

ваш домашний доктор



ЛЕЧЕНИЕ  
БОЛЕЗНЕЙ  
СЕРДЦА



# Сергей Павлович Кашин

## Лечение болезней сердца

### Серия «Ваш домашний доктор»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6354976](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6354976)*

*Ваш домашний доктор. Лечение болезней сердца: РИПОЛ классик; М.;*

*2013*

*ISBN 978-5-386-06496-9*

### **Аннотация**

От правильного функционирования сердечно-сосудистой системы зависит человеческая жизнь. Если раньше проблемы с сердцем волновали лишь пожилых людей, то сегодня они все чаще беспокоят молодежь и даже детей. Почему так происходит? Причины большинства сердечных заболеваний кроются в нашем образе жизни. В этой книге вы узнаете, как избежать сердечных недугов и сохранить свое здоровье.

# Содержание

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                          | 4  |
| Общие сведения о наиболее распространенных<br>заболеваниях сердца | 6  |
| Фитотерапия                                                       | 20 |
| Атеросклероз                                                      | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 30 |

# Сергей Павлович Кашин

## Лечение болезней сердца

### Введение

Стрессы, нерациональное питание, экология, ускоренный ритм жизни, вредные привычки, все это – факторы риска возникновения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Безусловно, лечение заболеваний сердца требует строгого лечебного контроля. Но не надо забывать, что человек во многом может помочь себе, принимая определенные профилактические меры, а также, используя накопленный веками опыт траволечения, апитерапии, укрепляя регулярно свою нервную систему и, конечно же, тренируя свой организм определенными физическими нагрузками (в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, пола, возраста).

Надеемся, читателя заинтересуют предложенные рецепты фитотерапии (траволечения) и апитерапии (лечение продуктами медоносной пчелы).

Большую роль для поддержания организма на должном уровне играет правильное рациональное питание. Этому вопросу в книге уделено достаточное внимание.

О целебных свойствах воды известно давно. Еще в древ-

ности вода применялась не только в гигиенических целях, но и служила лечебным средством. В разных литературных источниках есть сведения о том, что с лечебной целью ее применяли вавилоняне, иудеи. Пифагором метод водолечения был перенесен из Египта в Грецию, а затем усовершенствован Гиппократом.

Иногда вода творит чудеса. Воспользуйтесь этим простым, доступным и замечательным средством. Не зря Дюбуа говорил, что «Живой организм – это одушевленная вода».

Легко запоминающиеся правила акупрессуры и основы точечного массажа могут помочь как здоровому, так и больному человеку.

Отказавшись от вредных привычек, правильно реагируя на различные отрицательные факторы, которых, к сожалению, в жизни каждого человека не так уж мало, научившись себя беречь, вы во многом поможете своему сердцу.

Для тех, кто стремится жить активно и хочет помочь себе сам – эта книга.

# Общие сведения о наиболее распространенных заболеваниях сердца

Аритмии (нарушения сердечного ритма) – это большая группа заболеваний, объединяющая практически все основные сердечно-сосудистые патологии. Расстройства сердечного ритма часто являются непосредственной причиной смерти.

Лечение любого вида аритмий продолжается довольно долго (иногда и всю жизнь) и включает в себя самые разные способы и методы. Помимо обычных медикаментозных средств, врач обязательно назначает и физиотерапию, и лечебную физкультуру, и даже гомеопатические препараты.

Особое значение кардиологи придают лечебной физкультуре и бегу, которые не только восстанавливают нормальное состояние организма, но и препятствуют повторным обострениям заболевания. Если здоровье человека сильно подорвано, нужно начинать с умеренной и дозированной ходьбы. Тренироваться необходимо ежедневно. Медленный темп ходьбы – это 70–90 шагов в минуту, средний темп – 90–120, быстрый темп – 120–140 шагов в минуту. Ходьба должна быть естественной, длина дистанции – составлять 1,5–2 км в начале занятий с еженедельным прибавлением по

500–600 м (до 5–7 км).

В результате регулярных тренировок работоспособность повышается, и примерно через полтора месяца, доведя скорость ходьбы до 5 км/час, можно приступать к бегу трусцой, чередуя его с ходьбой.

