

ОЧИЩАЕМ

сосуды • суставы • печень • кровь

Узнайте, как очистить организм с помощью проверенных миллионами людей безопасных и доступных средств!

Более тысячи рецептов с использованием алоэ, чеснока, оливкового масла, меда, валерианы, мяты, пустырника, тысячелистника, кукурузных рылец, шиповника, яблок, хрена, чернослива, кураги, изюма, петрушки помогут очистить ваш организм, нормализовать обмен веществ. Узнайте, как применять народные средства для лечения аритмии и тахикардии, гепатита и цирроза, гипер- и гипотонии, подагры и остеопороза, артроза и артрита, цистита, невроза и других недугов.



www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3696-2



9 785991 036962

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-1482-8



9 786171 214828

ОЧИЩАЕМ

сосуды • суставы
печень • кровь

ОЧИЩАЕМ

**сосуды • суставы
печень • кровь**

1000

**народных
способов
лечения**

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

ОЧИЩАЕМ

сосуды • суставы
печень • кровь



ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2016

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 61
ББК 53.59
О-95



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Маргарита Лакричная*

Популярные издания

Популярное издание

**Очищуємо судини, суглоби,
печінку, кров.
1000 народних способів лікування**
(російською мовою)

**Очищаем сосуды, суставы,
печень, кровь.
1000 народных способов лечения**

Укладач
КОСТИНА-КАССАНЕЛЛИ
Наталія Миколаївна

Составитель
КОСТИНА-КАССАНЕЛЛИ
Наталья Николаевна

Координатор проекту *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарєв*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *М. С. Лакрична*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. В. Трефілова*

Координатор проекта *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *М. С. Лакричная*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Е. В. Трефилова*

Підписано до друку 19.07.2016.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 18,48.
Наклад 15000 пр. Зам. №

Подписано в печать 19.07.2016.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 18,48.
Тираж 15000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-1482-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3696-2 (Россия)

- © DepositPhotos.com / marilyna, 2002Lubava1981, belchonock, O.Rohulya, Maks_Narodenko, mar-go555, scis65, msk_nina, re_bekka, Pakhnyushchuu, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», г. Белгород, 2016

ВВЕДЕНИЕ: КАК ВОССТАНОВИТЬ ОРГАНИЗМ

Все мы периодически боеем — с раннего детства и до глубокой старости человеческий организм подвергается нападению бактерий, вирусов, его здоровье подтачивают инфекции, стрессы, неблагоприятные экологические факторы. Однако, несмотря ни на что, человек хочет быть здоровым — и это естественное желание. Как же восстановить здоровье, противостоять болезням и при этом не принимать огромного количества «химии»? Лечение народными средствами, травами и травяными сборами, соками, ягодами и фруктами, медом и продуктами пчеловодства — это и есть тот самый адекватный ответ и альтернатива дорогостоящим фармакологическим препаратам.

Да, зачастую мы не можем полностью обойтись без антибиотиков и других средств — и в этой книге вы найдете предостережения против самолечения. Иногда своевременное и быстрое обращение к врачам спасает человеку жизнь, но цель этой книги — показать, что есть и другой путь. Профилактика болезней, очищение организма от шлаков, правильное питание — вот те самые ключи от здоровья и долголетия, которые столетиями шлифовала и оттачивала народная мудрость.

В этой книге собрано более тысячи рецептов целебных отваров, сборов, настоек, мазей. Приведены также советы по правильному питанию, указаны полезные продукты и те, которые нужно исключить из рациона при определенном заболевании. Бóльшую часть трав вы можете собрать собственными руками и позаботиться таким образом не только о себе, но и о своих родных и близких.



СЕРДЦЕ — МОТОР ОРГАНИЗМА

Боли в сердце и первая помощь при них

Боль в области сердца всегда пугает и вызывает беспокойство. Такую боль хотя бы раз в жизни почувствовал каждый взрослый, она может возникнуть даже у ребенка. Какой же бывает сердечная боль и почему она возникает?

Боли в состоянии покоя. Такая боль характеризуется как ноющая, покалывающая боль с левой стороны груди. Если человек находится в спокойном состоянии, то боль может быть вызвана чрезмерным волнением. Эта боль — нервная, и ее причиной может быть депрессия, межреберная невралгия или вегетативная дисфункция. Не игнорируйте нервные боли — это может нанести здоровью серьезный ущерб. Кроме соблюдения общеукрепляющих процедур по оздоровлению организма в целом и сердечной мышцы в частности, обязательно посетите психоневролога.

Боли при неврозах. При неврастениях и неврозах, вызванных частыми стрессами, могут беспокоить малоинтенсивные и кратковременные боли в области сердца, имеющие колющий характер. Также спровоцировать боли в сердце могут недосыпание и чрезмерная нагрузка на работе.

Боли после физических нагрузок. Иногда после физической нагрузки возникает приступообразная, спастическая боль за грудиной. Как правило, эта боль давящая,

сжимающая или жгучая. Она может отдавать под лопатку, в левую руку, в шею и даже охватывать нижнюю челюсть. Если вы хоть раз испытали такую боль — не откладывайте визит к кардиологу. Это может быть признаком начала серьезного заболевания — стенокардии.

Боли при простуде. Если у вас болит сердце при простуде, это может быть реакцией организма на токсины, выделяемые микробами, а также признаком начинающегося воспаления внутренней оболочки сердца. Простуды, а особенно ангины, часто дают осложнения на сердце, поэтому обязательно обратитесь к кардиологу, пройдите диагностику и сдайте анализы.

