

тропинка к здоровью



Александр Кородецкий
Зеленая аптека
Кородецкого
против сердечно-
сосудистых
заболеваний



 ПИТЕР®

А. Кородецкий

Зеленая аптека Кородецкого против сердечно-сосудистых заболеваний

Серия «Тропинка к здоровью»

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

В. Малышкина
Т. Яценко
М. Степина
С. Маликова
Е. Владимирова, М. Степина
В. Кучукбаев

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 54.10 УДК 616.1

Кородецкий А.

К68 Зеленая аптека Кородецкого против сердечно-сосудистых заболеваний. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Тропинка к здоровью»).

ISBN 5-469-01333-2

Позабыть про больное сердце и сосуды?!

Это возможно, если вы воспользуетесь зеленой аптекой Кородецкого. Вам не потребуются дорогостоящие лекарства, вы сможете вырастить зеленых целителей на окошке и изготовить препараты своими руками. В этом вам поможет новая книга известного Санкт-Петербургского травника-фитозащитника Александра Кородецкого. Здесь вы найдете не только множество уникальных авторских методик и рецептов естественного лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, но и письма читателей, сумевших победить болезнь.

Все работы Александра Кородецкого написаны в лучших традициях русской научно-популярной литературы. Их по праву можно назвать занимательными книгами о здоровье. Они читаются на одном дыхании.

Эта книга дарит добро и тепло сердца, а значит — здоровье.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-01333-2

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 26.01.2006. Формат 84×108^{1/32}. Усл. п. л. 5,04. Тираж 8000 экз.
Заказ № 827.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.
Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

От редакции	5
Введение	8
Глава 1. Врага надо знать в лицо	13
Атеросклероз	13
Кардиосклероз	14
Гипертония	15
Гипотония	16
Инфаркт миокарда	16
Инсульт	17
Аритмия	18
Ишемическая болезнь сердца	18
Глава 2. Золотой ус — средство номер один	20
С чего начиналась «золотая лихорадка»	20
Как золотой ус лечит сердце и сосуды	22
Лечим золотым усом сердечные недуги	27
Очищение крови и сосудов золотым усом	35
Глава 3. Трое на одного: чеснок, хрен и лук против атеросклероза	38
На помощь приходят «три богатыря»	38
Чеснок сердце бережет и сосуды стережет	39
Хреном по атеросклерозу и гипертонии!	45
Лук — «сердечный друг» диабетиков	48
Глава 4. Зеленые «фавориты» против сердечных недугов	50
Сабельник и суставы вылечит, и сосуды укрепит	50
Стевия — путь к здоровью сосудов	52

Глава 5. Фитоэнергетические коктейли Кородецкого . . .	56
Нам не хватает кислорода!	56
Кому необходим кислородный коктейль?	56
Готовим кислородный коктейль	57
Рецепты настоев для коктейля	59
Правила употребления кислородных коктейлей	60
Глава 6. «Целители с большой дороги» очищают	
сосуды	61
Спасение от атеросклероза	61
Застой венозной крови — беда современного	
человека	62
Массаж без очищения пользы не принесет	63
Болит сердце? Лечите суставы!	65
Глава 7. Боярышник — царь растений	67
Боярышник от сердечных недугов	68
Глава 8. Ядовитые «сердечные друзья»	79
Болиголов	79
Барвинок	81
Яды в гомеопатии	82
Глава 9. Рецепты, рецепты, рецепты...	86
Гипертония	86
Гипотония	87
Атеросклероз	90
Заключение	92

ОТ РЕДАКЦИИ

Александр Владимирович Кородецкий — известный Петербургский фитоэнергетик — родился в Ленинграде в 1961 году.

После окончания с красным дипломом одного из технических вузов работал в физической лаборатории, исследующей физику полей.

Все складывалось в его жизни вполне благополучно. Но неожиданно очень тяжело заболел близкий ему человек.

Диагноз неутешительный — артрит коленных суставов. Болезнь прогрессировала. И Александр, оставив защиту кандидатской диссертации, принялся за изучение народной медицины.

Так была predetermined его судьба. Около года под руководством деревенского травника он изучал секреты фитоцелительства.

Впоследствии Александр стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с Валентиной Михайловной Травинкой и ее учениками — Ларисой и Глебом Погожевymi. Является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания не пропали даром, он смог помочь не только своему близкому человеку, но и многим другим людям. А его специальность «физика полей» помогла ему научиться определять места положительных энергетических выбросов.

Сейчас он является практикующим травником, каждую весну и каждую осень проводит на болотах, заготавливая корни сабельника и другие травы. Летом Александр объезжает глухие места нашей области в поисках новых мест, пригодных с экологической и фи-

тоэнергетической точки зрения для сбора лекарственных растений.

Именно там он, руководствуясь лунным календарем, заготавливает свои целительные травы и рассылает их затем людям.

В настоящее время Александр занимается проблемами сохранения энергетики растений при заготовке сырья и приготовлении лекарственных препаратов.

«Найти места силы и собрать травы — это полдела, главное — сохранить бесценную фитоэнергетику и приготовить лекарственный препарат таким образом, чтобы эффективность его была максимальна», — говорил Александр в одном из своих интервью.

Более того, он составляет собственные уникальные рецепты, тщательно изучая и исследуя не только дикорастущие, но и домашние растения.

Его неуемная энергия и удивительная работоспособность позволяют ему не только отвечать на письма людей, высылать им лекарственное сырье, изучать целебные растения, готовить уникальные лекарственные препараты, но и делиться своим опытом с читателями.

В настоящее время из-под пера А. Кородецкого вышли замечательные, остроумные и очень живо написанные книги: «Артрит и артроз», «Лук-целитель», настоящие народные бестселлеры — «Золотой ус против ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Сабельник — болотный целитель», «Стевия — шаг в бессмертие», «Индийский лук — оружие против боли», «Мухомор-целитель и другие ядовитые лекари», «Зеленая аптека Кородецкого», «Чеснок против ста болезней», «Хрен-целитель», «Калган и ярутка — мужская сила» и другие.



И автор, и редакция прикладывают все усилия к тому, чтобы вы, дорогой читатель, почувствовали: мы любим вас, мы заботимся о вас, мы хотим вам помочь! Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение.

Ждем откликов по адресу: *194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.*

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, дорогие мои читатели. Не секрет, что я пишу в основном для людей старшего поколения. Они не понаслышке знают, что такое болезни, и понимают, что самое ценное для человека — здоровье. Мои книги — для тех, кто не унывает, не поддается своим недугам. Ведь только активный, энергичный человек способен помочь себе сам, создать собственную зеленую аптеку на подоконнике или на грядке. Письма, которые я получаю от вас, только укрепляют меня в этом мнении. Да, не привыкли мои читатели сидеть, сложа руки. Да и то сказать: жизнь — это движение. Что может быть лучше, чем поработать на своем участке!

Труд на свежем воздухе действительно чрезвычайно полезен. Я знаю немало пожилых людей, которые сохраняют здоровье и хорошее настроение благодаря работе на своем огороде. Однако знаю, что многие из вас скажут: «Какой уж тут участок, если сердце прихватывает! Чтобы работать на грядках, нужно сердце здоровое иметь».

Что можно ответить на это? В самом деле, с сердцем не шутят. Тут лучше не геройствовать и ограничить физические нагрузки. Но не надо впадать и в другую крайность: лежать и не двигаться. Умеренный труд на свежем воздухе полезен и для сердечников. Он тренирует мышцы, ослабленные болезнью и временной вынужденной малоподвижностью. Нельзя, конечно, поднимать тяжести, передвигать тяжелые вещи, а работать нужно, по возможности, сидя.

Да, болезни сердца и сосудов — беда многих пожилых людей. Внезапно еще полный сил и энергии человек осознает, что не может больше работать так, как раньше. После перенесенного инфаркта миокарда, при



тяжелых нарушениях ритма сердца и острой сердечной недостаточности слабеет сердце, ухудшается мозговое кровообращение. Немаловажно и то, что сердечные недуги травмируют психику, ухудшают душевное состояние и могут даже вызвать психологический шок.

Впрочем, заботиться о своем сердце нужно не только пожилым людям. Сердечные болезни в последнее время изрядно помолодели. Уже в 30 лет обычно начинается склеротизация сосудов и появляются первые признаки артериальной гипертензии. Если не обращать на это внимание, можно просто не дожить до пенсии. А ведь надо всего лишь вовремя измерить давление и обратиться к врачу. Врачи не всегда способны вылечить болезнь, но, поверьте, они могут распознать болезнь на самой ранней стадии, ведь кардиологическая диагностическая база у нас в стране развита прекрасно. Поэтому мой первый совет: не пытайтесь сами разобраться, что за беда приключилась с вашим сердцем. Самолечение в этом случае принесет только вред. Поставить точный диагноз может только специалист.

Как же справиться с сердечными недугами? Наверное, я не открою Америки, если скажу, что главное для сердечников — не волноваться, ничего не принимать слишком близко к сердцу. Вас что-то сильно огорчило, кто-то вас обидел? Есть испытанный способ успокоиться. Глубоко вдохните, задержите дыхание, и сосчитайте про себя до десяти, затем медленно выдохните. Вы сразу почувствуете, что на душе у вас легче, а в голове прояснилось. Помните: обида, злость, ненависть — первые враги нашего сердца.

Чтобы поправить свои сердечные дела и привести в порядок сосуды, необходим комплексный подход. Конечно, проще всего принять таблетку и забыть обо



всем, но это не лучший способ поправить здоровье. Не ленитесь и не жалейте времени на оздоровительные процедуры. Тут и массаж делать нужно, и диеты специальной придерживаться, и ванны целебные принимать. Все эти меры направлены прежде всего на оздоровление мельчайших сосудов — капилляров. Главное, чтобы кровь не застаивалась в капиллярах, а бежала по сосудам, смывая на своем пути холестериновые бляшки и наросты. Учение о капилляротерапии, которое создал в начале прошлого века великий русский врач А. С. Залманов, сейчас успешно использует в своей практике известный врач-натуропат О. А. Мазур. Его скипидарные ванны помогают больным рассеянным склерозом, гипертонией, стенокардией, восстанавливают здоровье после инфаркта. Обо всем этом можно узнать из книг доктора Мазура, выпущенных издательством «Питер»: «Чистка капилляров: учение Залманова» и «Скипидарные ванны. Учение Залманова».

А что же фитотерапия? Не сомневайтесь: зеленая аптека может принести вам много пользы. Я уверен, что траволечение, наряду с другими методами оздоровления, просто необходимо всем тем, у кого не в порядке сердце и сосуды. Рецепты травников-знахарей проверены веками. В народе давно знают растения, которые любит наше сердце: боярышник, шиповник, мята, ландыш, пустырник, валериана. Но средством номер один от сердечных недугов я все же считаю золотой ус. Он нормализует давление, помогает при инсульте, атеросклерозе, варикозном расширении вен, стенокардии, ишемической болезни сердца, очищает кровь. В первой главе этой книги, посвященной золотому усу, вы найдете множество рецептов и рекомендаций, а также узнаете, каким образом этот всенародный любимец



исцеляет сердце и сосуды. Наверняка столь хорошо знакомый многим знаменитый зеленый лекарь поможет и вам!

Те, кто страдают от ишемической болезни сердца, наверняка знают про полезные свойства меда с чесноком. Но целительные возможности чеснока этим вовсе не ограничиваются! Я бы назвал этого универсального целителя русским чудо-богатырем: он и сердце бережет, и сосуды стережет. А все благодаря веществу, названному красивым испанским словом «ейхоен». Хотите узнать об этом подробнее? Читайте главу про трех русских богатырей: «Трое на одного: лук, чеснок и хрен против атеросклероза». Все эти растения уменьшают содержание в крови холестерина и способствуют хорошему кровообращению.

Моим постоянным читателям хорошо известны наш родной болотный сабельник и экзотическое заморское растение стевия¹. Они пользуются заслуженной славой, и не даром, ведь сабельник — прекрасное средство против болезней суставов, а стевия — незаменимое лекарство для диабетиков. Оказывается, эти замечательные зеленые лекари помогают и тем, кто страдает сердечными недугами. Сабельник укрепляет и восстанавливает стенки сосудов, а стевия лечит атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, нормализует давление при гипертонии. Всем сердечникам я рекомендую полностью заменить сахар на стевию. Помните: сахар — путь к болезням (в том числе и к болезням сердца), стевия — путь к здоровью!

Не обошел я вниманием и новое для меня растение, пополнив свою зеленую аптеку. Речь идет о боярышнике

¹ Имеются в виду книги А. Корощецкого «Сабельник — болотный целитель» и «Стевия — шаг в бессмертие» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

ке. Деревенские травники с незапамятных времен использовали боярышник при болях в сердце, учащенном сердцебиении. И не зря! Сейчас официальная медицина сходитя в мнении с народными целителями и подтверждает, что средства на основе боярышника чрезвычайно полезны для сердца и сосудов.

В этой книге вы найдете информацию и о неказистых, но эффективных «целителях с большой дороги» — лопухе, крапиве, подорожнике. Эти растения хорошо чистят сосуды и устраняют застой крови в венах. После некоторых колебаний я решил рассказать и о ядовитых «сердечных друзьях». Будьте осторожны с ними! Ни в коем случае не превышайте дозировки и перед лечением обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом. Впрочем, последняя рекомендация касается всех рецептов. Помните, что моя книга — не учебник по медицине. Поставить диагноз и назначить правильное комплексное лечение может только специалист. Нельзя уповать только на народную медицину, а при тяжелых формах заболеваний — особенно. Например, при ишемической болезни сердца средства фитотерапии — лишь вспомогательные.

Отдельная глава посвящена фитоэнергетическим кислородным коктейлям. Они незаменимы для улучшения обменных процессов при лечении сердечно-сосудистых заболеваний (в первую очередь это относится к болезням, вызванным эмоциональными и физическими перегрузками — ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии).

Итак, в путь! Надеюсь, что мои зеленые друзья поделятся с вами своей целительной силой и помогут поправить здоровье.

Глава 1

ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Начну с печальной статистики. Ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 12 миллионов человек. Двенадцать миллионов! И большую часть этих людей уводят в могилу такие, казалось бы, несмертельные болезни, как гипертония и атеросклероз. Именно они приводят к инфарктам и инсультам, которые достигают большинство пожилых людей.

Болезни сердца и сосудов — главные враги человечества. По данным Всемирной организации здравоохранения, они являются причиной самого большого количества смертей.

Но не стоит отчаиваться! Даже самого страшного врага можно одолеть, и немалую помощь могут оказать нам в этом зеленые лекари. Ниже я кратко расскажу вам об основных сердечных недугах. Только не пытайтесь, прочитав эту главу, самостоятельно определить, чем вы больны: правильный диагноз может поставить только врач.

Атеросклероз

Атеросклероз — это хроническое заболевание артерий, выражающееся в утолщении и уплотнении их стенок (это так называемые атеросклеротические бляшки), развивающихся в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ, главным образом холестерина.