Контрольные показатели частоты пульса при занятиях бегом таковы: до 30 лет – 130–160 уд/мин; 31–40 лет – 120–150 уд/мин; 41–50 лет – 120–140 уд/мин; 50–60 лет – 110–130 уд/мин; 61–70 лет и старше – 100–120 уд/мин. Подсчет производится во время тренировки за 10–15 секунд до «технической» остановки.

В беге хорошо проходят своеобразные сеансы медитации.

Расслабленное тело раскрепляет мозг, подсознание срабатывает на развитие интуиции. Разрешаются порой очень сложные, прежде не разрешимые проблемы.

Бег укрепляет стенки сосудов, препятствует отложению в них холестерина, нормализует обмен веществ и давление, что снижает риск возникновения атеросклероза, варикозного расширения вен, сердечно-сосудистых заболеваний.

В отечественной и зарубежной литературе много пишется о правильном и рациональном питании, дается множество советов и рекомендаций.

На основе этих советов можно составить схему, применимую к большинству нарушений сердечно-сосудистой системы, а также использовать ее для сохранения здоровья.

Первое: за стол никогда не стоит садиться, если есть не

хочется. Еще древние врачеватели постоянно подчеркивали, что за еду надо приниматься лишь в состоянии настоящего голода. Гораздо полезнее пропустить прием пищи, чем нагружать желудок.

Второе: пищу нельзя принимать при плохом настроении или в возбужденном состоянии, сразу после перегревания или охлаждения, а тем более во время болезни. Сначала надо успокоиться, отдохнуть 15–20 минут, а потом садиться за стол. Во время болезни нужно ограничиваться питьем жидкости и употреблением жидкой пищи.

Принимая пищу, следует сосредоточиться на ней, на ее полезности, не отвлекаться на разговоры или выяснение деловых вопросов, а тем более на чтение газет или просмотр телепередач. Существовавший в старину обряд глубоко соответствовал требованиям механизма пищеварения: перед едой люди сотворяли молитву Богу за то, что он послал им пищу, тем самым настраиваясь на важность этого момента, ели в тишине и сосредоточенно.

С учетом всех климатических условий потребность в воде жителей средней полосы России составляет 2,2–2,5 л вместе с первыми блюдами. При большинстве сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется сократить объем жидкости на  $\frac{1}{3}$  или  $\frac{1}{2}$  этого количества.

Очень важным является вопрос о том, когда вставать из-за стола. Целители разных стран с древних времен едины:

надо соблюдать большую умеренность в еде. Считается, что прекращать еду следует тогда, когда еще немного хочется есть, иными словами, когда желудок на  $\frac{1}{4}$  остается пустым.

Не надо употреблять продукты как в очень горячем, так и в холодном виде, не следует в большом количестве есть непривычную пищу, лучше избегать жареного, острого, копченого, а также недопустимых сочетаний продуктов.

Традиционным считается 3–4-разовое питание, последний раз принимать пищу рекомендуется за 2–3 часа до сна.

Растительных продуктов в рационе должно быть до 50–60 %, углеводных – до 20–25 %; остальную часть составляют белковые продукты.

Когда-то врачи предлагали больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, включать в диету блюда из сырого бычьего сердца, и, как правило, всегда с положительным результатом. Суточная доза бычьего сердца составляет 100 г, дается в несколько приемов, обязательно в виде фарша и лучше всего в смеси с яблочным пюре.

Народная медицина предлагает в помощь при сердечных болезнях разнообразные способы и методы. Используется лечение веществами минерального, животного и другого происхождения, травами, гомеопатическими средствами и т. д.

Атеросклероз – хроническое заболевание, при котором возникает распространенное поражение артерий, выражающееся в отложении жиров и солей кальция во внутренней

стенке и развитии соединительной ткани с последующим уплотнением и сужением просвета сосуда. Вследствие нарушения кровотока в органах развиваются дистрофические и склеротические процессы.

Это одна из наиболее частых болезней современности. Ведущая роль в развитии атеросклероза принадлежит нарушениям жирового обмена. В плазме крови жиры соединены с белками и представляют собой сложные комплексы (липопротеиды), которые проникают в артериальную стенку и вызывают в ней развитие атеросклеротических процессов.

