

Алевтина Корзунова

**Очищение и
восстановление сосудов
народными средствами**



Алевтина Корзунова

**Очищение и восстановление
сосудов народными средствами**

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Очищение и восстановление сосудов народными средствами /
А. Корзунова — «Научная книга», 2013

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

© Корзунова А., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	6
Строение сосудистой системы, виды сосудов	7
Заболевания сосудов, связанные с отложением в них шлаков и продуктов жизнедеятельности организма	8
1. Предрасполагающие факторы	9
2. Клинические проявления	10
3. Осложнения, отдаленные последствия	11
Методы очищения сосудов при атеросклерозе	13
1. Фитотерапия	13
2. Диетотерапия	18
3. Гомеотерапия	29
4. Использование целебной глины	30
5. Рефлексотерапия	31
6. Массаж при атеросклерозе	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Алевтина Корзунова

Очищение и восстановление сосудов народными средствами

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

Введение

Дорогие мои читатели!

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

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

Строение сосудистой системы, виды сосудов

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

К сосудистой системе относятся кровеносная и лимфатическая системы. Сосудистая система выполняет роль транспорта крови, а вместе с ней питательных веществ, гормонов, витаминов, кислорода к органам и тканям, а продуктов обмена веществ – от органов и тканей. Сосуды, по которым кровь выносится из сердца и поступает к органам, – это артерии, а сосуды, приносящие кровь к сердцу – вены. От левого желудочка сердца отходит самый крупный в организме человека сосуд – аорта. По аорте и ее ветвям артериальная кровь с кислородом и другими веществами направляется ко всем частям тела. Из органов выходят вены, которые, сливаясь друг с другом, в конечном итоге образуют самые крупные вены организма – верхнюю и нижнюю полые вены, которые сообщаются с правым предсердием. Между артериями и венами расположено микроциркуляторное русло, где происходит взаимодействие крови и ткани. В состав микроциркуляторного русла входят артериолы, прекапилляры, капилляры, посткапилляры, венулы. В зависимости от толщины артерии подразделяются на крупные, средние, мелкие. У каждой артерии выделяют основной ствол и его ветви. На пути к органу или в самом органе артерии ветвятся на более мелкие сосуды. Стенка каждой артерии состоит из трех оболочек: внутренней, средней и наружной. Артериальная стенка богата эластическими и мышечными волокнами, что способствует непрерывному движению крови по сосудам. Вены также подразделяются на крупные, средние и мелкие. Стенка вены более тонкая, чем стенка артерии. В ней также имеются три оболочки: внутренняя, средняя и наружная. Мышечных и эластических волокон в стенке вены мало, поэтому стенки вен податливы и на разрезе просвет вены зияет. Мелкие, средние и некоторые крупные вены имеют венозные клапаны – полулунные клапаны внутренней оболочки, располагающиеся попарно. Наибольшее количество клапанов имеют вены нижних конечностей. Клапаны пропускают кровь по направлению к сердцу и препятствуют ее обратному течению. Продвижению крови по венам также способствуют сокращения сердца, мышц голени и бедра, присасывающее действие грудной клетки. Соседние вены нередко соединяются между собой многочисленными анастомозами, образующими венозные сплетения.

Вены нижних конечностей подразделяют на поверхностные и глубокие. Между ними существует связь за счет так называемых коммуникантных вен. К поверхностным венам ноги относятся большая и малая подкожные вены. Глубокие вены ноги представлены парными венами, сопровождающими артерии и нервные стволы.

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

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

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

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

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

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

1. Предрасполагающие факторы

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

2. Клинические проявления

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

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

3. Осложнения, отдаленные последствия

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

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

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

2. Атеросклероз сосудов сердца – основная причина развития стенокардии и инфаркта миокарда. При этих заболеваниях возникает недостаточное поступление кислорода к сердечной мышце, что ведет вначале к ее страданию, а затем к гибели (некрозу). Клиническими проявлениями атеросклероза сосудов сердца являются: боли в области сердца, отдающие под лопатку или в левую руку, сопровождающиеся ощущением нехватки воздуха, резкая слабость, холодный пот, страх смерти – при стенокардии все эти жалобы исчезают после приема нитроглицерина и других нитратов, при развитии инфаркта миокарда требуется серьезная терапия с применением наркотических анальгетиков.

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

4. Атеросклероз сосудов нижних конечностей проявляется слабостью в ногах, онемением, зябкостью ног, ощущением ползания мурашек по ногам, появляются боли в икроножных мышцах при ходьбе на небольшие расстояния, причем по мере прогрессирования атеросклероза расстояние, пройденное до появления болей, прогрессивно уменьшается. При осмотре ног обращает на себя внимание бледность кожных покровов, ноги холодные на ощупь, со временем на коже стоп и голени появляются трофические язвы и гангрена (омертвление тканей). Пульсация артерий стоп резко ослаблена вплоть до полного исчезновения. Иногда при ощупывании артерий отмечается их уплотнение, извитость, неравномерные утолщения.

5. Атеросклероз мезентериальных сосудов (сосудов, питающих органы желудочно-кишечного тракта) наиболее часто проявляется болями в верхней половине живота, возникающими обычно через несколько часов после еды, продолжительность болей колеблется от нескольких минут до 1 ч. Боли нередко сопровождаются вздутием живота, запорами, отрыжкой. В отличие от болей при язвенной болезни боли при атеросклерозе мезентериальных сосудов менее продолжительные, не устраняются приемом соды, зачастую проходят после приема нитроглицерина. При осмотре отмечается вздутие живота, ослабление или отсутствие кишечных шумов, небольшое напряжение мышц передней брюшной стенки, болезненность при ощупывании верхней половины живота. Эти проявления нередко обозначаются как брюшная жаба и возникают как следствие несоответствия между потребностью органов пищеварения в кислороде и питательных веществах и неспособностью сосудов, пораженных атеросклерозом,

удовлетворить эти потребности. Одним из осложнений атеросклероза мезентериальных сосудов является развитие в них тромбоза. Внезапно появляются интенсивные резкие постоянные разлитые боли в животе, чаще в области пупка, тошнота, многократная рвота желчью, задержка стула и газов. В рвотных массах и кале может содержаться примесь крови. Общее состояние больного нарушено, резко падает артериальное давление, несколько повышается температура. Тромбоз мезентериальных сосудов заканчивается нередко гангреной кишечника с возникновением перитонита.

