупные вены.

Ток лимфы по лимфатическим сосудам возможен благодаря наличию в их стенках мышечных волокон, сокращению рядом расположенных мышц, присасывающему действию грудной клетки. Обратному току лимфы препятствуют клапаны.

Теперь, поняв, как распределены сосуды в организме человека и какие функции выполняет каждый сосуд, можно перейти к описанию клинических проявлений различных сосудистых заболеваний и методов их лечения.

Заболевания сосудов, связанные с отложением в них шлаков и продуктов жизнедеятельности организма

Атеросклероз – распространенное заболевание, поражающее аорту (самый крупный сосуд, отходящий от сердца), сосуды крупного и среднего калибра, особенно сосуды сердца, мозга и нижних конечностей. Под воздействием ряда факторов происходит отложение на внутренней поверхности сосудистой стенки бляшек, в состав которых входят жиры, холестерин, кальций, фрагменты клеток крови. Нарастание этих бляшек ведет к уменьшению просвета сосуда, а в дальнейшем и к полной его закупорке. Как следствие нарушается кровоснабжение в органах и тканях, к которым направляется пораженный сосуд, что приводит к нарушению доставки к ним кислорода и питательных веществ и выведению продуктов жизнедеятельности. В результате возникает некроз (омертвление) всего органа или его части или замещение паренхимы органа соединительной тканью. Последствием обоих этих процессов является нарушение функции пораженного органа той или иной степени выраженности.

Мужчины болеют чаще, чем женщины. Женщины забо-

левают гораздо позже (лет на 10), чем мужчины, так как до 45–50 лет сосуды женщин находятся под защитой мощного противоатеросклеротического фактора – гормона эстрогена (гормон, продуцируемый яичниками женщин репродуктивного возраста). Эти различия являются следствием различного образа жизни, характера питания, рода занятий, генетических особенностей и т. д.

1. Предрасполагающие факторы

Для того чтобы возникло то или иное заболевание, необходимо воздействие predisposing факторов. При атеросклерозе такими факторами являются: нарушение жирового обмена, пол и возраст (мужчины болеют атеросклерозом чаще и заболевают им раньше, чем женщины), частые стрессы, курение (у курящих риск развития заболевания в 2–3 раза выше, чем у некурящих), злоупотребление алкоголем, наличие артериальной гипертензии, ожирение, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность (риск развития атеросклероза повышается при наличии у больного родственников, страдающих атеросклерозом и заболеваниями, возникшими как его осложнение: стенокардия, инфаркт, инсульт).

2. Клинические проявления

Даже без дополнительных методов обследования иногда можно с уверенностью сказать, что атеросклероз уже порастил того или иного человека. Вот некоторые внешние признаки атеросклероза, которые легко заметны при осмотре больного.

1. Человек выглядит старше своих лет (преждевременное старение), раннее поседение волос на голове и груди (у мужчин).
2. Обильный рост волос на ушах.
3. Вертикальная морщина (складка) на мочке уха.
4. Множественные мелкие жировики на теле и верхних веках.
5. Во время измерения артериального давления на плече появляется пульсация лучевой артерии (симптом червяка).

3. Осложнения, отдаленные последствия

После перенесенного заболевания могут возникнуть осложнения. Остановлюсь на наиболее часто встречающихся.

1. **Атеросклероз аорты** – при поражении грудной части аорты больные жалуются на давящие боли за грудиной, усиливающиеся при физической нагрузке, сочетающиеся с «ползанием мурашек» по рукам или онемением рук; при поражении брюшного отдела аорты боли локализуются в животе, сопровождаются похолоданием и онемением ног, хромотой, импотенцией, появлением язв на пальцах и стопах.

Осложнением атеросклероза аорты является ее расслоение и разрыв с неизбежным смертельным исходом. Выраженный атеросклероз брюшного отдела аорты может привести к гангрене (омертвлению) нижних конечностей.

2. **Атеросклероз сосудов сердца** – основная причина развития стенокардии и инфаркта миокарда. При этих заболеваниях возникает недостаточное поступление кислорода к сердечной мышце, что ведет вначале к ее страданию, а затем к гибели (некрозу). Клиническими проявлениями атеросклероза сосудов сердца являются: боли в области сердца, отдающие под лопатку или в левую руку, сопровождающиеся ощущением нехватки воздуха, резкая слабость, холодный

пот, страх смерти – при стенокардии все эти жалобы исчезают после приема нитроглицерина и других нитратов, при развитии инфаркта миокарда требуется серьезная терапия с применением наркотических анальгетиков.