Различают первичную и вторичную профилактику атеросклероза. Первичная направлена на предотвращение развития заболевания, а вторичная – на предупреждение различных осложнений атеросклероза и его прогрессирования. Первичная профилактика включает в себя мероприятия, направленные на организацию правильного режима труда и отдыха, рациональное питание, устранение основных факторов риска (избыточная масса тела, курение), выявление и лечение заболеваний, способствующих развитию атеросклероза (гипертоническая болезнь, сахарный диабет).

Гипертоническая болезнь – это заболевание, основным признаком которого является повышение артериального давления, обусловленное нарушением регуляции тонуса сосудов и работы сердца и не связанное с органическими заболеваниями каких-либо органов или систем организма.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при

ООН рекомендует считать повышенным артериальное давление более 140/90 мм рт. ст. (независимо от возраста).

Причины гипертонической болезни точно не установлены. Согласно общепринятым в нашей стране представлениям, основной фактор – острое или длительное эмоциональное перенапряжение.

Способствуют развитию гипертонической болезни нарушения функции эндокринных желез, курение, употребление в пищу большого количества поваренной соли; профессии, требующие большой ответственности и повышенного внимания, недостаточный сон, травмы центральной нервной системы, генетическая предрасположенность.

Иногда, однако, давление повышается очень значительно совершенно внезапно, диастолическое давление может держаться на уровне 130 мм рт. ст. в течение нескольких часов или дней подряд, систолическое – достигать 250 мм рт. ст. и более.

Резкий подъем давления может свидетельствовать о начале злокачественной гипертензии. Хотя подобное бывает редко, нельзя забывать о том, что это очень серьезное состояние, требующее немедленной медицинской помощи. Злокачественная гипертензия провоцирует патологии кровеносных сосудов почек, глаз и мозга. Если ее не лечить, летальный исход может наступить в течение 6 месяцев.

Тем, кто всерьез решил заняться лечением гипертонии, адресован ряд следующих простых рекомендаций, выполне-

ние которых поможет контролировать артериальное давление и держать его на нужном уровне.

- Следите за массой тела. Хотя среди гипертоников есть немало и не полных людей, у тучных вероятность заболеть гипертонией в 3 раза выше по сравнению с теми, у кого нормальная масса тела. Ожирение начинается, когда масса тела превышает идеальный показатель для роста и строения костей конкретного человека на 20 %. Исследования показали, что полные люди с гипертонией могут иметь нормальное давление, даже если избавятся всего лишь от половины лишних килограммов, то есть и не достигая идеального показателя.

- Избавьтесь от привычки употреблять много соли. Связь между высоким давлением и избыточным содержанием соли в рационе точно не доказана, но подлинно известно, что среди гипертоников есть группа лиц, чувствительных к соли, и вы можете оказаться одним из них. Обычно врачи просят всех страдающих гипертонической болезнью сократить потребление соли примерно до 5 г в день. Конечно, не стоит рассчитывать, что только одно это уже поможет, но следовать данному совету все-таки надо.

- Откажитесь от алкоголя. В ответ на прием спиртного давление всегда повышается, и это давно доказано, поэтому больные гипертонией должны ограничить его потребление до минимума.

- Не забывайте о калии. Данный микроэлемент, в доста-

точном количестве присутствующий в организме, оказывает благотворное влияние на давление. Не столь важно общее количество потребляемого вами калия, сколь поддержание правильного соотношения калия и натрия в рационе: очень полезно, если количество калия в 3 раза превышает количество натрия. Если вы на низкосолевой диете и принимаете 2 г натрия (что соответствует 5 г пищевой соли) ежедневно, вам следует употреблять 6 г калия.

- Не забывайте про кальций. Он оказывает благоприятное воздействие на тех гипертоников, кто чувствителен к соли (а это почти половина всех больных с повышенным давлением).