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

Дополнительными методами исследования при атеросклерозе являются: анализ крови на холестерин, триглицериды, липопротеины, коагулограмма (исследование свертывающей способности крови), рентгенологическое исследование аорты и сосудов (ангиография – разновидность рентгенологического исследования, при котором в сосудистое русло вводится рентгеноконтрастное вещество), ультразвуковое исследование в сочетании с доплерометрией, компьютерная томография сосудов, электрокардиография (ЭКГ), обследование сосудов глазного дна (по результатам этого обследования можно косвенно судить о выраженности атеросклеротического процесса).

Методы очищения сосудов при атеросклерозе

1. Фитотерапия

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

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

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

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

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

Сбор 5. Кукурузные рыльца, трава хвоща, корень одуванчика, корневище пырея, трава тысячелистника, плоды аронии – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить, принимать по 100 мл 2 раза в день после еды.

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

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

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

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

Сбор 10. Цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., трава пустырника, трава сушеницы, цветки боярышника – по 3 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 8 ч, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день через 1 ч после еды.

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

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

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

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

Сбор 15. Почки и листья березы, лепестки розы, трава донника, корень солодки – по 1 ст. л., плоды малины, семя льна, трава душицы, лист мать-и-мачехи, лист подорожника – по 2 ст. л., трава сушеницы, трава шалфея, трава и плоды укропа огородного, плоды аниса, цветы бессмертника – по 3 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

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

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

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

Сбор 19. Цветки боярышника, трава омелы белой, трава хвоща полевого – по 1 ст. л., трава тысячелистников – 2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять в течение 5–6 ч в теплом месте, процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

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

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

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

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

Сбор 24. Лист брусники, трава череды, трава пустырника, цветки ромашки аптечной, слоевища морской капусты, столбики с рыльцами кукурузы, кора крушины – по 1 ст. л., плоды боярышника и плоды аронии – по 1,5 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять в теплом месте в течение 50 мин, процедить, долить до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 100 мл 3 раза в день через 30 мин после еды.

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

При атеросклерозе широко применяются следующие рецепты народной медицины.

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

2. Сок плодов боярышника. Взять 500 мг спелых плодов боярышника, размять пестиком, добавить 100 мл воды, нагреть до температуры тела, выжать сок соковыжималкой, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

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

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

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

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

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

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

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

сметаны на 1 ст. л. хрена, принимать во время еды по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Хранить в холодильнике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21. 1 стакан сока сырого картофеля с утра (сырой картофель с шелухой мелко натереть и отжать).

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

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

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

2. Диетотерапия

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

Женщины:

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

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

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

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

1 – низкая физическая активность;

1,3 – умеренная физическая активность;

1,5 – высокая физическая активность.

Мужчины:

18–30 лет $(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$ (ккал);

30–60 лет $(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6543) \times 240$ (ккал).

После 60 лет $(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4589) \times 240$ (ккал).

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

1 – низкая физическая активность;

1,3 – умеренная физическая активность;

1,5 – высокая физическая активность.

Для снижения массы тела рекомендуется снизить суточную калорийность на 20–25 % от должной, но калорийность должна быть не менее 1200 ккал в сутки.

Рекомендуемое среднесуточное потребление жира для женщины – менее 65 г, для мужчины – 80 г.

Содержание холестерина в различных продуктах (в 100 г):

Продукты животного происхождения	Содержание холестерина, мг	Молочные продукты	Содержание холестерина, мг	Морепродукты	Содержание холестерина, мг
Свинина	89	Молоко 3 % жирности	14	Икра черная, 1 ч. л.	30
Говядина	94	Молоко 1 % жирности	3	Морские гребешки	27
Телятина	128	Сметана 30 % жирности	100	Мидии	48
Баранина	98	Творог 18 % жирности	57	Краб	85
Курица, белое мясо	78,8	Творог обезжиренный	9	Омар	6
Курица, темное мясо	89,2	Сыр 30 % жирности	91	Устрицы	93
Индейка, белое мясо	59			Кальмар	95
Индейка, темное мясо	72			Креветки	166
Яичный желток	250			Печень трески	746

К снижающим содержание холестерина в крови продуктам относятся: растительные масла (особенно оливковое), рыбий жир (преимущественно морских рыб – сельди, скумбрии, тунца, лосося), овсяные хлопья, отруби, бурый (нешлифованный) рис, изделия из муки грубого помола, яблоки, ягоды (особенно кислые сорта), апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты.

Содержание холестерина в крови заметно уменьшается при употреблении в пищу продуктов, содержащих так называемые пищевые волокна (водорастворимую клетчатку). К таким продуктам относятся: горошек, цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль, зеленый горошек, фасоль, чечевица, горох, груши, бананы, персики, малина, черника, клубника, чернослив, инжир, изюм. В сутки рекомендуется употреблять 125 г вареной фасоли, 200 г овсяных хлопьев, 7 ягод чернослива, 1 кислое яблоко и 1 апельсин или грейпфрут. Эти продукты обеспечивают суточную потребность организма взрослого человека в пищевых волокнах.

Принципы диетотерапии при атеросклерозе

1. Рекомендуется употреблять постные куски говядины, телятины, баранины (филейную часть, плечо, бедро, поясничную часть), удалять весь видимый жир. Наиболее предпочтительным видом мяса является телятина.

2. Порция мяса не должна превышать 80–90 г (размером с колоду карт).

3. Мясо домашних животных (свинина, говядина, телятина, баранина) содержит больше жира, чем дичь (зайчатина, оленина).

4. Мясо рекомендуется принимать в вареном, тушеном, запеченном виде. Готовить мясо следует на медленном огне, предварительно разрезав на небольшие кусочки и залив холодной водой. После приготовления супа дать ему остыть, а затем снять с его поверхности весь жир.

5. Обязательно уменьшить содержание в рационе готовых мясных продуктов (колбасы, сосиски, нарезки, бекон и т. д.), субпродуктов (печень, почки, легкие, мозг), консервированных продуктов.