Боли после еды. Ноющая боль может возникнуть в области сердца после приема большого количества пищи, особенно жирной или острой, но может появиться и натощак. В обоих случаях нужно посетить гастроэнтеролога, чтобы исключить язву желудка, гастрит, холецистит или панкреатит. Также боль в сердце и аритмия могут появляться и при вздутии кишечника.

Боли при пороках сердца. Боли при приобретенных пороках сердца обычно появляются на фоне тяжелых инфекций, ревматической лихорадки, эндокринных нарушений, атеросклероза. Им зачастую предшествуют одышка и сильные отеки.

Боли при заболеваниях легких. При левосторонней пневмонии возникают боли в области сердца, но эти боли не являются сердечными. Их отличают по наличию сопутствующих симптомов: кашля, озноба, лихорадки, одышки.

Боли при эндокринных патологиях. Колющие сердечные боли часто беспокоят людей, имеющих проблемы со щитовидной железой. Поэтому при возникновении таких болей обязательно проконсультируйтесь не только у кардиолога, но и у эндокринолога.

Боли при инфаркте. Боль при инфаркте очень интенсивная. Она сдавливает грудь, может сопровождаться

обильным потоотделением и сильной одышкой. Если принять нитроглицерин, боль немного ослабеет, но совсем не пройдет. При малейшем подозрении на инфаркт необходимо срочно вызывать «скорую помощь».

Как вести себя при болях в сердце?

Если вы впервые ощутили боль в сердце, постарайтесь не паниковать и успокоиться. Если боль сильная — жгучая и давящая, отдающая в левую руку, как при инфаркте, сразу вызывайте «скорую».

При легкой, не жгучей, колющей боли в сердце примите валидол или корвалол (20—30 капель на 1 ч. л. сахара), расслабьтесь и полежите. Но даже если боль быстро прошла, все равно обратитесь к лечащему врачу.

Что можно сделать до приезда врачей?

Если вы оказались рядом с человеком, у которого сердечный приступ, постарайтесь облегчить его дыхание — открыть окна, расстегнуть одежду, уложить так, чтобы верхняя часть тела была на возвышении. Необходимо также дать больному что-либо успокоительное, например валокордин (50 капель, желательно на 1 ч. л. сахара), а для того, чтобы кровь сделать менее густой, дать ему разжевать таблетку аспирина (обязательно обильно запить водой). Если больной потерял сознание и перестал дышать, необходимы реанимационные мероприятия: выполнить сильный короткий удар кулаком в грудину, после чего начать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Сердечная недостаточность — это снижение способности сердечной мышцы сокращаться и выполнять функцию «неутомимого насоса», в результате чего возникает

недостаток кислорода в тканях и органах из-за уменьшения скорости кровотока, происходит застой жидкости и образование отеков.

Сердечная недостаточность может развиваться незаметно, без ярко выраженных признаков, и быть следствием различных перенесенных или текущих заболеваний: гипертонии, порока клапанов сердца, ишемии, инфаркта миокарда, кардиомиопатии, легочных заболеваний. Причинами, вызвавшими сердечную недостаточность, также могут стать неумеренное потребление алкоголя или прием наркотиков.

Симптомы сердечной недостаточности

Симптомами сердечной недостаточности являются слабость, повышенная утомляемость. Человек начинает замечать, что при физических нагрузках он быстро слабеет и что потребность в отдыхе возникает чаще, чем это было раньше. Такое состояние возникает из-за того, что мышечные ткани недополучают кислород, поскольку поступающая к ним кровь им обеднена. Возникает одышка, которая при длительных или интенсивных физических нагрузках усиливается. По мере того как болезнь прогрессирует, одышка появляется уже и при малых физических нагрузках, а затем и без нагрузок, когда человек находится в спокойном состоянии. Одышка может усиливаться, когда человек находится в горизонтальном положении, поэтому более комфортно он себя будет чувствовать, подложив под спину и голову подушки. Застой жидкости в легких может сопровождаться такими признаками сердечной недостаточности, как хрипы или кашель. Болезнь развивается постепенно, но в любой момент хроническая сердечная недостаточность может перейти в острую форму.

При поражении правого желудочка сердца происходит постоянное переполнение печени, она увеличивается в размерах, что выражается дискомфортными ощущениями в правой подреберной области (боли, тяжесть), также может наблюдаться пожелтение белков глаз. Признак сердечной недостаточности — беспричинная прибавка в весе, до 2 кг за 3 дня (это может быть следствием все того же избыточного накопления жидкости).

Если вы заметили у себя какие-либо симптомы, указывающие на сердечную недостаточность, немедленно обращайтесь к врачу.

При сердечной недостаточности обязательным является прием медикаментозных препаратов, но хороший результат дают и народные средства, например мед. Действие меда на организм невозможно переоценить. Широкий комплекс витаминов, микроэлементов и аминокислот, содержащихся в меде, служит прекрасной подпиткой для сердечной мышцы, расширяет сосуды сердца, тем самым улучшая его кровоснабжение. Однако даже мед нужно принимать дозированно, так как в большом количестве, да еще и с горячим чаем, он заставляет больное сердце энергично работать, при этом потоотделение усиливается. Поэтому при сердечной недостаточности мед нужно употреблять малыми дозами: до 3 раз в день по 1 ч. л. либо по 1 ст. л., с фруктами, творогом, молоком или кисломолочными продуктами. Помните, что мед лучше не нагревать, так как при температуре более 60 °С он теряет свои полезные свойства!

Лечение сердечной недостаточности

Народные методы

✿ Выжать по 1 стакану сока моркови и столовой свеклы, сок из одного лимона средней величины, добавить приго-

товленный стакан сока хрена (предварительно хрен натереть, залить водой и настоять в течение 1,5 суток). Смешать смесь соков со стаканом меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. до 3 раз в день за час до приема пищи или 2—3 часа спустя. Курс лечения — 2 месяца.