Чаще всего атеросклерозом поражаются сосуды сердца, мозга, конечностей. Атеросклероз протекает

незаметно, пока значительно не сузит артерию и не вызовет ее внезапную закупорку. Симптомы зависят от того, где развивается атеросклероз.

Риск развития атеросклероза увеличивается при повышенном артериальном давлении, высоком уровне холестерина в крови, курении, сахарном диабете, ожирении, недостатке физической нагрузки, а также с возрастом. У мужчин риск развития атеросклероза более высок, чем у женщин.

Когда вследствие атеросклероза артерия значительно сужается, органы, которые снабжает эта артерия, не получают достаточно крови, а следовательно, кислорода и других веществ. При недостаточном снабжении кислородом сердца (стенокардии) человек может ощущать боль в грудной клетке при физической нагрузке.

Атеросклероз мозговых сосудов приводит к головокружениям, главным образом, при быстрой перемене положения тела, при резких движениях, ощущению шума в голове, ослаблению памяти, изменению психики; закупорка (тромбоз) мозговой артерии может привести к ее разрыву и кровоизлиянию в мозг — к инсульту. Чаще всего это бывает при сочетании атеросклероза сосудов мозга с гипертонической болезнью.

Проявлением атеросклероза периферических сосудов (тех, которые находятся далеко от сердца) является сухость и морщинистость кожи, исхудание, постоянно холодные конечности, боли в спине, пояснице, руках и ногах (типичны для старческого возраста), быстрая утомляемость. Иногда склероз захватывает печень, которая распухает и болит.

Кардиосклероз

Кардиосклероз — это склероз мышцы сердца, то есть уплотнение стенок сосудов и тканей вследствие заме-



щения их железистых клеток и мышечных волокон соединительной тканью. Прогрессирование таких изменений приводит к постепенному снижению функций пораженного органа вплоть до полной их утраты. Склероз мышцы сердца может привести к резкому снижению ее сократительной способности.

Профилактика этого заболевания состоит в предупреждении и своевременном лечении заболеваний, вызывающих склеротические изменения — атеросклероза и сердечной недостаточности.

Гипертония

Гипертония — это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным (в начальных стадиях — периодическим) повышением артериального давления.

В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок всех мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

Артериальное давление, превышающее нормальное (более 140/90 мм рт. ст), повышает риск возникновения таких состояний, как инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность и повреждение почек.

Гипертония названа «тихим убийцей», потому что она обычно протекает бессимптомно много лет, пока не повреждаются жизненно важные органы.

В России повышенным артериальным давлением страдают более 50 миллионов человек. Приблизительно 50 % этих людей получают лекарственную терапию, и примерно только у 10–15 % из них лечение адекватное.

Ожирение, сидячий образ жизни, стресс и чрезмерное употребление алкоголя или соли в пище могут



сыграть роль в развитии повышенного давления у людей, имеющих наследственную предрасположенность к гипертонии.

При гипертонической болезни важно щадить душевное состояние больного, ему необходим достаточный сон, длительное пребывание на воздухе, здоровый режим труда. По назначению врача — успокоительные и иногда снотворные препараты, а также специальные лекарственные средства, снижающие кровяное давление.

Гипотония

Гипотония — это пониженное артериальное давление. Гипотония может иметь характер заболевания, а может иногда проявляться и у здоровых молодых людей при переутомлении.

Хроническая гипотония развивается при некоторых общих заболеваниях (туберкулезе, малокровии, язве желудка, заболевании желез внутренней секреции) или является симптомом самостоятельного заболевания у молодых людей (18–30 лет) обычно после перенесения инфекционных заболеваний, нервно-психического перенапряжения, психических травм или при недостаточном питании.

Проявления гипотонии: общее плохое самочувствие, головокружение, головная боль, вялость, потемнение в глазах при вставании, раздражительность.

Пониженное кровяное давление менее опасно для жизни, чем повышенное.

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда — заболевание сердца, обусловленное острой недостаточностью его кровоснабжения, с возникновением очага некроза (омертвения) в сердеч-



ной мышце, проявляющееся нарушением сердечной деятельности.

Основное проявление инфаркта миокарда — длительный приступ интенсивной боли в груди. Обычно боль бывает сжимающей, раздирающей, жгучей, локализуется в центре грудной клетки (за грудиной) или левее, нередко распространяясь вверх и вправо, отдает в левую руку или обе руки, в спину, нижнюю челюсть.

При острой боли за грудиной, не исчезающей после приема нитроглицерина, необходимо срочно вызвать «скорую помощь».

Все рекомендации по уходу за больным, включая питание и режим, дает врач. Если по каким-либо причинам лечение проводится на дому, уход за больным осуществляют родственники под контролем врача. Однако полноценным лечение миокарда может быть только в больничных условиях.

Инсульт

Инсульт, или апоплексический удар, — это острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением ткани мозга и расстройством его функций. Болезнь развивается быстро и сопровождается кровоизлиянием в головной мозг или закупоркой мозгового сосуда тромбом.

Причиной инсульта может быть гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов головного мозга, аневризма сосудов мозга. Сосуды мозга, измененные этими болезнями, особенно чувствительны к физическому и умственному перенапряжению; к развитию инсульта может привести также сильное эмоциональное переживание.

К предвестникам инсульта относятся головные боли, особенно в затылке, с чувством жара, оглушение,

звон и шум в ушах, видение искр и пламени, притупление зрения и слуха, ослабление умственных способностей, чувство ползания мурашек в членах, тяжесть во всем теле, сонливость, чувство давления во сне, беспокойный сон.

Аритмия

Что такое аритмия? Это отклонение в ритме сокращений сердца. Человек обычно не ощущает биения своего сердца и поэтому не воспринимает его ритма. Появление аритмии воспринимает как перебои, замирание сердца, резкое хаотическое сердцебиение. Видов аритмии много. Некоторые из них не представляют серьезной угрозы для жизни человека, однако при первых признаках этих отклонений необходимо обязательно обратиться к врачу.

Большую роль в возникновении аритмии играет состояние нервной системы. Психическое напряжение вызывает изменения в темпе и зачастую в ритме сердечных сокращений, в том числе и у здоровых людей.

Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца — это проявление несоответствия между потребностью и обеспеченностью сердца кислородом. Это может зависеть либо от нарушения притока крови к миокарду (сердечной мышце) при атеросклерозе коронарных артерий, либо от изменения обмена веществ в сердечной мышце и повышения потребности ее в кислороде (большие физические или стрессовые перегрузки, болезни обмена веществ, некоторые заболевания желез внутренней секреции).

Основными формами заболевания являются стенокардия (грудная жаба), инфаркт миокарда, а также кардиосклероз.



Лечение при ишемической болезни сердца назначает врач. Народные средства лечения — лишь вспомогательные.

Людам, больным ишемической болезнью сердца, очень важно регулярно, последовательно, аккуратно лечиться — принимать назначенные врачом лекарства и регулярно проходить контрольные обследования.

Люди с высоким содержанием холестерина в крови и, кроме того, с резкими колебаниями его под влиянием эмоциональных реакций, в первую очередь подвержены ишемической болезни.

В более широком смысле к факторам риска коронарной (ишемической) болезни и ее осложнений относятся: наследственное предрасположение, условия труда и жизни, связанные с нервными перенапряжениями, недостаточная физическая активность, реже — физическое перенапряжение, избыточное употребление сахара и животных жиров, табака и алкогольных напитков, ожирение, сахарный диабет, гипертония, бесконтрольный прием лекарственных средств. Особенно подвержены заболеванию мужчины.

Наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца — стенокардия (ее называют в народе грудной жабой). Внезапные приступы сжимающих, давящих болей в груди — главный признак стенокардии. Боль возникает внезапно, длится от нескольких минут до получаса, может отдавать в левую руку, плечо, шею или нижнюю челюсть. Часто приступ сопровождается чувством страха. Причиной приступа служит недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы.

Глава 2

ЗОЛОТОЙ УС — СРЕДСТВО НОМЕР ОДИН

С чего начиналась «золотая лихорадка»



Было время, когда я сомневался, имеет ли смысл писать книгу о золотом усе. Можете мне не верить, но это так. Скажу больше: в ту пору (всего лишь несколько лет назад) книжек про золотой ус не было вообще! Сейчас это кажется невероятным.

Наверное, уже не осталось человека, который бы не слышал о золотом усе и его уникальных свойствах, а книжек об этом растении написа-

но столько, что и не сосчитать.

Золотой ус прославился на всю страну, да и за рубежом о нем узнали. Откуда только не пишут мне люди, делясь информацией об этом замечательном растении или желая получить совет. Приходилось слышать, что все это вызвано... модой. Я думаю, дело не в этом: просто это растение действительно обладает сильнейшими лечебными свойствами, и к тому же его легко вырастить в домашних условиях¹. За полгода золотой ус на вашем подоконнике достигнет метровой высоты, и усы

¹ О том, как выращивать золотой ус, читайте в книге А. Королдецкого «Новые тайны золотого уса» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*



можно будет использовать как лекарство. Где вы еще такое видели?

После выхода моей первой книги про нашего зеленого друга («Золотой ус против 100 болезней») началась настоящая «золотая лихорадка». Книжным и журнальным публикациям, посвященным золотому усу, буквально нет числа.

Это, конечно, хорошо: ведь таким образом это замечательное лекарственное растение стало известно всем. Жаль только, что появилось множество недобросовестных публикаций, авторы которых поступают очень просто: берут давно известные рецепты и добавляют в них золотой ус.

Но не будем о грустном. Расскажу лучше о том, с чего начиналась «золотая лихорадка». Когда я работал над «Золотым усом против 100 болезней», по крупицам собирая сведения об этом малоизвестном тогда растении, я, как уже сказал, сомневался: а стоит ли эта книга таких стараний?

Поддержал меня и наставил на путь истинный мой старый друг, ученый и фитотерапевт из Тулы Дмитрий Свечкин. Большое впечатление тогда на меня произвел его рассказ о том, как золотой ус помог избавиться от последствий инсульта.

Как золотой ус от инсульта спас (рассказ Димы Свечкина)

Я никого не заставляю верить в то, что золотой ус — чудо. Ты попросил рассказать, что я знаю о каллизии, я и рассказываю. А случаи бывают самые невероятные.

Например, полгода назад пришел ко мне мой старый друг и пациент и принес целый мешок картошки. Я, конечно, удивился — с чего бы это? Оказалось, в благодарность. Когда-то давно дал я ему отросток золотого уса и расска-



зал, как выращивать растение и спиртовую настойку делать, уж очень он от радикулита мучился.

Полученной настойкой супруга растирала его два раза в день, вскоре боли прекратились, но настойку он продолжал делать и в холодильнике хранить, от простуды и других хворей.

Вдруг недавно беда приключилась: у жены инсульт случился, очень уж на работе горела, учительницей работала. Отнялась вся правая половина тела. Испугался мой друг, схватил настойку и стал растирать правую руку и ногу жены.

Через некоторое время частично восстановилась подвижность руки и ноги. Когда супруга из больницы вышла, растирания продолжили. Сейчас она вернулась на работу, очень рада быстрому выздоровлению и велела подарок отвезти. От картошки я, конечно, отказался, а интересный случай применения золотого уса в своей копилке рецептов сохранил.

Кстати, я получил с тех пор не одно письмо, подтверждающее чудесное целительное воздействие золотого уса на тех, кто перенес инсульт и инфаркт. Но это не все! Золотой ус нормализует давление при гипертонии и гипотонии, помогает при атеросклерозе, стенокардии, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен, лейкозах.

Чем же объясняется такая сила нашего зеленого лекаря? Об этом будет сказано в следующем разделе.

Как золотой ус лечит сердце и сосуды

Удивительные целительные свойства золотого уса имеют свое объяснение. Это растение является настоящей кладовой веществ, благотворно влияющих на организм, стимулирующих обменные процессы, обладающих антисептическими и противоопухолевыми свойствами.



Биологически активные вещества

В соке золотого уса содержатся биологически активные вещества из группы флавоноидов и фитостероидов (фитогормонов)¹.

Флавоноиды растительного происхождения

Флавоноиды (от *flavo* — желтый) присутствуют в том или ином количестве во многих лекарственных растениях, и даже в обычном чае. Они являются более мощными антиоксидантами², чем знаменитые витамины Е и С и позволяют последнему месяцами сохраняться, не разрушаясь, в плодах и ягодах (облепиха, цитрусовые), а также в стеблях и листьях золотого уса. Самое замечательное то, что флавоноиды (флавонолы) сохраняют свои свойства при сушке и в экстрактах (спиртовые настойки и отвары).

Флавоноиды действуют на организм следующим образом:

- устраняют причины возникновения большинства распространенных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, за счет повышения сопротивляемости организма, использования его собственных ресурсов;
- препятствуют развитию атеросклероза, так как являются антикоагулянтами (разжижают кровь, не дают ей сворачиваться в кровеносном русле, образуя тромбы), улучшают венозное кровообращение.

¹ Подробнее об этом читайте в книге А. Кородецкого «Золотой ус против 100 болезней» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

² Антиоксиданты — вещества, препятствующие окислению биологических жидкостей тканей организма, разрушению клеточных мембран, а значит, нормализующие процессы обмена веществ и приостанавливающие старение клеток и всего организма в целом.

Флавоноиды обладают низкой токсичностью, хорошо сочетаются с другими биологически активными веществами, часто усиливая их действие. Особенно эффективны с витамином С. Однако следует обратить внимание на тот факт, что они усиливают развитие зоба при дефиците йода.

Витамины

Помимо вышеперечисленных биологически активных веществ, золотой ус содержит большое количество витаминов.

Витамин С

Очень хорошо известное вещество растительного происхождения, в большом количестве содержащееся в цитрусовых, черной смородине, плодах шиповника. Конечно же, каллизия не может соперничать с такими общепризнанными кладовыми аскорбиновой кислоты по концентрации этого замечательного вещества. Несмотря на это, сочетание флавоноидов и витамина С оказывает свое лечебное воздействие, в частности, нормализуя проницаемость капилляров.

Витамины группы В

К витаминам группы В относятся 10 водорастворимых гетероциклических соединений (B_1 , B_2 , B_5 , B_6 , B_{11} , B_{12} , B_{15} , B_{17} , B_c или B_{11} , B_x), обладающих различным спектром действия и содержащихся в различных продуктах питания. В соке каллизии содержатся три из них — B_2 , B_5 , B_{12} .

Витамин B_2 (рибофлавин) регулирует функционирование сердечно-сосудистой системы (сердечной мышцы).

Обратите внимание на то, что рибофлавин в больших дозах вреден для почек. Конечно, в золотом усе его концентрация не настолько высока, чтобы вам повре-



дять, но иногда побочным эффектом его применения являются отеки.

Поэтому следите за состоянием почек во время применения препаратов на основе каллизии.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота) регулирует обмен веществ в клетках миокарда, используется при лечении невралгий, сердечно-сосудистых заболеваний (стенокардии, сердечной недостаточности), атеросклероза.