6. Лучше употреблять белое мясо птицы, чем темное. Чем меньше размер птицы, тем меньше в ней жира.
7. Самая постная птица – индейка.
8. Перед приготовлением птицы обязательно надо снять с нее кожу.
9. В неделю можно съесть не более 2 яиц.
10. Выбирать молоко и молочные продукты с низким содержанием жира (1–2 %). Содержание полезных веществ (кальция, фосфора, белка) в обезжиренном молоке такое же, как и в цельном молоке.
11. В день достаточно принимать 2 стакана молока (покрывает суточную потребность организма в кальции).
12. Заменить сливки, указанные в рецептуре некоторых блюд, можно обезжиренным молоком, йогуртом, кефиром низкой жирности.
13. Предпочтительно включать в рацион нежирные сыры: «Брынза», «Пошехонский», «Сулугуни».
14. Не добавлять сыр в мясные блюда – сыр резко увеличивает калорийность мясных блюд.
15. Перед покупкой молочных продуктов внимательно изучить сведения о содержании в них жиров (на упаковке). Выбирать продукты, содержащие не более 3 г на 100 г продукта, с содержанием клетчатки более 6 г на 100 г продукта, с низким содержанием соли (хлорида натрия) – до 300 мг на 100 г продукта.
16. Заменить маргарин в брикетах и сливочное масло на растительное масло и мягкие маргарины (в баночках, например «Рама»).
17. Из растительных масел наиболее полезными являются: подсолнечное, кукурузное, соевое, рапсовое, горчичное. Масла лучше употреблять в нерафинированном виде, так как рафинированные масла теряют большую часть полезных веществ (витамин Е, фосфолипиды, лецитин).
18. Все масла обязательно хранить в темном и прохладном месте, иначе они быстро портятся и количество полезных веществ в них резко снижается.
19. Для заправки салатов используйте обезжиренный майонез, растительное масло, нежирный кефир.
20. Жарить мясо, рыбу и другие продукты лучше на растительном масле (образуется минимальное количество вредных веществ).
21. В рацион обязательно включить изделия из муки грубого помола и нешлифованных круп (риса, овса, ячменя).
22. Увеличить содержание в пищевом рационе фруктов, овощей, зелени. Больше всего витаминов и минеральных веществ содержится в желтых и оранжевых фруктах и зеленых овощах.
23. Рекомендуется есть кожицу плодов и цедру цитрусовых (белое вещество, разделяющее дольки апельсина, мандарина, грейпфрута).
24. Потребление соли уменьшить до 5 г в сутки. В процессе приготовления пищи не добавлять соль, блюдо досаливать при подаче к столу.
25. Для улучшения вкуса пищи используйте приправы: сельдерей, укроп, петрушка, специи, лимонный сок, лук, чеснок.
26. Если испытываете жажду – лучше выпить чашку воды или чая, не следует употреблять содовые прохладительные напитки.
27. Безопасные дозы алкоголя: для женщин – 40 мл крепких напитков, 150 мл сухого вина или 220 мл пива в день; для мужчин – 60–70 мл крепких напитков, 250 мл сухого вина или 330 мл пива в день.

28. Для профилактики и лечения атеросклероза рекомендуется употреблять следующие продукты: все виды рыбы (особенно морская), обезжиренное молоко и творог, сыры 20 % жирности, хлеб из муки грубого помола, зерновые хлопья, бурый рис, яичный белок, устрицы, морской гребешок; белое мясо курицы или индейки; телятина, молодая баранина, дичь; кукурузное, оливковое, рапсовое масла, горох, фасоль, бобы, кукуруза, кислые фрукты, грецкие орехи, миндаль, каштан, перец, горчица, специи, чай, черный растворимый кофе, безалкогольные негазированные напитки.

29. Не рекомендуемые продукты: сдобные пирожки, булочки, хлеб высшего и первого сорта, креветки, кальмары, икра рыб, жареная на маргарине или сливочном масле рыба, утка, гусь, жирные сорта мяса, колбасы, паштеты, кожа птицы, печень, почки, легкие, мозг, яичные желтки (более 2 шт. в неделю), сливочное масло, сало, нутряной жир, твердые маргарины, картофельные чипсы, сливочное мороженое, сметанные и масляные кремы, пирожные, торты, бисквиты, конфеты, кокосовый орех, соленые и сметанные соусы, майонез.

Разгрузочные дни для лечения и профилактики атеросклероза

Углеводные дни.

Яблочные дни: 1,5 кг сырых или печеных яблок на сутки на 5 приемов через 3 ч.

Огуречные дни: 2 кг огурцов на 5 приемов в течение дня.

Сыро-овощные дни: огурцы, яблоки, помидоры, редис, салат, репа, редька, гранаты, кислые сорта слив, вишня, клюква, красная смородина, арбузы – в общей сложности 1,5–2 кг на день.

Компотные дни: 1,5 л компота из 150–200 мл сухофруктов на день.

Белковые дни.

Сметанный день: 5 раз в день принимать по 75–100 г сметаны, 2 раза в день – кофе с молоком без сахара.

Сливочный день: 750 мл сливок разделить на равные доли, принимать каждые 3 ч с кофе без сахара.

Творожный день: по 100–150 г творога 4 раза в день с 15 г сметаны.

Кефирный день: по 250 мл кефира 6 раз в день.

Мясной день: по 50–60 г нежирного мяса 5 раз в день без соли с капустным гарниром.

Рыбный день: по 50–60 г рыбы (треска, судак) 5 раз в день.

Смешанные дни.

Рисово-яблочный день: 3 раза в день принимают кашу из 25 г риса и 150 мл молока + 800 г сырых или печеных яблок на сутки.

Творожно-простоквашный день: 3 порции творога и 3 порции простокваши по 200–300 мл в день.

Лечение голоданием.

Голодание применяется как профилактическое средство и для лечения атеросклероза, как очищение организма от шлаков, токсинов. В качестве профилактического средства используется однодневное голодание 1 раз в неделю, трехдневное голодание 1 раз в месяц, 7–10 дневное голодание 1 раз в квартал. В качестве лечебного средства применяется голодание в пределах 5–30 дней. За день, накануне однодневного голодания, нужно поужинать и не есть до следующего ужина. На ночь сделать клизму и принять душ. Утром также принять душ. В течение дня пить воду маленькими глотками. Для выхода из голодания выпить 150 мл любого сока, а затем съесть на выбор овощи, фрукты, проросшие зерна пшеницы, каша без масла, отварной картофель без масла. В течение следующего дня не употреблять мясо и птицу.

