

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ



ДИЕТА ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА

250 ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

- НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ
- ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО
ПИТАНИЯ
- ПРОДУКТЫ,
КОТОРЫЕ ЛЮБИТ
ВАШЕ СЕРДЦЕ



Анна
БОГДАНОВА



«КРЫЛОВ»

Анна Владимировна Богданова
Диета для вашего сердца
Серия «Здоровье – образ жизни»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951742
Диета для вашего сердца: ИК «Крылов»; СПб.; 2011
ISBN 978-5-4226-0050-2

Аннотация

Диетологи всех времен и народов говорят: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен». Это подтверждает и практика врача-кардиолога – причиной большинства сердечно-сосудистых заболеваний является атеросклероз, который связан с неправильным питанием. К счастью, верно и обратное – сердечно-сосудистые заболевания можно вылечить диетой и здоровым образом жизни.

В этой книге собрана уникальная информация, с помощью которой вы составите подходящий именно для вас рацион питания. Вы узнаете, какие лекарственные растения способствуют оздоровлению сердечно-сосудистой системы, какие продукты питания особенно полезны для вашего сердца. Объемная подборка кулинарных рецептов поможет вам приготовить из этих продуктов простые и изысканные блюда на каждый день.

Выбирая еду, которую любит ваше сердце, вы значительно продлеваете годы своей жизни!

Содержание

Введение	4
Часть первая	6
Что значит – здоровое сердце?	6
Состояние сердца и качество нашей крови	8
Самые распространенные болезни сердца	10
Стенокардия	10
Инфаркт миокарда	11
Кардиосклероз	12
Атеросклероз	13
Гипертоническая болезнь	13
Ревматизм	14
Варикозная болезнь	15
Как поддержать работу сердца	16
Фитотерапия для оздоровления сердца	16
Продукты пчеловодства в лечении сердечно-сосудистых заболеваний	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Анна Владимировна Богданова

Диета для вашего сердца

Введение

Почему с годами одни люди не утрачивают вкус к жизни, а другие – словно угасают? Одни следят за своим здоровьем, внешностью, сохраняют пытливість ума, их жизненный опыт и мудрость востребованы окружающими. У других же печать времени с каждым прожитым днем, месяцем оставляет свой печальный след на лице, они ничем не интересуются. Думается, многое зависит от качества жизни и психологического настроения – не даром говорят, что все болезни от нервов. Одним из факторов, определяющих качество жизни человека, является режим труда и отдыха, забота о своем здоровье и питание, или, как говорят ученые, *питательный статус*.

Исследования ученых-диетологов свидетельствуют о том, что одно из первых мест среди причин снижения активности человека, ведущих в конечном счете к преждевременному старению, занимают разнообразные нарушения питания. Конечно, старение организма – сложный и многогранный процесс, и он не может быть в принципе сведен к одному конкретному механизму, но разумное и индивидуально подобранное питание реально продлевает здоровый и активный период жизни человека.

«Скажи, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен» – так можно охарактеризовать многовековой подход диетологов к правильному питанию. Поиски рационального режима и качества питания, направленные на сохранение и восстановление здоровья, привели к разработке большого количества диет и рекомендаций.

В книге «Премудрость Иисуса, сына Сирахова», говорится: «Сын мой! В продолжение жизни испытывай твою душу и наблюдай, что для нее вредно, и не давай ей того. Не пресыщайся всякою сластью и не бросайся на разные снеди, ибо бывает болезнь, и пресыщение доходит до холеры; от пресыщения многие умерли, а воздержный прибавит себе жизни» (Сир. 37:30, 32–34). Воистину это так!

Питание – один из самых главных факторов выживания любого живого существа, это воздействие внешней среды на возможность существования человека и качество его здоровья. Пища, как известно, не только обеспечивает энергетику, но и является поставщиком веществ, необходимых как для построения клеток тела, так и для обмена веществ.

Все виды питания – это основная форма взаимодействия человека с внешней средой. Оплодотворенная яйцеклетка, получая питательные вещества и руководствуясь генетическими программами отца и матери, вырастает до сверхсложного организма взрослого человека. Это достигается преобразованием питательных веществ, поступающих из внешнего мира, в строительные и метаболические элементы организма. Поэтому абсолютно все, из чего мы состоим, – все органы, системы, клетки и даже молекулы и атомы нашего организма – это результат съеденной когда-то пищи.

Из простых наблюдений за животными и птицами уже давно известно: первое, что делает животное при болезни или ранении, – отказывается от пищи. Когда организм выздоравливает, животное снова начинает есть. Это легко заметить, наблюдая за нашими домашними питомцами. Хотя они уже значительно «испорчены» человеком, но инстинкт оказывается достаточно сильным, чтобы прибегнуть к этому самому естественному способу самооздоровления.

А человек? Чем больше он цивилизован, тем меньше знает свою внутреннюю природу. Человек научился «улучшать», «очищать», делать «более вкусной» пищу, почти лишая

ее витаминов, минеральных солей и других ценнейших ингредиентов. Этой искусственной пищи поглощается неизмеримо больше, чем требуется организму, который должен все время напряженно работать для ее усвоения. Все, что не усваивается или не полностью усваивается, служит одной из основ загрязнения, отравления организма, причиной многих болезней, и в первую очередь сердечно-сосудистых и нарушения обмена веществ.

В отечественной и зарубежной литературе накопились данные научных наблюдений, свидетельствующие, что сердечно-сосудистые заболевания, особенно запущенные формы, на 70 % и более излечиваются правильной диетой и образом жизни и лишь не более 30 % приходится на лечение медикаментозными препаратами. При этом на продолжительность жизни этих людей влияет в основном правильное лечебное питание и образ жизни, а не медикаментозное лечение.

Питание обеспечивает нормальное функционирование нервной, иммунной и эндокринной систем. От характера питания, его полноценности и сбалансированности напрямую зависит устойчивость организма к стрессам, инфекционным и онкологическим заболеваниям. Питательные вещества, составляющие нашу еду, дают нам необходимую энергию для нормальной жизнедеятельности, «сгорая» в работающих мышцах и обеспечивая их сократительную функцию.

