



Здоровье — это счастье!

Здоровье сосудов: 150

**ЗОЛОТЫХ
РЕЦЕПТОВ**



Как вылечить и вычистить
100 000 **километров** **кровеносных**
СОСУДОВ

Здоровье – это счастье

Анастасия Савина

**Здоровье сосудов:
150 золотых рецептов**

«Издательство АСТ»

2011

Савина А.

Здоровье сосудов: 150 золотых рецептов / А. Савина —
«Издательство АСТ», 2011 — (Здоровье – это счастье)

Книга содержит исчерпывающую информацию по чисткам системы кровотока. Проведение чисток – это действенный путь избавления от сосудистых патологий. Если ваши сосуды «заросли» холестериновыми бляшками и их просвет сузился, вам поможет наряду с чистками применение отваров и настоев целебных трав, лечение пиявками, гимнастика, массаж, компрессы и водные процедуры, а также особая диета. Представленные в книге рецепты в буквальном смысле слова поставили на ноги сотни людей, прикованных к постели из-за тяжелой венозной недостаточности. Вы узнаете, как отладить бесперебойную работу своих 100 000 километров кровеносных сосудов!

Содержание

Как родилась идея этой книги	5
Как работает сердечно-сосудистая система	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Анастасия Савина

Здоровье сосудов: 150 золотых рецептов

Как родилась идея этой книги

Предыстория. Спасите наши ноги!

В середине 1990-х моему отцу был поставлен страшный диагноз. Папа в то время был человек тучный, страдал от лишнего веса, у него была одышка, но он все никак не мог заставить себя бросить курить, и похудеть у него тоже все не получалось. А потом начали болеть ноги. Им было трудно справляться с такой нагрузкой – постоянно подпирать тяжеленное тело. Сначала воспалились суставные сумки. Потом стали образовываться сами собой синяки, кровоподтеки на ногах, что-то наподобие прообраза будущих язв. И врачи сказали, что это закупорка сосудов конечностей – на фоне сердечной недостаточности, гипертонии и прочих «радостей». А если не удастся преодолеть закупорку и она будет прогрессировать, то дальше – гангрена, перспектива ампутации конечностей. Это было жутко, в это не хотелось верить. Но тем не менее прогноз был именно таков. Врачи от нас не отказывались. Были прописаны самые передовые для того времени препараты, назначены физиопроцедуры. Однако нам было сказано, что очень многое решает настрой самого больного, его вера в успех лечения. Без нее – никуда. А еще лучше, если человек начнет помогать себе сам. Как? В папином случае необходимо было отказаться от курения, наладить правильный режим питания, сбросить вес. Когда мы спрашивали, могут ли врачи что-либо гарантировать, они отвечали, что сделают все, что могут. Но предсказать исход дела трудно. Непонятно, как могут повести себя сосуды. Дай Бог, чтобы предпринимаемые меры помогли, лечение сработало. А если нет Мы поняли, что у нас есть 30 шансов из 100, чтобы вернуть папино здоровье. Мы спросили у наших замечательных докторов (низкий им поклон, они действительно сделали для нас практически невозможное), не имеет ли смысла обратиться параллельно медикаментозному лечению к альтернативной медицине. Нам ответили примерно следующее: какая вам разница, от чего произойдет выздоровление. Нужно приложить максимум усилий, использовать любые возможности спасти ноги. А это значит, что обращение к народной медицине оправданно. На наш вопрос, не будут ли «конфликтовать» разные школы, способы лечения, доктора нас успокоили. Можно и нужно, например, принимать прописанные доктором препараты и одновременно проводить чистки, сидеть на диете, употреблять настои и вытяжки трав и т. д. «Ну что ж, – сказал на это отец. – С одной стороны, тридцать процентов – это всего тридцать. А с другой – целых тридцать! Надо браться за себя по-настоящему!»

В этот же день он для начала завязал с многолетней привычкой курения. «Знаешь, – признавался он мне потом, – я думал, что это в принципе невозможно. Я просто не представлял, как буду жить без сигарет. Но когда встал вопрос – или ноги, или табак, все решилось как-то само собой. Без сверхусилий с моей стороны. Я просто почувствовал, что тот петух меня клюнул, мне стало страшно. И этот страх заставил отказаться от курения. А самое главное – то, что я получил своего рода бонус, бросив курить. У меня высвободилось часа полтора времени в течение дня. Раньше в голову не приходило, что на все олококурительные ритуалы уходит столько времени! А оказалось – именно так!»