- Дозируйте физическую нагрузку. Гимнастика эффективна в качестве метода лечения гипертонии, но следует отказаться от изометрических упражнений – таких, как поднятие тяжестей, поскольку они могут вызвать временный резкий подъем давления. Под действием физических упражнений кровеносные сосуды расширяются, и это снижает давление. Гипертоникам можно порекомендовать плавание, ходьбу, езду на велосипеде. Попробуйте занятия аэробикой: многочисленные исследования доказали ее благоприятное действие при высоком давлении. Однако все равно заниматься аэробикой нужно с осторожностью.

- Станьте вегетарианцем. Исследования показали, что у вегетарианцев кровяное давление ниже, чем в общей популяции, на 10–15 мм рт. ст. для систолического и диастоли-

ческого уровней.

- Контролируйте свое давление. Регулярные его измерения в домашних условиях могут дать многое. Это позволит узнать, как диета, упражнения и лекарства действуют на давление. Кроме того, поможет преодолеть боязнь «белого халата», которую испытывают многие больные: как только они заходят в кабинет врача, то напрягаются и их давление резко поднимается.

Профилактика гипертонической болезни заключается в уменьшении неблагоприятного воздействия факторов, вызывающих это заболевание. Большое значение имеют достаточный сон, ограничение в пище количества поваренной соли, занятия физической культурой. Все это актуально и при уже развившейся гипертонической болезни.

Кроме того, пациента должны поставить на диспансерный учет по месту жительства или работы. Необходим регулярный прием поддерживающих доз гипотензивных препаратов, физиотерапевтическое и санаторно-курортное лечение. Больным же следует помнить, что успех лечения в первую очередь зависит от них самих.

Термин «инфаркт» употребляется для обозначения процесса омертвения участка ткани какого-либо органа (сердце, почки, селезенка, легкие, головной мозг, кишечник и т. д.), развивающегося в результате внезапного нарушения местного кровообращения.

Инфаркт миокарда – острое заболевание, обусловленное

развитием очага некроза (омертвения) в сердечной мышце и являющееся одной из форм ишемической болезни сердца. Чаще всего (97–98 % случаев) причиной инфаркта миокарда является атеросклероз венечных артерий, которые снабжают кровью сердечную мышцу. В этих артериях вследствие резкого их сужения за счет атеросклеротических бляшек нарушается кровоток, сердечная мышца получает недостаточное количество крови, в ней развивается ишемия (местное малокровие), которая при отсутствии соответствующей терапии заканчивается инфарктом.

Кроме того, причиной инфаркта миокарда может быть тромбоз (закупорка) коронарной артерии или длительный ее спазм. Если у человека возник интенсивный болевой приступ, не купирующийся нитроглицерином, необходимо срочно вызвать «скорую помощь». До приезда бригады больного необходимо уложить, приподняв изголовье кровати, расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха. В любом случае диагноз ставит только специалист после снятия электрокардиограммы.

Лечение также назначает врач, а больному и его родственникам необходимо строго выполнять предписания. Самолечение недопустимо.

Как вспомогательные средства терапии можно использовать методы нетрадиционной медицины, но только после консультации врача. Обычно подобные средства используют уже в стадии рубцевания инфаркта.

Стенокардия (грудная жаба) – одна из форм ИБС (ишемической болезни сердца).

Основной причиной развития стенокардии является атеросклероз коронарных артерий (артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу). Кроме того, существуют факторы, способствующие развитию ИБС и приступов стенокардии.

Это так называемые факторы риска, их более 30.

К ним относятся: повышение уровня холестерина в крови, повышенное артериальное давление, курение, избыточный вес, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, нервно-психические перенапряжения и др. Особенно опасно сочетание нескольких факторов риска, так как при этом вероятность заболевания возрастает в несколько раз.

Основное проявление стенокардии – приступы сжимающей или давящей боли за грудиной («жаба душит»); боль может распространяться на левую руку, левое плечо, лопатку, нижнюю челюсть, даже зубы. Иногда боль сопровождается чувством страха, которое заставляет больных застыть в неподвижной позе.

Тем, кому уже поставлен диагноз стенокардии, можно дать несколько простых советов, которые помогут предотвратить обострения и новые приступы.