Рациональное, здоровое питание – это полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Часть первая

БУДЬТЕ ДОБРЫ К СВОЕМУ СЕРДЦУ

Что значит – здоровое сердце?

Здоровое сердце всю жизнь работает, как исправный мотор, проделывая огромный объем работы. И до тех пор пока оно не начнет давать сбои, человек не задумывается о том, что сердечку также необходимы помощь и поддержка.

На работе сердца очень сильно отражается наше эмоциональное психологическое состояние. Наше сердце никогда не обманывает – если оно начало давать сбои, значит, пора пересмотреть образ жизни, как физической, так и эмоциональной, – больше отдыхать, снять с себя часть ответственности на работе или дома, а иногда и в целом пересмотреть взгляды на жизнь.

Особенно сильно сердце начинает страдать, когда человек взваливает на себя чужую ответственность, в полном смысле этого слова болея за дело и забывая о своих собственных нуждах, о своем отдыхе и здоровье. Если вы отдадите чужие проблемы их собственным хозяевам, то, поверьте, ваше сердце вас за это отблагодарит легкостью и здоровьем.

Нарушения работы сердца, особенно тахикардия, могут преследовать людей со «скачущим», капризным характером, у которых подавленность и депрессия неожиданно сменяются истерическим всплеском, и наоборот. Очень не любит сердце страхи – даже у молодых людей при страхе смерти может начаться приступ тахикардии, да и волнение перед экзаменами у впечатлительных и ответственных студентов может привести к сбоям сердечного ритма.

Здоровье сердца тесно связано с потоком крови. Именно хорошее кровообращение обеспечивает «здоровый дух в здоровом теле». У здорового человека «сердце радуется жизни».

Издавна замечено, что при ослаблении работы сердца человек приобретает мнительность, нерешительность, у него слабеет память. Он становится тревожным и вспыльчивым, повышенно чувствительным к обидам, отрицательным переживаниям. При возникновении болей в сердце часто появляется глубинный страх смерти.

Отдельным заболеванием или сопутствующим симптомом при частной патологии сердечно-сосудистой системы может быть повышение или понижение артериального давления. Биение в висках, напряжение сосудов на лице в старину связывали с повышением давления «в жилах» и понимали, что неравномерность биения сердца (нарушение ритма сердца) сказывается на функции всех участков тела.

При многих нарушениях работы сердца возникают неприятные ощущения в области языка, носа, глаз, головного мозга, появляются боли в подмышечной впадине, «скрючивается» мизинец. При слабом сердце появляются прожилки в глазных яблоках, образуются дефекты лба над глазами, мышцы на внутренней стороне предплечья становятся болезненными.

Специалисты отмечают, что при здоровом сердце у человека речь быстрая и четкая. Если же человек, у которого ранее все было в норме, заикается, краснеет, теряет смысл беседы – это свидетельствует об ослаблении сердца. Такие люди малоэнергичны и «плохо соображают». В наше сложное технократическое время ослабление работы сердца может быть результатом хронического стресса, невротизации. Недаром в народе говорят: «Все, что болит, все к сердцу валит».

Бледность, частое потение, постоянная сонливость или, наоборот, бессонница, невыдержанность, быстрое наступление слабости при выполнении обычных работ – вот некоторые факторы, по которым можно определить: пора отдыхать. Каждый в жизни сталкивается с определенными обстоятельствами, провоцирующими невроз, – не следует загонять болезнь внутрь, а своевременно, не откладывая на завтра, рациональными режимами смены труда и отдыха и методами здорового образа жизни стараться сгладить последствия стресса. Для укрепления нервной системы, а значит, и сердца очень важно чередование расслабления и физической активности.

Скрытая невротизация людей – одно из самых распространенных последствий несогласованных взаимоотношений человека, общества и природы. Оптимизация труда и отдыха, положительная психотерапия, очистка организма от вредных накоплений, успокаивающие природные методы и средства и, конечно, специально подобранный рацион питания – все это в комплексе может восстановить ваше здоровье и вернет вашему сердцу радость.

Состояние сердца и качество нашей крови

Самочувствие нашего сердца тесно связано с характерными особенностями крови. В свою очередь, качество движения крови во многом зависит от состояния сосудов, по которым она течет. Все взаимосвязано.

Основной функцией крови является доставка в органы необходимых веществ, начиная от питания и заканчивая газами, и транспортировка из них всевозможных соединений в другие органы. Эти вещества могут находиться в растворенном виде, что доступно для усвоения организмом, или в виде осадка, который может оседать в самых неподходящих местах, образовывать «завалы» шлаков. Например, липопротеиды низкой плотности и кальций – на стенках сосудов при атеросклерозе, тот же кальций – в виде камней желчного пузыря или почек. Стоит только печени или почкам дать сбой в работе, как организм начнет задыхаться в собственных отходах.

Любое нарушение в работе какого-либо органа или системы отражается на состоянии крови, а значит, и на работе сердца. Основными болезнями крови являются малокровие, или анемия, нарушения свертываемости крови, синдромы иммунодефицита и др. Поэтому очень важно периодически производить комплексную чистку от шлаков как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Конечно, очищение только одной крови не всегда может дать достаточный эффект, но в любом случае повысит иммунитет.

Можем ли мы что-либо узнать о качестве нашей крови? Как определить, до какой степени организм подвергся «нападению» вирусов и инфекции? В наше время это просто – достаточно сдать кровь на анализ.

Получая анализы на руки, всегда хочется узнать, в порядке ли они. Но, не будучи специалистом, сделать это трудно. В различной справочной литературе показатели крови отличаются друг от друга. Реально оценить ситуацию со здоровьем может только врач. В наших же силах – лишь ознакомиться со средними значениями, которые встречаются у большинства здоровых взрослых людей. При отклонении от них следует под контролем лечащего врача принять необходимые меры.

Приведем здесь основные показатели крови.

