



## Савелий КАШНИЦКИЙ

Савелий Ефремович Кашницкий — журналист, корреспондент газеты «Аргументы и факты», автор популярных материалов о здоровье, проблемах науки, экзотических гипотезах.

# КИТАЙСКИЕ КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ

- *Очищение организма*
- *Лечение бессонницы*
- *Секреты точечного массажа*
- *Как вывести камни из почек*
- *Лечение хронического кашля*



# СУПЕРХИТ

Методики-хиты

Савелий Кашницкий

**Китайские классические  
методики лечения**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 615.89  
ББК 53.58

**Кашницкий С. Е.**

Китайские классические методики лечения / С. Е. Кашницкий —  
«Издательство АСТ», 2017 — (Методики-хиты)

ISBN 978-5-17-103889-2

Китайской медицине несколько тысяч лет. И что удивительно — ее методы лечения до сих пор эффективны и актуальны. Более того, на основе ее рекомендаций создаются современные лечебные препараты. Да и как может быть иначе? Ведь китайские классические методики лечения прошли проверку временем. Некоторые из них уникальны. Например, целители Поднебесной не признавали оперативного, хирургического, вмешательства в человеческий организм. Они брались решить все проблемы организма, давшего сбой, только лишь правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических и других веществ, в которых нет химии и которые ближе к природе человека. Кроме того, восточные медики всегда лечили не отдельный симптом, а восстанавливали целостность энергетической структуры всего человеческого тела. В этой книге вы найдете массу рецептов, которые, не оказывая вреда, быстро снимают боль и неприятные ощущения, что для страдающего человека немаловажно. И убедитесь, что китайская медицина — настоящий клад лечебных средств, советов и способов на все случаи жизни. Автор не пытался объяснить читателю глубинную суть каждого метода, открыть ему все причины и следствия. Его задача состояла в том, чтобы просто привести простейшие рецепты, которыми человек сможет самостоятельно воспользоваться в нужный момент, не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Будьте здоровы!

УДК 615.89  
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-103889-2

© Кашницкий С. Е., 2017

© Издательство АСТ, 2017

# Содержание

Предисловие	7
Надо лечить не симптом, а весь организм	7
Китайская медицина проверена временем	8
Чудесные рецепты из Атласа тибетской медицины	11
Лечение сердечнососудистой системы	12
Профилактика для сердца и сосудов	12
Атеросклероз (повышение уровня холестерина в крови)	13
Ишемическая болезнь сердца	16
Инсульт	17
Инфаркт	18
Нормализуем высокое давление	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Савелий Кашницкий**

## **Китайские классические методики лечения**

### **Рецензия**

Народная медицина – явление необозримое и многоплановое. В книге Савелия Кашницкого предпринята попытка дать максимально широкий обзор различных методов народной медицины – как правило, апробированных и доказавших на практике свою состоятельность. Авторы этих методов – врачи, зачастую известные и титулованные, но также целители, передающие ценный народный опыт. Особое место уделено в книге методам китайской медицины – древней науки, заново открываемой европейцами в последнее время. Однако при практическом использовании приведенных в книге рецептов необходима разумная осмотрительность: каждый организм индивидуален. Что хорошо для одного, не всегда приемлемо для другого. Поэтому всякий, кто отважится воспользоваться рецептами как рекомендациями, непременно должен согласовать их с лечащим врачом. Только в этом случае риск необдуманного самолечения будет сведен к минимуму.

Профессор, доктор биологических наук  
*А.П. Дубров*

## **Предисловие**

### **Надо лечить не симптом, а весь организм**

Китайской медицине несколько тысяч лет. И что удивительно – ее методы лечения до сих пор эффективны и актуальны. Более того, на основе ее рекомендаций создаются современные лечебные препараты. Да и как может быть иначе? Ведь китайские классические методики лечения прошли проверку временем. Некоторые из них уникальны. Например, целители Поднебесной не признавали оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Они брались решить все проблемы организма, давшего сбой, лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических и других веществ, в которых нет химии и которые ближе к природе человека. Кроме того, восточные медики всегда лечили не отдельный симптом, а восстанавливали целостность энергетической структуры всего человеческого тела. Для китайца-врача исчезновение одного из симптомов болезни еще ничего не значит, если другие органы человека остаются больными, поскольку все органы человека связаны между собой и являются единым целым – человеческим организмом. Таким образом, лекарства, изготовленные на основе трав, иглоукалывание, лечебный китайский массаж, лечебное питание призваны оздоровить человека в целом, не вызвав при этом побочных эффектов. Все методы китайской медицины имеют своей целью восстановление гармонии и равновесия во всем организме.