3. Атеросклероз сосудов головного мозга – на начальных стадиях проявляется ослаблением работоспособности, внимания, памяти (характерным для атеросклероза сосудов головного мозга является хорошая память на давние события и плохая – на недавние), эмоциональной неустойчивостью, повышенной раздражительностью, головными болями, головокружениями, бессонницей; в дальнейшем изменяется характер больного (больные становятся эгоистичными, мелочными, плаксивыми, раздражительными, неопрятными), происходит прогрессирующее снижение интеллекта, возникают психические расстройства. Осложнениями атеросклероза сосудов головного мозга являются преходящие нарушения мозгового кровообращения, микроинсульты, инсульты.

4. Атеросклероз сосудов нижних конечностей проявляется слабостью в ногах, онемением, зябкостью ног, ощущением ползания мурашек по ногам, появляются боли в икроножных мышцах при ходьбе на небольшие расстояния, причем по мере прогрессирования атеросклероза расстояние, пройденное до появления болей, прогрессивно уменьшается. При осмотре ног обращает на себя внимание бледность кожных покровов, ноги холодные на ощупь, со временем на коже стоп и голени появляются трофические язвы и

гангрена (омертвление тканей). Пульсация артерий стоп резко ослаблена вплоть до полного исчезновения. Иногда при ощупывании артерий отмечается их уплотнение, извитость, неравномерные утолщения.

5. Атеросклероз мезентериальных сосудов (сосудов, питающих органы желудочно-кишечного тракта) наиболее часто проявляется болями в верхней половине живота, возникающими обычно через несколько часов после еды, продолжительность болей колеблется от нескольких минут до 1 ч. Боли нередко сопровождаются вздутием живота, запорами, отрыжкой. В отличие от болей при язвенной болезни боли при атеросклерозе мезентериальных сосудов менее продолжительные, не устраняются приемом соды, зачастую проходят после приема нитроглицерина. При осмотре отмечается вздутие живота, ослабление или отсутствие кишечных шумов, небольшое напряжение мышц передней брюшной стенки, болезненность при прощупывании верхней половины живота. Эти проявления нередко обозначаются как брюшная жаба и возникают как следствие несоответствия между потребностью органов пищеварения в кислороде и питательных веществах и неспособностью сосудов, пораженных атеросклерозом, удовлетворить эти потребности. Одним из осложнений атеросклероза мезентериальных сосудов является развитие в них тромбоза. Внезапно появляются интенсивные резкие постоянные разлитые боли в животе, чаще в области пупка, тошнота, многократная рвота желчью,

задержка стула и газов. В рвотных массах и кале может содержаться примесь крови. Общее состояние больного нарушено, резко падает артериальное давление, несколько повышается температура. Тромбоз мезентериальных сосудов заканчивается нередко гангреной кишечника с возникновением перитонита.

6. Атеросклероз почечных артерий. Основными клиническими признаками являются артериальная гипертензия и нарушение функции почек (затрудняется выведение с мочой продуктов обмена веществ, в том числе и токсичных для организма, лекарственных препаратов, при длительном или злокачественном течении заболевания приводит к развитию почечной недостаточности). Артериальная гипертензия при поражении атеросклерозом сосудов почек характеризуется высокими цифрами артериального давления (как систолического, так и диастолического), малым эффектом от приема гипотензивных препаратов. Осложнением атеросклероза почечных артерий является их тромбоз, развитие почечной недостаточности.

Дополнительными методами исследования при атеросклерозе являются: анализ крови на холестерин, триглицериды, липопротеины, коагулограмма (исследование свертывающей способности крови), рентгенологическое исследование аорты и сосудов (ангиография – разновидность рентгенологического исследования, при котором в сосудистое русло вводится рентгеноконтрастное вещество), ультразвуковое

исследование в сочетании с доплерометрией, компьютерная томография сосудов, электрокардиография (ЭКГ), обследование сосудов глазного дна (по результатам этого обследования можно косвенно судить о выраженности атеросклеротического процесса).