Показатель	Что показывает	Норма
Гемоглобин	Количество этого несущего кислород белка в эритроцитах	Мужчины: 140—160 г/л Женщины: 120—140 г/л
Число эритроцитов	Число эритроцитов в указанном объеме крови	Мужчины: $4—5 \cdot 10^{12}/л$ Женщины: $3,9—4,7 \cdot 10^{12}/л$
Гематокритное число	Объемное соотношение плазмы крови и ее форменных элементов	Мужчины: 42—50% Женщины: 38—47%
Средний объем эритроцитов	Общий объем эритроцитов, деленный на их общую численность	86—98 мкм ³
Число лейкоцитов	Число лейкоцитов в указанном объеме крови	$4—9 \cdot 10^9/л$
Лейкоцитарная формула	Процентное соотношение лейкоцитов	Сегментоядерные нейтрофилы: 47—72% Палочкоядерные нейтрофилы: 1—6% Лимфоциты: 19—37% Моноциты: 3—11% Эозинофилы: 0,5—5% Базофилы: 0—1%
Число тромбоцитов	Число тромбоцитов в указанном объеме крови	$180—320 \cdot 10^9/л$
Скорость оседания эритроцитов (СОЭ)	Скорость, с которой эритроциты оседают на дно пробирки	Мужчины: 2—10 мм/ч Женщины: 2—15 мм/ч

Хотя в данной книге рассматриваются методы оздоровления сердца, приведенные выше данные в повседневной жизни могут пригодиться читателю.

Существует множество методик очищения организма, наиболее оптимальный способ для вас может подобрать только врач. Поэтому при возникновении непонятных ощущений дискомфорта в своем организме обязательно обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Самые распространенные болезни сердца

Сердце – сложный, многофункциональный и преимущественно мышечный орган. Основная масса его расположена посредине грудной клетки, и только закругленная верхушка сердца направлена влево и находится чуть ниже левого соска и немного кнутри от него.

Заболевания сердечно-сосудистой системы очень многочисленны. Одни из них являются болезнями преимущественно сердца (ревматизм, миокардит и др.), другие – главным образом артерий (атеросклероз) или вен (флебиты). Третьи болезни поражают сердечно-сосудистую систему в целом (гипертоническая болезнь).

Заболевания сердечно-сосудистой системы могут быть обусловлены врожденным дефектом развития, травмой, воспалительным процессом, интоксикацией, нарушением механизмов, регулирующих деятельность сосудов (или, в меньшей степени, сердца), патологическим изменением обмена веществ и некоторыми другими более редкими причинами, не все из которых раскрыты полностью. Описать все эти болезни сердца в нашей работе не представляется возможным. Однако по проявлениям, основным осложнениям и последствиям сердечно-сосудистые заболевания во многом сходны между собой.

Избавление от сердечно-сосудистых заболеваний – процесс сложный, длительный и трудоемкий. Условно в терапии этой группы болезней можно выделить выбор соответствующей диеты и норм физических нагрузок, назначение врачом медикаментов, которые иногда приходится применять пожизненно. Поэтому легче болезнь предупредить, чем долго и упорно лечить. Существенную роль в профилактике и комплексном лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы имеет полноценное питание, сбалансированное по основным ингредиентам пищи – белкам, жирам и углеводам, с достаточным удовлетворением потребности организма в витаминах и минеральных солях.

Помимо регулярных мероприятий, направленных на очищение крови, сосудов, повышение иммунитета, необходимо знать основные факторы, провоцирующие разбалансировку работы сердечно-сосудистой системы. Вот эти факторы: ожирение, курение, гиподинамия, погрешности в диете, гипертензия, нарушение углеводного обмена (в первую очередь – сахарный диабет), психологические особенности личности, возраст, генетические факторы и т. п. Некоторые заболевания являются последствиями синдрома хронической усталости, то есть человек болеет не потому, что много работает, а потому, что пропускает момент обязательного отдыха. В результате появляется *аритмия* – нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений; *брадикардия* – уменьшение частоты сердечных сокращений относительно нормы; *тахикардия* – увеличение сердечных сокращений относительно нормы; *вегетососудистая дистония* – нарушение тонуса кровеносных сосудов и другие нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Некоторые из них мы рассмотрим здесь подробнее.

Стенокардия

В основе этого заболевания лежит несоответствие между потребностью сердца в кровоснабжении и количеством поступающей крови.

Это может наблюдаться как при сниженном кровоснабжении, так и при нормальном кровоснабжении в условиях возросшей в нем потребности. Причинами такого несоответствия могут быть нарушение нервной регуляции сосудов, а также атеросклеротические отложения в этих сосудах. Стенокардией обычно страдают люди старше 40–45 лет, у мужчин это заболевание встречается чаще, чем у женщин.

Основным симптомом стенокардии является сжимающая боль, локализирующаяся за грудиной. В начале приступа интенсивность боли невелика, постепенно она возрастает. Иногда может появляться чувство стеснения в груди, шее, напоминающее ощущение удушья. Часто боль распространяется в левую половину головы и шеи, левое плечо и левую руку по внутренней поверхности до мизинца и безымянного пальца, в нижнюю челюсть. Иногда приступы стенокардии могут начинаться с чувства онемения левой руки. Во время приступа пульс либо замедляется, либо появляется тахикардия, кровяное давление может повышаться.

Различают несколько форм стенокардии:

- *стенокардия напряжения*, при которой приступы начинаются во время физической работы, ходьбы;
- *стенокардия покоя*, при которой приступы возникают в состоянии покоя, во время сна.

Выделяют также «табачную форму» стенокардии и «климактерическую стенокардию», для которых характерно относительно легкое течение. Приступы заболевания могут продолжаться от нескольких секунд до 30–40 минут.

Обычно приступ стенокардии заканчивается покраснением кожи лица и тела, отрыжкой, как правило, воздухом, который больной заглатывает во время приступа, позывами к мочеиспусканию и испражнению. После тяжелых и повторных приступов у больного могут обнаруживаться зоны повышенной чувствительности: на внутренней поверхности предплечья, в области грудины, над лопатками, в области надключичной ямки.

В течении болезни различают три периода.

- *Патологические изменения сосудов сердца являются функциональными*, то есть нарушается нервная регуляция этих сосудов. При осмотре больного признаки атеросклероза не выявляются; больные относятся к молодому и среднему возрасту; приступы возникают, как правило, во время стрессовых ситуаций.

- Характерно появление *атеросклеротических изменений в сосудах*, снабжающих сердце, при надавливании артерии конечностей могут быть плотными.