В этой книге вы найдете массу рецептов, которые, не оказывая вреда, быстро снимают боль и неприятные ощущения, что для страдающего человека немаловажно. Ведь китайская медицина использует препараты, у которых резко снижен риск побочных эффектов. И, прочитав эту книгу, вы убедитесь, что китайская медицина – настоящий клад лечебных средств, советов и способов на все случаи жизни.

Автор не пытался объяснить читателю глубинную суть каждого метода, открыть ему все причины и следствия. Его задача состояла в том, чтобы просто привести простейшие рецепты, которыми человек сможет самостоятельно воспользоваться в нужный момент, не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Будьте здоровы!

## Китайская медицина проверена временем

Интерес европейцев к Востоку, наверное, столь же вечен, сколько само это условное деление на Запад и Восток, мало имеющее общего с географией. Начиная, должно быть, с греко-персидских войн, наши древние земляки понимали: там, на Востоке существует какая-то другая цивилизация. Нельзя сказать, что она более или менее развитая. Она – другая, и уже этим объясняется неисчерпаемый к ней интерес.

Ни индийский поход Александра Македонского, ни караванная торговля с халифатом, ни авантюры крестоносцев, ни колониальные захваты европейских морских держав так и не удовлетворили этого жгучего интереса, этой вечной загадочности Востока.

Фраза Киплинга: «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись» с формульной лаконичностью устанавливает соотношение двух культур с их диалектическим равновесием притяжения-отталкивания. Помимо пороха, бумаги, шелка и пряностей, европейцы привезли с Востока непривычную систему представлений о человеке и его здоровье. Сложилось понятие «восточная медицина», не имеющее отчетливых смысловых очертаний, о котором точнее всего можно сказать лишь одно: иная медицина.

Она создавалась и развивалась веками в Персии и Аравии, на Тибете и в Средней Азии, в Индии и Китае...

Восток столь обширен и несводим к чему-то одному, что нет возможности не только дать ему и, соответственно, восточной медицине, внятное определение, но даже уверенно выделить принципы, отличающие ее от привычной нам европейской медицины. Кореец ответил бы на этот вопрос что-то свое, а филиппинец – нечто совсем иное.

Тем не менее, попытаемся хотя бы в самых общих чертах обрисовать особенности того неохватного понятия, которое весьма условно можно назвать восточной медициной.

Древние философы, наблюдая, как в природе все взаимосвязано, посчитали решающим событием отделение Создателем света от тьмы и земной тверди от воды. Две пары противоположностей задали четыре категории, или «стихии», лежащие в основе мироздания.

Энергия, дающая жизнь, в китайской философии называется чи (или ци), в индийской – прана, в персидской – пневма. Все эти слова – синонимы привычного для нас слова «воздух», вдыхая который, человек получает энергию для жизни. Цигун-терапия, прана-яма – системы дыхательной гимнастики, позволяющие гармонизировать организм только за счет правильного распределения по нему энергии. Биологически активные точки, объединенные в меридианы, – те каналы, через которые энергия окружающего мира входит в тело. Это уже подход, радикально отличающийся от принятого на Западе.

Макрокосмос (звезды и планеты) подобен микрокосмосу (ядрам атомов и элементарным частицам) так же, как человек подобен Создателю-Творцу, но состоит из праха, то есть химических элементов. Меняющийся макрокосмос непременно изменяет микрокосмос – эти взаимосвязи изучает астрология. Но и наоборот: изменения в микрокосмосе влекут за собой перемены в макрокосмосе – это изучает магия. Точно так же меняющийся мир меняет человека – эти взаимосвязи отслеживает медицина (разумеется, восточная).