При трехдневном голодании все три дня ставить клизмы. В течение трех дней пить только воду (примерно 2 л воды на сутки). Выход из голодания в течение 3 дней: весь первый день

пить только соки (любые) или отвары из трав, в течение второго и третьего дней – на выбор овощи, фрукты, проросшие зерна, каша или отварной картофель без масла.

При голодании в течение 5–30 дней выход из голодания длится в течение 4 дней: в первый день пить только соки, причем при первом приеме употребляется сок, разведенный водой в соотношении 1:1.

Длительное голодание должно проводиться под присмотром врача. Помимо атеросклероза голоданием лечатся многие другие болезни: артриты, заболевания почек, сердца, ожирение.

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. Лечение атеросклероза проводится в течение многих лет, поэтому следует после 3–4 месяцев приема сбора делать перерыв на 1–2 недели, а затем сменить рецепт и продолжать курс лечения полтора-два года. Возможно употребление сбора при отсутствии одного или двух компонентов. Чтобы исключить возможные побочные явления, следует вначале применять отдельные компоненты сбора.

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, горох, баклажаны, цветную капусту, черемшу, грецкие орехи, изюм, инжир, подсолнечное масло, 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. л. смеси 3–4 раза в день перед едой.

Полезно сочетать прием настоев трав с теплыми ножными или общими ваннами из лекарственных растений.

Рецепты блюд из растительного сырья

Салат с крапивой и гусиным луком. 40 г листьев крапивы, 10 г кислицы обыкновенной, по 20 г медуницы лекарственной и гусиного лука, 10 г майонеза, соль. Промытые листья крапивы поместить в подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, заложить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить мелко нарезанную зелень кислицы, медуницы, гусиного лука, перемешать, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу.

Салат из клевера «Весенний». По 50 г клевера лугового и крапивы двудомной, 25 г лука победного, 25 г кислицы обыкновенной, 20 г сметаны или майонеза, соль. Подготовленные зелень и нераспустившиеся бутоны клевера лугового, зелень крапивы двудомной, лука победного и кислицы обыкновенной мелко нарезать, перемешать и слегка растереть деревянной ложкой, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы «Здоровье» № 1. 50 г листьев крапивы, 8 г листьев лопуха, 1 яйцо или 1 отварная картофелина, 15 г зелени петрушки, 15 г сметаны, 3 г 3 %-ного уксуса, соль. Крапиву опустить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Молодые листья лопуха опустить в кипящую воду на 2 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить чистой салфеткой, мелко нарезать. К нарезанной зелени добавить мелко рубленые вареные яйца или вареный картофель, нарезанный кубиками, заправить сметаной, смешанной с уксусом, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из крапивы «Здоровье» № 2. 50 г крапивы, 20 г зеленого лука, 25 г кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль. Подготовленные молодые листья крапивы мелко нарезать, соединить с шинкованным зеленым луком и растереть деревянной ложкой, добавить нарезанные листья кислицы обыкновенной, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы с орехами по-адыгейски. 75 г листьев крапивы, 15 г ядер грецких орехов, 5 г 3 %-ного уксуса, 5 г зеленого лука, 5 г зелени петрушки, соль. Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 мин, дать воде стечь, затем их мелко нарезать и положить в салатник. Ядра грецких орехов растолочь в ступке, развести отваром крапивы до консистенции густой сметаны, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Салат посыпать зеленью петрушки, посолить по вкусу.

Салат из крапивы с орехами по-грузински. 40 г крапивы, по 25 г ядер грецких орехов, репчатого лука, 15 г кинзы, соль, перец. Крапиву заложить в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь с солью. Добавить мелко нарубленный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

Салат из крапивы и подорожника «Полезный». 40 г крапивы, 4 г листьев подорожника, 10 г репчатого лука, 8 г зелени петрушки или укропа, 15 г растительного масла, 1 яйцо, 8 г 3 %-ного уксуса. Молодую крапиву перебрать, промыть и мелко нарезать. Подорожник промыть и замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15–20 мин, затем обсушить чистой салфеткой. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, смешать с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Заправить растительным маслом с уксусом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из лапчатки гусиной со щавелем. 75 г молодых листьев лапчатки гусиной, 25 г щавеля, 15 г зеленого лука, 10 г сметаны, 3–5 г 3 %-ного уксуса, 5 г зелени укропа, соль. Перебранные и промытые листья лапчатки гусиной, щавеля и зеленого лука мелко нарезать, заправить сметаной с добавлением уксуса, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат земляничный. 60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 8 г растительного масла, соль, специи. Свежие молодые листья земляники, мяты, зеленого лука тщательно промыть, подсушить на чистой салфетке, нашинковать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из ягод рябины и овощей. 100 г ягод рябины, 5 г сахара, по 20 г свеклы и моркови, 20 г сметаны. Ягоды рябины перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, хорошо размять, добавить натертые на мелкой терке свежие свеклу и морковь, сахар. Охладить в холодильнике около часа, чтобы сахар растаял. Затем добавить сметану и подавать к столу.

Салат с листьями тысячелистника «Долголетие». 75 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г зелени тысячелистника, 15 г растительного масла, соль, специи. Молодые листья тысячелистника выдержать в кипятке 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

Салат из молодых побегов цикория. 100 г молодых побегов цикория, 20 г растительного масла, соль. Подготовленные молодые побеги цикория тщательно промыть, нарезать соломкой длиной 2–3 см и потушить с растительным маслом 20–25 мин, посолить. Охладить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из цикория. 80 г цикория, 10 г репчатого лука, 10 г яблок, 5 г цедры лимона, 30 г кефира, 3 г сахара, соль. Подготовленный цикорий нарезать тонкими кольцами, добавить мелко нарубленный репчатый лук, сахар, цедру лимона (натертую на мелкой терке), яблоки (натертые на крупной терке), посолить, заправить кефиром.