Витамин В₁₂ участвует в синтезе гемоглобина и процессах кроветворения и созревания эритроцитов, снижает количество холестерина в крови, повышает иммунитет, нормализует артериальное давление.

При употреблении больших доз витамина В₁₂ возможны аллергические реакции.

Витамин РР (никотиновая кислота)

Витамин РР также относится к водорастворимым витаминам и содержится в соке многих растений, в том числе и каллизии.

Никотиновая кислота оказывает сосудорасширяющее действие, она используется при лечении спазмов сосудов и атеросклероза.

Чудесные элементы

В ходе исследований А. А. Кочегиной¹, проведенных на базе кафедры биологии Санкт-Петербургского государственного университета им. А. И. Герцена, были получены результаты, позволяющие более обоснованно говорить о химическом составе сока каллизии. Так, было выяснено, что в усах наблюдается повышенное

¹ Кочегина А. А. Изучение вегетативного размножения и химического состава каллизии душистой *Callisia fragrans* (Lingl.) Woodson в комнатной культуре. — СПб., 2004.

содержание ионов хрома и хлора, а в листьях — повышенное содержание ионов хрома и меди.

Хром и медь относятся к ультрамикрорэлементам, то есть в живых организмах их очень мало, но это не значит, что влияние их на организм невелико. Недостаток этих элементов приводит к тяжелым нарушениям обмена веществ.

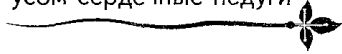
Повышая их содержание в крови, можно избавиться от многих недугов или (что гораздо лучше, согласитесь) предотвратить их. Не случайно они входят в состав многих биологических добавок.

Хром

Концентрация хрома в листьях и стеблях каллизии очень высока — 1000 мг/л.

Каковы же функции хрома в организме?

1. Хром входит в состав гормоноподобного вещества — фактора усвоения глюкозы (GTF), который усиливает действие инсулина, регулирует усвоение глюкозы клетками организма, обеспечивая ее транспорт через клеточные мембраны. Хром способствует поддержанию нормального уровня глюкозы в крови (его недостаток вызывает диабетоподобные состояния), увеличивает возможность организма запастись гликогеном. Это способствует увеличению мышечной массы, повышает мышечный тонус (в том числе и сердечной мышцы), работоспособность и выносливость, предохраняет белки миокарда от разрушения.
2. Хром снижает в крови уровень нежелательного холестерина низкой плотности (ЛНП) и триглицеридов, повышая уровень холестерина высокой плотности. Эта разновидность холестерина способствует очищению артерий от ЛНП, образующего бляшки на сосудах, снижая риск развития атеросклероза.



Медь

В листьях уса велика концентрация меди (30 мг/л). Значение меди для организма известно многим. В свое время мы наблюдали самый настоящий «медный бум». Все носили на руках медные браслеты, считалось, что они снижают давление, нормализуют обмен веществ и вообще являются панацеей от всех бед. На самом деле целебные свойства меди действительно велики, хоть механизм ее действия ясен не до конца.

Лечим золотым усом сердечные недуги

Гипертония и гипотония

Мой опыт общения с золотым усом подтверждает, что золотой ус нормализует давление. Он понижает высокое давление и повышает низкое, хотя при очень высоком давлении я бы советовал принимать настойку очень осторожно и тщательно следить за динамикой заболевания.

Замечательный мой помощник и советчик Александра Алексеевна (благодаря ей и Диме Свечкину и вышла моя первая книга про золотой ус) поведала мне следующую занимательную историю о применении спиртовой настойки каллизии при гипертонии.



Золотой ус против гипертонии (рассказ Александры Алексеевны)

Один знакомый мой страдал повышенным давлением и избыточным весом, был он большой любитель поесть, выпить и повеселиться. Но в конце концов возраст взял свое (ему 53 года), гипертонические приступы участились, пришлось заняться здоровьем.

— Слышал я, Сашенька, что растение у тебя какое-то волшебное есть, от всего помогает. Дай и мне настоечки, а то совсем со здоровьем плохо, — попросил он меня.



Я, конечно, дала бутылку литровую настойки и объяснила, как пить. Через две недели приходит он сияющий и просит еще бутылочку настойки.

— Очень уж она мне помогает хорошо, — говорит.

— Ты что ее, стаканами пьешь? — спрашиваю.

— Почему стаканами, — возмутился он, — рюмками, и закусываю как следует.

Очень возмущалась тогда Александра Алексеевна, а мне рассказывая, уже смеялась. Оказалось, что настойка ему действительно помогла, мало того, когда он стал ее принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды, еще и вес сбросил. Почти на 30 кг похудел.

Привожу рецепт спиртовой настойки золотого уса.



12 колен золотого уса измельчить, растерев в неметаллической посуде пестиком или мелко порезав пластмассовым или костяным ножом, и залить 500 мл водки. Настаивать в течение двух недель, периодически взбалтывая, затем процедить, перелить в бутылку, плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте.

Готовая настойка должна иметь насыщенный сиреневый цвет, хранить ее лучше в бутылке темного стекла. Обращаю ваше внимание: **растение ни в коем случае нельзя пропускать через мясорубку**: при взаимодействии с металлом лекарственные свойства любого растительного сырья теряются.

Обращаю ваше внимание также на то, что **созревшими считаются усы, имеющие не менее 9 колен (междоузлий), окрашенные в темно-фиолетовый цвет**. Если боковые побеги остаются зелеными, значит, растению не хватает света и целебные качества его будут хуже.

Александра Алексеевна уже пять лет ее принимает и, надо отметить, несмотря на солидный возраст, отличается отменным здоровьем и активностью. Она счита-



ет, что жизненные силы ей дает ее оптимистичный характер и настойка золотого уса.

Добавлю, что при стойкой гипертонии существует особая схема для лечения.



Схема вспомогательного курса лечения золотым усом при стойкой гипертонии

Прием стандартного отвара 3 раза в день, за 15–20 минут до приема пищи. Продолжительность курса — 20 дней. Повторный курс рекомендуется, но не ранее чем после 10-дневного перерыва.

При **пониженном давлении** пейте спиртовую настойку каллизии (15 суставов на 500 мл водки) по 1 дес. ложке за 30 минут до еды.

Кроме этого, рекомендуется пить квасы на золотом усе и добавлять уксус из золотого уса в зеленый чай.

Но ведь вы еще не знаете, как готовить квас и уксус из золотого уса? Сейчас мы об этом поговорим.

Квас на золотом усе заслуживает отдельного рассказа.

Будучи поклонником теории ферментов выдающегося украинского ученого и целителя Болотова Бориса Васильевича, хочу предложить вам рецепт кваса, приготовленного на основе золотого уса. В отличие от спиртовой настойки уса, квас можно принимать даже в случае больной печени.

Квасы, настоянные на лекарственных растениях, гораздо полезнее, чем отвары или настои из трав, так как многие ядовитые вещества в результате молочнокислого брожения превращаются в полезные, легкие для усвоения человеком компоненты.



Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять стакан измельченного растительного сырья (в этом случае можно использовать усы, листья, стеб-

ли), стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны. Измельченное растение следует поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно 3-литровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка), и залить по плечики банки водой. В воду добавьте стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли, поставьте в теплое место.

Квас должен быть готов через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Полученный напиток следует пить за 10–20 минут перед едой по полстакана, 1–2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и продолжить прием. Отпив из банки днем некоторое количество кваса, добавьте в нее воду и сахар из расчета 1 ч. ложка на стакан воды. На следующий день напиток снова будет готов к употреблению.

Квас не теряет своих свойств в течение 3 месяцев. Хранить его следует в холодильнике или погребе.

Для изготовления уксуса на основе золотого уса следует взять 4 ст. ложки растолченного растительного сырья (можно использовать листья, стебли, усы созревшего растения) и залить их 250 мл яблочного уксуса. Настаивать в теплом месте не менее суток, затем процедить и хранить в темном месте.

Принимать уксус можно в чистом виде (по 1 ч. ложке 3–4 раза в день после еды) или добавляя его в чай.

Хорошо помогает при гипотонии также золотой ус в смеси с лимонником и лопухом.

Золотой ус с лимонником

Добавить к 1 ч. ложке спиртовой настойки лимонника китайского (можно купить в аптеке) 15 капель спиртовой настойки золотого уса.



Принимать 2 раза в день, с утра и в обед, в течение 2 недель. После месячного перерыва такой курс можно повторить.



Золотой ус с лопухом

Залить 1 лист дихоризандры и 1 ст. ложку травы лопуха стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 2 ст. ложки за полчаса до еды 3–4 раза в день.

Аритмия



Спиртовую настойку следует пить, разбавляя кипяченой водой: 15 капель настойки на 1/2 стакана воды 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Курс можно повторить не ранее чем через 2 недели перерыва.

Инсульт

Я уже писал, как удивил меня мой друг Дима Свечкин своим рассказом о том, как золотой ус спас от инсульта. А вот еще один случай, о котором поведала Валентина Ивановна — моя постоянная читательница из Перми.



Золотой ус от инсульта

...А тут у мужа случился инсульт, целый месяц в больнице пролежал. Домой привезли — ужас просто. Лежит, одна половина тела совсем не двигается, говорить почти не может.

Села я и заплакала. А потом думаю: чего плакать, надо мужа лечить. И вдруг слышу на кухне грохот какой-то. Прибегаю, а кот золотой ус свалил с подоконника. Напустилась я на него, ужас. И вдруг поняла, что это знак мне. Собрала остатки цветка, промыла, водкой залила, а верхушечки в воду поставила и пенек, что в земле остался, опять в горшок посадила.

Больше месяца каждый вечер я натирала мужа настойкой, что у меня оставалась, а потом и новая подросла. И что



же вы думаете: сперва лицо отходить начало, а через три месяца он уже по квартире с палочкой ходил. А сейчас и на огороде работает. Пьет настойку для профилактики и, слава Богу, не курит: боится опять с инсультом свалиться.

Атеросклероз



Для лечения атеросклероза рекомендуется принимать спиртовую настойку золотого уса за 30 минут до еды 4 раза в день, разбавляя водой (30 капель на 50 мл воды). Один курс длится 10 дней, затем следует сделать перерыв на 3 дня и повторить курс.

Будьте очень внимательны, следите за реакцией организма на лекарство. Неприятные ощущения, которые могут появиться при приеме, должны исчезнуть в течение трех дней. Если этого не происходит, прием лекарства следует прекратить.



Бальзам от атеросклероза

Рекомендуется мелко натереть черную редьку, добавить сок золотого уса (из расчета 3 ст. ложки на 300 г редьки) и настоять в течение 24 часов. После этого тщательно процедить и принимать по 1 ч. ложке на 50 мл кипяченой воды 2 раза в день утром и вечером на протяжении недели. Затем — недельный перерыв. Полный курс лечения должен составлять 4 таких цикла.

Варикозное расширение вен



Рекомендуется чай с добавлением 1 ч. ложки уксуса на основе золотого уса. Пить его можно 3 раза в день на протяжении месяца.

Ишемическая болезнь сердца



Масляный бальзам на основе золотого уса

Измельчить 2–3 листа среднего размера и залить водкой (уровень жидкости должен превышать уровень кашицы



как минимум в 2 раза). Настаивать на протяжении 10 суток в прохладном темном месте, в стеклянной емкости. Когда спиртовая вытяжка будет готова, принимать ее следует следующим образом: смешать 20 мл вытяжки с двойным объемом рафинированного подсолнечного масла, взболтать и выпить залпом.

Схема приема: 3 раза в день за полчаса до еды, в течение недели. Сделать перерыв на 5 дней и принимать снова неделю. Как правило, после 1–2 таких циклов отмечается значительное улучшение общего состояния больного.

Стенокардия

При стенокардии хорошо помогает следующее средство.



Измельчить в неметаллической посуде стебель с листьями и смешать с медом в соотношении 1:1.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Как хорошо, когда ты получаешь письма с благодарностью, с рассказами о том, как помогают твои рецепты! Одно такое письмо я получил от моей читательницы из Киришей.



Золотой ус у меня растет уже 3 года, но я не знала, что это за растение. Приятельница, которая мне его давала, просто сказала, что очень целебное. А как применять, она не знала.

На лотке купила Вашу книгу «Новые тайны золотого уса» (узнала свое растение на обложке). Там нашла рецепт от стенокардии, с которой мучаюсь вот уже пять лет, и решила попробовать.

Пила 2 раза в день — утром и вечером, по столовой ложке. Днем, к сожалению, не могла, работала. И что бы вы думали: спустя три месяца почувствовала себя гораздо

лучше и даже от некоторых таблеток отказалась. Спасибо Вам и золотому усу.

О. А. Грибнова, Кириши

Хорошо действует золотой ус в смеси с боярышником и другими компонентами.

Сбор от стенокардии № 1

Взять в равных частях цветки боярышника и липы, листья бузины черной и мать-и-мачехи, измельчить и хорошо перемешать. 1 ст. ложку полученной смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в течение 6 часов. Затем добавить 3 ч. ложки свежеежатого сока золотого уса, хорошо перемешать.


Принимать 3 раза в день за полчаса до еды по 1/3 стакана на прием в течение месяца.

Сбор от стенокардии № 2

Смешать взятые в равных количествах траву сушеницы, цветки боярышника, листья омелы и листья золотого уса. 25 г этой смеси залить 1 л горячей воды и вскипятить. Через полчаса процедить, принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лейкозы

При лейкозах применяют настойку золотого уса на меду с кагором.

 Измельчить растение (можно использовать целиком или только лианоподобные побеги) в неметаллической посуде, смешать с гречишным медом в соотношении 1:1 и залить двумя частями кагора. Настаивать в течение 40 дней. Принимать нужно по 1 ст. ложке настойки за 40 минут до еды 3 раза в день. Запивать настойку следует половиной стакана отвара сухих цветов конского каштана (1 ст. ложку цветов залить стаканом кипятка и довести до кипения, настаивать сутки).



Очищение крови и сосудов золотым усом

О том, как очищать кровь золотым усом, мне рассказали мои хорошие знакомые — целители-практики и последователи Б. В. Болотова Лариса и Глеб Погожевы.

Лариса и Глеб — удивительные люди. Комфортную жизнь в городе они променяли на экологически чистое, но лишенное всяких удобств существование в глухой, заброшенной деревне в Псковской области. Там, применяя на практике учение академика Бориса Болотова, они буквально родились заново. Справившись со своими недугами, они стремятся теперь помочь другим и пишут книги, где популярно излагают основы учения Болотова и рассказывают о том, как им помогли открытия, сделанные этим великим человеком¹.

Начну с общеизвестных истин.

«Что разносит питательные вещества и кислород по всем закоулкам организма?» Ответ ясен: кровь. А ответьте еще на один вопрос: «Что уносит отходы жизнедеятельности?» Ответ ясен: опять кровь.