- *Атеросклеротические изменения выражены сильно*. Сосуды сердца становятся «окостеневшими», появляются признаки удушья, приступы стенокардии могут возникнуть при ходьбе и в состоянии покоя; в половине случаев стенокардия осложняется инфарктом миокарда.

Людам, страдающим стенокардией, необходимо вести здоровый образ жизни. Курение должно быть категорически запрещено. Тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, необходимо систематически, но осторожно заниматься физкультурой, много гулять на свежем воздухе.

Умеренное и правильное питание является необходимым условием профилактики и лечения стенокардии.

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда – заболевание, которое характеризуется образованием очага омертвления в сердечной мышце в результате нарушения кровоснабжения сердца.

Это заболевание наблюдается преимущественно у людей старше 45 лет. Причинами инфаркта миокарда могут являться:

- атеросклероз артерий, снабжающих кровью сердце;
- закупорка сосудов, снабжающих сердце, тромбами, воздухом, инородными телами;
- воспалительные процессы в кровеносных сосудах.

Различают три формы течения этого заболевания:

- *ангинозная* – характеризуется сжимающими болями за грудиной и в области сердца, которые могут распространяться на всю грудную клетку, в левое плечо и левую руку. Боли продолжаются от 3 минут до 1 часа и не снимаются нитроглицерином;

- *астматическая* – характеризуется слабовыраженным или отсутствующим болевым синдромом и начинается с приступа сердечной астмы и отека легких;

- *абдоминальная* – характеризуется появлением болей в животе, тошнотой, рвотой, задержкой стула.

При инфаркте миокарда пульс часто бывает малым, учащенным, артериальное давление в период болей повышается, а затем падает. В зависимости от локализации инфаркта может возникнуть нарушение кровообращения по одному из двух типов.

- При левожелудочковом типе появляются застойные влажные хрипы в легких, отек легких.

- При правожелудочковом типе наблюдаются увеличение печени, отечность нижних конечностей.

В течение заболевания выделяют три периода.

Предынфарктный период. Обычно длится от нескольких дней до 3–4 недель, у больных стенокардией увеличиваются сила, частота и продолжительность приступов, иногда стенокардия напряжения сменяется стенокардией покоя.

Острый период. Характеризуется острой болью, продолжающейся от 2 часов до нескольких суток. Обычно приступ начинается ночью, боли носят загрудинный характер, могут распространяться, чаще эта боль «отдает» в левую лопатку, левое плечо, левую руку, нижнюю челюсть, иногда в правую руку.

Внешний вид больного может быть различным: он может лежать с мучительной гримасой боли на бледном лице. Иногда он возбужден, мечется в постели, ходит по комнате. Лишь изредка внешний вид больного соответствует тяжелой форме сердечно-сосудистой недостаточности: серовато-синий оттенок кожи, бледность, похолодание конечностей, одышка, набухшие вены шеи, увеличенная и болезненная печень. Кроме болей за грудиной могут наблюдаться тошнота, рвота, задержка мочеиспускания, вздутие живота.

Через 2–3 дня появляется лихорадка, но обычно температура не повышается более 38–38,5 °С, это состояние продолжается в течение 5–8 дней. Обычно в первые часы после развития инфаркта миокарда пульс несколько учащен, кровяное давление иногда повышается до 150/100–170/100 мм рт. ст., затем наблюдается его снижение до 100/80–80/60 мм рт. ст.

Подострый период. Начинается обычно через 7–10 дней после развития инфаркта. Это период восстановления: боли исчезают, температура снижается, кровяное давление начинает повышаться, но к исходным цифрам обычно не возвращается. У некоторых больных после инфаркта миокарда развивается так называемый постинфарктный синдром. У больных повышается температура, появляются боли в груди, иногда могут иметь место пневмонии с выделением кровянистой мокроты.

Профилактика инфаркта миокарда сводится к профилактике и лечению атеросклероза, стенокардии, занятиям лечебной физкультурой, устранению чрезмерного нервного напряжения, борьбе с перееданием, правильному питанию.

Кардиосклероз

Кардиосклероз – это заболевание сердечной мышцы, обусловленное образованием и развитием в ней рубцовой ткани.

Выделяют два основных вида кардиосклероза.

Атеросклеротический кардиосклероз, обусловленный атеросклерозом артерий, кровоснабжающих сердце; известно, что инфаркт миокарда заканчивается образованием рубцов и, как результат, развивается кардиосклероз.

Миокардитический кардиосклероз, возникающий вследствие развития воспалительных процессов в сердечной мышце. У людей, страдающих кардиосклерозом, наблюдаются снижение работоспособности, появление одышки на ранних стадиях болезни только во время физического напряжения, а на более поздних этапах – и при ходьбе.

Атеросклероз

Атеросклероз – это хроническое заболевание, при котором происходит поражение артерий, обусловленное изменениями в стенке сосуда.

Чаще всего развивается у лиц старше 40–45 лет, причем у мужчин встречается гораздо чаще. Как правило, этим недугом страдают люди, подверженные длительному нервно-психическому перенапряжению, ведущие малоподвижный образ жизни, нерационально питающиеся, страдающие ожирением и сахарным диабетом. Иногда имеет место наследственная предрасположенность. В заболевании можно выделить доклинический период, который может протекать бессимптомно, и клинический период. В нем выделяют три стадии.

- *Ишемическая стадия* характеризуется изменениями в органе, связанными с его недостаточным кровоснабжением.

- *Тромбонекротическая стадия*, характеризующаяся закупоркой пораженного сосуда. Как следствие, орган не получает то количество крови, которое ему необходимо для нормального функционирования.

- *Фиброзная стадия*, для которой характерно развитие в органах на месте омертвевших участков соединительной ткани.

Атеросклероз артерий сердца проявляется такими заболеваниями, как стенокардия на первой стадии, инфаркт миокарда на второй и кардиосклероз на третьей.

Атеросклероз аорты проявляется обычно после 50–60 лет. Атеросклероз грудной части аорты характеризуется давящими или жгучими болями за грудиной, которые могут отдавать в обе руки, шею, спину, верхнюю часть живота. Атеросклероз брюшной части аорты при жизни диагностировать сложнее.