☛ Курага, изюм и орехи, помимо витаминов и микроэлементов, богаты калием, который так необходим ослабленной сердечной мышце. Приготавливать смесь лучше всего в октябре—ноябре — со свежим медом и орехами нового урожая.

Купить по 300 г изюма (лучше так называемого «сердечного», синего цвета), кураги (по вкусу), ядер грецкого ореха, меда и лимонов. Промыть и высушить сухофрукты. Все составляющие (кроме меда) измельчить, пропустив через мясорубку (лимоны вместе с кожурой). Добавить в получившуюся кашницу мед, хорошо вымешать. Переложить смесь в чистые банки и поместить в прохладное место. Принимать ежедневно по 1 ст. л. до 3 раз в течение дня во время еды, пока смесь не закончится.

☛ Взять по 200 г чернослива, изюма, кураги и грецких орехов, лимоны и мед. К основной (базовой) смеси нужно добавить по 100 г плодов боярышника и шиповника (без косточек). Все сухофрукты необходимо распарить и хорошенько промыть, затем пропустить через мясорубку и добавить 250 г меда. На 1 кг смеси добавить кашницу одного лимона (лимон с кожурой, но без семян тоже нужно пропустить через мясорубку).

Все тщательно перемешать и поставить в холодильник на 10 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через час после еды.

Травы, плоды и корнеплоды

Народное лечение травами при сердечной недостаточности состоит в применении лекарственных трав, плодов, корневищ лекарственных растений и их сборов, а также

настоек — водных или спиртовых вытяжек. Лечение травами — процесс длительный, при сердечной недостаточности выполняет в основном поддерживающую функцию и не заменяет основного медикаментозного лечения.

☛ 1 ст. л. сушеных плодов шиповника заварить в термосе 200 мл кипящей воды, но крышкой закрыть не сразу, а через 7—10 минут. Настаивать в течение 5 часов. После этого настой слить и добавить в него 1 ст. л. меда. Принимать по ½ стакана до 3 раз в день.

☛ 1 стакан калины залить 1 л горячей воды и проварить 8—10 минут. Добавить в процеженный отвар калины 3 ст. л. меда. Пить до 2 стаканов отвара в день, по ½ стакана на прием.

☛ Настойка из калины. 1 ст. л. ягод калины помять, чтобы ягоды дали сок. Добавить 1 ст. л. меда и залить 1 стаканом кипятка. Дать составу настояться в течение часа. Принимать средство 2 раза в день по ½ стакана. Так надо лечиться в течение месяца, потом сделать перерыв. Курс лечения — 4 раза в год.

☛ Прокрутить на мясорубке петрушку (корни вместе с зеленью) в таком количестве, чтобы на выходе получился 1 стакан кашицы. Залить его в стеклянной или эмалированной посуде 2 стаканами кипящей воды, закрыть и поставить настаиваться на 8—9 часов в теплое место. После этого массу отжать, а к процеженному настою добавить лимонный сок, выжатый из среднего по размеру лимона. Принимать на протяжении 2 дней по ⅓ стакана, после трехдневного перерыва прием возобновить и пить еще в течение 2 дней. Применяется при отеках.

☛ 2 ч. л. мелко нарезанных березовых листьев заварить стаканом кипящей воды и, укутав, настоять полчаса. После процеживания добавить питьевую соду на кончике ножа. Выпить в 3—4 приема. Применяется при одышке

☛ 1 ст. л. без верха цвета ландыша залить 200 мл кипятка, настаивать в тепле около 30 минут. Принимать: 3 раза

в день по 2 ч. л. Для лечения острой и хронической сердечной недостаточности.

☞ 1 ч. л. цветков ландыша залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Для лечения острой и хронической сердечной недостаточности.

☞ Сбор: по 2 части ландыша, корня валерианы, цветков боярышника, 1 часть травы пустырника. 1 ст. л. сбора (с верхом) залить стаканом кипятка. Принимать 3 раза в день по 1—2 ст. л. Для лечения острой и хронической сердечной недостаточности.

☞ Аптечную настойку ландыша принимать по 15 капель на стакан воды до 3 раз в день. Для лечения острой и хронической сердечной недостаточности.

☞ 4 ст. л. травы пустырника залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Сырье отжать. Полученный настой довести до объема стакана. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за час до еды.

☞ 1 ст. л. (полную) травы пустырника залить 1 стаканом кипятка и 15 минут кипятить на водяной бане. Выпить в 2 приема. При резко выраженных нервных расстройствах на $\frac{1}{2}$ стакана отвара пустырника добавить 30—35 капель ландышевой настойки. Эту дозу нужно разделить на 5 приемов.

☞ 1 ст. л. с верхом травы пустырника заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут. 40 мл настоя развести водой до $\frac{1}{2}$ стакана и добавить 20 капель настойки ландыша (аптечный препарат).

☞ 4 ст. л. травы пустырника (цветущие верхушки растений длиной до 40 см, толщиной не более 4 мм) залить 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охладить в течение 45 минут при комнатной температуре. Процедить, оставшееся тщательно сырье отжать. Полученный настой долить кипяченой водой до 1 стакана. Принимать

по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Хранить настой в прохладном месте не более 2 суток.

☞ 1 ст. л. измельченных корней валерианы залить 1 стаканом холодной воды, настоять 8—12 часов. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

☞ 1 ч. л. травы мяты заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Выпить натощак за полчаса до еды.