Пока человек здоров, кровь выполняет свою работу наилучшим образом, организм питается и дышит бесперебойно. Однако чем старше человек, чем серьезнее его заболевание, тем больше изнашивается организм, тем меньше питательных веществ и кислорода переносит кровь. И беда не только в том, чиста или нет наша кровь, а в том, что она плохо движется по сосудам.

Поэтому задача очищения крови комплексная. Во-первых, надо очистить кровь. Во-вторых, надо очистить сосуды и капилляры. В-третьих, надо заставить кровь активно двигаться по очищенным сосудам.

¹ Книги, написанные Л. и Г. Погожевymi, в которых используются оздоровительные идеи Б. Болотова: «Питание по Болотову», «Очищение по Болотову», «Лечение по Болотову», «Здоровье по Болотову», «Жизнь по Болотову». — *Примеч. ред.*

Лариса и Глеб разработали собственную методику очищения организма золотым усом. Чтобы изучить ее полностью, советую вам прочитать их книгу «Мягкие чистки золотым усом», выпущенную издательством «Питер». Я же могу только вкратце пересказать то, что поведали мне супруги Погожевы.

Самое неприятное, с чем нам нужно бороться в первую очередь, — это застой крови. Дело в том, что в организме человека существуют такие органы, мышцы которых слабы и немногочисленны. Это потенциальные зоны застоя крови, куда входят органы, находящиеся в брюшной полости и области промежности. Наиболее распространенные заболевания внутренних органов (желчно-каменная болезнь, аппендицит, геморрой, урологические воспаления, аденомы и многие другие) возникают именно из-за застоя крови.

В число застойных зон входит также треугольник между лопатками и основанием шеи, а также поясница. Подвижность этих зон ограничена, что ведет к застою крови. В результате возникают люмбаго, шейный радикулит, остеохондроз.

Перед тем как начать чистку крови, супруги Погожевы настоятельно рекомендуют проводить легкие массажные разминания и растирания застойных зон.

Два раза в день, утром и вечером, необходимо выкроить по 5 минут для массажа. Любой, даже самый занятый человек может выделить в своем расписании дня эти пятиминутки (подробнее о том, как делать массаж застойных зон, вы можете прочитать в книге Г. и Л. Погожевых «Мягкие чистки золотым усом»).

Оживающие капилляры после массажа понесут не только кислород и питательные вещества, многочисленные застарелые шлаки тоже сдвинутся с места. Вся эта гадость запросто превратит сосуды в настоящие



сточные канавы. Если это произойдет, добра не жди: собственная кровеносная система разнесет эти шлаки по всему телу, отравит организм. Значит, мы должны помочь крови очиститься.

Испытанным средством для очищения крови является крапива.



К 100 мл сока крапивы добавляют 1 ч. ложку спиртовой настойки золотого уса и принимают всю дозу 1 раз в день за 30 минут до завтрака. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Если у вас артрит, подагра, проблемы с кожей, то можно принимать кровоочистительное средство на цветках бузины черной и золотого уса.

3 ст. ложки цветков бузины черной настаивают 1–2 часа в 1 л кипятка и пьют (лучше с медом по вкусу) по стакану теплого настоя, добавляя туда 1 ч. ложку спиртовой настойки золотого уса 3 раза в день, лучше до еды. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Глава 3

ТРОЕ НА ОДНОГО: ЧЕСНОК, ХРЕН И ЛУК ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА

На помощь приходят «три богатыря»

Русский народ выразил свой многовековой опыт в краткой поговорке «Хрен да лук не выпускай из рук». Современный историк медицины Т. С. Сорокина называет три огородных культуры, которые на Руси повсеместно использовали для профилактики и лечения болезней. Догадайтесь, какие? Правильно, это наши «три богатыря»: лук, чеснок и хрен.

Что объединяет хрен, лук и чеснок? Прежде всего исходящий от них аромат — резкий и едкий, «злой», как говорят в народе. Хозяйки, рыдающие и кашляющие на кухне над луком и хреном, хорошо меня поймут. Оказывается, их заставляют плакать соединения серы, раздражающие слезные железы. Я не буду сейчас подробно объяснять, как лечат «богатыри», скажу только, что невыносимый, режущий глаза «злой» дух во многом определяет целительную силу хрена, лука и чеснока. Дело в том, что серные соединения содержатся в летучих эфирных маслах, обладающих целебными свойствами. Прежде всего это касается антимикробного действия: хрен, лук и чеснок — растительные антибиотики, способные уничтожить болезнетворные бактерии и в дыхательных путях, и в желудочно-кишечном тракте, и на поверхности кожи.

Чеснок и лук можно назвать «братьями». Они действительно близкие родственники, поскольку относят-



ся к одному семейству *Allium* — луковые. Это поистине замечательное семейство! Чеснок и все виды лука отличаются исключительно высоким содержанием биологически активных веществ, они давно признаны официальной и народной медициной как универсальное профилактическое и лечебное средство. Наверно, ни о каких растениях не написано и не сказано больше, чем о чесноке и луке¹.

О хрене вспоминают не так часто, хотя природа не обделила и его богатырской силушкой. Хрен не хуже чеснока справляется с простудами, бронхитами, астмой, не уступает луку как мочегонное, ранозаживляющее и отхаркивающее средство. Более того, в некоторых отношениях хрен превосходит лук и чеснок. Компрессы из хрена — исключительно сильное средство при болезнях суставов².

Чеснок сердце бережет и сосуды стережет

О том, что чеснок — средство противогриппозное, знают абсолютно все. А вот о целебном воздействии чеснока на сердце, сосуды и кровоток известно немногим. Об этом мы сейчас и поговорим.

Около тридцати лет тому назад американские и венесуэльские ученые выделили из чеснока вещество, названное ими «ейхоен» («ейхо» по-испански означает чеснок).



¹ О целительных свойствах лука и чеснока вы можете узнать из книг А. Кородецкого «Лук-целитель» и «Чеснок против 100 болезней» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

² О лечении хреном читайте в книге А. Кородецкого «Хрен-целитель» (изд-во «Питер»). — *Примеч. ред.*

Опыты показали, что это вещество разжижает кровь и препятствует образованию тромбов. После лабораторных экспериментов, которые прошли в конце восьмидесятых годов прошлого века, это соединение стало использоваться и в готовых медицинских препаратах, рекомендуется при тромбофлебитах и тромбозах.

Однако этим не ограничивается лечебное воздействие чеснока на сосуды. Ученые установили, что чеснок способен снижать уровень холестерина в крови. В частности, финские исследователи пришли к выводу, что наиболее эффективно в этом случае применение смеси из чеснока и древесной смолы (камеди). Камедь трудно изготовить самостоятельно, поэтому были разработаны специальные капсулы камеди, которые надо принимать вместе с чесноком или чесночными препаратами. Содержание холестерина в крови в этом случае снижается на 12–20%.

Вот тут-то в самый раз вспомнить чесночный рецепт, который я очень рекомендую для очистки сосудов от холестериновых завалов.



Чистим чесноком кровеносные сосуды

Натереть очищенную головку чеснока и один хорошо вымытый лимон с корочкой. После этого смешать чеснок с лимоном, залить 500 мл холодной кипяченой воды, настоять 4 дня, процедить. Принимать очистительный настой по 2 ст. ложки утром натощак.

Я знаю, что у некоторых при одном упоминании о чесноке кривится лицо. А если есть его с куриным бульончиком? Вот вам рецепт от стенокардии, который издавна применяли в русских селеньях — и сытно, и вкусно, и полезно.



Чеснок при стенокардии

Влить в кастрюльку 2 чашки крепкого куриного бульона, положить туда же головку очищенного чеснока, разо-



бранного на зубчики. Кипятить на слабом огне 15 минут, а затем добавить туда 2 пучка петрушки и все тщательно перетереть. Когда все будет готово, оставить настаиваться на 40 минут. Пить за полчаса до еды.

Оказывается, еще в 1990 году Пенсильванский университет в Соединенных Штатах выпустил информационный бюллетень под названием «Чеснок снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний». Чеснок, как выяснили мои американские коллеги, понижает содержание сывороточных жиров холестерина в плазме крови, а именно эти жиры и виноваты в том, что сосуды перестают хорошо перекачивать кровь. Серьезные сосудистые нарушения могут привести даже к омертвлению участков сердца!

Американцы рецептов специальных не давали, но весьма настоятельно советовали ежедневно принимать чесночные капсулы, чесночные настойки или просто сырой чеснок. Рекомендовались и чесночные диеты.

Если у вас появилась боль в области сердца, а под рукой нет привычных лекарств, не отчаивайтесь: и здесь вам может помочь чеснок!



Скорая помощь при сердечном приступе

Как только у вас заболело сердце, проглотите, не разжевывая, небольшой зубчик чеснока (зубчик должен быть целым!). Это простое средство предотвратит сердечный приступ.



Чеснок при спазмах сердца и склерозе сосудов

Растереть в кашицу очищенную головку чеснока. Затем залить ее 250 мл нерафинированного подсолнечного масла. После того как лекарственная смесь настоится в течение 24 часов, она готова к употреблению. Настаивать и хранить ее надо в самом низу холодильника, где холода поменьше. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс проводить 2 месяца, затем необхо-

димо сделать месячный перерыв, а при необходимости — повторить.

Если вы страдаете гипертонической болезнью, то обязательно прислушайтесь к моему совету. Я думаю, что это самый простой способ справиться с гипертонией.

Чеснок при гипертонии

При любом типе гипертонического заболевания очень полезно есть на ночь 2 измельченных зубчика чеснока. А если вы страдаете склеротической формой гипертонии, то вам необходимо употреблять 1 или 2 зубчика чеснока в течение дня.

Предлагаю вам еще несколько «сердечно-сосудистых» рецептов. Да, конечно, можно пойти в аптеку и купить препараты на основе чеснока. Но зачем нам деньги тратить и покупать дорогие чесночные таблетки, когда мы сами можем свою чесночную аптеку на садовом участке завести?

Медово-чесочно-лимонный паштет

Взять 1 л пчелиного меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока. Чеснок и лимоны очистить, промыть и дважды пропустить через мясорубку. Все это тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку, закрыть крышкой и поставить в прохладное место. Лечебный «паштет» будет готов через неделю. Принимать его надо по 4 ч. ложки 1 раз в день, за 20–30 минут до еды. Перед приемом каждой ложки следует делать минутный перерыв.

То же самое средство можно приготовить и из сока чеснока и лимонов (пропорция остается той же).

Средство от тромбофлебита и варикозной болезни вен

Надо сказать, что это средство приносит облегчение не только при тромбофлебите и варикозе, я его рекомендую



применять также при ишемической болезни сердца и эндоартерите. 250 г очищенного и измельченного чеснока залить 350 г жидкого свежего меда, перемешать и настаивать в темном месте в течение недели. Принимать лекарство надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, после небольшого перерыва его можно повторить.

Раз уж мы заговорили о варикозной болезни вен, то обязательно надо рассказать, как бороться с помощью чеснока с этой болезнью, которая заводится в прямой кишке. Я имею в виду геморрой.



Чесночная ванна от геморроя

Взять головку чеснока, очистить ее, мелко-мелко порезать и смешать с 500 мл молока (лучше всего для этой цели подойдет парное молоко). Смешивать целебное средство рекомендуем в плоской ванночке, в которую вы сможете «приземлиться». Сидеть необходимо 20 минут. Делать такие ванночки нужно 7–10 дней подряд.



Чесночная паровая ванна от геморроя

В обычный ночной горшок положить раскаленный кирпич, на него накрошить заранее нарезанный чеснок. Затем накрыть горшок доской с небольшим отверстием посредине. Через это отверстие должен поступать горячий пар, который и будет обрабатывать больное место.



Чесночный компресс

Для начала промойте геморроидальные шишки свежей теплой мочой. Затем приложите к больному месту на 5–10 минут шерстяную тряпочку, пропитанную соком чеснока. Процедуру повторить 3 раза.



Чесочно-масляные свечи

Возьмите 3 больших зубчика чеснока, очистите их, как следует разотрите, смешайте с горячим сливочным маслом и залейте в заранее подготовленные конические



формочки из фольги (размер должен соответствовать свечке для ввода в анус). Поставьте формочки в холодильник, чтобы чесночно-масляная смесь застыла. Ставить свечи необходимо после каждой дефекации.

А теперь поговорим о таком распространенном и тяжелом заболевании, как атеросклероз. Здесь вам поможет все тот же чеснок. Издавна при атеросклерозе советуют в обед есть хотя бы зубчик чеснока (чтобы не было запаха, можно пожевать корешок петрушки). А еще лучше — принимать настойку чеснока на водке.



Чеснок против атеросклероза

Растереть несколько головок очищенного чеснока так, чтобы получилось 100 г чесночной кашицы. Залить ее 150 г водки. Настаивать в темном месте не менее 2 недели. Процедить. Принимать по 25 капель, растворенных в 1/4 стакана молока, 3 раза в день.

Под конец этого раздела я приберегу свое любимое средство — водолечение. Чесночные ванны существовали испокон веков. И римляне ими пользовались, и индейцы майя. Важно только определить, какая вам нужна ванна — холодная или горячая, а отвар чеснока для их приготовления прост и всем доступен.



Чесночный отвар для лечебных ванн

На 10 л воды потребуется 30 растолченных зубчиков чеснока. Их заливают кипящей водой и настаивают под закрытой крышкой 6–8 часов, а потом разбавляют холодной, горячей или теплой водой (в зависимости от того, какая вам нужна ванна).



Ножные ванны при варикозной болезни вен и гипертонии

При варикозном расширении вен и повышении артериального давления рекомендую делать ножные чесночные ванны с резкой сменой воды от горячей до очень холод-



ной. Держите ноги 2 минуты в горячей чесночной ванне, а затем опустите их в холодную ванну на 30 секунд. Повторять процедуру нужно несколько раз (но принимать такие ванны дольше 20 минут ни в коем случае нельзя: чеснок — очень активный препарат!), последней ванной должна быть холодная.

Можно делать такие контрастные ванны и для рук (а это значительно проще!), что очень помогает при повышении артериального давления.

О чесночных ваннах писал известный фитотерапевт Минцу. Он приводил письмо одной дамы, которая страдала гипертоническими кризами. Однажды во время такого криза она оказалась за городом в гостях у своей приятельницы. Нужных лекарств под рукой не оказалось, но на помощь ей пришла подруга, которая быстро приготовила контрастные чесночные ванны для рук. Облегчение наступило через полчаса, и незадачливая больная смогла благополучно вернуться домой.

Хреном по атеросклерозу и гипертонии!

Хрен способствует кровообращению и стимулирует работу кровеносных органов. Регулярное употребление хрена — отличное средство для профилактики атеросклероза. Хрен, как и чеснок, снижает количество холестерина и липидов в крови, растворяет атеросклеротические бляшки. Для лечения атеросклероза используют отвар корней хрена (он рекомендуется также для снижения давления) и тертый корень хрена со сметаной.