Атеросклероз мезентериальных артерий приводит к нарушению кровоснабжения кишечника и может вызвать приступ брюшной жабы. При этом у больного внезапно через 3–6 часов после еды возникают резкие боли в верхней половине живота или около пупка, продолжающиеся от нескольких минут от 1–2 часов, могут иметь место вздутие живота, отрыжка, запор, сердцебиение, повышение артериального давления.

Атеросклероз артерий головного мозга проявляется снижением работоспособности, нарушением памяти, быстрой утомляемостью. Больные часто испытывают головокружение, жалуются на бессонницу. В выраженных случаях атеросклероз может менять поведение человека: он становится раздражительным, навязчивым, у него снижается интеллект.

Атеросклероз артерий конечностей проявляется болями при ходьбе. В тяжелых случаях вследствие нарушения кровообращения может развиваться гангрена.

Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь – это заболевание, которое характеризуется главным образом повышением артериального давления.

Страдают этим недугом преимущественно люди старше 40–45 лет, причем в одинаковой степени как мужчины, так и женщины. Заболевание протекает на фоне перенапряжения

центральной нервной системы, вызванном длительными или сильными волнениями, чрезмерной умственной нагрузкой, эмоциональным потрясением. Роль в развитии гипертонической болезни принадлежит и наследственной предрасположенности.

В ранние периоды болезни больные жалуются преимущественно на общую слабость, снижение работоспособности, бессонницу, преходящие головные боли, головокружение, шум в ушах, сердцебиение. Позже (при физических нагрузках) может развиваться одышка. В поздний период болезни могут возникнуть сердечная недостаточность, понижение зрения, при поражении сосудов мозга – нарушение мозгового кровообращения, приводящее к нарушению чувствительности. Поражение почек приводит к задержке в организме продуктов обмена веществ, которые должны выделяться с мочой.

Для гипертонической болезни характерны периодически возникающие кратковременные подъемы артериального давления, которые получили название *гипертонических кризов*. Продолжительность гипертонического криза колеблется от нескольких часов до нескольких дней. Кризы сопровождаются резкой головной болью, головокружением, ощущением жара, потливостью, колющими болями в области сердца, иногда могут появляться нарушение зрения, тошнота, рвота.

При лечении гипертонической болезни проводят комплексную терапию, причем большое значение имеют достаточный сон, занятия лечебной физкультурой, правильное питание.

Ревматизм

Ревматизм – это общее инфекционно-аллергическое заболевание, при котором наблюдаются воспалительные процессы в соединительной ткани, главным образом сердечно-сосудистой системы, с частым вовлечением в процесс суставов, серозных оболочек, внутренних органов, центральной нервной системы.

Возбудителем ревматизма является стрептококк. Установлено, что у большинства людей, подвергавшихся воздействию стрептококковой инфекции, возникает устойчивый иммунитет. Лишь у небольшого количества лиц, перенесших инфекционные заболевания, вызванные стрептококком, в связи со слабостью защитных механизмов такого иммунитета не создается. Если в этих условиях в организм вновь проникает инфекция, то развивается реакция, обуславливающая проявления болезни.

Заболевание развивается через 1–2 недели после перенесенной стрептококковой инфекции. У больных появляется температура, слабость. Через 1–3 недели возникает чувство тяжести и боли в области сердца, одышка, ощущение перебоев в работе сердца. Имеют место боли в суставах, особенно в крупных (голеностопных, коленных, плечевых, локтевых, кистей, стоп). Одновременно в процесс вовлекаются и другие органы, в первую очередь сердечно-сосудистая система. Также могут поражаться кожа, серозные оболочки, легкие, печень, почки, нервная система. При осмотре кожные покровы больных бледные (даже при высокой температуре).

У некоторых больных на коже лица, шеи, груди, живота появляются безболезненные, не возвышающиеся над кожей высыпания в виде бледно-розовых колец. На нижних конечностях часто появляются уплотнения кожи темно-красного цвета. На разгибательных поверхностях суставов и в затылочной области могут появляться плотные безболезненные образования, получившие название *подкожных ревматических узелков*. Очень часто кожа над суставами припухшая, покрасневшая, горячая на ощупь.

Движения в пораженных суставах ограничены. Поражение легких при ревматизме наблюдается редко и проявляется в виде ревматической пневмонии. У большинства больных, страдающих ревматизмом, в той или иной степени поражается сердечная мышца. Боль-

ные жалуются на одышку, боли в области сердца, сердцебиение. В тяжелых случаях развивается недостаточность кровообращения. Органы пищеварения при ревматизме поражаются достаточно редко. Иногда появляются острые боли в животе, которые чаще наблюдаются у детей. Порой страдает печень. Часто при ревматизме поражаются почки, нервная система.

Длительность активного ревматического процесса в среднем – 3–6 месяцев, но может быть и гораздо дольше.

Выделяют три степени активности ревматического процесса: *острый, непрерывно рецидивирующий; подострый; вялотекущий*.

Для ревматизма являются характерными постоянные рецидивы, которые возникают под влиянием перенесенных инфекций, переохлаждения, физического перенапряжения.

Варикозная болезнь

На основании длительного изучения данного заболевания ученые пришли к выводу, что варикозная болезнь является наследственно обусловленной.

Установлено, что по наследству возможна передача двух факторов, один из которых может проявляться в большей степени. Одним из таких факторов является нарушение соотношения коллагена и эластина в стенках вен, что приводит к плохой сопротивляемости вен к повышению внутрисосудистого давления. Вторым фактором, передаваемым по наследству, являются недостаточная оснащенность вен клапанами и, как следствие, их врожденная анатомическая неполноценность.

В процессе развития болезни клинические проявления ее изменяются. Бывает, что внешние проявления заболевания в виде расширения отдельных вен предшествуют возникновению неприятных ощущений, поэтому некоторые пациенты обращаются в клинику лишь за косметической помощью. У других больных еще до внешних проявлений наблюдаются повышенная утомляемость, тяжесть в ногах, болевые ощущения – это объясняется тем, что кровоток в глубоких венах становится патологическим. Но, так или иначе, основным признаком варикозной болезни является варикозное расширение поверхностных вен.

Варикозное расширение нередко развивается в юности и, прогрессируя, служит поводом для обращения к врачу в достаточно молодом возрасте.