☞ 1 ст. л. листьев мяты на стакан кипятка. Настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

☞ 1 ч. л. сухих листьев мяты перечной залить стаканом крутого кипятка, укутать и дать настояться 20 минут. Процедить. Пить отвар мелкими глотками утром за 30—40 минут до завтрака. Такой отвар необходимо пить ежедневно, не пропуская ни одного дня, в течение 1—2 лет. Это средство эффективно при слабом сердце, его замираниях.

☞ 2—3 ст. л. травы зверобоя заварить 2 стаканами кипятка. Настоять. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

☞ 1 ч. л. соцветий клевера лугового на стакан воды, кипятить 5 минут. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

☞ 2 ст. л. с верхом соцветий клевера лугового настоять 10 дней на $\frac{1}{2}$ л водки. Пить по 1 ч. л. перед едой в течение 3 месяцев, с перерывами на 10 дней через каждый месяц.

☞ 10 г сухой измельченной травы горицвета весеннего залить стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 1 ст. л. 3—5 раз в день при сердечной недостаточности. Детям давать по $\frac{1}{2}$ —1 ч. л. или $\frac{1}{2}$ —1 дес. л. 3—5 раз в день.

☞ 20 г сухой травы фиалки трехцветной залить 200 мл кипятка, настаивать 1—2 часа, принимать по 100 мл 2 раза в день.

☞ 20 г сухих плодов и листьев земляники лесной на 200 мл воды, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

☞ 2 ст. л. травы сушеницы болотной на стакан кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут. Процедить. Сырье

отжать. Настой долить водой до первоначального объема. Пить по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день для предупреждения приступов стенокардии.

☛ 2 ч. л. травы шандры обыкновенной залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 4 часа и процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды для регуляции сердечной деятельности.

☛ Сухие корни родиолы розовой измельчить и залить 70%-м спиртом в соотношении 1:10. Настаивать 7 дней. Принимать по 10—20 капель 3 раза в день.

☛ Сухой измельченный корень женьшеня залить 70%-м спиртом в соотношении 1:10. Настаивать неделю. Принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

☛ 20 г корней крестовника широколистного на 200 мл кипятка. Кипятить 5—7 минут. Принимать по 40 капель 1 раз в день.

☛ 25 г корней крестовника широколистного настоять на 100 мл 70%-го спирта в течение месяца в темном месте. Процедить. Принимать по 30—40 капель 1 раз в день.

☛ 1 ст. л. сухих цветков и листьев татарника колючего на 200 мл воды, кипятить 15 минут, принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

☛ Залить 15 г сухой травы тысячелистника стаканом воды, кипятить 15 минут, затем настаивать в течение часа. Принимать по 1 ст. л. настоя 3 раза в день.

☛ 7—9 г травы почечного чая, или ортосифона, залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане, охладить, процедить, отжать гущу и довести объем до 200 мл. Отвар пить в теплом виде по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день как мочегонное при отеках, возникших на почве сердечно-сосудистой недостаточности.

☛ 300 г очищенного чеснока положить в полулитровую бутылку темного стекла, залить спиртом. Настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель в $\frac{1}{2}$ стакана молока раз в день. Средство противопоказано при болезнях почек!

✿ 5 зубков чеснока, 1 л меда, 10 лимонов. Из лимонов выжать сок, чеснок прокрутить на мясорубке. Все смешать и оставить в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 ч. л. 1 раз в день.

✿ Чеснок хорош для растирки отекавших ног при сердечной недостаточности. Если вследствие сердечной недостаточности отекают ноги, их обязательно нужно утром и вечером растирать. Измельчить чеснок в кашу, чтобы получилась 1 ст. л., залить 2 стаканами воды и 5 минут кипятить. Растирать ноги охлажденной процеженной чесночной смесью.

✿ Заварить 2 ст. л. (с верхом) сбора из травы сушеницы болотной, пустырника, цветков боярышника и листьев омелы 1 л кипятка. Пить вместо чая для понижения кровяного давления при сердечной недостаточности.

✿ Спиртовая настойка корня любистка способствует повышению тонуса и придает бодрость, действует в качестве стимулятора сердечной деятельности и снижает отеки. Любисток также прекрасное мочегонное средство. Измельченный корень любистка (100 г) настаивать в 300 мл 60—70%-го спирта на протяжении 2 недель. Принимать до 3 раз в день по 1 ст. л. до приема пищи.

✿ 3 ст. л. цвета боярышника залить 3 стаканами кипящей воды и настаивать полчаса в термосе или 15 минут на водяной бане. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до приема пищи. Применяется от головокружения, удушья, приливов крови к голове, болей в сердце, бессонницы при сердечной недостаточности.

✿ Настойку боярышника (40 капель на стакане воды) принимать до 3 раз в день для понижения давления.

✿ Запаренные кипятком плоды боярышника (1 ст. л. на стакан воды) пить как чай, без ограничения дозировки.

✿ 2 ст. л. сухих плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Принимать 3 раза в день по ½ стакана за 30 минут до еды.

☛ Для укрепления сердечной мышцы: 0,5 кг зрелых плодов боярышника залить 1 л холодной воды и поставить на огонь. После закипания варить 20 минут. Остывший отвар процедить, добавить сахар и мед (по неполному стакану), все тщательно вымешать. Хранить в холодильнике. Принимать ежедневно по 2 ст. л. до еды в течение месяца.

☛ Взять по 1 ст. л. растений: пустырника, боярышника (цветки и листья), мяты, Melissa, ландыша майского (цветки и лист). Затем приготовить отвар фасолевых створок: 2 ст. л. хорошо измельченных створок (сухих или зеленых) залить холодной водой (750 мл), поставить на плиту. После закипания варить створки 5 минут, затем всыпать в отвар приготовленный сбор и еще 3 минуты кипятить все вместе. Настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать с каплями Зеленина (20 капель на 4 ст. л. отвара) за 20 минут до начала приема пищи 3 раза в день. Применяется при отеках и гипертонии, вызванных сердечной недостаточностью

Следующие сборы применяются для лечения сердечной недостаточности с сопутствующими расстройствами нервной системы и болями в сердце.