- Бросьте курить. По шкале вредности от 1 до 10 баллов вред от курения равен 10. Дым повышает уровень углекислоты в крови, и она вытесняет кислород. Поскольку при стенокардии артерии сужены и сердце отчаянно требует кис-

лорода, курение, естественно, самое худшее, что только может быть в этом случае. Исследования показали, что уровень смертности среди больных стенокардией, которые избавились от столь вредной привычки, в 2 раза ниже такового среди тех, кто продолжает курить.

- Питайтесь по принципу «меньше»: меньше соли, меньше жира, меньше калорий. Даже одно-единственное чересчур жирное, слишком соленое блюдо может вызвать приступ стенокардии, потому что давление после такой трапезы резко повысится.

Несколько хороших советов относительно того, с чего начать питаться правильно:

- съедайте ежедневно не более 200 г мяса, продуктов моря или птицы;

- ешьте только постное мясо, срезая весь жир, и делайте это, только приступая к приготовлению пищи;

- покупайте говяжий фарш с содержанием жира не более 15 %, что должно быть указано на этикетке;

- если возможно, снимайте кожу с птицы до начала кулинарной обработки, в крайнем случае – после;

- используйте растительные масла полезные для сердца – содержащие мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (например, оливковое);

- употребляйте больше овощей, в частности как гарнир к мясу;

- исключите из рациона богатые холестерином субпро-

дукты – такие, как печень, почки или сердце;

– ешьте только обезжиренные или с 1 %-ным содержанием жира молочные продукты.

Внимательнее относитесь к выбору сыров:

– некоторые сорта с низким содержанием жира очень соленые;

– включайте в рацион различные крупы. Особенно полезны овсяные отруби, которые, как оказалось, снижают уровень холестерина.

• Занимайтесь физкультурой. Нередко люди, страдающие стенокардией, избегают любых физических упражнений, объясняя это тем, что они дают нагрузку на сердце, что вызывает стенокардию. Это не совсем правильно. Тем, кто страдает стенокардией, полезно заниматься физкультурой. Прежде всего, уже доказано, что физические упражнения являются хорошим средством для ослабления стрессов и снятия нервного напряжения. Кроме того, они помогают снижать вес. То есть нейтрализуют главных противников здорового сердца. Регулярные тренировки также уменьшают частоту сердечных сокращений и понижают давление крови, что, в свою очередь, уменьшает потребность в лекарствах.

• Научитесь расслабляться. Релаксация или медитация поможет обрести контроль над эмоциями, вместо того чтобы они владели вами.

• Принимайте аспирин. Рекомендуются прием 1 таблетки в день. Для тех, кто страдает стенокардией покоя (разновид-

ность заболевания, при которой приступы могут развиваться даже в отсутствие напряжения, например во время отдыха или сна), аспирин может стать спасительным средством. Оказывается, аспирин предотвращает начальную активацию механизма образования сгустков крови в системе кровообращения. Если кровь свертывается слишком быстро, она, не успеет пройти через суженные артерии, что может спровоцировать сердечный приступ.

- Приподнимайте изголовье кровати на ночь. Если у вас бывают приступы стенокардии ночью, то так их число можно уменьшить. Приподнимать изголовье кровати нужно на 8–10 см. Сон в таком положении отток крови к ногам, что снимает излишнюю нагрузку с сердца. Возможно, это поможет сократить потребность в нитроглицерине.

Однако если у вас все-таки начался приступ стенокардии ночью, просто сядьте на край кровати и спустите ноги на пол. Это равноценно действию таблетки нитроглицерина. Если симптомы продолжают нарастать, лекарство следует принять.

# Фитотерапия

Растений силой может человек  
Здоровье сохранить  
и жить предолгий век.  
Они нам паче всех лекарств  
врачебных  
Для исцеления недугов суть  
потребны.

*М. М. Тереховский*

Лекарственные препараты растительного происхождения действуют как правило слабее, чем синтетические, но у них меньше побочных эффектов, они реже вызывают аллергические реакции, стабилизируют артериальное давление, улучшают коронарное кровообращение, приостанавливают дальнейшее развитие заболевания при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Использование лекарственных растений способствует нормализации обмена веществ и содержанию холестерина в крови, дает хороший результат при нейроциркуляторных дистониях по гипертоническому, гипотоническому и кардиальному типу.