Все, в том числе человеческое тело состоит из четырех первоэлементов – огня (горячего), воды (холодного), земли (сухого) и воздуха (влажного). Разделение по вкусам: огонь – горький, острый и соленый, вода – кислая или безвкусная, земля – вязущая, воздух – слизистый. Основа цветового спектра: огонь – красный, вода – белая, земля – коричневая, воздух – голубой.

Жизнь человека также разделена на фазы, соответствующие четырем первоэлементам: новорожденный выходит из воды, ребенок плавает в воздухе, в юноше пылает огонь, старик ссыхается подобно земле.



Те же четыре стихии определяют темпераменты, учение о которых грек Гиппократ и римлянин Гален позаимствовали с Востока. В человеке четыре жидкости: желчь (или холиус) – огонь, лимфа (или флегма) – вода, черная желчь (или мелан холиус) – земля, кровь (или сангвус) – воздух. Соответственно, взрывчатым холерикам больше подходит острая, горькая и соленая пища; вялые флегматики предпочитают холодную, влажную, кислую еду; сдержанные меланхолики, с юности старики, выберут сухие и сладкие продукты, например сухофрукты; жизнерадостные, «дитячливые» сангвиники – жирную, маслянистую пищу.

Вот так расклад на первоэлементы, сам по себе, указывает нам на закономерности здорового питания, лежащие в основе восточной медицины. Точно в соответствии с той же логикой холерику лучше жить на юге, флегматику – на севере, меланхолику – на востоке и сангвинику – на западе. И каждому лучше питаться тем, что растет в подходящей для него местности, – так организм приспосабливается, используя заложенный в него ведущий первоэлемент. Нарушение этого принципа приводит к болезням и, прежде всего, к аллергии, что является своего рода платой за приспособление к чужой стихии.

Тибетская медицина – наиболее цельная, сохранившаяся на протяжении нескольких тысячелетий часть восточной медицины – не признает оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических веществ тибетские медики берутся решить все проблемы давшего сбой организма.

До недавних пор Тибет был закрытой страной и доступа туда для иностранцев не было. В нашей стране о существовании тибетской медицины было известно из Бурятии, куда она проникла вместе с буддизмом в XVII веке. Бурятские ламы сами писали медицинские сочинения, касающиеся теоретических вопросов, а также составляли рецептурные справочники, являющиеся практическими руководствами по лечению. Сегодня тибетские врачи свободно передвигаются по миру и передают ученикам знания, ранее считавшиеся тайными и малодоступными даже в самом Тибете.

В наше время западная цивилизация переживает экологический кризис – кризис нарушенных взаимоотношений человека с природой, когда из-за внесенных диспропорций в гармоничные соотношения первоэлементов люди в своей массе стали хроническими больными. В таких условиях возврат к первоначальным понятиям, попытки достичь нарушенное равновесие вполне естественны. Вот почему весь мир сегодня устремил взоры к достижениям восточной медицины, а именно – к китайской.

Все больше пациентов приходит в медицинские центры, где применяются принципы китайской медицины. Все больше паломников устремляются в Поднебесную, к автохтонным носителям древнего знания. Полки книжных магазинов наполнены литературой, раскрывающей секреты китайских целителей.

Автор настоящей книги не посягает на предоставление читателям сколько-нибудь полной картины китайской медицины. Напротив, осознавая неисчерпаемость темы, он надеется лишь в малой мере поделиться теми крупными опытами врачей и целителей Китая, которые открылись ему в ходе командировок в эту страну, где он встречался с деятелями древней медицинской культуры.

Однако не стоит искать полноты в рецептах, помогающих излечивать недуги. Приведены лишь те из них, которые автору передали носители этих знаний. Информация, содержащаяся в его заметках, носит исключительно практический характер. Автор не пытается подобно другим ученым авторам объяснить, к примеру, основы рефлексотерапии. Но приводит простейшие рекомендации: массажирование каких точек и в каких случаях поможет избавиться от самых распространенных недугов.

Рецепты китайских медиков, как правило, принимались автором на веру: просто у него не было физической возможности все проверить на себе и близких. В тех случаях, когда такие

проверки проводились, он специально это оговаривает. Но, полагает, что верить приводимым им в книге сведениям можно: все его собеседники – люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок было опубликовано в периодической печати и имело немало откликов от читателей, сумевших воспользоваться приведенными им рецептами.