☛ Корень валерианы (измельченный), лист Melissa, траву тысячелистника взять в соотношении 1:1:3 и хорошо перемешать. 1 ст. л. с верхом смеси залить с вечера 0,5 л сырой воды. Утром дать закипеть, поставить остывать. Процедить. Выпивать ежедневно по стакану.

☛ Melissa и листья розмарина — по 20 г, корень валерианы и зверобой — по 30 г, все смешать. Залить вечером 1 ст. л. (полную) смеси 250 мг кипятка, прикрыть крышкой и настаивать до утра. Пить в теплом виде небольшими глотками на протяжении дня.

☛ Цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части. 2 ч. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Выпить в течение дня.

☛ Смешать 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, 3 части листьев мяты перечной, 2 части плодов фенхеля обыкновенного, 4 части корневищ с корнями валерианы. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка в термосе, выдержать ночь и процедить. Выпить в течение дня в 3—5 приемов.

☛ Корни валерианы лекарственной, трава тысячелистника, листья Melissa лекарственной — по 1 части, плоды аниса — 2 части. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема при сердцебиении, сердечной слабости, болях в области сердца.

☛ Тысячелистник — 30 г, барвинок, или раувольфия, корень валерианы, цветки и плоды боярышника — по 20 г, корень аира — 10 г. Заварить 1 ст. л. сбора 2 стаканами кипящей воды. До утра настаивать под крышкой. Пить в подогретом виде по 1 стакану 2 раза в день.

☛ Трава пустырника, трава сушеницы топяной, цветки боярышника — по 15 г, цветки ромашки — 5 г. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 8 часов. Пить по ½ стакана 3 раза в день через час после еды.

☛ Корни валерианы — 1 часть, плоды аниса — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, листья Melissa — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать в течение дня.

☛ Трава тысячелистника — 5 частей, трава зверобоя — 4 части, соцветия арники — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа. Затем варить 5 минут, настаивать 15 минут. Выпить в течение дня.

☛ Корневище с корнями валерианы, плоды укропа пахучего — по 5 г, корень солодки голой, трава панцерии шерстистой, трава череды, цветки календулы — по 10 г. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить. Пить по ½ стакана 2—3 раза в день.

Питание при сердечной недостаточности

При сердечной недостаточности необходимо в первую очередь существенно сократить потребление соли, исключить соленые продукты и сбалансировать количество жидкости. В меню должны присутствовать легкоусвояемые калорийные продукты, овощи (сырые или тушеные), фрукты, богатые витаминами, особенно витамином С. В рацион в обязательном порядке должны постоянно включаться продукты, в которых в больших дозах присутствует калий. Особенно это важно при приеме мочегонных средств, так как они вымывают калий из организма. Богаты калием изюм, курага, орехи, бананы, печеный картофель, огурцы, нежирная телятина, а из круп — гречка и пшено.

Летом нет ничего лучше арбузов. Их мякоть — отличное мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Таким же действием обладает и отвар свежих арбузных корок. А вот потребление чая, кофе, алкоголя строго ограничивается. Исключаются из рациона острые и копченые продукты, специи, шоколад, сдоба, сало и жирное мясо.

Диета при сердечной недостаточности очень важна, но не менее важны спокойное психическое и эмоциональное состояние, полноценный отдых (в том числе сон не менее 7 часов) в сочетании с умеренными физическими нагрузками. Также необходимы регулярный прием лекарств и посещение кардиолога (раз в 3 месяца).

Диета при сердечной недостаточности обязательно должна включать в себя следующие продукты.

Мед. Употреблять по 1 ч. л. 2—3 раза в день с молоком, творогом, фруктами. Помните, что мед с горячим чаем принимать нельзя! Это приводит к усиленному потоотделению и энергичной работе сердца.

Лимон. Помимо добавления лимона в чай, полезно жевать лимонную корку — она богата эфирными маслами.

Шиповник. 1 ст. л. сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, охладить и добавить 1 ст. л. меда. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 2—3 раза в день.

Творог. Употреблять по 100 г свежего творога в день.

Овес. Залить зерна овса водой в соотношении 1:10, настоять сутки, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день перед едой.

Чеснок. Съесть натощак 1 большой зубок чеснока (положить на черный хлеб мелко нарезанный зубок и съесть).

Тибетская медицина рекомендует такую смесь: 30 г ядер грецких орехов, 2 г изюма, 20 г сыра. Продукты измельчить, перемешать и съесть за один прием.

В сезон старайтесь есть больше **абрикосов** и постоянно включать в свой рацион **курагу**.

Калина. 1 стакан плодов калины залить литром горячей воды, кипятить 8—10 минут, процедить, добавить 3 ст. л. меда. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день. Калину нужно есть свежей, заготовить ее на зиму можно, просто заморозив. Также можно делать из калины варенье, джем, добавлять ее в пирожки.

Цикорий. Залить 1—2 ч. л. травы цикория стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день до еды.

Боярышник. 1 ст. л. сухих плодов боярышника залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа в термосе. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — это болезнь, развивающаяся из-за недостаточного кровоснабжения коронарных артерий сердца вследствие сужения их просвета. В 97—98 % случаев причиной этого является атеросклероз коронарных артерий.