Далее было решено обратиться к одному целителю, о котором мы знали от моей ближайшей подруги. Он здорово помог ее маме, у которой вставал вопрос об операции на женских органах; Людмила (подруга) рассказывала, что он практикует совершенно адекватные методы и притом его услуги стоят не за пределами денег. И началось кропотливое, шаг за шагом восстановление папиного здоровья. Забегая вперед, скажу – ноги спасти удалось. Процесс реабили-

тации сосудов был долг, промежуточные результаты малозаметны. И тем не менее уже через полгода стало ясно, что угрозы гангрены и последующей ампутации более нет. Подчеркиваю: папа не отказывался от таблеток и предписаний лечащего врача. Более того, обсуждал с ним дополнительные схемы лечения, которые предложил ему замечательный народный целитель. Получилось, что образовалась некая сложная система, которая помогла отцу буквально выкарабкаться из своей болезни, которая формировалась долгие годы и медленно, но неуклонно брала над ним верх.

Итак, перед нами была поставлена задача. Перепуганный папа был на все согласен, в тот же день перестал курить, решил сесть на разгрузочную диету, клятвенно обещал делать все, что от него потребуются, – лишь бы остаться при своих ногах. И мы, предварительно созвонившись с целителем Николаем Ивановичем, отправились к нему на консультацию. Внимательно выслушав нас и осмотрев папу, он сказал, что самое главное – очистить сосуды от той накипи, которая отложилась на их стенки и затрудняет проходимость крови по ним. «Это как молочная бутылка, – говорил он, – если на стенках осадок, надо ершиком там как следует поорудовать, чтобы стекло стало прозрачным». Однако выяснилось, что все не так и просто. Прежде чем применять «ершик» к сосудам, нужно провести предварительные чистки органов и систем. Если не очистишь заранее желудочно-кишечный тракт, печень, почки, лимфу, суставы, то от чисток сосудов не будет никакого толку. Необходима последовательность чисток. «Потому что грязь должна свободно покинуть организм, – объяснил Николай Иванович. – А как это получится, если все выводящие системы и органы забиты всякими нечистотами? Никак. Нужно проводить поэтапное очищение, только так можно прочистить сосуды и помочь своим ногам».

Он расписал нам план проведения чисток, который мы и начали осуществлять. К тем рецептам, что нам были предложены первоначально, в процессе чисток все время добавлялись новые: что-то советовали знакомые, что-то звучало в телепередачах, публиковалось в газетах. Я собирала все эти рецепты вместе, переписывала для папы. Мы опробовали почти все. Большинство было эффективно, однако что-то работало особенно хорошо, что-то – удовлетворительно. Папа прошел через много кругов чисток. Он постоянно наблюдался у лечащего врача, консультировался с ним. Буквально через месяц наметилась небольшая положительная динамика. Мы продолжали наше «правое дело». Папа выполнял все рекомендации, которые мне удавалось для него найти. Они касались не только чисток, но и диеты, и системы физических нагрузок. И постепенно, пядь за пядью болезнь стала отступать. Потребовалось более полугодия, чтобы над нами перестал висеть дамоклов меч ампутации. Но и после того как угроза миновала, папа продолжал заниматься своим оздоровлением. Он решил привести себя в порядок, потому что мечтал дождаться правнуков. А моей старшей дочке Варе тогда было всего 6 лет.

Папа упорно работал над собой. И в течение двух лет «вытащил» себя окончательно. У него нормализовался вес, стабилизировалось давление, перестало сбоить сердце. Сосуды восстановились! Многие воспринимали это как чудо, но это был результат кропотливой работы над собой. Он приложил массу усилий для самовосстановления. И слава Богу, все удалось.

Мне хочется поблагодарить еще раз и нашего лечащего врача, и целителя Николая Ивановича, и всех тех людей, которые постоянно были с нами, сочувствовали, делились своим опытом лечения сосудистых болезней, давали нам рецепты. Могу выделить несколько составляющих папиного успеха:

- консультации классических врачей и современные медикаменты;
- предварительные чистки органов и систем организма;
- собственно чистка сосудов;
- применение специальных диетических принципов в питании (об этом я непременно скажу особо, правильное питание – это залог успеха чисток сосудов и последующего их оздоровления);
- разумный режим физических нагрузок, специальная гимнастика.

Чтобы быть здоровым, нужно чиститься!