Они являются эффективным средством лечения и профилактики многих заболеваний, обладают широким спектром

лечебного воздействия.

При лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы специально подобранные лекарственные растения, а также сборы, составленные из них, оказывают кардиотоническое, гипотензивное и гипертензивное действие.

Ниже вниманию читателя предлагаются сборы лекарственных растений, рекомендуемые при заболеваниях сердца.

# Атеросклероз

Это хроническое заболевание, при котором происходит отложении жиров и холестерина во внутренней оболочке артерий. Чаще всего атеросклероз поражает артерии крупного и среднего калибра. В результате этого процесса постепенно формируется атеросклеротическая бляшка. Просвет артерии сужается. Орган, который она кровоснабжает, начинает испытывать недостаток кислорода. В результате в зависимости от расположения бляшки присоединяются такие осложнения атеросклероза, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь и др.

*Причинами* развития атеросклероза считают два фактора: повреждения внутренней стенки артерий и повышенное содержание холестерина в крови. Оба этих фактора взаимосвязаны: вследствие повреждения внутренней стенки артерии холестерин получает возможность проникнуть в нее. Постепенно холестерин в стенке артерии накапливается все больше и образуется атеросклеротическая бляшка. Способствуют развитию атеросклероза снижение функции щитовидной железы, ожирение, употребление пищи, богатой холестерином, курение, частые стрессы, наследственная предрасположенность. При повышенном давлении бляшки формируются намного быстрее. Атеросклероз прогрессирует медленно, в течение многих лет. Пятна на внутренней оболочке арте-

рий, которые являются предшественниками бляшки, можно обнаружить даже у маленьких детей. При этом атеросклероз ничем себя не проявляет.

*Симптомы* возникают тогда, когда бляшка значительно сузила просвет артерии (больше чем на половину). Сужение артерии может быть временным, когда на фоне имеющейся небольшой бляшки возник спазм артерии. При поражении коронарных артерий появляются приступы стенокардии, а при полной облитерации просвета артерии – инфаркт миокарда. При локализации бляшки в сосудах головного мозга может возникнуть острое нарушение мозгового кровообращения, в почечных артериях – выраженная артериальная гипертензия. Если атеросклерозом поражаются артерии, кровоснабжающие кишечник, больных беспокоят приступы острых болей в животе, возникающие преимущественно после еды; вздутие живота, запоры. При развитии заболевания в артериях нижних конечностей сначала появляется слабость и быстрая утомляемость в ногах, бледность кожи. Затем возникают боли при ходьбе, которые очень быстро проходят после остановки (перемежающаяся хромота).

*Лечение* при атеросклерозе должно быть направлено на воспрепятствование дальнейшему развитию заболевания и уменьшение выраженности уже имеющихся изменений.

Для этого в первую очередь следует рекомендовать рациональный образ жизни, включающий в себя:

- 1) физические нагрузки;

2) отказ от курения и употребления крепких спиртных напитков;

3) нормализацию массы тела;

4) диету с пониженным содержанием холестерина:

а) ограничить потребление животных жиров и разнообразных сладостей;

б) не употреблять жирные мясные, молочные блюда, колбасы, консервы;

в) съедать не больше 4 штук яиц в неделю;

г) сократить потребление поваренной соли до 2 г в сутки;

5) ежедневное употребление 3–4 ст. л. любого растительного масла (лучше оливкового), так как оно затрудняет всасывание холестерина в кишечнике;

б) употребление в пищу при атеросклерозе овощей, фруктов, ягод, хлеба грубого помола, отрубей, гречневой и овсяной каш;

7) стремление к тому, чтобы на столе каждый день (а если нет возможности, то хотя бы через день) были свежие морепродукты – ламинария, морская рыба и др. Ламинарию перед едой нужно долго варить в кипящей воде до тех пор, пока она не приобретет более светлую окраску;

8) употребление нежирного домашнего творога и зеленого чая;

9) своеобразные диетические дни:

а) например, для вишневой диеты вам потребуется 1,5 кг вишни и 7 стаканов нежирного молока. Все ягоды нужно

съесть в течение дня, запивая молоком;

б) другой вариант – картофельный день, в течение которого нужно есть только запеченный в духовке картофель или пить картофельный сок.

