

ПРОФИЛАКТИКА

# ГОТОВИМ СЕРДЦЕ К ОСЕНИ

Осень — самый сложный период для людей с заболеваниями сердца и сосудов. По статистике, в это время частота приступов ишемической болезни, инфарктов, инсультов значительно увеличивается. Как уберечь свой «мотор» от сбоев? Как не потерять десятки лет жизни? Как защитить себя от инфарктов и инсультов?

В осеннюю погоду даже у здорового человека могут проявиться симптомы сердечной недостаточности: одышка, учащенное сердцебиение, ощущение сдавленности в груди. Что ж говорить о тех, у кого проблемы с сердцем и сосудами уже существуют. И речь не только о пожилых людях. Известно, что сердечно-сосудистые заболевания сильно помолодели. Количество инфар-



ктов у 30—40-летних женщин и мужчин растет с каждым годом. Но мы не обращаем внимания на свое здоровье, стараясь успеть все по максимуму. А потом удивляемся, откуда что берется.

Ведь болезни сердца и сосудов часто протекают бессимптомно, а инфаркт или инсульт, к которым они в результате приводят, становятся громом среди ясного неба. Чтобы избежать этих про-

блем, соблюдайте несложные правила: каждому после 32 лет необходимо регулярно укреплять сердце и промывать сосуды.

Укрепить сердце и сосуды вам помогут лекарственные растения, витамины и микроэлементы. Необходимы витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub> — их недостаточность приводит к нарушениям нервной деятельности и работы сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, к поражениям кожи и даже малокровию! А дефицит В<sub>12</sub> характеризуется нарушением кровотока, анемией, поражением органов пищеварения и центральной нервной системы! Недостаточность витамина D характеризуется поражением нервной системы и костной ткани — размягчение и последующая деформация костей проявляются в развитии остеопороза.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

**Боярышник** снижает давление и уровень холестерина. Расширяет сосуды и помогает сердечной мышце лучше усваивать кислород. Действует успокаивающе и помогает при бессоннице. Улучшает концентрацию внимания и память.

**Калина** нормализует давление, обладает кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным и успокаивающим действием. Снижает уровень холестерина.

**Родиола розовая** стимулирует нервную систему, повышает сопротивляемость организма вредным воздействиям. Уменьшаются плаксивость, раздражительность. Давление приходит в норму.

**Шиповник** укрепляет стенки сосудов, повышает иммунитет, обладает бактерицидными и ранозаживляющими свойствами. Помогает при малокровии, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.



## СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕДУЮТ

### НАЧНИТЕ УТРО С ГЛОТКА ЧИСТОЙ ВОДЫ

Вода — это главный очиститель нашего организма. Давайте разберемся, какие методики очищения водой можно использовать в домашних условиях и как они работают.

● В сутки выпивайте не менее 1,5—2 литров воды. Если у вас имеются заболевания почек или сердца, то посоветуйтесь с врачом по поводу вашего питьевого режима. Обычно в таких случаях врачи рекомендуют ограничить количество выпиваемой в сутки жидкости до 1 литра.

● Никогда не пейте во время еды, сразу после еды и непосредственно перед едой. После питья воды должно пройти хотя бы 10 минут. После приема пищи также надо подождать минимум 30 минут, а после приема белковой пищи — как можно дольше, так как мясо при переваривании задерживается в желудке на несколько часов.

● Если у вас не очень хорошо работает желчегонная система, то выпивайте с утра стакан горячей воды, можно с лимоном.

● Пейте некипяченую чистую воду (лучше структурированную) комнатной температуры или немного прохладнее, но не разом по стакану, а делая каждые 20—30 минут по 3—5 небольших глотков. Глотки делайте с интервалами в 1—2 минуты. Этот способ не создает повышенной нагрузки на почки, так как большое количество воды не принимается разом. Маленькие дозы воды очень быстро всасываются в кишечнике и расходятся по организму, улучшая работу желудочно-кишечного тракта, очищая сосуды и нормализуя кровообращение. Каждый глоток держите во рту, слегка помешивая его языком перед проглатыванием. Курс очищения продлится около 2 месяцев.

#### КАК ОЧИСТИТЬ ВОДУ

Для очищения и структурирования водопроводной воды лучше всего готовить талую воду. Профильтруйте воду или дайте ей отстояться до суток. Перелейте ее в эмалированную кастрюлю и поставьте в морозильную камеру. Когда образуется первый тонкий слой льда, удалите его. Оставшуюся воду опять поставьте на мороз, чтобы замерзла примерно половина воды. Ту часть воды, которая осталась в жидком виде, вылейте, а оставшийся лед поставьте в комнату, чтобы он растаял — это и будет чистой талая структурированная вода.

От редакции: прежде чем применять на практике какие-либо народные рецепты, проконсультируйтесь с врачом.

## ЕСЛИ СТАЛИ ХУЖЕ СЛЫШАТЬ

С возрастом у многих людей портится слух.

В народной медицине есть очень простые и эффективные средства, помогающие предотвратить ухудшение слуха.