С тех пор прошло более десяти лет. Рецепты, которые я собирала для папы, неоднократно были востребованы другими людьми, у которых были другие диагнозы, но тоже связанные с сосудистой недостаточностью, закупоркой сосудов, их возрастной (или иной природы) деформацией. Мама моей близкой подруги страдала варикозом, – ей удалось справиться со своими проблемами; у дяди моего мужа «скакало» давление, и мы предложили ему почиститься, что он и сделал и теперь практически забыл о своей болезни. Через чистки прошло на моих глазах очень много людей. Всеми были получены отличные результаты. Всем удалось оздоровиться.

Очевидно одно: скорость реабилитации зависит от степени «запущенности» болезни. Если вы решитесь на проведение чисток, настраивайтесь на то, что процесс будет довольно растянутым во времени. Потому что необходимо проведение последовательных чисток. Не имеет смысла вдруг, с места в карьер, начинать чистить сосуды, пока у вас «грязные» кишечник, печень, почки. Процедуры пойдут насмарку, не будут результативными. Я знаю людей, которые пытались «снять сливки» с методики чисток, то есть взять только то, что, как им казалось, нужно, а всем «лишним» пренебречь. Но ничего из этого не выходило. Так что, хотите вы того или не хотите, чтобы реально оздоровиться, вам потребуется комплексный подход к своему организму. Чистки нужно проводить только последовательно!

Нашей семьей накоплен значительный опыт проведения чисток, и в первую очередь – чисток, нацеленных на приведение в порядок сосудистой системы. Очень часто знакомые обращаются за рецептами, консультациями. И я решила сделать на материале многолетних наблюдений небольшую книгу. В ней вы найдете рецепты и описания чисток, диетические рекомендации, комплексы упражнений для людей, у которых слабые сосуды и сердце. Я постаралась представить материал как можно более подробно. Повторяю: последовательность чисток у всех одна, но разным людям больше нравятся или более подходят разные рецепты. Так что пусть вас не смущает большое количество разных рецептов и методик. Вам не обязательно применять их все. Остановитесь на чем-то, что вам удобнее, привычнее. Главное – соблюдайте последовательность чисток, наладьте правильное питание, соблюдайте режим посильной физической активности – и постепенно все у вас придет в норму.

Вы узнаете из книги:

- О роли и функциях сосудов в организме человека.
- Какое место чистка сосудов занимает в общей последовательности оздоровительного очищения.
- Правила проведения чисток.
- Как чистить кишечник, печень, почки, лимфу, суставы.
- Как чистить сосуды при разных заболеваниях.
- Основные принципы гирудотерапии (лечения пиявками).
- Как правильно питаться при заболеваниях сосудов и сердца, повышенном давлении.
- Какой режим физических нагрузок будет оптимален для человека с ослабленной сердечно-сосудистой системой.

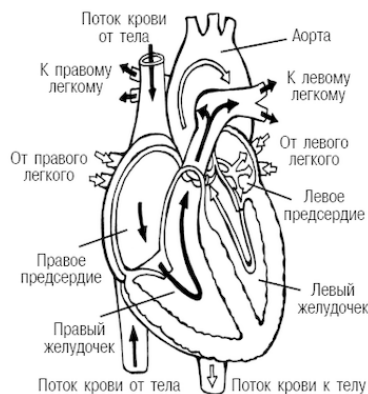
ВНИМАНИЕ! Не занимайтесь самодиагностикой! Непременно проконсультируйтесь с врачом, принимая решение о самолечении, лечении очищением организма. Постоянно проводите все необходимые анализы. Не отказывайтесь от посещения поликлиник! Не отменяйте те препараты, которые выписал вам специалист! Процесс последовательных чисток не предполагает полного отказа от всех лекарственных форм. Если вы нездоровы, ваша задача – сделать все, чтобы добиться оздоровления!

Как работает сердечно-сосудистая система

Какой орган самый важный – печень, почки, желудок, а может быть, все-таки сердце? На этот вопрос ответить трудно, потому что человек не может жить и без того, и без другого, и без третьего. Однако именно сердце – центральное звено организма, которое трудится для всех прочих органов, снабжая их кровью, необходимой для жизнедеятельности. Сердце представляет собой мышечный насос, который обеспечивает непрерывное движение крови по сосудам, поэтому их всегда рассматривают вместе, называя их сердечно-сосудистой системой. А теперь давайте разберемся в том, как она функционирует.