Народная медицина предлагает следующие методы лечения атеросклероза.

### **Состав № 1**

5 ст. л. мелко натертого на терке хрена смешать с 6 ст. л. нежирной сметаны. Съесть по 1 ст. л. смеси 4 раза в день во время приема пищи.

### **Состав № 2**

Выжать сок из 1 лимона и 2 апельсинов. Добавить их в стакан горячей воды. Выпивать этот напиток каждый день утром натощак.

### **Состав № 3**

2 головки чеснока натереть на терке. Залить 4 стаканами кагора. Настоять в темном месте в течение 1,5 недели, периодически перемешивая. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

### **Состав № 4**

5 ст. л. чесночного сока смешать с 7 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. смеси 4 раза в день за 30 мин до еды в течение

ние 1–1,5 месяца. Перерыв в лечении – месяц. Затем прием лекарства можно продолжить.

### **Состав № 5**

13 ст. л. мелко нарезанного чеснока залить 4 стаканами водки. Настоять в темном прохладном месте в течение 4 дней, периодически перемешивая. Принимать по 8 капель в 1 ст. л. холодной кипяченой воды 4 раза в день за 20 мин до еды.

### **Состав № 6**

Перемешать 3 ст. л. меда, 5 ст. л. натертого лука и 6 ст. л. измельченного яблока. Принимать по 1 ст. л. смеси за 30 мин до еды 4 раза в день.

### **Состав № 7**

2 ст. л. плодов укропа огородного измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Настоять в темном месте в течение ночи. Утром процедить. Принимать по 2 ст. л. настоя за 30 мин до еды.

### **Состав № 8**

Взять цветки бессмертника песчаного, траву вероники лекарственной, плоды боярышника – по 1 ст. л., листья березы повислой, листья малины обыкновенной – по 2 ст. л., траву зверобоя продырявленного, плоды шиповника коричне-

го, траву мяты перечной – по 3 ст. л. Растения измельчить и 1 ст. л. получившейся смеси залить 2 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить, отжать траву и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана отвара за 30 мин до еды.

### **Состав № 9**

Взять траву мать-и-мачехи, листья подорожника большого, семена льна посевного – по 1 ст. л., траву чабреца, траву душицы обыкновенной, цветки ромашки аптечной – по 2 ст. л., листья малины обыкновенной, корень одуванчика лекарственного – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку и 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

### **Состав № 10**

Взять плоды рябины обыкновенной, траву тысячелистника обыкновенного, плоды укропа огородного – по 1 ст. л., корень солодки голой, побеги хвоща полевого, траву донника лекарственного – по 2 ст. л., траву пустырника пятилопастного, траву душицы обыкновенной – по 3 ст. л. Все растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Томить на слабом огне в течение 20 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана отвара за

30 мин до еды.

### **Состав № 11**

Взять цветки бессмертника песчаного, плоды черники обыкновенной, цветки календулы лекарственной по 1 ст. л., цветки клевера лугового, корень цикория, траву донника лекарственного – по 2 ст. л., траву сушеницы топяной, траву череды трехраздельной – по 3 ст. л. Все растения измельчить и 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на слабом огне и томить в течение 15 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана отвара за 30 мин до еды 4 раза в день.

### **Состав № 12**

Взять листья брусники, цветки календулы лекарственной, цветки ромашки аптечной – по 1 ст. л., кору крушины ломкой, траву тысячелистника обыкновенного, кожуру мандарины – по 2 ст. л., корень ревеня тангутского, корень одуванчика лекарственного – по 3 ст. л. Сырье пропустить через мясорубку. 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Утром процедить и отжать траву. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

### **Состав № 13**

Взять корень валерианы лекарственной, шишки хмеля, плоды аниса обыкновенного по 1 ст. л., плоды кориандра посевного, листья березы повислой, корень аира болотного – по 2 ст. л., траву пустырника пятилопастного, корень солодки голой – по 3 ст. л. Растения пропустить через мясорубку и 3 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на водяную баню и томить в течение 20 мин. Затем остудить, процедить и отжать траву. Принимать по <sup>1</sup>

# 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.