Отвар корней хрена от атеросклероза и гипертонии

250 г корней хрена вымыть (в воде не держать), обтереть, натереть на крупной терке, залить 3 л кипяченой воды, кипятить 20 минут, процедить. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Тертый корень хрена смешивают с нежирной сметаной в соотношении 1:1. Принимают средство 3–4 раза в день по 1 ст. ложке во время еды.

Хорошо также съесть в день по 3–4 зубчика репчатого лука или чеснока.

При гипертонии можно принимать отвар корней хрена (давление нормализуется уже через несколько дней) или употреблять хрен вместе с морковью, свеклой, лимоном, медом. Однако ни в коем случае не превышайте рекомендуемую дозу хрена, иначе результат будет противоположным — давление повысится.

Хрен с морковью, свеклой, лимоном и медом

Тертый хрен настаивают на воде 36 часов. Затем тщательно смешивают стакан этого настоя со стаканом меда, таким же количеством сока моркови, свеклы и соком одного лимона. Это средство можно приготовить и без свекольного сока. Принимают его 2 месяца по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за час до или через 2–3 часа после еды. Средство хранится в хорошо закрытой стеклянной посуде в прохладном месте.

Хрен с медом

Возьмите 500 г корней хрена, 1,5 л воды, 1 стакан меда. Вскипятите воду, почистите и нарежьте мелкими кусочками хрен и прокипятите его в течение 1–2 минут. Остудите отвар и процедите, пока он теплый. Добавьте стакан меда, хорошо перемешайте. Принимайте смесь по 100 г 3 раза в день после еды.



Интересную рекомендацию я нашел в газете «Вестник ЗОЖ» (№ 5 за 2002 г.). Читательница газеты советует снижать давление с помощью компрессов из листьев и корней хрена.



Листья хрена: просто и эффективно

Я ветеран труда, мне 74 года. Я много слышала и читала о гипертонии, сама болею с 1962 года.

Летом лечусь свежими зелеными листьями хрена. Беру 3 листа, 2 привязываю ко лбу, а один — под мышку. Состояние улучшается буквально через час. Если же давление высокое (180/100 или 200/100), то я привязываю хрен на весь день или на всю ночь.

На второй день нужно закрепить результат, привязав ненадолго листья хрена. Но не переусердствуйте, а то давление сильно упадет. Почаще меряйте давление, регулируйте сами в соответствии с самочувствием. Если высокое давление — привязывайте листья хрена, если стало получше — не надо.

На зиму я выкапываю корни хрена и храню их в погребе. Как повысится давление, достаю один или два, помою, соскоблю ножом верхний слой, разрезаю вдоль на 2–3 части, в зависимости от толщины корня. Опускаю корни в горячую или теплую воду и дальше, как с листьями: 2 части корня прикладываю ко лбу, а третью — под левую подмышку.

Компресс будет сильно печь, первое время появятся даже красные пятна, но не бойтесь, они скоро проходят. Чтобы на лбу не было никаких покраснений, подложите в самом начале процедуры под корни хрена чистую тряпочку. А как перестанет гореть, снимите. Эффект потрясающий: и корни, и листья хорошо помогают, на мой взгляд, корни даже лучше. Кстати, корни не выбрасывайте, их можно использовать во второй раз. Просто положите в стеклянную баночку, залейте водой и закройте крышкой. Я сама

пользуюсь этим рецептом более 20 лет и лекарств от давления не принимаю.

Н. П. Мохова, Воронежская обл., с. Пески

Есть сведения, что наши предки издавна применяли хрен с медом для лечения сердечно-сосудистых заболеваний — стенокардии и ишемии. Для этого натирали свежий хрен, смешивали 1 ч. ложку полученной кашицы с таким количеством меда, чтобы все количество меда и кашицы хрена не превышало 1 ст. ложки, и съедали эту смесь натошак за 1 час до завтрака. Употреблять хрен в таком виде следует не более 30 дней подряд.

Я советовал бы вам относиться к этому рецепту с максимальной осторожностью. При неприятных ощущениях дозу хрена необходимо снизить. И конечно, предварительно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Во время лечения ни в коем случае нельзя курить, употреблять алкоголь и перенапрягаться. В течение 3 лет рекомендуется провести 5–6 месячных курсов лечения хреном.

Лук — «сердечный друг» диабетиков



К последствиям сахарного диабета относится расстройство системы кровообращения. Поврежденные сосуды начинают плохо пропускать кровь, и тем самым диабет наносит удар по всему организму, включая сердце и глаза. Но есть растение, которое считается уникальным по своему лечебному воздействию на организм при сахарном диабете.

Речь идет о луке. Лук наделен уникальным свойством понижать сахар в крови и тем самым уменьшать



зависимость от инсулина. Воздействие лука не такое быстрое, но зато более длительное, чем действие инсулина. Лук богат калием и селеном, которые делают наши сосуды менее подверженными различным недугам. А вот аденозин, содержащийся в луке, способствует разжижению крови, что совершенно необходимо для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у больных диабетом. Так что ешьте лука как можно больше и в любом виде. Например, луковый настой можно приготовить следующим образом.



Луковый настой

Очистите от шелухи 4–5 луковиц средней величины, мелко порежьте, сложите в двухлитровую банку и залейте холодной кипяченой водой до краев. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды, ежедневно доливая в банку стакан кипяченой воды. Курс лечения — 17 дней.

При атеросклерозе хорошо принимать сок лука с медом.



Сок лука смешайте с медом в соотношении 1:1, принимайте 2 раза в день по 1 ст. ложке.

Экспериментально подтверждено антисклеротическое свойство репчатого лука, который способен нормализовать содержание в крови холестерина. В аптеках продается спиртовая вытяжка из лука — препарат аллилчеп. Его рекомендуется принимать при атеросклерозе и склеротической форме гипертонической болезни.

Глава 4

ЗЕЛЕННЫЕ «ФАВОРИТЫ» ПРОТИВ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГОВ

Сабельник и суставы вылечит, и сосуды укрепит

Должен вам признаться, что у меня, как и у любого травника, есть свои любимцы. Врачевать заболевания суставов можно по-разному, но если вы спросите у меня совет, как лечиться, я отвечу: попробуйте прежде всего сабельник. Причина проста: ни об одном расте-



нии я не получил такого количества писем, ни одна книга не вызвала у моих читателей такого числа положительных отзывов, как «Сабельник — болотный целитель».

Важно и то, что сабельник я собираю сам в экологически чистых местах с сильной положительной фитоэнергией. Всем тем, кто страдает от артрита или артроза, я с радостью вышлю корневища сабельника.

На мой взгляд, самое эффективное средство при артрите и артрозе — настойка из корней сабельника (ее называют сейчас «настойкой Кородецкого»). Для тяжело больных это настоящее спасение. Поэтому, хотя лечение суставов и не входит в круг вопросов, рассматриваемых в книге, я приведу ее рецепт.



Настойка Кородецкого на сабельнике болотном

20 г мелко нарезанных сушеных корней залейте 500 мл водки и настаивайте 3 недели. Во время настаивания не забывайте периодически взбалтывать лечебную настойку (1–2 раза в день). После того как настойка будет готова, ее необходимо процедить.

Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Этого количества настойки хватает как раз на один курс. Часто мои читатели жалуются, что для них настойка очень крепка. В этом случае, перед тем как употреблять, разбавляйте столовую ложку настойки в 50 мл воды. Курс лечения длится около полутора месяцев. Через месяц курс необходимо повторить.

Корни сабельника болотного вы можете заказать, написав мне письмо по адресу: *194021, Санкт-Петербург, а/я 11, Александру Кородецкому.*

А теперь поговорим о том, как сабельник лечит сосуды. В нашем распоряжении есть два прекрасных средства: крем-бальзам на основе эмульсии из сабельника и охлаждающий гель.

Вначале расскажу об эмульсии из сабельника, которая входит в состав крема-бальзама. Кстати, эта эмульсия является отличным средством для растирания больных суставов и ушибов.



Эмульсия из сабельника болотного

120 г измельченных корней сабельника залить 500 мл растительного масла. Настаивать 3 недели.

Крем-бальзам, изготовленный на основе эмульсии, способствует восстановлению и укреплению стенок сосудов.



Крем-бальзам на основе эмульсии из сабельника

Состав: тюбик ланолинового крема, 2 ст. ложки масляной эмульсии сабельника болотного (на соевом, облепиховом



или другом растительном масле), 1 ст. ложка отвара крапивы и коры дуба (2 ст. ложки сырья на стакан кипятка), 2—3 капли эфирных масел сосны и кедра и 3 капли масляного раствора витамина Е. Все составляющие тщательно перемешать.

Способ применения: нанести на кожу тонким слоем и втирать массирующими движениями. Хранить бальзам в стеклянной или пластмассовой посуде в холодильнике.

Еще одно средство, благотворно влияющее на сосуды, — охлаждающий гель. Он нормализует кровоток в конечностях, укрепляет стенки вен и сосудов.

Как приготовить охлаждающий гель



Для изготовления охлаждающего геля вам потребуется тюбик ланолинового крема, 3 капли витамина Е, 1 ч. ложка спиртовой настойки сабельника болотного (настойки Кородецкого), 1 ч. ложка спиртовой настойки хвоща полевого и Melissa (лимонной травы). Готовят охлаждающий гель следующим образом: 50 г сырья (7 ст. ложек) залейте 1 стаканом водки. Все составляющие необходимо поместить в керамическую, фарфоровую или стеклянную посуду и тщательно перемешать (лучше взбить). Настаивайте в течение 7—10 суток в темном месте. Затем отфильтруйте и перелейте в темную бутылку. Хранить крем лучше всего в стеклянной или аптечной пластиковой посуде в холодильнике.

Применяют гель следующим образом: наносят на кожу тонким слоем и втирают в больное место легкими массирующими движениями.

Стевия — путь к здоровью сосудов

Меняю сахар на стевию

Есть свои любимцы и у моего друга — ученого-биолога Ильи Ильича Прохорова. Но если мой фаворит — наш



родной болотный сабельник, то Илья Ильич влюблен в экзотическое южноамериканское растение — стевию. От своего диабета он спасается только стевией. Когда я посоветовал ему попробовать полегчить хреном, мой друг только покачал головой. Стевия, сказал он, признана учеными всего мира. На Всемирном симпозиуме по проблеме сахарного диабета и долголетия ее назвали одним из самых полезных растений, а хрен такой чести не удостоился.

Илью Ильича можно по праву назвать отцом русской стевии. Много лет назад он первым привез семена этого растения из далекого Парагвая. Именно благодаря ему появилась на свет моя книга «Стевия — шаг в бессмертие».


Стевия — лучший сахарозаменитель. Да-да, сахар, сладкий, белый, нежный и любимый нами, оказался предателем. За его ласковой рассыпчатостью, за его блеском стоят болезни и хвори. Сахар, сахар, великий искуситель и обманщик!

Сладким вкусом обладают углеводы, которые находятся во фруктах, овощах, ягодах. Мудрая природа связала углеводы с клетчаткой, поэтому они попадают в кровь постепенно, по мере того как растворяется клетчатка.

Это процесс может длиться и 20 минут, и несколько часов. А вот рафинированный сахар, лишенный витаминов и ферментов, врывается к нам в кровь в считанные секунды. Иногда даже говорят о сахарном ударе, когда после съеденного немереного количества сахара человеку становится плохо.

С сахаром надо обходиться осторожно, употреблять его как можно меньше. А еще лучше заменить его экстрактом стевии.


Итак, запомните: **сахар — путь к болезням, стевия — путь к здоровью!**

 Сахар повышает уровень плохого холестерина в крови, стевия увеличивает уровень хорошего холестерина.

Сахар увеличивает риск ишемической болезни сердца, стевия нормализует работу сердечно-сосудистой системы.

Сахар способствует повышению систолического давления, стевия нормализует артериальное давление крови.

Конечно, стевия полезна не только сердечникам, поэтому список можно продолжить. Поскольку я ограничен темой книги, то приведу только некоторые свойства стевии.

 Сахар способствует развитию диабета, стевия используется для лечения диабета.

Сахар способствует снижению иммунитета, стевия повышает защитные силы организма.

Сахар снижает сопротивляемость организма бактериальным инфекциям, стевия, наоборот, повышает защитный порог организма от бактериальных инфекций.

Сахар увеличивает уровень глюкозы и инсулина, стевия нормализует уровень глюкозы и инсулина.

И так далее, и так далее... Подробнее о замечательном растении стевии, сахарозаменителе XXI века, вы можете прочитать в моей книге «Стевия — шаг в бессмертие», вышедшей в издательстве «Питер».

Стевия против заболеваний сердечно-сосудистой системы

Стевия богата веществами с выраженной антиоксидантной активностью, которые снижают риск возник-



новения коронарной болезни сердца, гипертензии, гиперхолестеринемии и многих других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поэтому людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется полностью заменить сахар на стевию.

Атеросклероз



Смешайте 1 дес. ложку гречихи посевной с 2 ч. ложками порошка стевии, смесь заварите в 500 мл кипятка, настаивайте 2 часа в закрытом сосуде, процедите, принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Луковицу натереть, перемешать с 2 ч. ложками порошка стевии, настаивать сутки. Принимать по 1 ст. ложке за час до еды или через час после нее 3 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца



1 ч. ложку листьев мяты смешать с 1 ч. ложкой порошка стевии, затем смесь залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Выпить натощак за полчаса до еды.

Нарушения сердечного ритма



2 ст. ложки травы Melissa смешать с 1 ч. ложкой порошка стевии, смесь настоять 30 минут в стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Гипертония



Смешайте 2 ст. ложки травы пустырника с 1 ч. ложкой порошка стевии, залейте остуженной кипяченой водой (200 мл), настаивайте в закрытом сосуде 12 часов. Принимайте по 50 мл 3–4 раза в день за 1 час до еды.

Глава 5

ФИТОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОКТЕЙЛИ КОРОДЕЦКОГО

Нам не хватает кислорода!

За последние 200 лет содержание кислорода в воздухе сократилось почти вдвое. Причина — экологические катаклизмы. А что уж говорить о мегаполисах и городах, которые просто напичканы фабриками и заводами!

Гипоксия (недостаток кислорода) оказывает влияние на системы, ответственные за транспортировку кислорода к тканям, иммунитет, на гладкие мышцы сосудов, на кислородные параметры крови, на структуру печени и других органов.

Во время нашего с вами бодрствования активизируется деятельность тех систем, которые ответственны за транспорт кислорода к тканям, в первую очередь, систем дыхания, кровообращения и кроветворения. Мышечная активность обуславливает увеличение потребности мышц в кислороде, которое не покрывается в течение дня.

Кому необходим кислородный коктейль?

Кислородный коктейль рекомендуется прежде всего для общего улучшения обменных процессов при лечении сердечно-сосудистых заболеваний (в первую очередь это относится к болезням, вызванным эмоциональными и физическими перегрузками — ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии). Коктейль



поможет избавиться от одышки, болей в сердце, нормализует кровообращение.