Автор надеется, что эта книга поможет многим вернуть утраченное здоровье и больше никогда не болеть.

## **Чудесные рецепты из Атласа тибетской медицины**

Тибетские медики утверждают: все болезни развиваются из причин при наличии условий. Без условий от причин не будет последствий. Поэтому делай так, чтобы не было условий для болезней. Сезоны, органы чувств, образ жизни, вкусы и действие – от их недостатка и избытка порождаются болезни. А если они представлены в меру, болезней не будет. Поэтому, если на «трех слонов здоровья» – образ жизни, питание и лекарства – опираться, как положено, то можно жить спокойно, без недугов.

В начале 1990-х годов в Бурятии предпринято издание книги, которое можно считать знаменательным событием в развитии нашей цивилизации. «Атлас тибетской медицины» на русском языке с десятками цветных таблиц (это репродукции живописных миниатюр на шелке, хранящихся в музеях Лхасы, Пекина и Улан-Удэ), служащих практическим пособием для тибетского врача.

Создал этот свод медицинских знаний на рубеже XVII–XVIII веков Десрид Санчжай Чжамца – ученый и политический деятель, регент Далай-ламы V. Он автор трудов по истории Тибета, истории буддизма, астрологии и медицины, биографических сочинений о знаменитых тибетских медиках Ютогбе старшем (VIII век) и Ютогбе младшем (XII–XIII вв.). Труды «Вайдурья-онбо», «Лхантаб», «Кхогбуг», созданные Десридом, – вершины тибетской медицины. Он руководил созданием свода иллюстраций к раннесредневековому канону тибетской медицины «Чжуд-ши».

В этом классическом труде дается понятие о трех болезнетворных началах – Ветре, Желчи и Слизи, различные комбинации которых определяют все известные болезни. В «Чжуд-ши» и «Атласе тибетской медицины» даны основы анатомии и физиологии в норме и патологии, рекомендации по сохранению здоровья, классификация болезней, подходы к их диагностике и лечению, этика врача, описания лекарственных средств и медицинских инструментов, причин и условий возникновения болезней, их симптомов и средств врачевания, сведения о диагностике по пульсу и моче, технология и рецептура изготовления лекарственных форм. Около десяти тысяч рисунков и схем, приведенных в атласе, связаны с текстом «Вайдурья-онбо».

Тибетская медицина не отделена от нашей культуры неприступными снежными грядками пугающих гор. Она включила в себя весь опыт античной культуры: тибетцы общались с индусами и персами, а те, в свою очередь, – с древними греками. Связи в древнем мире были гораздо обширней, чем принято думать. Преимущества тибетской медицины состоят в том, что лекарь обычно живет в семье больного, процесс лечения отслеживает непрерывно и при появлении новых симптомов болезни оперативно реагирует назначением дополнительных лекарственных средств.

Вне этой сложившейся культуры можно в лучшем случае воспользоваться лишь отдельными фрагментами цельной и гармоничной целительской системы. Вот некоторые из них.

## **Лечение сердечнососудистой системы**

### **Профилактика для сердца и сосудов**

Хорошую профилактику для сердца и сосудов создают настои овса, плодов пустырника, сушеницы болотной, иван-чая, мяты, календулы и отвары боярышника, черноплодной рябины, шиповника (каждое растение брать по отдельности). Настои готовят в термосе: 1 столовая ложка растительного сырья на 1 стакан кипятка, выдерживать 12–14 часов. Отвар – и плоды и кипятки в той же пропорции кипятить 5–7 минут на медленном огне. Пьют по 1 стакану в день в течение 15 или 21 дня.

На 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечнососудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережться от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света.

Желательно выпивать перед сном стакан горячей воды с 1 чайной ложкой меда и молотым имбирем, взятом на кончике ножа. Не чай, кофе или какой-то другой иньский напиток, а именно горячая вода, дающая организму энергию Ян. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь – активный Ян-продукт, будет противодействовать угнетающему Инь луны.