С возрастом вдоль внутренней оболочки коронарных артерий появляются отложения жировых субстанций — атеросклеротические бляшки. Со временем они разрастаются, сужая просвет артерии. В итоге атеросклеротические бляшки затрудняют поступление крови к сердечной мышце, о чем сигнализирует за грудиной боль — стенокардия. Так развивается ИБС.

Симптомы ИБС

При ИБС развиваются признаки нарушения сердечной деятельности — болевые приступы в области сердца, перебои сердечных сокращений, отмечаются изменения на электрокардиограмме (ЭКГ). Когда сердце испытывает нагрузку (физические или умственные усилия, повышение давления), ему требуется больше кислорода, чем обычно. В этот момент возникает ишемия миокарда, которую человек ощущает как сжимающую, давящую боль за грудиной или слева от нее; иногда возникает аритмия. Обычно приступ стенокардии проходит после приема нитроглицерина.

Если ишемия сердца продолжается более 20—30 минут, возникает грозное осложнение ИБС — инфаркт миокарда.

Развитию ИБС могут способствовать: артериальная гипертензия (повышение артериального давления более 140/90 мм рт. ст.), малоподвижный образ жизни, избыточный вес, неправильное питание, курение, плохая наследственность (например, гипертония или инфаркт миокарда у родственников), сахарный диабет, чрезмерное психоэмоциональное напряжение, частые стрессовые ситуации.

ИБС требует систематического лечения — как традиционного, так и народного.

Лечение ИБС

Травы, плоды, корнеплоды и другие продукты для лечения ИБС

☛ Для приготовления настоя 1 ст. л. предварительно высушенных плодов боярышника залить стаканом кипятка и под крышкой (желательно в термосе) настаивать в течение 2 часов, после чего процедить через двойной слой марли. Пить 3 раза в день по 2 ст. л. Принимать лекарство лучше до еды — примерно за полчаса.

☛ Боярышник можно заваривать и пить как чай, а ключевым показателем является его цвет, похожий на не слишком крепкий черный чай. Для вкуса можно добавить сахар или мед. Такой напиток показан при всех сердечных заболеваниях как общеукрепляющий.

☛ 6 ст. л. с верхом плодов боярышника и 6 ст. л. пустырника залить 7 стаканами крутого кипятка. Не кипятить. Кастрюлю с боярышником и пустырником тепло укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить и отжать через марлю набухшие ягоды. Хранить готовый отвар в холодном месте. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Не подслащивать. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника, заваренного таким же образом.

☛ Натереть 5 г корня хрена и залить кипятком (250 мл). В термосе лекарство настаивают пару часов и делают ингаляцию.

☛ Свежий корень хрена натереть на терке. К 1 ч. л. хрена добавить мед в таком количестве, чтобы общий объем массы не превышал 1 ст. л. Принимать лекарство за 1 час до завтрака. Запивать только водой. Смешивать только перед употреблением. Принимать смесь в течение 1—1,5 месяца, желательнее весной и осенью. Курс лечения — не более месяца.

☛ Народные лекари также рекомендуют пить настой, приготовленный из 2 ст. л. тертого хрена, стакана меда и стакана свежвыжатого сока моркови. Перед тем как смешать

хрен с остальными ингредиентами, залейте его кипяченой водой и оставьте на сутки. Пить лекарство следует по 1 ст. л. перед едой (за 1 час).

☛ 10 г плодов фенхеля залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане, охладить, процедить, отжать и довести объем до 200 мл. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

☛ Измельчить 50 г чеснока и настаивать в стакане водки около 3 суток. Принимать, разбавляя по 8 капель настойки в 1 ч. л. прохладной кипяченой воды. В день нужно сделать 3 приема. Также настойку можно смешивать с холодным молоком (¼ стакана): утром — 1, в обед — 2, вечером — 3 капли. Курс лечения — 1 неделя.

☛ При ИБС (стенокардии с одышкой) рекомендуется принимать чеснок с медом и лимоном. Взять 1 л меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, промыть и натереть на терке (можно пропустить через мясорубку). Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 ч. л. 1 раз в день, причем принимать необходимо медленно, с остановками между приемами каждой ложки по 1 минуте.

☛ Измельчить траву или семена укропа, 1 ст. л. заварить в 1,5 стакана кипятка, дать настояться. Выпить приготовленный настой в течение дня.

☛ 1 ст. л. сухих плодов боярышника заварить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

☛ Заварить плоды боярышника как чай. Количество плодов не имеет значения, цвет настоя должен быть похож на чай средней крепости. Пить с сахаром. Этот чай можно применять при всех болезнях сердца.

☛ 10 г травы сушеницы болотной залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, отжать и довести объем до 200 мл. Пить по ⅓—½ стакана после еды.

☛ Старинный рецепт для хорошей работы сердца: следует приготовить смесь, состоящую из 2 яичных белков, взбитых с 2 ч. л. сметаны и 1 ч. л. меда. Съесть натощак.

☛ Этот народный рецепт эликсира помогает при болезнях сердца, таких как стенокардия и ишемия, а также при атеросклерозе и гипертонии. Для получения эликсира нужно приготовить 2 состава:

1. Мед натуральный (лучше майский) — 500 г, водка (40°) — 500 мл; оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне (постоянно помешивая) до образования на поверхности смеси молочной пленки, затем снять с огня и дать отстояться.
2. Пустырник, сушеница болотная, валериана (измельченный корень), спорыш, ромашка. Взять по щепотке каждой травы, заварить 1 л кипятка и поставить отстаиваться на полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить лекарство в темное место на 3 дня. Принимать первую неделю по 1 ч. л. 2 раза в день (утром и вечером). Начиная со второй недели принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, пока все не израсходуется. После 7—10 дней перерыва вновь приготовить лекарство и продолжать лечение, курс которого — 1 год.