Методы очищения сосудов при атеросклерозе

1. Фитотерапия

Лекарственные растения имеют большое значение при лечении заболевания сосудистой системы. Ряд растений (наперстянка, ландыш, горицвет) содержат специфические вещества – гликозиды, оказывающие непосредственное действие на сердце: они усиливают сердечные сокращения, нормализуют сердечный ритм, применяются при сердечной недостаточности. Некоторые растения содержат вещества, оказывающие успокаивающее действие на нервную систему, улучшающие кровообращение во всех видах сосудов, в том числе и в сосудах сердца и головного мозга. К таким растениям относится боярышник, препараты из которого являются ценными сердечно-сосудистыми средствами. Другие растения содержат сосудорасширяющие вещества, которые улучшают кровообращение, нормализуют артериальное давление. Расширение сосудов под действием лекарственных растений происходит благодаря успокаивающему влиянию на сосудодвигательный центр и непосредственному расширяющему действию на сосудистую стенку. Приведу примеры

сборов применяемых для лечения атеросклероза.

Сбор 1. Плоды боярышника, плоды аронии, плоды земляники лесной – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипяченой воды, нагревать на водяной бане в течение 30 мин, охладить в течение 10 мин, процедить, принимать по 100 мл 3–4 раза в день в теплом виде.

Сбор 2. Лист мяты, семя льна – по 1 ст. л., цветки календулы, трава клевера, лист шалфея – по 2 ст. л., лист брусники, трава донника, трава буквицы – по 3 ст. л., цветки цико-рия, трава душицы – по 4 ст. л. 3 ст. л. смеси залить на ночь 0,5 л кипятка в термосе, процедить, принимать в теплом ви-де 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор 3. Лист брусники, цветки ромашки, кукурузные рыльца – по 1 ст. л., плоды аронии, плоды боярышника – по 2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипяченой воды, нагреть на водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 1 ч, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

Сбор 4. Трава зверобоя, лист крапивы, семя льна, плоды паслена, плоды рябины, корень солодки голой, трава суше-ницы, трава и цветки тысячелистника, лист мяты – по 1 ст. л., трава донника, трава вероники, цветки ромашки, плоды шиповника – по 2 ст. л. 3 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в течение 10 ч, процедить, принимать 3 раза в день по 100 мл за 30 мин до еды.

Сбор 5. Кукурузные рыльца, трава хвоща, корень одуван-чика, корневище пырея, трава тысячелистника, плоды аро-

нии – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить, принимать по 100 мл 2 раза в день после еды.

Сбор 6. Цветки боярышника, трава донника, плоды шиповника, плоды малины, лист крапивы, цветки каштана конского – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день после еды.

Сбор 7. Трава донника, трава мать-и-мачехи, лист мяты, лист земляники, лист подорожника, цветки клевера – по 1 ст. л., трава вероники, трава одуванчика, лист шалфея, плоды боярышника, цветки ромашки – по 2 ст. л., трава чабреца, плоды шиповника – по 3 ст. л. 3 ст. л. смеси залить на ночь 0,5 л кипятка, настаивать в термосе, процедить, принимать по 150 мл 3 раза в день до еды в теплом виде.

Сбор 8. Корневище и корни валерианы, лист Melissa – по 1 ст. л., трава тысячелистника, трава зверобоя – по 1,5 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить, принимать по 50 мл 1 раз в день.

Сбор 9. Цветки ландыша – 1 ст. л., семена фенхеля – 2 ст. л., лист мяты перечной – 3 ст. л., корневища и корни валерианы – 4 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить, принимать по 50 мл 2 раза в день.

Сбор 10. Цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., трава пустырника, трава сушеницы, цветки боярышника – по 3 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение

8 ч, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор 11. Корни одуванчика, корни мыльнянки, корневище пырея ползучего, трава тысячелистника – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 150 мл перед завтраком.

Сбор 12. Лист омелы белой, трава пустырника, трава сушеницы, цветки боярышника – по 1 ст. л. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в течение 8 ч, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор 13. Цветки арники – 1 ст. л., цветки и плоды боярышника, трава хвоща, трава омелы – по 3 ст. л., трава тысячелистника – 4 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день до еды.