Однако кислородные чудо-коктейли хороши не только для сердечников. Коктейль будет полезен и тем, кто страдает от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита. Им могут лакомиться и больные диабетом. (В этом случае следует подслащивать коктейль сиропом стевии.) При помощи кислородного коктейля вы можете справиться с синдромом хронической усталости. Кислородный коктейль сослужит добрую службу людям с бронхолегочными заболеваниями, а также аллергикам (особенно в весенний период).

Под влиянием оксигенотерапии, то есть употребления кислородного коктейля, нормализуется сон: он становится более глубоким, уменьшается период засыпания и двигательной активности.

Попадание в желудок кислородного коктейля активизирует моторные, ферментативные и секреторные функции желудочно-кишечного тракта, нормализует его микрофлору, а значит, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет расщепление питательных веществ.

Готовим кислородный коктейль

Что же такое кислородный коктейль? Во-первых, это вкусное лакомство, которое к тому же очень полезно. Причем пить кислородный коктейль можно практически всем, даже совсем маленьким детям. Кислородный коктейль представляет собой сладковатую пену, полученную с помощью обогащения медицинским кислородом витаминизированной смеси, приготовленной на основе растительных сиропов, настоев и отваров с различными добавками.

Добавки могут быть самыми разнообразными — настой шиповника, глюкоза, витамины группы В и С, настои лекарственных растений, например, желчегонных или слабительных. Для того чтобы пена была более густой, в коктейль добавляют фруктовые соки, концентрат хлебного кваса, настой лакричного корня. Кстати, от добавок зависит сам эффект процедуры, поэтому выбрать их нужно не по вкусу, а по назначению.

Дома приготовить кислородный коктейль очень легко. Для этого вам не понадобится громоздкое дорогостоящее оборудование. Во многих аптеках сейчас продаются маленькие бытовые баллончики с кислородом, кислородные подушки или набор для кислородного коктейля, выпускаемый промышленным способом. Хочу обратить ваше внимание на то, что в данном наборе к баллончику с кислородом прикладываются пакетики с витаминной смесью, куда входит экстракт шиповника. Эту смесь можно безбоязненно использовать в приготовлении коктейлей по моим рецептам, с той только разницей, что не следует использовать для разведения смеси просто воду. Гораздо большей целительной силой будет обладать тот напиток, для изготовления которого использовались отвары трав, например, отвар сабельника болотного, ромашки, золотого уса.

Понадобятся вам также трехлитровая банка, плотная пластмассовая крышка к ней и две стеклянные или пластмассовые трубочки диаметром 5 миллиметров. 1,5–2 стакана разведенного холодным настоем или отваром травы сиропа помещают в банку. Плотно закрывают ее крышкой, в которую уже аккуратно вставлены трубочки. Первая трубка должна одним концом погружаться в раствор, другой конец соединяется с кислородной подушкой. Нижний конец второй трубки не должен доходить до раствора, оставьте между ними



промежуток 2–3 сантиметра. Как только в банку начнет поступать кислород, образуется густая пена, которая начнет выходить наружу из второй трубочки — только подставляйте стаканы.

Рецепты настоев для коктейля

Для основы кислородного коктейля можно взять витаминные общеукрепляющие настои. Они готовятся из расчета 2 ст. ложки сырья на стакан кипятка. Настаивать нужно в течение часа, затем процедить, добавить ягодный сироп.

В качестве основы для коктейля хорошо использовать сироп шиповника (для витаминизированного профилактического коктейля) или густой экстракт корня солодки.



Рецепт № 1

Плоды шиповника — 2 ст. ложки.

Плоды смородины — 1 ст. ложка.

Листья черной смородины — 1 ст. ложка.

Корни сабельника (измельченные) — 2 ст. ложки.



Рецепт № 2

Листья брусники — 1 ст. ложка.

Листья крапивы — 1 ст. ложка.

Измельченный лист золотого уса.

Измельченные корневища сабельника — 1 ст. ложка.

Вместо сахарного сиропа можно использовать и стевию. Прежде всего необходимо приготовить сироп из стевии.



100 г сухих листьев стевии заливают 1 л кипятка и кипятят на маленьком огне или выпаривают на водяной бане до тех пор, пока капля не перестанет растекаться на твердой поверхности.

Следующие составляющие коктейля могут быть производными. Я предлагаю такой вариант.

 **Рецепт № 3**

Трава зверобоя — 1 ст. ложка.

Трава мяты — 1 ст. ложка.

Сушеные плоды земляники — 1 ст. ложка.

Цветы липы — 1 ст. ложка.

Правила употребления кислородных коктейлей

Главная ошибка многих — пить кислородный коктейль без меры, как обычную воду. Несмотря на видимую безобидность, это действительно самое настоящее лекарство. А оно имеет свои показания и дозировки.

Коктейль лучше всего принимать взрослым по одной порции утром и по две вечером, детям — по одной утром и вечером. Маленьким детям (до 5 лет), не рекомендуется больше одной порции. Прошу обратить ваше внимание на то, что для детей младше 6 лет не рекомендуется изготавливать кислородные коктейли с использованием лекарственных трав. В данном случае самым лучшим вариантом будут коктейли из фруктовых сиропов с водой.

Глава 6

«ЦЕЛИТЕЛИ С БОЛЬШОЙ ДОРОГИ» ОЧИЩАЮТ СОСУДЫ

Крапива, лопух, подорожник... Лечебные свойства этих простых и всем хорошо знакомых растений, растущих вдоль любой дороги, для многих сомнительны. Люди гонятся за невиданными заморскими средствами, а на то, что прямо под ногами растет, не обращают внимания. Но ведь и лопух, и крапива, и одуванчик, и мать-и-мачеха, и подорожник обладают не меньшими целебными свойствами, чем парагвайская стевия или индийский лук. Например, неказистый подорожник и скромный клевер могут избавить вас от атеросклероза.

Спасение от атеросклероза

Как мы знаем, атеросклероз — это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении их стенок, вызванное отложением на них жировых бляшек. Артерии теряют эластичность, их стенки утолщаются, поэтому затрудняются кровоток и работа сердца. Очистить сосуды от холестериновых бляшек помогут «целители с большой дороги».

Очищающий чай из клевера и кипрея

В равных частях возьмите травы клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите как чай. Процедите и добавьте затем 2 ч. ложки яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Кроме благотворного влияния при лечении атеросклероза это средство поможет вам еще и при плохом сне.

Настой подорожника большого

Залить 1 ст. ложку сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Выпить за час небольшими глотками (суточная норма).

Застой венозной крови — беда современного человека

Очистка крови не ограничивается борьбой с холестериновыми отложениями. Другая сторона проблемы — застой крови в венах. Помочь нам решить эту проблему способны такие прекрасные «чистильщики» сосудов, как лопух и крапива.

Чем же вызван застой венозной крови? В организме существуют во множестве такие органы, которые лежат в стороне от напряженной работы мышц. Собственные мышцы их слабы и немногочисленны, а значит, опасный застой крови в этих органах — только вопрос времени. И таких уязвимых мест немало.

Это потенциальные зоны застоя, куда входят органы брюшной полости — печень с желчным пузырем, аппендикс, желудок с поджелудочной железой и весь желудочно-кишечный тракт, селезенка, почки. У горожан очень страдает от недостатка мышечных усилий промежность. Сидим, что ж тут поделаешь? Теперь уже появилось великое множество рабочих профессий, представители которых сидят ничуть не меньше бухгалтеров или программистов. А ведь в застойной зоне промежности расположены мочеполовая система, прямая кишка, анус.

Все, о чем мы говорили выше, касается и некоторых других распространенных заболеваний. Вот, скажем, ухо-горло-нос. Хотя строение горла таково, что собственных мышц у него в достатке и в покое мы их не оставляем ни на день, есть тут одна особенность. Оказы-



вается, те самые железы, от которых многие так спешат избавиться, являются не чем иным, как лимфатическими железами. В этих железах накапливаются лимфоциты, чья задача обезвреживать всевозможные инородные вещества в сосудистой системе. Легко догадаться, что переохлаждение, отравление, инфекция — все это вызывает застой венозной крови и лимфы: так и приостанавливается приток свежей крови. Взять, например, переохлаждение: от холода сосуды и капилляры сужаются до предела, и течение крови замедляется. Тогда отмирающие из-за застоя лимфоциты начинают разлагаться и не могут выполнять свои защитные функции. Значит, главная причина ангины — не переохлаждение, хотя на бытовом уровне такое объяснение допустимо. Настоящая причина — застой венозной крови. Отсюда становится понятен и самый простой, испытанный временем способ избежать ангины. О нем хорошо знают внимательные родители. Прежде чем лакомиться мороженым и напитками из холодильника, стоит несколькими движениями помассировать горло, оживить зону застоя.


Массаж без очищения пользы не принесет

Итак, мы убедились, что множество заболеваний возникают из-за недостаточного кровообращения в зонах, где чаще всего застаивается венозная кровь.

Что же делать? Общепринятое средство: разминание и растирание застойных зон. Трижды в сутки необходимо выкроить по 2–5 минут для массажа. Любой самый занятый человек может выделить в своем распорядке дня эти пять минут.

Однако оживающие под действием массажа капилляры понесут не только кислород и питательные вещества, многочисленные застарелые шлаки тоже сдви-

нутя с места. И вот тут появляется одна серьезнейшая опасность: вся эта гадость запросто превратит сосуды в настоящие сточные канавы. Если это произойдет, добра не жди, собственная кровеносная система разнесет эти шлаки по всему телу, отравит организм. Значит, мы должны помочь крови очиститься. Вот так к массажу присоединились немногие, но эффективные, а главное, проверенные временем кровоочистительные средства, которые способствуют очистке крови от вирусов, инфекций и шлаков. Вот они.

 Корни и листья **крапивы двудомной** принимают внутрь как кровоостанавливающее и кровоочистительное средство при анемии, малокровии и других недугах. Настой: 2 ст. ложки сырья настаивают 1–2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

Корень **лопуха большого** в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при многих заболеваниях обмена веществ (атеросклероз, артрит, подагра, радикулит), кожных заболеваниях (лишай, угри, фурункулы, трофические и другие язвы). 3 ст. ложки корня настаивают 2 часа в 500 мл кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды, можно с медом по вкусу.

Чистый **прополис** или в смеси с маслом, медом, молоком или спиртом очень полезно принимать как достаточно сильное кровоочистительное средство, обладающее антибиотическим, антисептическим, антимикотическим и противомикробным действием. Прополис и его препараты принимают внутрь при обилии шлаков в крови и в случае зашлакованности стенок сосудов (холестерином, триглицеридами, насыщенными жирными и другими кислотами и другими инородными примесями). Принимают чистый прополис по 3–5 г 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды, подолгу жуя перед тем, как проглотить. Настойка



30-процентная на 96–70-процентном спирте, принимают по 1 ч. ложке в 1/2 стакана теплого молока 3–4 раза в день за час до еды. 10–15-процентное прополисное масло (на сливочном масле) едят с хлебом по 20–30 г 3–4 раза в день, лучше до еды.

Болят сердце? Лечите суставы!

Ревматизм — воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы и суставов. Основное и наиболее серьезное осложнение болезни — формирование пороков сердца. Признаки поражения сердца: сердцебиение, одышка, болевые ощущения в области сердца, слабость, быстрая утомляемость. Лечение ревматизма длительное. Безусловно, определение и лечение очага хронической инфекции должен проводить врач. Но облегчить боли, создать условия для успешного избавления от этого недуга помогут несколько простых травяных рецептов.



Средство от ревматизма

Трава багульника болотного 25 г, трава крапивы жгучей 15 г. Заварить смесь в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 5–6 раз в день.



Багульник и мать-и-мачеха

1 ст. ложку смеси травы багульника болотного и травы мать-и-мачехи (поровну) залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.



Корни лопуха

Залить 15 г измельченных корней лопуха стаканом воды, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



Теперь скажу несколько слов о подагре. Вызывается эта болезнь настоящей напастью нашего века — нарушением обмена веществ. Вследствие этого — хронический артрит, поражающий суставы. При подагре нерастворимые мочекислые соли откладываются в суставах, сухожилиях и хрящах. Как правило, эта болезнь возникает в результате нарушения функции печени или почек и поражает большие пальцы ног.

Постоянный избыток кислоты приводит к повышению артериального давления, и, как следствие, возникают сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому главное в лечении — использование средств, помогающих вывести соли мочевой кислоты из организма.

Полезно принимать ванны из лекарственных растений — шалфея, ромашки, мать-и-мачехи и крапивы в сочетании с морской солью.

Помогают и настои, которые принимают внутрь.



Крапивный настой

50 г листьев свежей крапивы залить 1 л кипятка, настаивать 5–6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды за 15 минут.

Весьма эффективен и такой настой.



Настой «Ароматный»

1 ст. ложку листьев брусники, 30 г измельченных корней кипрея или кипрея амурского, 50 г листьев черной смородины залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Глава 7

БОЯРЫШНИК — ЦАРЬ РАСТЕНИЙ

Плоды и цветки боярышника издавна применялись на Руси как испытанное народное средство при сердечных заболеваниях. Настой из цветков боярышника знахари рекомендовали принимать больным при удушье, вызванном сердечными недомоганиями, приливе крови к голове («ударе»).



Боярышник как целебное средство традиционно популярен не только в России. Например, в немецкой народной медицине водный настой и спиртовую настойку цветков и плодов применяют при слабой работе сердца в старческом возрасте, учащённом сердцебиении и общей слабости организма вследствие физического и умственного переутомления.

Научная медицина стала интересоваться этим растением сравнительно недавно. Так, жидкий спиртовой экстракт плодов боярышника был введен в практику лечения сердечных заболеваний Е. Ю. Шассом во время Великой Отечественной войны.

В современной научной медицине препараты боярышника применяются при нарушении ритма сердечной деятельности (тахикардии), при неврозах сердца, гипертонической болезни первой степени, при одышке, бессоннице. Исследованиями установлено, что боярышник понижает кровяное давление, улучшает сон у сердечных больных, снижает возбудимость централь-

ной нервной системы, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга.

Экстракт боярышника оказывает стимулирующее действие на утомленное сердце, устраняет сердцебиение, снимает болевые ощущения и чувство тяжести в области сердца и улучшает общее самочувствие. Боярышник, понижая возбудимость сердечной мышцы, способствуют повышению ее сократимости, улучшает коронарное и мозговое кровообращение, снимает тахикардию и аритмию, устраняет ощущение тяжести в области сердца.

Боярышник назначают для внутреннего употребления в виде экстракта, настойки, каплями или в составе сборов.

Боярышник от сердечных недугов

Рецепт № 1

500 г зрелых плодов боярышника кроваво-красного, 100 мл воды. Плоды потолките деревянным пестиком, добавьте воду, нагрейте до 40 °С и отожмите сок.

Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте.

Рецепт № 2

1 ст. ложка сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка. Плоды боярышника кроваво-красного заварите кипятком, дайте настояться 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедите.

Принимайте по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Рецепт № 3

10 г сухих плодов боярышника кроваво-красного, 100 г водки или спирта. Плодам дайте настояться 10 дней в 100 г водки или спирта, профильтруйте.



