



здоровье и красота

ЛЕЧЕНИЕ болезней СЕРДЦА



Татьяна Васильевна Гитун

Лечение болезней сердца

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=298832
Лечение болезней сердца: РИПОЛ классик; Москва; 2007
ISBN 978-5-7905-5036-2*

Аннотация

Аритмия, атеросклероз, гипертония, инфаркты, стенокардия... Болезни сердца в нашей стране стоят на первом месте из числа прочих заболеваний. В чем причина? Неправильный образ жизни, вредные привычки, постоянные нервные перегрузки наносят сердцу большой вред. О том, как справиться с развивающимся недугом с помощью простых и доступных рецептов, вы узнаете из данной книги.

Содержание

Лечение аритмий	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Татьяна Васильевна Гитун

Лечение болезней сердца

Лечение аритмий

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 приступить 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.

Отечественная народная медицина предлагает следующие методы лечения, в том числе и сердечных заболеваний, сопровождающихся аритмией.

Лечение глиной. Для лечебных целей лучше всего брать глину совершенно без примеси песка, серо-голубоватого цвета, мягкую и несколько жирную на ощупь.

При усиленном нервном сердцебиении, пороках сердца лепешка из глины, приложенная к области сердца, уменьшает сердцебиение и, таким образом, способствует восстановлению правильного кровообращения.

При бессоннице рекомендуется ставить на лоб компресс из глины, хорошо размешанной в жидкой простокваше.

Лечение медью. Этот микроэлемент играет важную роль в процессах гомеостаза. Но в данном случае лечение проводится медными аппликациями. Это тонкие пластинки отожженной меди, которые прикрепляются на необходимый участок кожного покрова бинтом или пластырем на срок от 6 часов до 2 суток. Потом пластинки снимают и кожу под ними промывают. Если пластинки при снятии как бы прилипают к телу, а цвет под ними оказывается зеленоватым – это признак эффективности лечения. При перенасыщении организма медью появляются металлический вкус во рту, слабость, головная боль, головокружение.

Аппликации эффективны при сопутствующей аритмии ишемической болезни сердца, стрессовых ситуациях, провоцирующих приступы аритмии. Медные пластинки ставятся на воротниковую область на 4 дня или кладут диски в подключичную ямку и закрепляют. После исчезновения боли и аритмии пластинки снимают.

Апитерапия. При тяжелых сердечных заболеваниях длительное (1–2 месяца) употребление меда внутрь в количестве 50–70 г в сутки ведет к улучшению общего состояния, нормализации состава крови, повышению сердечно-сосудистого тонуса, а также содержания гемоглобина.

При ослабленной сердечной мышце можно сочетать мед с продуктами, содержащими витамин С, например с настоем шиповника.

Требуется: шиповник (плоды) – 1 столовая ложка, мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Шиповник насыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка, оставить на ночь. Утром настой процедить, охладить его и добавить мед.

Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

* * *

При ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком.

Требуется: чеснок – 250 г, мед жидкий – 350 г.

Способ приготовления и применения. Чеснок очистить и измельчить. Залить чесночную кашицу медом, тщательно перемешать и настаивать в течение 7 дней.

Принимать по 1 столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

* * *

У больных кардионеврозом употребление меда снимает чувство боли, стабилизирует сердечную деятельность, уменьшает перебои в работе сердца. Нервным людям рекомендуется мед как успокаивающее средство – 1 чайная ложка на ночь.

У страдающих истерией на фоне частых приступов аритмии постепенно исчезают чувство страха, признаки возбуждения, улучшается настроение.

Применение пчелиного яда снижает содержание холестерина в крови, но внутреннее употребление этого средства возможно только после индивидуального назначения кардиологом и точного подбора дозировки. Самолечение не допускается.

Фитотерапия. Во многих травниках приводятся различные рецепты для лечения сердечных заболеваний сборами трав и растениями.

Требуется: адонис весенний (травы) – 1 чайная ложка, пустырник (травы) – 1 чайная ложка, валериана (корень) – 1 чайная ложка, календула (цветки) – 1 чайная ложка, кукуруза (рыльца) – 1 десертная ложка, мочегонный чай – 1 де-

сертная ложка, зверобой (травы) – 1 десертная ложка.

Способ приготовления и применения. Компоненты смешать и настаивать, залив 1 л кипятка.

Пить по 100 мл настоя 4–5 раз в день, можно с медом, при пороках и неврозах сердца, особенно сопровождающихся увеличением печени и отеками ног.

Требуется: белозор (травы) – 5 г.

Способ приготовления и применения.

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.