Винегрет из овощей с зеленью. 17 г отварного картофеля, 8 г отварной моркови, 17 г отварной свеклы, 13 г соленых огурцов, 10 г зеленого лука, 30 г черешков шпината и борщевика, 15 г кислицы или щавеля, 15 г растительного масла или майонеза, соль, специи. Нарезанные кубиками овощи соединить с мелко нарезанным зеленым луком и тонко нашинкованной зеле-

ню кислицы или щавеля, вареными черешками сныти и борщевика. Заправить растительным маслом или майонезом, посолить.

Борщ со щавелем и крапивой. 75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/2 яйца, 220 г мясного бульона, лавровый лист, перец, соль. Припущенную крапиву измельчить в пюре, заложить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассированные корни и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Щи зеленые из лапчатки гусиной. 150 г листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 200 г мясного бульона или воды, соль, специи. Подготовленные листья лапчатки гусиной закладывают в кипящую воду на 3 мин, откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку, тушат со сливочным маслом 10–15 мин. Нарезанные соломкой корни петрушки, морковь, лук пассируют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду закладывают тушеную лапчатку, пассированные овощи, нашинкованный зеленый лук и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют пассированную муку, разведенную бульоном или водой, нашинкованный щавель, заправляют сметаной.

Щи из крапивы «Деревенские». 75 г крапивы, 100 г картофеля, 25 г моркови, 25 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 г мясного бульона, соль, специи. Подготовленную молодую крапиву закладывают в кипящую воду и варят 10 мин. Затем зелень крапивы вынимают, измельчают, тушат с маргарином. В кипящий мясной бульон закладывают картофель, пассированные овощи, тушеную крапиву и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче к столу добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Щи с крапивой по-русски. 50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 8 г зеленого лука, 15 г топленого масла, 370 г мясного бульона, 1/2 яйца, 10 г сметаны, соль, специи. Измельченную на мясорубке бланшированную крапиву тушат с топленым маслом 10–15 мин; морковь, нарезанную кубиками, и шинкованный репчатый лук пассируют на жире. В кипящий бульон закладывают пюре крапивы, пассированные овощи и варят 20–25 мин. За 10 мин до окончания варки кладут нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец горошком и пассированную на топленом масле муку, разведенную сметаной. При подаче к столу добавляют дольки вареного яйца, сметану, зелень.

Суп овощной с девясилом. 40 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свежего корня девясила, 10 г репчатого лука, 25 г свежих помидоров, 10 г топленого масла, 275 г мясного бульона, соль, специи. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, варят 15 мин. За 10–15 мин до окончания варки добавляют нарезанные дольками помидоры, пассированные морковь и лук, нарезанные соломкой корни девясила.

Суп с донником. 50 г листьев донника, 75 г картофеля, 20 г риса, 10 г сливочного масла, 345 г бульона, соль, специи. Подготовленную рисовую крупу и картофель кубиками закладывают в кипящий бульон, варят. За 10 мин до окончания варки добавляют головку репчатого лука и нашинкованные листья донника, соль, специи. При подаче к столу в суп кладут сливочное масло.

Сладкий суп из брусники. 250 г брусники, 50 г саго, 25 г сахара, 200 г воды, 1 г корицы, 1 г лимонной цедры. В кипящую воду закладывают подготовленную бруснику, лимонную цедру, корицу и варят до готовности. Разваренную бруснику протирают через сито. Отдельно варят саго до прозрачности, добавляют протертую бруснику, сахар, отвар с пряностями варят 30 мин, постоянно помешивая. Можно подавать с сухариками, гренками, поджаренными на масле.

Суп из шиповника, с яблоками и сухариками. 80 г сухого шиповника, 40 г варенья, 100 г яблок, 75 г пшеничного хлеба, 205 г воды, лимонная кислота. В кипящую воду закладывают перебранные, промытые ягоды шиповника и варят 10 мин. Полученный отвар настаивают 6–8 ч, процеживают, добавляют варенье, мелко шинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, готовят сухарики, их подают на отдельной тарелке.

Зелень тушеная. 25 г зелени борщевика, 25 г зелени сныти, 25 г листьев подорожника, 25 г одуванчика, 25 г мальвы, 13 г щавеля, 5 г моркови, 5 г репчатого лука, 6 г пшеничной муки, соль, специи. Нашинкованную зелень тушат с водой. За 15 мин до окончания тушения добавляют пассированные лук и морковь, нарезанный щавель. Когда зелень станет мягкой, кладут пассированную муку, соль, перец. Крапива, тушенная с брынзой по-грузински. 80 г крапивы, 15 г топленого масла, 10 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, 30 г тертой брынзы, 65 г молока, 1/2 яйца, соль, специи. Нашинкованную крапиву тушат 5 мин, добавляют нашинкованный зеленый лук, соль, перец, муку, тертую брынзу, тушат 5 мин. В эту же посуду заливают омлетную смесь и запекают в духовом шкафу.

Цикорий по-немецки. 100 г цикория, 20 г ветчины, 20 г тертого сыра, 30 г макарон, 30 г репчатого лука, 1/2 яйца, соль. Нарезанный мелкими кубиками цикорий тушат, солят. Послойно в посуду укладывают поджаренную ветчину, тертый сыр, отварные макароны, пассированный лук, тушеный цикорий. Последний слой цикория посыпают тертым сыром и заливают молоком, взбитыми желтками, взбитыми белками, посыпают кориандром. Запекают при сильном огне, перед подачей к столу сбрызгивают соком лимона.

Картофельная запеканка с зеленью «Полезная». 30 г подорожника, 30 г сныти, 30 г борщевика, 30 г мальвы, 75 г картофеля, 1 яйцо, 10 г молока, соль. Омлетную смесь, готовое картофельное пюре, мелко нарезанную сваренную зелень солят и перемешивают. Запекают в духовом шкафу на противне, смазанном жиром.

Картофельная запеканка с пестиками хвоща полевого. 50 г хвоща полевого, 50 г картофеля, 10 г молока, 1/2 яйца, 10 г сливочного масла. Подготовленные пестики хвоща полевого мелко нарезают, кладут в готовое картофельное пюре, добавляют смесь молока и яиц, перемешивают, солят, запекают в духовом шкафу.