Настойку принимайте по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.



Рецепт № 4

5 частей цветков боярышника, 3 части травы горца птичьего, 2 части травы хвоща, 1 стакан кипятка. 2 ч. ложки измельченной смеси заварите кипятком, дайте настояться 1–2 часа, процедите.

Настой пейте в течение дня глотками при сердечной слабости.



Рецепт № 5

50 г цветков ромашки аптечной, 30 г спиртовой настойки боярышника, 1 стакан кипятка. Возьмите ромашку и заварите ее кипятком, вскипятите, снимите с огня, остудите, добавьте 30 капель спиртовой настойки боярышника, все хорошо смешайте.

Пейте отвар 2 раза в день.



Рецепт № 6

3 части корневищ и корней валерианы лекарственной, 3 части травы пустырника сердечного, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 3 части цветков боярышника, 2 части плодов аниса обыкновенного, 3 стакана кипятка.

Залейте сбор кипятком и настаивайте в закрытом виде 2 часа в темном прохладном месте.

Принимайте по 1/4 стакана настоя 2–3 раза в день через 1 час после еды.

Атеросклероз



Рецепт № 1

200 мл спирта, 1 стакан свежих плодов боярышника. Возьмите 1 стакан плодов боярышника, заполненный доверху, и засыпьте его в бутылку со спиртом, предвари-

тельно немного размягчив плоды. Настаивайте 3 недели, после чего процедите.

Принимайте по 1 ч. ложке с водой до еды на ночь.



Рецепт № 2

200 мл спирта, 4 ст. ложки цветков боярышника. Возьмите цветки боярышника и засыпьте их в бутылку со спиртом. Настаивайте в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылочку. Через 10 дней препарат готов к употреблению.

1 ч. ложку настоя разведите в стакане воды и пейте перед едой.



Рецепт № 3

10 г (1 ст. ложка) цветков и плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан водки (или чистого 40-процентного спирта). Залейте цветки и плоды спиртом или водкой и настаивайте в закрытом сосуде 7 дней. Процедите, отожмите остатки сырья.

Принимайте по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.



Рецепт № 4

10 г цветков и плодов боярышника кроваво-красного, 200 мл кипятка. Залейте цветки и плоды боярышника кипятком и настаивайте 2 часа. Процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3–4 раза в день.



Рецепт № 5

20 г сушеных плодов боярышника, 200 мл кипятка. Залейте плоды боярышника кипятком и настаивайте полчаса или варите 5 минут на слабом огне.

Пейте перед едой и на ночь по 200 мл отвара.



Рецепт № 6

1 стакан свежих или сушеных плодов боярышника, 500 мл кипятка, 2 ст. ложки сахарного песка. Заварите 1 стакан



плодов боярышника кипятком, добавьте сахар и варите на очень медленном огне 40 минут (отвар должен увариться наполовину). Храните отвар с ягодами, не процеживая, в холодильнике.

Принимайте по 1 ст. ложке перед едой и по 2 ст. ложки на ночь.



Рецепт № 7

40 г плодов боярышника кроваво-красного, 10 г листьев березы белой, 10 г травы донника лекарственного, 10 г корня солодки голой, 10 г цветков липы сердцевидной, 20 г травы душицы обыкновенной, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев подорожника большого, 30 г побегов хвоща полевого, 30 г травы и семян укропа, 40 г истолченных плодов шиповника, 50 г травы бессмертника песчаного, 500 мл кипятка. 1 ст. ложку смеси заварите кипятком, дайте настояться 30 минут.

Принимайте по 150 мл 3 раза в день за 10–25 минут до еды в течение месяца. В результате лечения этим настоем у большинства больных наступает заметное улучшение общего состояния: уменьшается головная боль, пропадают головокружение, боль в сердце, нормализуется сон. С 7–8-го дня лечения отмечается постепенное снижение артериального давления.



Рецепт № 8

500 г зрелых плодов боярышника кроваво-красного, 100 мл воды. Помойте плоды и подробите их деревянным пестиком в любой деревянной посуде. Добавьте 100 мл воды, нагрейте до 40 °С и положите в соковыжималку.

Полученный сок пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Такой отвар оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Атеросклероз часто приводит к образованию сгустка (бляшки) крови в мозгу, в результате чего могут произойти нарушение мозгового кровообращения, апоплексия, инсульт.

Иногда микроинсульт происходит, когда крупная артерия оказалась сужена в результате атеросклероза. Таким образом мозг не получает необходимого количества крови. Для избежания инсульта как профилактическое средство следует применять лекарственный сбор, в основе которого находится боярышник.



Рецепт № 9

3 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части корня окопника, 2 части корня пиона, 2 части корня шиповника, 1 часть корня валерианы, 1 часть травы пустырника, 2 части плодов рябины, 2 части корня синюхи, 400 мл кипятка. 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами крутого кипятка и кипятите на водяной бане 20 минут. Настаивайте 30 минут, процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды или после еды через 1,5–2 часа.

Вегетоневрозы



Рецепт № 1

1 ст. ложку сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка. Заварите сухие плоды 1 стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедите.

Настой принимайте по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.



Рецепт № 2

1,5 ст. ложки плодов боярышника кроваво-красного, 3 стакана кипятка. Возьмите поровну плодов и цветков,



хорошо перемешайте, 3 ст. ложки смеси и заварите 3 стаканами кипятка. Дайте настояться в теплом месте 2 часа, процедите.

Настой принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружении, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.



Рецепт № 3

10 г высушенных плодов, 100 г водки или 40-процентного спирта. Дайте высушенным плодам настояться 10 дней в 100 г водки или спирта, профильтруйте.

Настойку принимайте по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.



Рецепт № 4

10 г цветков боярышника кроваво-красного, 100 мл водки или 40-процентного спирта. Цветкам дайте настояться в 100 мл водки или спирта, профильтруйте.

Настойку принимайте по 20–25 капель 3 раза в день до еды.



Рецепт № 5

1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 3 части цветков ромашки аптечной, 4 части цветков липы сердцевидной, 4 части цветков боярышника кроваво-красного, 1 л воды. Вскипятите воду в незмалированной кастрюле и засыпьте в нее сбор трав.

Варите травы в течение 20 минут, постоянно помешивая. Затем снимите кастрюлю с огня и процедите отвар через марлю в стеклянную банку. Дайте настояться отвару еще 1 час в прохладном месте.

Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана отвара 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 2–3 месяцев.



Затем сделайте перерыв и снова проведите курс лечения отваром.



Рецепт № 6

1 часть плодов аниса обыкновенного, 1 часть плодов ромашки аптечной, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 1 часть плодов шиповника, 1 л воды. В кипящую воду (желательно в неэмалированной посуде) высыпьте сбор трав и варите их 20–30 минут, постепенно помешивая. Затем процедите отвар через марлю в стеклянную посуду и слегка остудите.

Принимайте в теплом виде по 1/2–1 стакану отвара 3–4 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Курс лечения — 1–2 месяца, затем — перерыв на месяц, после чего надо повторить процедуру.

Гипертоническая болезнь



Рецепт № 1

1 часть травы адониса, 1 часть цветков боярышника, 1 часть березовых листьев, 2 части травы пустырника, 1 часть травы хвоща полевого, 500 мл кипятка. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте кипятком и дайте настояться, укутав, 5–6 часов, затем процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяйте при гипертонической болезни I и II стадии, при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1-й и 2-й степени в стадии компенсации и субкомпенсации.



Рецепт № 2

1 часть травы адониса, 1 часть плодов боярышника, 2 части травы мяты перечной, 3 части травы пустырника, 2 части травы сушеницы, 1 часть почечного чая, 500 мл кипятка.

2 ст. ложки измельченной смеси залейте 500 мл крутого кипятка. Кипятите 10 минут, дайте настояться, укутав, 30 минут, процедите.



Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяйте при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.



Рецепт № 3

1 часть травы пустырника, 1 часть травы сушеницы, 1 часть цветков боярышника, 1 часть листьев омелы, 1 л кипятка. 4 ст. ложки смеси залейте кипятком и дайте настояться 8 часов, процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Применяйте при гипертонической болезни.



Рецепт № 4

По 1 ст. ложке цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы, листа омелы, 1 л кипятка.

Измельченную смесь заварите кипятком, дайте настояться 8 часов, процедите. Настой принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при гипертонии.



Рецепт № 5

По 1 ст. ложке плодов и цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы, травы василистника, плодов шиповника, 1 л кипятка. Смесь заварите кипятком, дайте настояться 8 часов, процедите.

Настой принимайте по 1/2 стакана 3—4 раза в день при гипертонии.



Рецепт № 6

3 части плодов боярышника, 3 части цветков боярышника, 3 части травы хвоща полевого, 3 части травы омелы, 3 части измельченных головки чеснока, 1 часть цветков арники, 1 стакан кипятка.

1 ст. ложку измельченной смеси заварите стаканом кипятка, дайте настояться 6—8 часов, процедите.

Настой принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии.

 **Рецепт № 7**

20 г ясенника пахучего, 25 г листьев ежевики, 10 г цветков боярышника, 20 г травы пустырника, 15 г сушеницы болотной, 1 стакан кипятка. 1 ст. ложку смеси залейте кипятком. Настаивайте 1 час, процедите.

Принимайте в день по 1 стакану, как чай. Этот состав применяется при прекращении месячных. После 10-дневного приема такого чая значительно уменьшаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон.

 **Рецепт № 8**


3 ст. ложки цветков боярышника, 3 стакана кипяченой воды. Залейте цветки теплой кипяченой водой и настаивайте всю ночь. Утром поставьте на огонь и дайте покипеть 5—7 минут. Снимите с огня, укутайте на 30 минут, процедите, отожмите.

Принимайте 1 стакан утром натощак, а остальное после еды по 1 стакану. Рекомендуются при угнетенном состоянии во время климакса.

 **Рецепт № 9**

1 ст. ложка сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка. Заварите плоды стаканом кипятка и дайте настояться 2 часа в теплом месте, процедите.

Настой принимайте по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.

 **Рецепт № 10**

Взять поровну плодов и цветков боярышника кроваво-красного, 3 стакана кипятка. Хорошо перемешайте плоды и цветки и заварите смесь кипятком, дайте настояться 2 часа в теплом месте, процедите.

Настой принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды при сердечных заболе-



ваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.



Рецепт № 11

2 части цветков календулы, 2 части корня валерианы, 3 части цветков боярышника, 1 часть травы пустырника, 3 части травы адониса, 2 части травы багульника, 2 части листьев календулы, 1 стакан кипятка. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Стенокардия



Рецепт № 1

2 ст. ложки сухих цветков боярышника, 1 стакан воды. Отварите цветки, залив их стаканом воды. Кипятите 10 минут, когда остынет — процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.



Рецепт № 2

10 г сухих цветков боярышника кроваво-красного, 100 г водки. Боярышник залейте водкой, дайте настояться 21 день в темном месте. Процедите, отожмите.

Принимайте по 20—25 капель 3 раза в день.



Рецепт № 3

3 части корневищ и корней валерианы лекарственной, 3 части листьев мяты перечной, 4 части листьев вахты трехлистной, 3 части плодов и цветков боярышника, 2 стакана кипятка. Залейте сбор кипятком, дайте настояться 2 часа с закрытой крышкой, процедите.

Принимайте по 0,5 стакана настоя утром и на ночь в течение месяца. Отвар также помогает при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.



Рецепт № 4

2 части травы хвоща полевого, 3 части травы горца птичьего, 3 части цветков боярышника кроваво-красного, 1 стакан кипятка. Залейте сбор кипятком, настаивайте 2 часа в закрытом виде, процедите.

Принимайте по 1 стакану настоя 3–4 раза в день через 1 час после еды.



Рецепт № 5

1 ст. ложка измельченных плодов боярышника, 1 стакан кипятка. Залейте плоды боярышника кипятком, поместив их в закрывающийся сосуд. Настаивайте 2 часа на горячей плите, процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Глава 8

ЯДОВИТЫЕ «СЕРДЕЧНЫЕ ДРУЗЬЯ»

Не стоит поспешно закрывать книжку, прочитав название этой главы. Еще древние знали: все есть лекарство и все есть яд, и только количество отличает одно от другого.

Сильные яды способны избавить человека от самой страшной болезни — рака. (О лечении рака с помощью ядовитых растений читайте в моих книгах «Зеленая аптека Кородецкого против рака» и «Мухомор-целитель и другие ядовитые лекари», вышедших в издательстве «Питер».)

Главное при лечении ядами — ни в коем случае не превышать дозировки и не отступать от рекомендованных методик. И, конечно, обязательно посоветуйтесь предварительно со своим лечащим врачом.

Болиголов

На чем основано применение болиголова? Его фитоэнергетика настолько сильна, что растение волей-неволей отдает часть энергии стареющему и утомленному организму.

Чаще всего используют водочную 10-процентную настойку семян и цветов болиголова, поскольку именно в них сосредоточена основная целительная сила.





Настойка из цветов болиголова на водке

Для ее изготовления необходимо взять 50 г измельченных свежих цветов и залить 500 мл качественной водки. Нельзя, чтобы в водке были кислотные добавки (лимонная кислота, молочная сыворотка), иначе алкалоиды связываются и выпадают в осадок (настойка получается мутная).

Настаивать 3 недели при комнатной температуре и обязательно в темном месте, периодически взбалтывать. Через 3 недели процедить и перелить в бутылку из темного стекла.

Через 2–3 недели после заготовки цветов (это зависит от погодных условий) уже можно собирать зеленые незрелые семена болиголова. Из этих семян готовится 10-процентная настойка на водке по тому же рецепту. Через 3 недели настойку следует процедить и смешать обе настойки (из семян и цветов).

Хорошо перемешать. Настойка болиголова готова к употреблению. Хранить ее необходимо в темном месте, недоступном детям и любителям горячительных напитков. Срок годности — 1 год.



Настойка болиголова при гипотонии

В небольших дозах (2 капли настойки 3 раза в день в течение 2–3 месяцев) спиртовая настойка болиголова повышает давление и снимает усталость, поэтому она может использоваться при гипотонии.

Малые дозы болиголова помогают также при головной боли и мигрени (если они вызваны спазмом сосудов), во время приступов. Дозу можно увеличить один раз до 5 капель.

В больших дозах («царская методика») настойка болиголова значительно снижает давление и рекомендуется больным с тяжелой формой гипертонии.



«Царская методика» при гипертонии

Настойку болиголова принимать 1 раз в сутки за час до еды натошак от 1 капли до 40, наращивая ежедневно по 1 капле; затем, постепенно снижая, возвратиться к 1 капле. Настойку капать в воду (от 100 до 200 мл, наращивая по 50 мл каждые 13 капель). При первых же признаках отравления (тошнота, головокружение, слабость в ногах и т. д.) сразу же начать снижение до 1 капли. Передозировки недопустимы — начинаются воспалительные процессы, резко ухудшается состояние. В этом случае необходимо прекратить прием болиголова и 3 дня принимать слабый раствор марганцовки на молоке, после чего начать снижение до 1 капли.