К проявлениям варикозной болезни относятся тяжесть в ногах, повышенная утомляемость, болевые ощущения по ходу расширенных вен, судороги в икроножных мышцах, беспокоящие чаще всего в ночное время, повышенная пигментация кожных покровов, кожный зуд, дерматиты, отечность в области лодыжек, нижней трети голени и стопы.

Нужно сказать, что варикозная болезнь, являясь врожденной патологией, прогрессирует в течение всей жизни. В стадии выраженных проявлений это заболевание приводит к снижению трудоспособности, а иногда – и ее временной утрате. Осложнения варикозной болезни в виде закупорки вен тромбами могут стать причиной смерти больного.

Каждый человек может проводить профилактику варикозной болезни и заболеваний, ускоряющих ее развитие. К таким заболеваниям относятся все болезни, сопровождающиеся кашлем и хроническими запорами. Следует предупреждать развитие ожирения, рационально питаться.

Как поддержать работу сердца

Фитотерапия для оздоровления сердца

Фитотерапия – лечение растениями, древнейшая отрасль медицины. Самостоятельно или в комплексе с другими видами лечения она должна проводиться по назначению врача. Методики фитотерапии, представленные в этой книге, являются не столько лечебными, сколько профилактическими и прекрасно подходят для проведения мероприятий по оздоровлению сердца.

Курс оздоровления в среднем составляет 30 дней. Указанные дозы и количество приемов не являются обязательными, они зависят от общего самочувствия и степени зашлакованности организма. Рецепт сбора можно готовить при отсутствии одного-двух компонентов. Лучше начинать прием фитопрепарата с нескольких составляющих, а через неделю добавлять остальные. Главное – следить за реакцией организма.

Лекарственные сборы представляют собой смеси высушенных и измельченных растений. В домашних условиях чай и настои удобно готовить в термосе, оставляя на ночь. Хранить водные извлечения (чай) в прохладном месте не более 3 суток.

Сборы при атеросклерозе

Для оздоровления организма *при атеросклерозе* рекомендуются следующие растения, фрукты, овощи и ягоды: арбуз, арония черноплодная, береза (лист), боярышник кроваво-красный, брусника, буквица лекарственная, вероника лекарственная, донник лекарственный, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, земляника лесная, клевер луговой, крапива двудомная, кукуруза, лапчатка гусиная, лен посевной (семя), лук, малина обыкновенная, мята перечная, одуванчик лекарственный, паслен черный, подорожник большой, подсолнечник, роза дамасская, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, слива, смородина черная, солодка голая, спаржа, сушеница болотная, тысячелистник обыкновенный, укроп огородный, хвощ полевой, цикорий обыкновенный, чабрец, чеснок, шалфей лекарственный, шиповник коричный.

Сбор № 1: плоды аронии – 1 часть, плоды земляники лесной – 1 часть, плоды боярышника – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом прокипяченной воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут. Процедить. Долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Сбор № 2: лист брусники – 3 части, трава донника – 3 части, трава душицы – 4 части, цветки цикория – 4 части, цветки календулы – 2 части, трава буквицы – 3 части, трава клевера – 2 части, лист мяты – 1 часть, семя льна – 1 часть, лист шалфея – 2 части. 2–3 ст. ложки смеси заварить на ночь 0,5 л кипятка в термосе. Процедить. Принимать в теплом виде в три приема за полчаса до еды.

Сбор № 3: плоды аронии – 2 части, плоды боярышника – 2 части, лист брусники – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, кукурузные рыльца – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом прокипяченной воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут. Процедить, довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 4: трава вероники – 2 части, трава донника – 2 части, трава зверобоя – 1 часть, лист крапивы – 1 часть, цветки ромашки – 2 части, семя льна – 1 часть, плоды паслена – 1

часть, плоды рябины – 1 часть, корень солодки голой – 1 часть, трава сушеницы – 1 часть, трава и цветки тысячелистника – 1 часть, лист мяты – 1 часть, плоды шиповника – 1 часть 2–3 ст. ложки смеси заварить на ночь в термосе 0,5 л крутого кипятка. Процедить. Принимать в 3 приема за 30 минут до еды в теплом виде.

Сбор № 5: трава хвоща – 1 часть, лист березы – 1 часть, корень одуванчика – 1 часть, корневище пырея – 1 часть, корень мыльнянки – 1 часть, трава тысячелистника – 1 часть, плоды аронии – 1 часть, кукурузные рыльца – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды и настаивать в течение 30 минут. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 6: трава донника – 1 часть, плоды шиповника – 1 часть, плоды малины – 1 часть, лист крапивы – 1 часть, цветки каштана конского – 1 часть, цветки боярышника – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка, настаивать 2 часа. Процедить. Принимать по стакану 3 раза в день после еды.

Сбор № 7: трава вероники – 2 части, трава донника – 1 часть, трава мать-и-мачехи – 1 часть, трава одуванчика – 2 части, трава чабреца – 3 части, лист мяты – 1 часть, лист земляники – 1 часть, лист малины – 1 часть, лист подорожника – 1 часть, лист шалфея – 2 части, плоды боярышника – 2 части, плоды шиповника – 3 части, цветки клевера – 1 часть, цветки ромашки – 2 части. 2–3 ст. ложки смеси залить на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процедить. Принимать в три приема за 30 минут до еды в теплом виде.

Любые виды лечения, в том числе и растениями, могут лишь замедлить процесс развития атеросклероза, отодвинуть его. Поэтому, наряду с приемом препаратов из растений по совету врача, необходимы выбор рационального питания, нормализация труда, быта и отдыха, активные физические нагрузки, исключение вредных привычек, ограничение приема жареного, продуктов, богатых углеводами (сладости), холестерином, поваренной солью. Рекомендуются разгрузочные диеты, увеличение потребления в свежем или переработанном виде овощей, фруктов, соков из растений, кулинарных изделий и фитопрепаратов, в состав которых входят рекомендованные растения.

Полезно при атеросклерозе употреблять измельченную сухую морскую капусту по чайной ложке (с соком, супом или водой, насыпать непосредственно перед употреблением) 2–3 раза в день, чайный гриб, арбуз или его сок, лук, чеснок, цветки клевера, приготовленные в виде салатов, свежие соки, в том числе с медом (на 1 часть сока – 2 части меда) по 1 ст. ложке смеси 3–4 раза в день перед едой.