☛ Каша из зерен проросшей пшеницы показана при ишемической болезни сердца, гипертонии, атеросклерозе и для восстановления всех функций организма в целом. Рецепт на 3—4 порции: 200—300 г перебранных зерен хорошей цельной пшеницы хорошенько промыть и тонким слоем рассыпать в мелких тарелках, налить воды столько, чтобы вода была чуть выше уровня пшеницы, а сверху накрыть чистым листом бумаги, но не газетной, и поставить в теплое место. Через 10—15 часов, когда зерна набухнут, долить воды столько, чтобы она была уже ниже уровня разбухшей пшеницы, и дать постоять еще 8—12 часов.

Когда пшеница уже вся проросла (ростки 1—2 мм), промыть ее в эмалированной посуде, прокрутить в мя-

сорубке, переложить получившуюся кашу опять же в эмалированную кастрюлю и добавить по вкусу соль, сахар, сливочное масло, залить кипятком или кипяченым молоком. Накрыть чем-нибудь теплым и оставить на 30—40 минут. Готовый продукт принимать за час до еды по 150—200 граммов.

Кашу из проросшей пшеницы можно делать и густой, и жидкой — на любителя. Она очень калорийна и вполне заменяет завтрак. Такую кашу следует хранить только в холодильнике, потому что в тепле она начинает бродить. Перед употреблением кашу подогревают.

Сборы для лечения ИБС и предотвращения появления атеросклеротических бляшек

☛ Цветки гречихи — 2 ст. л., листья омелы белой — 1 ст. л. Перемешать. В стакан крутого кипятка добавить 1 ч. л. сбора, укутать и оставить настаиваться на ночь. Перед приемом настой процедить. Принимать по 2 ст. л. лекарства 3 раза в день.

☛ Семена укропа, трава желтушника, язычковые цветки подсолнуха — по 2 ст. л., листья мать-и-мачехи — 1 ст. л. Сбор перемешать и измельчить. В стакан кипятка добавить 1 ст. л. смеси и оставить на час. Затем лекарство процедить и отжать с помощью марли. Курс лечения — 1 месяц. Пить нужно по ½ стакана до 6 раз в день.

☛ Корень кукурузы, трава любистка лекарственного — по 40 г. Смесь залить водой и кипятить около 8 минут, после чего перелить в термос или накрыть крышкой и укутать. Через 40 минут лекарство процедить, отжать сырье и пить по ½ стакана 3 раза в день. Принимать отвар следует после еды в течение недели.

☛ Цветки василька синего, березовые почки, корневище девясила, листья толокнянки, цветки гречихи и кукурузные рыльца — по 1 ст. л. Все ингредиенты смешать и хорошо измельчить. 2 ст. л. полученной смеси засыпать в стакан

кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, после чего снять с огня и охладить. Остывший отвар процедить и добавить прохладной кипяченой воды, чтобы объем соответствовал первоначальному. За полчаса до еды принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя. Рекомендуется принимать средство утром и в обед.

☛ Корень копеечника чайного, цветки липы, плоды малины и молотое льняное семя — в равных количествах. Компоненты сбора хорошо перемешать и измельчить. После этого 4 ст. л. смеси положить в эмалированную кружку и залить кипятком. На водяной бане лекарство готовить около 30 минут, после чего оставить до охлаждения. Затем отвар процедить, отжать и добавить кипяченой воды до объема 250 мл. Утром и в обед за 10 минут до еды выпивать по стакану лекарства. Курс лечения — 1 месяц, после чего сделать перерыв на пару недель.

☛ Трава хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 30 г, цветки боярышника — 50 г. 2 ст. л. измельченной смеси залить 250 мл крутого кипятка и оставить на 2 часа. Когда настой остынет, процедить его и отжать травы. Пить средство необходимо по глотку в течение дня.

☛ Трава пустырника, цветки боярышника и ромашки — по 100 г, листья березы, цветки каштана конского, корневище пырея, трава вереска — по 50 г. Все компоненты сбора тщательно перемешать и измельчить в ступке. После этого 1 ч. л. смеси добавить в стакан кипятка, накрыть крышкой и укутать полотенцем. Через полчаса процедить лекарство. Принимать его теплым 2 раза в день — утром и на ночь.

☛ Листья Melissa, семена тмина, трава барвинка, корень валерианы — по 1 ст. л., цветки боярышника, листья омелы — по 2 ст. л. Все компоненты сбора смешать и хорошо измельчить. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, через 2 часа настой процедить. Принимать утром и вечером.

Питание при ИБС

Если у вас диагностирована ИБС, важно не только принимать лекарства, но и изменить питание. На что обратить особое внимание? Избегайте продуктов, содержащих консерванты и ГМО, фруктов и овощей, выращенных с применением большого количества химических удобрений. Вредны для сердца также рафинированные продукты, жирное, жареное, копченое. Следует ограничивать себя в употреблении соли и сахара.

Овощи, фрукты — прекрасный источник растительной клетчатки. Попадая в кишечник, клетчатка, словно губка, впитывает часть холестерина, который выделяется туда вместе с желчью, и естественным путем выводит его из организма. Благодаря этому улучшается жировой обмен и уменьшается выраженность атеросклероза. Растительная клетчатка также содержится в гречневой крупе, буром рисе, овсяных хлопьях (но только тех, которые нужно долго варить), отрубях. Их тоже нужно включать в рацион. Еще один плюс овощей — они являются источником многих витаминов. При проблемах с сердцем потребность в них возрастает. Например, если здоровым взрослым людям нужно 75—90 мг аскорбиновой кислоты в день, то при ИБС — не менее 100 мг! Конечно, получить все витамины из овощей и фруктов нельзя (зачастую для этого нужно принимать аптечные препараты), но есть их нужно по возможности больше.