● Ежедневно съедайте четверть лимона, измельченного вместе с кожурой, добавив 1 чайную ложку меда.

● 1 ст. ложку измельченных корней аира залейте 1 стаканом горячей воды, доведите до кипения, кипятите 30 минут, процедите и долейте кипяченую воду до объема стакана. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели, затем сделайте перерыв на 5—7 дней,

после чего лечение можно повторить.

● Чтобы улучшить кровоснабжение тканей слухового аппарата, каждый день выполняйте такие упражнения: сильно потрите выпуклость за ушами (8 раз); зажмите ушные раковины вперед (8 раз); оттяните вниз мочки ушей (8 раз); указательными пальцами нажмите на козелки ушей и сделайте 8 вращательных движений сначала вперед, затем назад;

● трижды в день по 20 раз с силой сглатывайте слюну, после чего сильно зажмурьте глаза — так, чтобы почувствовать в ушах звук, напоминающий хруст снега.

## РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

### ПОМОЖЕМ ЩИТОВИДКЕ

Пару листочков герани, 1 ст. ложку зверобоя, 1 ст. ложку сухой калины и столько же овсяной крупы заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают, пока не остынет до теплого состояния. Затем процеживают, добавляют ложку меда и лимонного сока. В этом настое смачивают ткань и оборачивают ею область вокруг шеи, захватывая плечи. Держат компресс до полчасца.

### ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО ОТ ДЕРМАТИТА

Оно помогает также при нейродермите и других кожных заболеваниях. Для его приготовления на дно кастрюли положите слой сливочного масла толщиной в 2 пальца, сверху — такой же слой измельченной свежей сосновой или еловой хвои. Наполните кастрюлю, чередуя слои, последний слой — масляный. Закройте кастрюлю крышкой, края обмажьте тестом и поставьте в духовку, нагретую до 140°C. Через 2 часа духовку выключите и оставьте кастрюлю еще на 2,5 часа. Гото-

вое зеленое масло процедите через 3 слоя марли, затем на сутки поставьте в холодильник. Этим маслом 3 раза в день смазывайте больные места, пока раздражение и зуд не пройдут.



### ИМБИРЬ НОРМАЛИЗУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

В небольшой посуде разотрите 4 ст. ложки имбирного порошка с теплым маслом. Мешайте до тех пор, пока не получится однородная масса. Храните ее в холодильнике. Принимайте ежедневно перед завтраком по схеме: в 1-й день — 1/2 чайной ложки, 2-й день — 1 чайную ложку, 3-й — 1,5 чайной ложки, 4-й — 2 чайные ложки, 5-й и 6-й дни — по 2,5 чайной ложки. Затем прием уменьшаете каждый день на 1/2 ложки, чтобы к десятому дню у вас получилось опять 1/2 чайной ложки на прием. Выдержав такую схему, вы скоро почувствуете, что ваш организм работает как часы.

## МАЛАХОВ + ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

### СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС ОТ ДАВЛЕНИЯ

1 кг свеклы мелко нарезать, добавить 2 ст. ложки сахара, залить 1,5 литра теплой кипяченой воды, добавить 2 кусочка хлеба. Настаивать квас 7 дней при комнатной температуре. Принимать по трети стакана трижды в день в течение трех недель. Квас снижает давление, очищает сосуды, снимает головные боли.

### ВИТАМИНЫ НА ПОДОКОННИКЕ

Купите неочищенный овес можно в зоомагазине. Положите его на блюдце и залейте водой для набухания. Через день-два зерна густо посадите в горшочек с землей. Пророщенную зелень срежьте и добавляйте в салаты. Особенно это поможет тем, кто часто подвергается стрессам.

### МАСКА ДЛЯ ЛИЦА ИЗ ХРЕНА

Небольшой кусочек свежего хрена натереть на мелкой терке, добавить кусочек дрожжей (с чайную ложку), развести молоком. Кашицу нанести на лицо на 20 минут. После смыть теплой водой и нанести крем. Хрен отлично снимает ороговевшую кожу, поэтому в чистом виде его можно привязывать в качестве примочки к загустевшим пятнам. Маски из хрена показаны тем, кто имеет землистый цвет лица. Хрен может выполнять роль природного пилинга, то есть отшелушивать омертвевшие клетки кожи.

### ЧИСТИМ ПОЧКИ И ПЕЧЕНЬ

Две травы — спорыш и пол-пала — помогут оздоровить почки и печень. Полторы столовые ложки травы заварить стаканом кипятка и держать в термосе. Заваренную травку выпивают в течение дня. Две недели пьют одну травку, две последующие — другую. Во время очищения травами раз в день ешьте редьку, меняя черную и зеленую по очереди. Не надо есть много: 2 ст. ложек в натертом виде достаточно. Редьку едят с медом (тоже 2 ст. ложки) и без хлеба. Тем, у кого желчный пузырь забит камнями, редьку применяют как желчегонное средство не следует.

### ЧАЙ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1 ч. ложка зеленого чая, треть чайной ложки корицы и 1 ч. ложка сухой мяты завариваются 1 кружкой кипятка. Можно выпить чай с тремя кусочками сахара.