Перловая каша с крапивой. 60 г крапивы, 10 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 25 г перловой крупы, 100 г воды, 5 г соли. Перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, замачивают в воде на 3 ч. В кипящую воду закладывают подготовленную крапиву, варят 5 мин, откидывают на дуршлаг, мелко нарезают. В кипящий отвар крапивы добавляют подготовленную перловую крупу, солят, варят до готовности. За 5 мин до окончания варки кладут пассированный репчатый лук, нарезанную крапиву, сливочное масло. Готовая каша упревает (приобретает своеобразный запах и цвет) 2 ч.

Манная каша с крапивой и белокочанной капустой. 40 г манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 г воды, 8 г маргарина или сливочного масла, соль. Подготовленные листья крапивы и белокочанной капусты шинкуют. На дно посуды укладывают слой капусты, на нее ровным слоем высыпают манную крупу, затем слой нашинкованной крапивы и т. д. Продукты заливают кипящей соленой водой и варят 10–15 мин, каше дают упреть.

Биточки пшеничные с крапивой. 80 г крапивы, 170 г вязкой пшеничной каши, 20 г жира, 8 г панировочных сухарей, соль. Нашинкованную отваренную крапиву соединяют с пшеничной кашей, формируют биточки, панируют в сухарях, выпекают на смазанной жиром сковороде.

Биточки из сныти с манной крупой. 155 г сныти, 23 г манной крупы, 8 г панировочных сухарей, 50 г воды, соль, специи. Мелко нарезанную зелень сныти припускают, добавляют манную крупу и варят 10–15 мин, солят, массу охлаждают и формируют биточки, панируют в сухарях и жарят. Подают к столу со сметаной, маслом или соусами.

Биточки манные с пестиками хвоща полевого. 100 г пестиков хвоща полевого, 20 г манной крупы, 10 г панировочных сухарей, 10 г маргарина, 100 г молока. Подготовленные пестики хвоща полевого мелко рубят, перемешивают с манной кашей, сваренной на молоке, формуют биточки, панируют в сухарях, запекают в духовом шкафу.

Творог с отваром шалфея «Витаминный». 50 г творога 9 % жирности, 5 г травы шалфея, 10 г меда, 25 г воды, 50 г молока. Подготовленный шалфей заливают горячей водой, настаивают 30–40 мин. Полученный отвар процеживают, добавляют молоко, мед, протертый творог. Массу взбивают в течение 2–3 мин.

Творог с молоком и цветками одуванчика «Летний». 50 г творога 9 % жирности, 50 г молока, 5 г желтых лепестков одуванчика, 5 г меда. В протертый творог добавляют теплое молоко, мед, нарезанные желтые лепестки одуванчика и взбивают смесь в течение 2–3 мин.

Творог с молоком, подорожником и черносливом. 50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 г молока, 5 г сахара. Подготовленный чернослив заливают холодной водой, доводят до кипения, полученный отвар процеживают, из чернослива удаляют косточки, нарезают. В отвар добавляют протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесь взбивают в течение 2–3 мин.

Кисель брусничный. 25 г ягод брусники, 25 г сахара 0,2 г лимонной кислоты, 160 г воды. Бруснику перебирают, удаляют плодоножки и моют. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу (оставшиеся выжимки) заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и, помешивая, сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый брусничный сок. Кисель разливают в стаканы или вазочки, охлаждают.

Кисель из вишни с цветками одуванчика. 40 г вишни, 20 г сахара, 9 г картофельного крахмала, 180 г воды, 10 г цветков одуванчика. Вишню перебирают, удаляют плодоножки и косточки. Ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой, проваривают при слабом кипении 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения; помешивая, вливают тонкой струйкой подготовленный крахмал, доводят до кипения и добавляют вишневый сок. Кисель разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпают желтыми лепестками одуванчика и охлаждают.

Кисель с девясилем «Девять сил». 8 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 г воды. Подготовленные сушеные корни девясила заливают горячей водой, нагревают до кипения и варят до мягкости. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения, охлаждают.

Кисель из земляники. 25 г земляники, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 180 г воды, 0,2 г лимонной кислоты. Подготовленную землянику протирают через сито. Полученное пюре ставят на холод, мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В отвар кладут сахар, доводят до кипения, помешивая, вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок, охлаждают.

Чай из земляники. 10 г листьев земляники, 2 г листьев зверобоя, 2 г листьев мяты, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, насыпают смесь листьев земляники, зверобоя и мяты, заливают кипятком, настаивают 7–10 мин.

Чай из первоцвета и зверобоя. 5 г сушеных листьев первоцвета, 5 г сушеных листьев зверобоя, 200 мл воды. Сушеные листья первоцвета и зверобоя перемешивают и используют как заварку. Заваривают в фарфоровом чайнике.

Чай рябиновый. 30 г сушеных ягод рябины, 5 г сушеных ягод малины, 2 г сушеных листьев смородины, 200 мл воды. Сушеные ягоды рябины и малины, листья смородины перемешивают и используют как заварку. Заваривают в фарфоровом чайнике.

Кофе из цикория «Здоровье». 10 г порошка цикория, 200 мл воды. Подготовленные корни цикория нарезают, сушат, обжаривают в духовом шкафу. Размалывают на кофейной мельнице и заваривают как кофе.

Кефир с изюмом и клевером. 8 г листьев клевера, 8 г изюма, 40 мл воды, 160 г кефира. Промытые листья клевера мелко нарезают. Подготовленный изюм заливают водой, доводят до кипения, охлаждают, процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанную зелень, изюм. Полученную смесь взбивают 3 мин.

Кефир с одуванчиками и грецкими орехами. 160 г кефира, 40 г молока, 4 г листьев одуванчика, 4 г цветков одуванчика, 4 г грецких орехов. В пастеризованный кефир добавляют кипяченое молоко, нашинкованные листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов. Полученную массу взбивают 3 мин.

Кефир с корнем петрушки и цветками клевера. 160 г кефира, 40 мл воды, 3 г цветков клевера, 4 г корня петрушки. В кипящую воду закладывают мелко нарезанные цветки клевера и корень петрушки, доводят до кипения, охлаждают. В полученный отвар добавляют пастеризованный кефир и взбивают 3 мин. Кефир с укропом и ромашкой. 30 мл воды, 160 г кефира, 7 г зелени укропа, 3 г сушеных цветков ромашки. Сушеные цветки ромашки заливают горячей водой, настаивают 30 мин. Отвар процеживают, добавляют пастеризованный кефир, нарезанную зелень укропа, взбивают 3 мин.