Сухофрукты, орехи. Самый полезный для сердца сухофрукт — курага, полезны также свежие абрикосы. В кураге содержится очень много калия, необходимого для ритмичной работы сердечной мышцы. Содержится калий и в изюме. Чернослив обладает тонизирующими свойствами, повышает работоспособность, укрепляет организм. Полезен для сердца и зизифус (унаби). Орехи — один из основных источников омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, важных для работы сердца и сосудов, в орехах

очень много калия и магния, витаминов В, С, РР. Самые полезные для сердца орехи — грецкие, кедровые и миндаль.

Жиры. Жир бывает разный. Потребление таких продуктов, как сметана, сливочное масло, говядина, баранина, колбасные изделия, безусловно, придется ограничить, но полностью исключать их не следует. В перечисленных продуктах содержатся в основном насыщенные жирные кислоты. Но существуют еще кислоты мононенасыщенные и полиненасыщенные (омега-3 и омега-6). Они полезны для сосудов, и их обязательно нужно получать из пищи! Эти жирные кислоты содержатся в оливковом масле. При ИБС его нужно употреблять по 5–10 г (1–2 ч. л.) в сутки.

Полиненасыщенных жирных кислот омега-3 много в морской рыбе — скумбрии, селедке, сардинах, палтусе. Кусочка весом в 100 г достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность.

Источники полиненасыщенных кислот омега-6 — нерафинированные растительные масла: подсолнечное, рапсовое, горчичное. За день нужно съесть в общей сложности 1 ст. л.

Углеводы. При заболеваниях сердца и сосудов нужно следить за тем, чтобы доля углеводов в рационе не превышала норму. Особенно важно контролировать потребление рафинированных углеводов: сахара, сладостей, сдобы, фруктовых соков. Для этого есть как минимум две причины.

Во-первых, продукты, богатые такими углеводами, очень калорийны, от них быстро появляется лишний вес. Чтобы снабдить кровью лишние килограммы, сердце вынуждено усиленно работать, ему требуется больше кислорода, а ведь при ИБС и без этого наблюдается кислородное голодание! К тому же при наборе каждого лишнего килограмма печень начинает производить на 20 мг больше холестерина, поэтому коронарные артерии все сильнее поражаются атеросклерозом.

ПОСЛЕСЛОВИЕ. БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ — И НЕ БОЛЕЙТЕ!

В этой книге было приведено множество рецептов по лечению и восстановлению организма, однако в послесловии мне хотелось бы поговорить на другую, совершенно, на первый взгляд, постороннюю тему — о счастье. Вы никогда не задумывались, мой дорогой читатель, над тем, что счастливые люди гораздо меньше болеют? А ведь это научно установленный факт!

Ученые всего мира давно исследуют этот феномен — связь между позитивным взглядом на жизнь, здоровьем и долголетием. Счастливые люди не только меньше болеют, но и дольше живут. Чем счастливее человек, тем у него больше шансов дожить до глубокой старости, — так утверждают ученые, и, я думаю, вы тоже с ними согласитесь. Да и как не согласиться с этим фактом, если даже скрупулезно и неоднократно проведенные лабораторные исследования подтвердили, что оптимизм снижает уровень гормонов стресса и улучшает работу иммунной системы! Так что уделяйте время своему здоровью, поддерживайте его и делайте это не только с пользой, но и с удовольствием. Не болейте — и будьте счастливы, будьте счастливы — и не болейте! И обязательно дарите частичку своего счастья родным, близким и всем тем, кто вас окружает!



СОДЕРЖАНИЕ

Введение: Как восстановить организм.....	3
СЕРДЦЕ — МОТОР ОРГАНИЗМА.....	4
Сердечная недостаточность.....	6
Ишемическая болезнь сердца.....	18
Аритмия	27
Тахикардия	36
Гипертония.....	41
Гипотония.....	49
Неврозы	57
Укрепление сердечной мышцы	63
СОСУДЫ — ТРАНСПОРТНАЯ СИСТЕМА	
ОРГАНИЗМА.....	71
Тромбоз	72
Атеросклероз	81
Слабые сосуды головного мозга	87
Укрепление капилляров	90
Укрепление сосудов слизистых оболочек глаз	91
Укрепление сосудов слизистых оболочек носа.....	93
Укрепление сосудов лица	93
Варикозное расширение вен	96
Геморрой.....	105
Очищение сосудов	114

СУСТАВЫ И ВАЖНОСТЬ ИХ ПОДВИЖНОСТИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ	122
Артрит и ревматоидный артрит.....	123
Артроз	134
Остеохондроз.....	141
Остеопороз.....	151
Подагра	157
Очищение и лечение суставов	165
ПЕЧЕНЬ — ГЛАВНЫЙ ФИЛЬТР ОРГАНИЗМА.....	169
Желчнокаменная болезнь	172
Холецистит	202
Гепатит	214
Цирроз печени	227
Лечение хронических заболеваний печени и желчного пузыря	236
ПОЧКИ И МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА	240
Пиелонефрит	243
Цистит	254
Мочекаменная болезнь.....	265
Энурез.....	274
КРОВЬ — ГЛАВНАЯ ЖИДКОСТЬ НАШЕГО ОРГАНИЗМА.....	280
Анемия	282
Кровь и иммунитет.....	291
Качество крови и здоровье кишечника	321
Качество крови и аллергия.....	330
Очищение крови	342
Послесловие. Будьте счастливы — и не болейте!	350