Полезно сочетать (под наблюдением врача) прием настоев трав с теплыми ножными или общими ваннами из лекарственных растений.

Сборы при гипертонии и сердечной недостаточности

При гипертонии, сердечной недостаточности рекомендуется прием следующих растений: арбуз обыкновенный, боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, виноград культурный, гвоздика, гледичия, гречиха посевная, земляника лесная, календула лекарственная, калина обыкновенная, картофель, крапива двудомная, лук, мать-и-мачеха, миндаль обыкновенный, овес посевной, пастушья сумка, петрушка огородная, пшеница обыкновенная, рододендрон кавказский, смородина черная, сушеница болотная, укроп огородный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чай, чеснок, яблоки.

Сбор № 1: цветки календулы – 1 часть, корень валерианы – 1 часть, трава пустырника – 1 часть, кукурузные рыльца – 2 части, мочегонный чай – 1 часть. 2–3 дес. ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по полстакана 4–5 раз в день с медом при увеличении печени и отеках ног.

Сбор № 2: трава тысячелистника – 3 части, лист Melissa – 1 часть, корень валерианы – 1 часть. 1 ст. ложку смеси настаивают 3 часа в стакане холодной воды. Затем дают прокипеть на водяной бане 15 минут. Процеживают. Выпивают в несколько приемов за 1 день при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

Сбор № 3: трава хвоща – 2 части, трава горца птичьего – 3 части, цветки боярышника – 5 частей. 2 ч. ложки смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут. Процеживают. Выпивают глотками в течение дня при сердечной слабости.

Сбор № 4: плоды аниса – 2 части, трава тысячелистника – 1 часть, лист Melissa – 1 часть, корень валерианы – 1 часть. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка. Дают остыть. Процеживают. Выпивают в 2–3 приема в течение дня при сердечных неврозах, сердечной слабости.

Сбор № 5: цветки терна – 1 часть, цветки вереска – 1 часть, цветки боярышника – 1 часть, трава пустырника – 1 часть. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и отваривают на водяной бане 15 минут. Дают остыть. Процеживают. Отвар выпивают за 1 день глотками при пороке клапанов сердца.

Сбор № 6: трава тысячелистника – 2 части, шишки хмеля – 2 части, корень валерианы – 3 части, лист Melissa – 3 части. 1 ст. ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Принимают в течение дня глотками при сердечных неврозах как успокаивающий сбор.

Сбор № 7: трава хвоща – 2 части, трава горца птичьего – 3 части, цветки боярышника – 5 частей. 1 ст. ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

Сбор № 8: цветки ромашки – 1 часть, листья мяты перечной – 1 часть, плоды фенхеля – 1 часть, плоды тмина – 1 часть, корень валерианы – 1 часть. 1–2 ст. ложки смеси заливают стаканом воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут. Процеживают. Принимают утром 1–2 стакана, вечером 1 стакан при бессоннице.

Сбор № 9: цветки липы – 1 часть, цветки бузины – 1 часть, цветки ромашки – 1 часть, трава мяты – 1 часть. 1 ст. ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают в горячем виде по 1 стакану 2–3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор № 10: трава душицы – 1 часть, лист мать-и-мачехи – 2 части, плоды малины – 2 части. 1 ст. ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают в горячем виде на ночь как мочегонное и потогонное средство.

Сбор № 11: плоды шиповника – 1 часть, плоды смородины (или малины, рябины, брусники) – 1 часть. 1 ст. ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 минут на водяной бане, настаивают 2 часа в хорошо закрытой посуде. Принимают по полстакана 3 раза в день как витаминное средство.

Сбор № 12: лист крапивы – 3 части, плоды рябины – 7 частей. 1 ст. ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка на ночь в термосе. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день как витаминное средство.

Сбор № 13: лист крапивы – 3 части, корень моркови – 3 части, плоды смородины – 1 часть, плоды шиповника – 3 части. 1 ст. ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают в термосе 3 часа. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день как витаминное средство.

Сбор № 14: трава хвоща полевого – 1 часть, трава пустырника пятилопастного – 2 части, цветки боярышника кроваво-красного – 1 часть, трава сушеницы – 2 части. 2 ст. ложки смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают

45 минут. Процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день при гипертонической болезни.

Сбор № 15: цветки боярышника кроваво-красного – 1 часть, плоды аронии – 1 часть, трава астрагала шерстистоцветкового – 1 часть, лист барвинка малого – 1 часть. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

Сбор № 16: цветки боярышника кроваво-красного – 5 частей, трава горца птичьего – 3 части, трава хвоща полевого – 2 части. 2 ч. ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Процеживают. Принимают в течение дня в 5–6 приемов при хронической сердечной недостаточности.

Сбор № 17: цветки боярышника кроваво-красного – 1 часть, лист мяты – 3 части, плоды фенхеля – 2 части, корни валерианы – 4 части. 1 ст. ложки смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Выпивают в течение дня в 3–5 приемов при сердечной недостаточности.

При гипертонической болезни у больных возможно нарушение функции желудочно-кишечного тракта (запоры или поносы). Поэтому в дополнение к указанным сборам необходимо назначать препараты растений, нормализующих стул.

Сборы при гипотонии

При гипотонии (артериальной гипотензии) рекомендуется прием следующих растений: аир болотный, алоэ древовидное, береза белая, вероника лекарственная, виноград культурный, девясил высокий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, земляника лесная, кипрей узколистный, крапива двудомная, малина обыкновенная, можжевельник обыкновенный, мята перечная, одуванчик лекарственный, пижма обыкновенная, подорожник большой, полынь горькая, смородина черная, татарник колючий, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, цикорий обыкновенный, шалфей мускатный, шиповник коричный.

Сбор № 1: корень одуванчика – 2 части, корневище с корнями девясила – 0,5 части, лист березы – 2 части, трава вероники – 2 части, лист земляники лесной – 1 часть, лист крапивы – 1 часть, лист мяты перечной – 0,5 части, лист смородины – 1 часть, трава татарника – 5 частей, трава хвоща – 1 часть, плоды шиповника – 3 части. 2–3 ст. ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л крутого кипятка. Процеживают. Принимают в три приема за полчаса до еды в теплом виде.