Провести 2–3 таких курса подряд. При достижении положительного результата 1–2 цикла лечения повторить через 6–8 месяцев.

Перед тем как приступить к лечению, желательно почистить печень.

«Царская методика» предназначена также для больных, страдающих раком. 40 капель — предельно допустимая доза для человеческого организма, при которой подавляется активность раковой клетки и в некоторой степени угнетается активность здоровых клеток, что заставляет организм сконцентрировать все свои силы для борьбы с этим растительным ядом. Однако эта методика небезопасна, поскольку не всякий организм способен перенести такую нагрузку. Зона риска начинается от 25 капель и выше.

Барвинок

В барвинке содержится алкалоид винкамин, который умеренно понижает артериальное давление и обладает седативными свойствами. Он действует преимущественно на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение.



Также барвинок используется при неврогенной тахикардии и вегетативной неврастении.

Алкалоиды барвинка малого используются в препаратах винкапан (винкатор) и девинкан.

Они применяются при гипертонической болезни I и II стадии, оказывают сосудорасширяющее (преимущественно на сосуды головного мозга), гипотензивное и седативное действие.



Барвинок против атеросклероза

2 ст. ложки травы барвинка залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать с медом по 1/2 стакана теплого настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Можно использовать и порошок из травы: 1/2 ч. ложки порошок смешать с 1/2 стакана теплой кипяченой воды или молока, размешать и пить 3—5 раз в день за 30 минут до еды.

Яды в гомеопатии

Что такое гомеопатия?

Для тех, кто абсолютно не знаком с гомеопатическими методами лечения, хочу сделать небольшое отступление. Дело в том, что гомеопатия использует в качестве лекарства препараты очень высокой степени разведения. Они действуют совершенно на другом уровне, чем обычные лекарства. Чем выше разведение вещества, тем сильнее действует гомеопатический препарат. Считается, что лекарства сотенных и более разведений действуют на энергоструктуры человека и способны изменить всю его жизнь, поэтому применять их могут только настоящие специалисты.

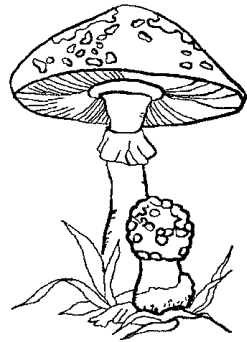


Учитывая вышесказанное, становится ясно: какое бы ядовитое вещество ни было использовано, отравиться им совершенно невозможно, потому что концентрация его слишком низка.

Из чего только гомеопаты не готовят своих лекарств! Их принцип, провозглашенный врачом Ганеманом, — «Подобное лечит подобное». Это означает, что, для того чтобы излечить заболевание, необходимо использовать вещество, вызывающее симптомы, сходные с этим заболеванием или сами возбудители заболевания в очень малых дозах. Более того, при назначении препарата учитывается еще и конституционный тип человека. Здесь используется тот же принцип. Лекарство назначается человеку того типа, который соответствует этому веществу.

Мухомор

Боюсь, что вы совсем запутались, прочитав предыдущий раздел, поэтому перейду к конкретному примеру, благодаря которому вы сможете узнать, как можно сделать гомеопатическую настойку из мухомора. Это средство показано при стенокардии с колющими и жгучими болями в сердце, отдающими в левую руку; сильном сердцебиении, аритмии, побелении пальцев рук, кончиков ушей и носа с последующей гиперемией.



Как приготовить гомеопатическую настойку из мухомора

Нужно поставить в ряд 29 чистых прокипяченных бутылочек, в каждую из которых налито 10 мл качественной водки. И еще одну бутылочку, в которую налито 100 мл вод-

ки. В первую бутылочку добавить 2 капли свежего сока мухомора, закупорить и 30 раз энергично взболтать. Затем из этой бутылочки взять 2 капли полученного раствора и перенести во вторую бутылочку, взболтать 30 раз. 2 капли раствора из второй бутылочки перенести в третью и так далее. В последнюю бутылочку (со 100 мл водки) нужно добавить 20 капель из предыдущей и 30 раз взболтать. Гомеопатическая настойка готова.

Срок годности настойки неограничен. Хранить в прохладном темном месте. Принимать по 5 капель настойки на рюмку холодной кипяченой воды 1–2 раза в день, утром натощак и на ночь.

При достижении положительного эффекта прием лекарства сделать более редким — 1 раз в неделю, затем (ориентируясь по самочувствию) — 1 раз в месяц.

Ну вот, теперь вы имеете представление о том, что такое разведение. Чтобы все стало еще более ясно, сообщу, что в данном случае у вас получается настойка тридцатого разведения, которое обозначается следующим образом: $\times 3$. Препарат из мухоморов называется *Agaricus* и продается в гомеопатических аптеках.

Аконит



Аконит обладает антиаритмическим действием. Для лечения заболеваний сердца применяется препарат аллопинин, полученный из корневищ аконита.

В гомеопатии чаще всего применяется *Aconitum* $\times 3$, или настойка аконита 30-го разведения. Приготовить ее можно примерно таким же способом, как и гомеопатическую настойку мухомора.



Гомеопатические показания к применению аконита: стенокардия, тахикардия, гипертонические кризы с бурным началом, сильной головной болью, мельканием мушек перед глазами, головокружением (особенно если криз вызван подавлением каких-либо выделений: пота, насморка, менструации).

Глава 9

РЕЦЕПТЫ, РЕЦЕПТЫ, РЕЦЕПТЫ...

Как известно, нельзя объять необъятное. В предыдущих главах я привел лишь некоторые средства народной медицины для лечения сердца и сосудов. На мой взгляд, они наиболее эффективны. (Это подтверждают и письма, которые я получаю от читателей.) Однако, поразмыслив, я решил дополнить книгу еще одной главой, куда поместил некоторые интересные рецепты.

Гипертония



Настой софоры

Возьмите 1 ст. ложку плодов или цветков софоры, заварите 1 стаканом кипятка и оставьте на ночь в тепле. Процедите и принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

А вот еще один рецепт настоя на софоре. Этот состав более удобен тем, что его можно дольше хранить, а значит, и использовать более длительное время. Примените тот состав, который вам кажется более подходящим.



Залейте 100 г плодов или цветков софоры водкой (понадобится 500 мл). Настаивайте 14 дней. Принимайте по 20–30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.



Сок алоэ с медом и вином

Для приготовления вам понадобится 1 и 3/4 стакана (375 г) сока алоэ (3–4-летнее растение, выращенное без применения химических удобрений для комнатных цветов). До срезания 5 суток не поливать.



Прибавьте к алоэ 500 г майского меда и еще $3/4$ стакана (625 г), и красного виноградного вина (каберне) 700 мл. Удобнее все ингредиенты перемешать в эмалированной кастрюле деревянной ложкой. Перелейте состав в 2-литровую банку и выдержите в темном месте 5 суток.

Принимайте состав по 1 ст. ложке 1 раз в день за полчаса до еды первые 5 дней. После этого порядок приема такой: принимайте состав 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды в течение 11 дней — 2 месяцев.

Это средство поможет вам и в других случаях: при гайморите, тромбофлебите, подагре, астме, болезнях крови, легких.



Настой пустырника пятилопастного

Возьмите 15 г травы пустырника, залейте остуженной кипяченой водой (200 мл), настаивайте в закрытом сосуде 12 часов. Принимайте по 50 мл 3–4 раза в день за 1 час до еды.

Гипотония



Чай из шиповника

2 ч. ложки (с верхом) сушеных плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка, заварить как чай и пить 3 раза в день после еды.

Возьмите 1 ч. ложку плодов шиповника, растолките в эмалированной посуде, залейте 250 мл крутого кипятка. Подержите 10 минут на маленьком огне. Добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.



Сироп из лепестков шиповника

Возьмите 30 г лепестков цветков шиповника, 1 л воды, 700 г сахара. В воде растворите сахар, нагрейте сироп до кипения. Горячим сиропом залейте лепестки цветков и снова доведите его до кипения. Настаивайте в течение

10–12 часов в закрытой посуде. Полученный сироп используйте для ароматизации напитков, киселей и желе.



Сироп из плодов шиповника

Отмерьте 1 кг свежих плодов шиповника, 1 кг сахара, 1,2 л воды. Плоды шиповника освободите от семян, промойте тщательно и измельчите в мясорубке. Полученную массу залейте 500 мл воды и кипятите 10 минут. Добавьте 6-процентного сиропа (1 кг сахара на 7 стаканов воды), варите все вместе еще 15–20 минут. Процедите через сито и разлейте в приготовленную посуду (бутылки или банки, как вам удобнее). Полученный сироп вполне можно использовать и для ароматизации напитков, киселей и желе.



Настой родиолы розовой

Вам понадобятся 4 части корневища родиолы (ее еще называют золотым корнем), 2 части плодов боярышника, 2 части плодов шиповника. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане (или в термосе). Принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.



Настой солодкового корня

Возьмите 1 ст. ложку солодки, залейте 1 стаканом воды, кипятите на водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.



Лимон

Вымойте 6 лимонов средней величины, удалите плодоножки и семена, пропустите через мясорубку, перемешайте, переложите в 3-литровую банку, добавьте 1 л холодной кипяченой воды. Выдержите в закрытом виде 36 часов в холодильнике, добавьте 500–600 г жидкого пчелиного меда, перемешайте и снова уберите в холодильник на 36 часов.

Принимайте 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — пока не кончится состав. Если вам кажется, что эффект невелик, повторите курс через 2–3 недели.



Повышают давление также отвары из зверобоя, девясила, пижмы, эфедры, листьев лимонника и татарника. Но помните: в малых дозах татарник возбуждает нервную систему, а в больших — угнетает.



Настой татарника колючего

20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.



Настойка лимонника

Плоды лимонника настаивать на спирте (1:5) в течение 10 дней. Принимать по 20–30 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.



Настойка левзеи сафлоровидной

Корни и корневища настаивают на спирте 2 недели, фильтруют, хранят в темном месте. Принимать по 30–40 капель 2 раза в день натощак, перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.



Настойка женьшеня

Взять 10 г женьшеня на 100 мл спирта и настаивать 2–3 недели, отжать, отфильтровать и хранить в темном месте в темной склянке. Принимать от 5 до 20 капель 2 раза в день, утром и в обед до еды, в течение 2–3 недель.



Настой бессмертника

10 г бессмертника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды охлажденным.

При низком давлении вам помогут также соки из тыквы, моркови, свеклы. И еще советую вам почаще пить зеленый чай.

Атеросклероз

Настойка шалфея

Вам понадобятся 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл воды. Настаивайте полученную смесь на свету в закрытой стеклянной посуде 40 дней. Принимайте настойку по 1 ст. ложке пополам с водой утром перед едой.

Настой вереска

1 ст. ложку измельченного вереска залейте 500 мл кипящей воды, кипятите на слабом огне 15 минут. Настаивайте, укутав посуду с отваром, 2–3 часа. Процедите и пейте в течение дня как чай.


Настой чабреца

Понадобится 5 г травы, собранной во время цветения. Настаивайте траву в 1 стакане кипятка 40 минут, плотно закрыв. Принимайте в течение дня по 1/4 стакана 2–3 раза в неделю.

Настойка девясила

Возьмите 30 г сухого корня на 500 мл водки, настаивайте 40 дней. Принимайте по 25 капель перед едой.

А вот другой рецепт из тех же составляющих.

 Возьмите 300 г сухого корня девясила, залейте 500 мл водки, настаивайте 10 суток, процедите. Принимайте по 25 г 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой рябины

Возьмите 200 г коры на 500 мл кипятка, кипятите на слабом огне 2 часа. Принимайте по 20–30 мл перед едой.

Чай из шиповника

Сухие плоды (молотые) заварите как чай, настаивайте 20–30 минут. Пейте ежедневно.

**Настой гречихи**

Понадобится 1 дес. ложка гречихи посевной. Заварите ее 500 мл кипятка, настаивайте 2 часа в закрытом сосуде, процедите, принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

**Черноплодная рябина с сахаром**

Разотрите 1 кг ягод и 2 кг сахара. Принимайте средство по 1 ч. ложке в день (если у вас гипотония, помните, что черноплодная рябина понижает артериальное давление).

**Сбор**

Мелисса (трава) — 10 г, буквица (трава) — 10 г, боярышник (цветы или плоды) — 40 г, вероника (трава) — 10 г, земляника (трава) — 30 г. 1 ст. ложку заварить 250 мл кипятка и пить, как чай, с медом или сахаром. Смесь очень вкусная, ее можно добавлять в чай.

Для профилактики атеросклероза советую вам принимать отвар из листьев лесной земляники. Хороши для профилактики и пастушья сумка, и календула (ноготки).

Еще один совет. Целый комплекс лечебных растений, который поможет при атеросклерозе, содержат в себе лечебные эликсиры «Демидовский», «Алтайский», «Кедровит».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошла к концу наша очередная встреча, дорогие читатели. Берегите свое сердце! Я уверен: и в нашей непростой и хлопотной жизни можно сохранить свое сердце здоровым. Никто не приговаривает нас заранее к инсульту или инфаркту.

Помните: врачи бессильны, если человек сам не заботится о своем здоровье. Никакой созданный людьми механизм не сравнится с сердцем по надежности и эффективности. Природа постаралась над нашим сердцем, создав его с максимальным запасом прочности. Но даже этого запаса не хватит, если вы будете вести малоподвижный образ жизни, испытывая к тому же периодические стрессы. Статистика показывает, что инфаркты возникают в несколько раз чаще у тех людей, которые не занимаются регулярно физическим трудом и спортом. Заставьте себя больше двигаться!

В известной песне совершенно справедливо сказано, что сердцу не хочется покоя, если иметь в виду покой физический. Покой душевный сердцу как раз необходим. Не отравляйте себе и другим жизнь ссорами и скандалами. Переполненное злобой, страхом, ненавистью сердце не может быть здоровым.

Сердце лучше всего беречь смолоду. Старинная мудрость гласит: «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — все потерял». К сожалению, мы, как правило, крепки задним умом и начинаем заботиться о сердце, когда оно начинает болеть. Всем, кто оказался в такой ситуации, я настоятельно советую не полагаться исключительно на таблетки, которые принесут только временное облегчение. Чтобы выздороветь, нужно лечиться комплексно: делать массаж, придерживаться специ-



альной диеты. Не уповайте лишь на лечение средствами народной медицины. Наши зеленые друзья не все-сильны, особенно если речь идет о таких серьезных недугах, как ишемическая болезнь и стенокардия. Применение фитотерапии — необходимое, но отнюдь не достаточное условие выздоровления.

Жду ваших писем о том, как вам помогают зеленые целители. Если вы хотите заказать корневища сабельника, то пишите на тот же адрес: *194021, Санкт-Петербург, а/я 11, Александру Кородецкому.*