Молоко «зеленое». 3 г крапивы, 3 г петрушки, 3 г укропа, 3 г одуванчика, 3 г черной смородины, 3 г барбариса, 200 г кефира, соль. Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины и барбариса добавляют в пастеризованный кефир и взбивают. Солят по вкусу. Подают охлажденным.

Коктейль из кефира с шиповником. 20 г сушеных плодов шиповника, 100 мл воды, 100 г кефира, 10 г сахара. Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5–10 мин и настаивают 2 ч, процеживают. В полученный отвар добавляют пастеризованный кефир, сахар, взбивают 1 мин, немедленно разливают в бокалы и подают к столу. Коктейль молочный с творогом и зеленью. 50 г творога 9 % жирности, 125 г молока, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени укропа, соль. В кипяченое молоко кладут протертый творог, мелко нарезанные листья крапивы и зелени укропа и взбивают 3 мин.

Напиток из боярышника с овсяным отваром. 50 г плодов боярышника, 5 г сахара, 15 г овсяных хлопьев, 150 мл воды. Подготовленные плоды боярышника заливают водой и тушат в духовом шкафу до готовности, протирают. В пюре добавляют сахар и отвар овсяных хлопьев (для получения овсяного отвара хлопья заливают водой, настаивают 22 ч, доводят до кипения, процеживают, охлаждают). Напиток из тысячелистника. 2 г сушеных листьев и цветков тысячелистника, 25 г клюквенного сока, 12 г меда, 200 мл воды. В кипящую воду кладут сушеные листья и цветки тысячелистника, варят 5–10 мин, настаивают 2–3 ч, процеживают, добавляют клюквенный сок и мед, охлаждают.

Напиток из хвои. 40 г сосновой хвои, 8 г сахара, 215 мл воды, 3 г лимонного сока, 1 г цедры лимона. В кипящую воду кладут тщательно промытые иглы хвои, сахар, цедру лимона, варят 30 мин при закрытой крышке, процеживают, охлаждают, добавляют лимонный сок.

Напиток с медом. 4 г сушеной перечной мяты, 25 г меда, 4 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеную перечную мяту заливают кипятком, настаивают 15 мин, процеживают, кладут мед, охлаждают, добавляют лимонный сок.

Напиток «Осенний». 6 г сушеных плодов шиповника, 70 мл воды, 6 г сахара, 10 г меда, 65 г клюквенного сока, 65 г черносмородинового сока. Готовят отвар шиповника. В отвар вливают клюквенный и черносмородиновый соки, добавляют мед, охлаждают.

Напиток из первоцвета. 2 г сушеных листьев первоцвета, 2 г сушеных корней первоцвета, 20 г меда, 200 мл воды. Подготовленные корни и сушеные листья первоцвета заливают кипящей водой и кипятят 5–10 мин, процеживают, добавляют мед и охлаждают.

Напиток из таволги. 10 г цветков таволги, 12 г меда, 200 мл воды. В кипящую воду кладут цветки таволги, варят 10 мин, процеживают, добавляют мед, доводят до кипения, охлаждают. Напиток из сушеных трав. 3 г сушеной мяты, 3 г зверобоя, 3 г ромашки, 3 г липового цвета, 3 г лепестков чайной розы, 6 г плодов шиповника, 15 г сахара, 200 мл воды, 0,1 г лимонной кислоты. В кипящую воду кладут смесь из сушеных трав и плодов, варят 5–8 мин, настаивают 4–6 ч. Процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, охлаждают.

3. Гомеотерапия

Приведу примеры гомеопатических средств, применяемых при лечении сосудистых заболеваний.

Атеросклероз: арника, аурум муриатикум натронатум, бариум карбоникум, глоноинум, калиум иодатум, кониум кратэгус, плумбум ацетикум, секале корнутум, силицеа. Гипертензия артериальная: аконитум, арника, аурум муриатикум натронатум, бариум карбоникум, глоноинум, кратэгус, лахезис, плумбум ацетикум, секале корнутум, сульфур. Гиперхолестеринемия: хепель, нукс вомика, галиум-хель, гоммакорд, эскулюс композитум, гепар композитум, хелидониум гоммакорд.

4. Использование целебной глины

При атеросклерозе хороший эффект дает применение целебной глины. Для этого требуется 1 ч. л. белой глины, 200 мл кипяченой воды, 1/2 ч. л. яблочного уксуса. В воде комнатной температуры тщательно размешать глину, после чего влить уксус и еще раз тщательно все перемешать. Получившуюся смесь пить по 200 мл в день (не выпивая осадок). Курс лечения – 15 процедур. Проводить курс 1 раз в год с целью профилактики, 2 раза в год при наличии начальных проявлений атеросклероза.

5. Рефлексотерапия

Данный метод лечения должны применять те, кто владеет техникой рефлексотерапии.

При проведении рефлексотерапевтических мероприятий учитывается то, какие сосуды преимущественно поражены атеросклерозом.

Точки: 11.П, 14.П, 36.Ш, 6.IV, 7.V, 15.VII, 6.IX, 7.IX, 20.XI, 21.XI, 34.XI, 39.XI, 13.XII, 14.XIII, 20.XIII, 24. XIII, 14.XIV, 17.XIV.

Описание точек.

11. П. Цюй-чи – расположена в наружном углу локтевой складки. Пункция перпендикулярная, глубина 2,5 см.

14. П. Би-нао – расположена у заднего края дельтовидной мышцы, выше локтевого сгиба на 7 цуней (цунь – мера длины, равная длине второй фаланги среднего пальца правой руки у женщин, левой – у мужчин). Пункция косая, глубина укола 5 мм.

36. Ш. Дзу-сань-ли – расположена на 3 цуня ниже нижнего края коленной чашечки. Пункция перпендикулярная, глубина 1–2 см.

6. IV. Сань-инь-цзяо – расположена на 3 цуня выше верхнего края внутренней лодыжки, у заднего края большой берцовой кости. Пункция перпендикулярная, глубина укола 1–2 см.