## **Атеросклероз (повышение уровня холестерина в крови)**

Человек рождается с чистыми и эластичными сосудами. Со временем стенка сосуда становится все более твердой, на ней откладываются жиры, которые постепенно превращаются в творожистые отложения, называемые бляшками. Атеросклеротические бляшки, закрывая просветы средних и крупных артерий, приводят к хроническому кислородному голоданию таких жизненно важных органов, как сердце (тогда развивается стенокардия), головной мозг (расстройства памяти и микроинсульты), ног (хромота и гангрена). При полной закупорке сосудов и образования на поверхности бляшек сгустков крови – тромбов может развиваться инфаркт, инсульт, не исключена внезапная смерть.

Отчего же эти бляшки возникают и развиваются? Ученые предполагают, что одна из основных причин – повышение уровня холестерина в крови. Холестерин – основной строительный материал в организме, идущий на постройку клеток, гормонов, витамина D, нервной ткани. Две трети холестерина образуется в печени, одну треть (примерно 300–400 мг) человек вводит в свой организм вместе с продуктами. Если уровень холестерина превысил некий порог – на бланке лабораторного анализа это цифра 5, – следует знать, что все излишки холестерина откладываются на стенках сосудов, приводя к их сужению. А значит, велика вероятность развития всех перечисленных выше опасных заболеваний, приводящих к инвалидности и смерти.

Если человеку был поставлен диагноз гипертонической болезни, стенокардии, перемежающейся хромоты, если он уже перенес инсульт, инфаркт миокарда, операции на сердце или сосудах, уровень холестерина в крови такого человека должен быть поставлен под особый контроль.

Все названные заболевания, избыточная масса тела, курение или неблагоприятная наследственность по болезням сердца – дополнительные факторы риска и могут сами по себе привести к инфаркту, инсульту или внезапной смерти.

Вполне вероятно, что с помощью специальных методов (коронарография, ультразвуковое обследование сосудов) врачи уже нашли атеросклеротические бляшки на стенках сосудов пациента. В этом случае, контролируя уровень холестерина в крови, он воздействует на основную причину своего заболевания: лишает бляшку строительного материала и вынуждает ее рассасываться.

Доказано, что при снижении уровня холестерина в крови на 1 % шанс на развитие инфаркта или инсульта понижается на 2 %. При этом улучшение течения болезни наступает спустя полгода-год от начала активного снижения холестерина, и оно на 2–3 года опережает анатомическое уменьшение бляшки.

Вот почему в достижении этой поистине жизненно важной цели требуется упорство и терпение. При этом планомерное удаление холестерина из крови приводит к качественному изменению сосудов больного: холестерин выходит из «депо», кожи, сосудов и, самое главное, бляшек. Происходит постепенное замещение жиров внутри бляшки на плотную соединительную ткань. Бляшки словно цементируются изнутри, становятся плотней и потому реже надрываются по краям, провоцируя кровотечения. Восстанавливается эластичность сосудов, благодаря чему легче бороться с гипертонической болезнью.

**Сегодня врачи различают холестерин, упрощенно говоря, полезный – высокой плотности и вредный – низкой плотности. Понятно, что добиваться снижения следует именно вредного холестерина.**

Как же практически добиться снижения уровня холестерина в крови? Первый и важнейший шаг в этом направлении – соблюдение низкохолестериновой диеты. Общее количество

потребляемых жиров необходимо снизить примерно на треть. Взрослый европеец, ведущий, как правило, малоподвижный образ жизни, потребляет 75–85 гр жиров в сутки. Это соответствует ежедневной калорийности пищи 2100–2500 ккал. Китайские крестьяне, отличающиеся завидным здоровьем, потребляют всего 10 % от этого количества жиров. Чтобы снизить холестерин на 10–20 %, необходимо уменьшить суточный баланс потребления пищи хотя бы на 500 ккал.

Уровень холестерина в крови возрастает, когда мы едим жирную пищу животного происхождения. И напротив, он снижается при потреблении жиров растительного происхождения. Отсюда первое естественное ограничение в питании: заменить животные жиры растительными.

Для этого существуют рекомендации.