Сбор 14. Трава руты душистой, трава будры плющевой, трава мелиссы – по 0,5 ст. л., плоды земляники, трава хвоща полевого, трава зверобоя, лист мать-и-мачехи – по 1 ст. л., лепестки розы белой, трава тимьяна ползучего, семена укропа огородного – по 2 ст. л., трава сушеницы лесной, трава пустырника – по 3 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Сбор 15. Почки и листья березы, лепестки розы, трава донника, корень солодки – по 1 ст. л., плоды малины, семя льна, трава душицы, лист мать-и-мачехи, лист подорожника

– по 2 ст. л., трава сушеницы, трава шалфея, трава и плоды укропа огородного, плоды аниса, цветы бессмертника – по 3 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор 16. Корни лопуха, плоды шиповника, трава сушеницы, трава почечного чая, лист березы, трава мяты перечной, корень элеутерококка, плоды и лист кассии остролистной – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в теплом месте в течение 5–6 ч, процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день после еды.

Сбор 17. Кора крушины, морская капуста, плоды боярышника, плоды черноплодной рябины, лист брусники, трава пустырника, трава череды, цветки ромашки аптечной – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 5–6 ч в теплом месте, процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день после еды.

Сбор 18. Ягоды земляники, лист мать-и-мачехи, трава зверобоя, трава хвоща полевого – по 1 ст. л., семена укропа, трава сушеницы болотной, трава пустырника – по 2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 5–6 ч в теплом месте, процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день после еды.

Сбор 19. Цветки боярышника, трава омелы белой, трава хвоща полевого – по 1 ст. л., трава тысячелистников – 2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение

5–6 ч в теплом месте, процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор 20. Головка чеснока, ветки омелы белой, цветки боярышника – по 2 ст. л. Чеснок почистить, помыть, мелко истолочь, смешать с остальными компонентами, 3 ст. л. смеси залить 600 мл кипятка, настаивать в течение 12 ч, процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Сбор 21. Трава хвоща полевого, цветки боярышника, трава омелы белой, цветки барвинка малого – по 1 ст. л., травы тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять в теплом месте в течение 50 мин, процедить, долить отвар до первоначального объема кипяченой водой. Принимать в течение дня в 4–5 приемов.

Сбор 22. Корневище пырея, корни одуванчика, листья и корни лапчатки, трава тысячелистника – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить, принимать по 150 мл утром за 30 мин до завтрака.

Сбор 23. Цветки боярышника, лист крапивы, лист барвинка малого, трава донника, плоды шиповника, цветки каштана конского, плоды малины – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день.

Сбор 24. Лист брусники, трава череды, трава пустырника, цветки ромашки аптечной, слоевища морской капусты, столбики с рыльцами кукурузы, кора крушины – по 1 ст. л.,

плоды боярышника и плоды аронии – по 1,5 ст. л. 1 ст. л смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять в теплом месте в течение 50 мин, процедить, долить до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 100 мл 3 раза в день через 30 мин после еды.

Сбор 25. Трава сушеницы, листья березы, трава мяты перечной, семена моркови, плоды и листья кассии, трава почечного чая, корни лопуха – по 1 ст. л., плоды шиповника, корень элеутерококка – по 1,5 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настаивать в течение 50 мин, процедить, долить до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 100 мл 3 раза в день через 30 мин после еды.

При атеросклерозе широко применяются следующие рецепты народной медицины.

1. Настойка плодов шиповника. Плоды шиповника истолочь, заполнить ими на 2/3 поллитровую банку, залить водкой до горлышка банки, настоять в теплом месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая, тщательно процедить, принимать по 20 капель на кусочке сахара. Если готовится настойка из целых плодов шиповника – принимать, начиная с 5 капель и увеличивая ее каждый день на 5 капель, довести дозу до 100 капель в день, затем уменьшить ее постепенно до 5 капель в день.

2. Сок плодов боярышника. Взять 500 мг спелых пло-

дов боярышника, размять пестиком, добавить 100 мл воды, нагреть до температуры тела, выжать сок соковыжималкой, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

3. Настой цветков гречихи. 1 ст. л. цветков гречихи заварить 400 мл кипятка, настоять в течение 2 ч в теплом месте или в термосе, процедить, принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Другой вариант: по 1 ст. л. цветков гречихи и сушеницы залить 500 мл кипятка, настоять в течение 2 ч в теплом месте, процедить, принимать 100 мл 3 раза в день до еды.