7. V. Шэнь-мэнь (седативная точка, она же точка-пособник) – расположена на уровне складки запястья. Пункция перпендикулярная или слегка косая, глубина 1 см.

15. VII. Синь-шу – на 1,5 цуня кнаружи от нижнего края остистого отростка 5 грудного позвонка. Пункция перпендикулярная, глубина 1 см.

6. IX. Нэй-гуань – расположена по передней срединной линии руки на 2 цуня выше запястной складки. Пункция перпендикулярная, глубина 1–1,5 см.

7. IX. Да-дин (седативная точка) – расположена во впадине, находящейся в середине запястной складки, в области лучезапястного сустава, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти. Пункция перпендикулярная, глубина 1 см.

20. XI. Фэн-чи – расположена под затылочной шеей. Пункция косая по направлению к глазнице противоположной стороны, глубина 2 см.

21. XI. Цзянь-цзин – расположена посередине расстояния между точками 14.XIII. да-джуй и 15.П. цзянь-юй, немного впереди от них. Пункция косая, глубина 1–2 см.

34. XI. Ян-лин-цюань – расположена во впадине у передненижнего края головки малоберцовой кости, под нижним краем коленной чашечки на 2 цуня. Пункция перпендикулярная, глубина 1–2 см.

39. XI. Сюань-чжун – расположена на 3 цуня выше наружной лодыжки, между задним краем малоберцовой кости и сухожилиями длинной и короткой малоберцовых мышц. Пункция перпендикулярная, глубина 2 см.

13. XII. Чжан-мэнь – расположена у нижнего края свободного конца 11 ребра. Пункция перпендикулярная, глубина 1 см.

14. XIII. Да-чжуй – расположена по средней линии спины между остистыми отростками 7 шейного и 1 грудного позвонков. Пункция слегка косая снизу вверх, глубина 1–1,5 см.

20. XIII. Бай-хуэй – расположена по средней линии головы на середине линии, соединяющей верхушки ушных раковин. Пункция почти горизонтальная, глубина – 0,8–1 см.

24. XIII. Шэнь-тин – расположена по средней линии на 0,5 цуня выше передней границы волос. Пункция под углом по направлению кверху, глубина – 0,5–0,6 см.

14. XIV. Цзюй-цюе – расположена по средней линии живота, на 6 цуней выше пупка. Пункция перпендикулярная, глубина 1,5–2 см.

17. XIV. Тань-чжун – расположена по средней линии груди, на уровне 6 межреберья. Пункция почти горизонтальная, глубина 0,6 см.

При атеросклерозе сосудов нижних конечностей: 36.ІІІ, 25.VІІ, 31.VІІ, 32.VІІ, 33.VІІ, 34.VІІ, 54.VІІ, 60. VІІ, 3.VІІІ, 30.XІ, 32.XІ, 34.XІ, 39.XІ.

Описание точек.

36. ІІІ. Дзу-сань-ли – расположена на 3 цуня ниже нижнего края коленной чашечки. Пункция перпендикулярная, глубина 1–2 см.

25. VІІ. Да-чан-шу – расположена на 1,5 цуня кнаружи от нижнего края остистого отростка 6 поясничного позвонка. Пункция перпендикулярная, глубина 1–1,5 см.

31. VІІ. Шань-ляо – расположена на уровне первого заднего отверстия крестца. Пункция перпендикулярная, глубина укола 2,5–3 см.

32. VІІ. Цы-ляо – расположена над вторым задним отверстием крестца. Пункция перпендикулярная, глубина укола 2,5–3 см.

33. VІІ. Чжун-ляо – над третьим задним отверстием крестца. Пункция перпендикулярная, глубина укола 2,5–3 см.

34. VІІ. Ся-ляо – расположена над четвертым задним отверстием крестца. Пункция перпендикулярная, глубина 2–2,5 см. 54. VІІ. Чжи-бянь – расположена на 3 цуня кнаружи от задней срединной линии, на уровне четвертого заднего отверстия крестца. Пункция перпендикулярная, глубина 1,5–4 см.

60. VІІ. Кунь-лунь – расположена между наружной лодыжкой и ахилловым сухожилием. Пункция перпендикулярная, глубина 1–1,5 см. 3. VІІІ. Тай-си (точка-пособник) – расположена во впадине между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием. Пункция перпендикулярная, глубина 1 см.

30. XІ. Хуань-тяо – расположена в точке пересечения двух линий, соединяющей гребешок подвздошной кости с седалищным бугром и проходящей перпендикулярно ей от большого вертела. Пункция перпендикулярная, глубина 3,5–7 см.

32. XІ. Фэн-ши – расположена на наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше верхнего края коленной чашечки, у наружного края широкой мышцы бедра. Пункция перпендикулярная, глубина 1,5–2 см.

34. XІ. Ян-лин-цюань – расположена во впадине у передненижнего края головки малоберцовой кости, под нижним краем коленной чашечки на 2 цуня. Пункция перпендикулярная, глубина 1–2 см.

39. XІ. Сюань-чжун – расположена на 3 цуня выше наружной лодыжки, между задним краем малоберцовой кости и сухожилиями длинной и короткой малоберцовых мышц. Пункция перпендикулярная, глубина 2 см.

На указанные точки оказывается воздействие путем иглоукалывания, массажа, наложения металлических пластин, прижигания, воздействия электрического тока.

6. Массаж при атеросклерозе

Противопоказанием к проведению данного вида лечения являются следующие: выраженный атеросклероз сосудов головного мозга, склонность к нарушению мозгового кровообращения, тромбофлебит.

Методика проведения: положение больного – лежа. Плоскостное поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, похлопывание околопозвоночных зон на уровне нижних грудных, поясничных, крестцовых позвонков. Массаж пояснично-крестцовой области (поглаживание, растирание). Массаж ягодичной области (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание). Растирание подвздошных гребней и реберных дуг. Поглаживание, растирание подошв, голеней, суставов, растирание подошв. Сотрясение таза. Закончить процедуру пассивными движениями в суставах нижних конечностях, дыхательные упражнения. Продолжительность массажа 15 мин. На курс 10–15 процедур.

После месяца применения данных методов лечения самочувствие улучшится, артериальное давление стабилизируется, уменьшатся головные боли. Приведу пример улучшения самочувствия.

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.