**Продукты, которые надо есть как можно меньше:**

- сливочного масла, сметаны, майонеза,
- твердых сыров и маргаринов,
- жирного творога,
- яичных желтков,
- свинины,
- жирных сортов говядины,
- печени, почек, сердца, мозгов,
- сосисок, сарделек,
- колбас, ветчин, бекона, салями,
- жирной птицы – утки, гуси,
- тортов, пирожных, выпечки,
- креветок, крабов, икры,
- мороженных, десертов.

**А этой пище следует отдавать предпочтение:**

- овощам, фруктам, салатам,
- мягким сырам и маргаринам,
- хлебу грубого помола, отрубям, мюслям без сахара,
- птице – курица, индейка – без кожи и видимого жира,
- нежирной говядине, телятине, баранине, дичи,
- всем сортам рыбы, особенно жирной,
- крупам, макаронным изделиям,
- растительным маслам – оливковому, кукурузному, соевому, подсолнечному, арахисовому,
- нежирному молоку (1,5 %), творогу, молочному йогурту,
- фасоли, бобам, сое,
- оливкам, маслинам.

Овощи и фрукты благодаря содержащейся в них клетчатке забирают холестерин из кишечника, не позволяя ему всасываться. В странах средиземноморского региона (Франции, Испании, Португалии, Италии), где смертность от ишемической болезни сердца, гипертонии и рака наименьшая в Европе, ежедневное потребление овощей и фруктов составляет не менее 400 гр. В Великобритании диетологи вывели своеобразную формулу «5 порций»: одна порция овощей или фруктов – это 1 яблоко или груша, или апельсин, или банан; большой ломтик дыни или ананаса; 2 киви или 2 сливы; 2–3 столовые ложки свежеприготовленного салата или

консервированных фруктов; 1 столовая ложка сухофруктов; 2 столовые ложки блюда, приготовленного из свежемороженых овощей или фруктов.

В Японии, где также смертность от сердечнососудистых заболеваний крайне низка, потребляют много морской рыбы и морепродуктов. Доказано, что регулярное употребление в пищу рыбы, особенно жирных сортов, снижает наступление атеросклероза и риск инфаркта на треть. 2–3 обычные порции рыбы жирных сортов в неделю позволяют решить эту задачу.

Резко повышает холестерин сваренный кофе (растворимый кофе этим недостатком не обладает), поскольку при кипячении происходит экстракция жиров из кофейных зерен. Полный отказ от натурального кофе позволяет снизить холестерин на 17 %.

В отличие от кофе, чай весьма благоприятен для сердечнососудистой системы благодаря содержащимся в нем флавоноидам.

Хлеб грубого помола содержит нерастворимые растительные волокна, которые связывают холестерин в просвете кишечника. А вот сдобные продукты готовят на основе сливочного масла, молока и яиц, поэтому их потребление необходимо снижать.

Идеальный продукт с точки зрения концепции средиземноморской диеты и низкокалорийной диеты – оливковое масло (один из самых древних продуктов в истории нашей цивилизации). Оно усваивается организмом на 98 %, в то время как подсолнечное – на 65 %. Оливковое масло может служить заправкой для салатов, маринадом для мяса и рыбы, использоваться для жарки и запекания, стойко к воздействию высоких температур.

Избыточная масса тела – один из значительных факторов риска. Поэтому за ней следует следить и снижать, когда она превышает допустимый предел. Вычисляется этот предел так: массу тела делим на квадрат роста, взятого в сантиметрах. Если этот индекс превышает 25, требуется похудение, при котором, как правило, снижается уровень холестерина.

Снижение массы тела вряд ли достижимо только следованием диете.

**Необходимо достаточное движение. Достаточное – это такое, при котором вы совершаете не меньше 10 тысяч шагов в день. Можно, конечно, пользоваться шагомером. Но проще привыкнуть к определенным ежедневным маршрутам. Так, при росте 170 см – это 7 км в день. Но надо уже следить, чтобы эти 7 км «наматывались» при любой погоде, независимо от настроения и занятости.**

Косвенный показатель нормативной массы – объем живота. Замерьте окружность живота: если она превышает 102 см у мужчин и 88 см у женщин – есть проблема и ее нужно решать.