Сбор № 2: цветки цикория – 1 часть, трава тысячелистника – 2 части, трава зверобоя – 7 частей, трава вероники – 1 часть, лист земляники – 1 часть, корневище аира – 0,5 части, плоды можжевельника – 0,5 части, плоды шиповника – 2 части. 2–3 ст. ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л крутого кипятка. Процеживают. Принимают в три приема за полчаса до еды в теплом виде.

Сбор № 3: трава тысячелистника – 1 часть, трава татарника – 7 частей, трава спорыша – 2 части, лист крапивы двудомной – 2 части, лист березы – 3 части, лист малины – 1 часть, лист мяты – 0,5 части, лист подорожника – 1 часть, плоды шиповника – 2 части, корневище с корнями девясила – 0,5 части. 2–3 ст. ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в три приема за полчаса до еды в теплом виде.

При нарушении функции желудочно-кишечного тракта (запоры или поносы) следует добавлять к сборам компоненты, нормализующие деятельность кишечника, такие как сок алоэ (1–2 ч. ложки 3 раза в день до еды), можжевельниковые ягоды, которые повышают общий

тонус и улучшают аппетит (в первый день – 4 ягоды, потом добавив по 1 ягоде, до 15 в день, затем уменьшить по одной до исходных четырех).

Нормализация артериального давления наступает через 2–3 недели, курс лечения сборами – 3–4 месяца.

Исключается употребление соленых, копченых, острых блюд, жирных продуктов, а также алкоголя, табака, кофе в больших дозах.

При сердечно-сосудистых заболеваниях показано применение отвара (настоя) овса (полстакана зерен кипятят в 1 л воды 10 минут, настаивают 2 часа. Пьют по 1 стакану 3–4 раза в день), отвара зеленого овса в стадии созревания или овсяной соломы, отрубей, пшеницы, стебля и корня петрушки.

Тонизирующе и укрепляюще действуют теплые ванны (ножные или общие) из настоя листа березы, цветков липы и душицы, сушеницы болотной, шишек хмеля, шалфея и чабреца (по 1 ст. ложке каждого компонента на 1 процедуру, настаивают в 3 л кипятка в духовом шкафу 2 часа) или настоя из овсяной соломы (15–20 ванн на курс лечения в обоих случаях, 2–3 раза в неделю по 15–20 минут).

Из пищевого рациона необходимо исключить соления, копчения, острые блюда, табак, алкоголь, крепкий кофе.

Продукты пчеловодства в лечении сердечно-сосудистых заболеваний

Мед – «сердечный» доктор

О целебных свойствах меда, его положительном влиянии на организм человека знают все. Мед – неотъемлемая часть рациона питания людей, ведущих здоровый образ жизни. Благодаря своим исключительным пищевым достоинствам и лечебным эффектам прием меда входит во многие оздоровительные диеты.

В меде сочетаются в наиболее доступной и усвояемой форме самые необходимые элементы питания: простые сахара, аминокислоты, витамины и микроэлементы. Исследователи отмечают, что его минеральный состав очень близок к минеральному составу крови человека: многие микроэлементы находятся в меде в такой же концентрации и в таком же соотношении друг с другом, как и в крови человека.

Содержание минеральных веществ в пчелином меде

Минеральные вещества	Содержание в 100 г продукта, мг
Калий	25
Кальций	4
Магний	2
Натрий	25
Фосфор	0
Железо	1,1

Витаминный состав меда хорошо сохраняется в течение длительного времени и зависит от вида медоносных растений, времени сбора нектара, условий и сроков хранения меда. В меде есть бактерицидные, ароматические и другие вещества. Таким образом, по своему составу мед – это высококалорийный пищевой продукт, полностью усваиваемый в организме.

Содержание витаминов в пчелином меде

Витамины	Содержание в 100 г продукта
Аскорбиновая к-та (С), мг	2,0
Тиамин (В ₁), мг	0,01
Рибофлавин (В ₂), мг	0,03
Пиридоксин (В ₆), мг	0,10
Биотин, мкг	0,04
Ниацин (РР), мг	0,20
Пантотеновая к-та, мг	0,13
Фолиевая к-та, мкг	15,00
Кроме того, имеются данные о наличии в меде витаминов А, К ₁ , Е и некоторых других	

Высокие качества меда делают его очень ценным продуктом в рационе человека. Особенно он полезен для ослабленных и истощенных людей, для спортсменов, лиц, которые занимаются тяжелым умственным и физическим трудом, и после стрессовых ситуаций.

Ниже приведены некоторые рецепты, в состав которых входит мед, **для укрепления сердечно-сосудистой системы.**

1. Принимать мед по 1 ст. ложке 3 раза в день с молоком, творогом, фруктовыми и овощными соками.

2. 400 г сливочного масла, 400 г сала свиного нутряного, 400 г меда, 400 г сахара, 100 г какао, 8 желтков, 3 стакана сливок. Желтки, сливки, какао взбить, масло и сало разогреть. Обе смеси соединить и кипятить до тех пор, пока не получится консистенция как на блины, остудить и пить три раза в день по 1 ст. ложке.

3. 1 ст. ложку высушенных плодов шиповника залить 2 стаканами горячей воды и кипятить 10 минут. Охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по четверти или половине стакана 2–3 раза в день.

4. Смешать 600 г меда с соком 5 лимонов и с натертыми на терке двумя большими головками (не зубчиками!) чеснока, оставить в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 ч. ложки один раз в день.

5. В стакан жидкого меда добавить 3 ст. ложки яблочного уксуса. Принимать перед сном по 2 ч. ложки.

6. Лечение гипертонии. 1 стакан сока моркови, 1 стакан водного экстракта из натертого хрена (натертый хрен настаивают с водой в течение 36 часов) и сок одного лимона смеси-

вают со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения – 2 месяца.

7. В равных количествах смешать мед и пропущенную через мясорубку клюкву, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

8. Столовую ложку цветков клевера лугового залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Пить по полстакана 3 раза в день при гипертонии.

9. Стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Хорошо размешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды.

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.