4. Отвар корней синюхи голубой. 2 ст. л. измельченных корней синюхи голубой залить 1000 мл кипятка, нагреть на водяной бане в течение 10 мин, настоять в течение 15 мин, процедить, принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

5. Настой листьев подорожника большого. 1 ст. л. листьев подорожника залить 200 мл кипятка, настоять в течение 15 мин в теплом месте, процедить, выпивать все количество небольшими глотками в течение часа в любое время суток.

6. Сок подорожника большого. Свежие листья подорожника мелко нарезать, помять, отжать сок, смешать полученный сок с равным количеством меда, полученную массу варить на слабом огне в течение 20 мин, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

7. Отвар листьев земляники. 12 ст. л. сухих листьев земляники залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 15 мин, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

8. Отвар Melissa. 1 ст. л. сухих листьев земляники залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 5 мин, настоять в теплом месте 15 мин, процедить, пить как чай 2 раза в день.

9. Отвар корня хрена. 200 г корня хрена вымыть, насухо вытереть, натереть на крупной терке, залить 2 л кипятка, кипятить в течение 20 мин, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день. Другой вариант: хрен натереть и смешать со свежей сметаной в соотношении 1 стакан сметаны на 1 ст. л. хрена, принимать во время еды по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Хранить в холодильнике.

10. 100 г лука репчатого (1 большую луковицу) натереть на мелкой терке, засыпать полстакана сахарного песка, настаивать в прохладном месте в течение суток, принимать по 1 ст. л. через 1 ч после еды 3 раза в день. Другой вариант: 1 большую луковицу натереть на терке или мелко нарезать, засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать в течение 3 суток в прохладном месте, принимать по 1 ст. л. каждые 3–4 ч, курс лечения – 1 месяц.

11. Кору и корни элеутерококка залить водкой в соотношении 1:1, настаивать до тех пор, пока настойка не станет темного цвета и не примет специфический сладковатый запах, принимать по 30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

12. Капусту белокочанную мелко шинковать, помять, сок отжать (можно отжать сок с помощью соковыжималки), принимать сок капусты по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

13. С помощью соковыжималки получить сок свежих плодов тыквы, принимать по 80–100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

14. С помощью соковыжималки отжать сок свежей сахарной свеклы, поставить сок в холодильник, подержать его там не менее 2 ч (иначе прием сока вызовет тошноту и рвоту), принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

15. Съедать по 100 г свежего нежирного творога в день (без сметаны и сахара).

16. Отвар березовых почек: 1 ст. л. березовых почек залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 15 мин, настоять в течение 1 ч в теплом месте, процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды.

17. 400 г чеснока, 400 г корня хрена, 4 кг корня с листом сельдерея пропустить через мясорубку, сложить в стеклянную банку, обвязать марлей, поставить на 12 ч в теплое место, затем на 3 суток в прохладное место. Далее отжать образовавшийся сок, принимать по 0,5 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

18. Морковный сок – 200 мл, свекольный сок – 150 мл, чесночный сок – 50 мл. Принимать по 140 мл 3 раза в день.

19. Смешать сок репчатого лука и мед – по 2 ст. л. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 15 мин до еды.

20. Ежедневно съедать по 1–2 грейпфрута средней величины, а в летнее время – 0,5–1 арбуз в день.

21. 1 стакан сока сырого картофеля с утра (сырой карто-

фель с шелухой мелко натереть и отжать).

22. 300 г чеснока очистить, растереть деревянной ложкой, 200 г смеси залить 200 мл 96 %-ного спирта, поместить в стеклянный сосуд, плотно закрыть, хранить в темном прохладном месте в течение 12 дней, принимать по схеме за 20 мин до еды в 50 мл холодного молока.

Дни	Зав-трак	Обед	Ужин
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1
11	24	25	25

Далее пить по 25 капель 3 раза в день пока не кончится смесь. Курс повторить через 6 лет.

2. Диетотерапия

Основной целью антиатеросклеротической диеты является понижение содержания холестерина в крови при сохранении полноценного пищевого рациона для уменьшения риска развития и прогрессирования атеросклероза. Для начала необходимо рассчитать калорийность рациона, оптимальную для каждого человека. Расчет ведется по следующим формулам.

Женщины:

18–30 лет $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$ (ккал);

30–60 лет $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$ (ккал).

После 60 лет $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7545) \times 240$ (ккал).

Полученную цифру умножить на следующий коэффициент, в зависимости от вида выполняемой физической работы:

1 – низкая физическая активность;

1,3 – умеренная физическая активность;

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.