Если взяться за себя и с помощью разумной диеты и активного движения снизить массу тела на 10 кг, общий уровень холестерина снизится примерно на 10 %, а уровень «плохого» холестерина – на 15 %.

## **Ишемическая болезнь сердца**

Китайцы, в отличие от нас, кладут подушку под голову, шею и плечевой пояс. Так и засыпать легче, и меньше вероятность получить гипертонию и ишемическую болезнь сердца.

Если возникла тупая боль в груди, следует немедленно прекратить всякую нагрузку, включая ходьбу, остановиться, сесть и принять таблетку нитроглицерина. Всякая тупая боль за грудиной – уже достаточный повод, чтобы принять таблетку нитроглицерина. И не надо идти в поликлинику, никуда вообще не надо ходить, тем более откладывать на завтра, доделывать какие-то дела. В то место, где остановились, и вызывайте «скорую помощь».

Если вы знаете, что у вас ишемическая болезнь, всякое изменение характера боли или ее расширение – серьезный повод для того, чтобы немедленно купировать эту боль и вызвать врача. У такого больного нитроглицерин всегда должен быть при себе. Причем не просто одна упаковка в одном кармане, а несколько таблеток следует разложить по всем карманам, чтобы в любой момент было достаточно одного движения руки в любой карман. Куда бы ни сунул руку, всюду найдет пластмассовый тюбик с нитроглицерином. Именно пластмассовый, непрозрачный, чтобы лекарство не теряло на свету своих качеств. И еще надо следить за тем, чтобы эти тюбики регулярно обновлялись. Потому что препарат быстро улетучивается, и если тюбик пролежал в кармане несколько месяцев, нет уверенности, что в нужный момент он окажется полным. Препарат это совсем дешевый – стоит всего несколько рублей, поэтому не стоит на нем экономить, лучше периодически старые тюбики выбрасывать, заменяя их новыми.

Если человек регулярно с известной частотой употребляет нитроглицерин, но вдруг стал замечать, что тюбики расходуются быстрее, ему их стало не хватать, это тоже повод, чтобы обратиться к врачу, в том числе вызвать «скорую помощь».

### **Нелекарственные средства при ишемической болезни сердца**

- При ишемической болезни сердца, гипо- и гипертонии применяют листья, ветки и сок облепихи. Сок принимают дробно: 1 г на 1 кг веса в день при гипертонии и 2 г при гипотонии.
- При ишемической болезни применяйте сбор для усиления седативного (успокаивающего) эффекта: корни валерианы лекарственной – 25 г, плоды пустырника – 25 г, плоды фенхеля – 25 г, плоды тмина – 25 г. Одну чайную ложку сбора залить 250 мл кипятка, настоять 45 минут. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 4–6 недель.
- При ишемической болезни сердца прекрасное средство – аналог нитроглицерина – шалфей. Его обычно используют для полоскания горла, однако это еще и эффективное обезболивающее средство при стенокардии, стимулятор кровообращения и успокоительное.
- При ишемической болезни сердца хорошо устраняют боли в области сердца ягоды брусники, клюквы болотной, черной смородины (достаточно разжевать 10 ягод – и через 15–20 минут боль отпустит), лимфодренажное действие оказывают листья бадана, черной смородины, толокнянки и отвар гвоздики.



## **Инсульт**

Больного, перенесшего инсульт, следует поить настоем шалфея: 1 столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, довести до кипения и настаивать полчаса. Каждые 2 часа давать по глотку в течение месяца 8-10 раз в день независимо от еды.

Самое главное в лечении инсульта – добиться рассасывания уплотнений и рубцов в мозговой ткани. Помогает в этом мумие, которое принимают 2 недели по 0,2 г 2 раза в день – до завтрака и на ночь. Следующие 2 недели лечатся 20 %-ной настойкой прополиса – по 30 капель в молоке 3 раза в день. Потом еще один курс лечения мумие и снова прополисом.

## Инфаркт

Самым распространенным сердечнососудистым заболеванием остается ишемическая болезнь сердца. Она – основная причина смерти в большинстве стран мира, включая Россию. Поэтому для предупреждения прогрессирования атеросклероза коронарных артерий, профилактики инфарктов миокарда необходимы специальные лечебные и оздоровительные программы. Одна из главных проблем здоровья и долголетия – атеросклерозирование сосудов.