Сердце

На рисунке 1 показано, как устроено сердце. Оно состоит из двух предсердий и двух желудочков, причем правые предсердие и желудочек отделены перегородкой от левых. Это необходимо для того, чтобы кровь разных составов не смешивалась, ведь каждая половина сердца обеспечивает свой круг кровообращения. У предсердий и желудочков разные функции. В предсердиях накапливается кровь, поступающая в сердце. Когда объем этой крови достаточно, она проталкивается в желудочки. А желудочки проталкивают кровь в артерии, по которым она движется по всему организму. Желудочкам приходится выполнять более тяжелую работу, поэтому мышечный слой в желудочках значительно толще, чем в предсердиях. Предсердия и желудочки с каждой стороны сердца соединяются предсердно-желудочковым отверстием.



Строение человеческого сердца

Кровь через сердце движется только в одном направлении. По большому кругу кровообращения из левой части сердца (левого предсердия и левого желудочка) в правую, а по малому – из правой в левую. Это обеспечивает клапанный аппарат сердца, который состоит из четырех клапанов: трехстворчатого, легочного, митрального и аортального. Они открываются и закрываются в нужные моменты, препятствуя кровотоку в обратном направлении.

Сердце перекачивает 5–6 л крови в минуту. Если человек активен – двигается или занимается спортом, то этот объем увеличивается, а во время отдыха уменьшается. Сердце работает в четком ритме, который называют сердечным циклом. Он длится 0,8 секунды и состоит из трех фаз. Сначала происходит сокращение предсердий – на это уходит всего 0,1 секунды, после этого сокращаются желудочки – еще 0,3 секунды. Затем сердце расслабляется в течение 0,4 секунды, и все повторяется сначала. Сокращаясь, желудочки и предсердия, подобно насосу, создают давление и нагнетают кровь в кровеносные сосуды, а затем гонят ее по всей системе кровообращения.

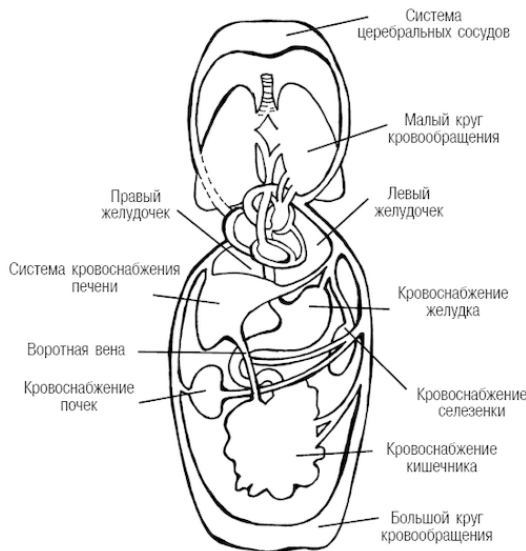
Сердце покрыто тонкой и плотной оболочкой, образующей замкнутый мешок – околосердечную сумку. Между сердцем и околосердечной сумкой находится жидкость, увлажняющая сердце и уменьшающая трение при его сокращениях.

Сердце функционирует автоматически и постоянно. За счет чего же происходят сердечные сокращения? Это работает сердечная мышца, которая называется миокардом. А ее в свою очередь запускает электрический импульс, который возникает в верхней части правого предсердия в особом узле и распространяется по всей проводящей системе сердца, достигая каждого мышечного волокна.

Сердце весит около 300 г, у спортсменов размеры сердца больше, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Система кровообращения

Теперь обратимся к рисунку, на котором представлена система кровообращения. Она состоит из большого и малого кругов. Большой круг кровообращения обеспечивает приток крови ко всем органам и от них обратно в сердце, поэтому он называется телесным. Происходит это так. Из левых отделов сердца кровь сначала движется по аорте, затем по крупным и мелким артериям, артериолам, капиллярам. Капилляры обеспечивают поступление кислорода и других необходимых организму веществ в органы и ткани, а оттуда выводятся углекислый газ, продукты обмена. После этого кровь из артериальной превращается в венозную и вновь начинает движение к сердцу сначала по венам, затем по более мелким и крупным венам. Через нижнюю и верхнюю полые вены кровь снова попадает в сердце, только уже в правое предсердие. На этом заканчивается большой круг кровообращения. Малый круг кровообращения обеспечивает движение венозной крови из правого желудочка сердца в легкие, где она обогащается кислородом и освобождается от избытка углекислого газа, а затем попадает в левое предсердие.



Система кровообращения в организме человека

Самая большая часть крови циркулирует в большом круге кровообращения – это 84 %, и всего 10 % крови обеспечивает работу легких, то есть находится в малом круге. В сердце содержится только 6 % всей крови. А объем всей крови у взрослого человека составляет 4–6 л. Это от 6 до 8 % веса тела.

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.