Нормальное кровообращение в большей степени зависит от работы капилляров, которые изменяются в течение дня. Утром они более сужены, чем вечером, поэтому в утренние часы общий обмен веществ понижен.

В каждом органе есть открытые капилляры, по которым циркулирует кровь, и есть закрытые, в которых крови нет. Закрытые капилляры могут периодически открываться. После 40–45 лет резко уменьшается количество открытых капилляров, а к 60–70 годам оно становится в два раза меньше, чем в молодом возрасте, из-за чего возникает множество сосудистых заболеваний.

Одно из действенных средств профилактики инфаркта и реабилитации после перенесенного инфаркта – применение аспирина, способствующего разжижению крови. Оно показано тем, кто уже знаком с болями в области сердца, у кого часто повышается давление и кто генетически предрасположен к болезням сердца. Аспирин примерно на четверть снижает риск развития инфаркта миокарда, мозгового инсульта или смерти из-за сердечнососудистого заболевания. Особенно важно воздействие аспирина в периоды новолуний, полнолуний и геомагнитных бурь, когда сердечнососудистая система работает с неизбежными перегрузками, чреватаями срывами в болезнь для людей, относящихся к группе риска.

**Аспирин принимают накануне, во время ново, полнолуния и дней геомагнитных бурь, а также в последующий за каждым таким событием день. 1/4 таблетки аспирина вечером, после еды разжевывают и проглатывают, запивая не менее чем 100 мл воды. Однако этого не следует делать тем, кто перенес воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, страдает эрозией или язвами. Для них лечащий врач подберет более подходящие методы профилактики инфаркта.**

Сердце – отнюдь не единственный двигатель крови в организме. Как второе сердце действует венозная система, обеспечивая движение крови по венам обратно к сердцу. Поэтому чрезвычайно важно поддерживать двигательную активность всего организма, пронизанного сосудами и капиллярами, нуждающимися, как и сердце, в постоянном движении. При хорошем кровообращении по сосудам циркулирует почти весь объем крови. При нарушении кровообращения в процесс циркуляции включается лишь около 40 % общего объема крови, остальная же застаивается в мелких сосудах.

Особенно это заметно у пожилых людей и ведущих малоподвижный образ жизни. Обычно застой крови наблюдается в нижних конечностях и брюшной полости, в печени и селезенке. Это приводит к ослаблению работы сердца, кислородной и острой сердечной недостаточности.

В восточной медицине выделяют меридиан сердца, который начинается на кончике каждого мизинца и отражает функцию «кровеносного насоса» и сосудистой системы. Этот меридиан тесно связан с эмоциональным фоном жизни человека, и применяют его также для коррекции психической деятельности и стимуляции кровообращения.

Вот как это практически сделать. **Нужно большим и указательным пальцами каждой руки энергично массировать тыльную сторону мизинца другой руки, точнее, его третьей фаланги. Нажимать следует чувствительно, до ощущения легкой боли. Начать лучше с левой руки, кровоток по которой ближе к сердцу. На каждый мизинец нужно затратить от 1 до 3 минут. Постепенно, день за днем болевые ощущения должны уменьшаться, что будет свидетельствовать об улучшении состояния вашей сердечнососудистой системы.**

Болезни сердца проявляются в виде недомоганий, болей в груди, возникающих при подъеме по лестнице, особенно в холодную погоду и после приема пищи. Человек становится сонливым, раздражительным, отказывается от развлечений. Усталость становится постоянной, не проходящей из-за спазма сосудов. Следствием может быть сердечный приступ. Наиболее опасные месяцы – февраль, март, ноябрь.

Если коронарный сосуд склерозирован, заблокирован тромбом, нарушается питание миокарда, наступают боли, сопровождающиеся беспокойством, тревогой и страхом. Нередко боли отдают в руку, их проекция совпадает с линией сердечного меридиана, направлена в левую лопатку, левую зону шеи и иногда в нижнюю челюсть.

Частые боли, дискомфорт в области сердца заставляют думать о серьезном нарушении в системе питания миокарда, называемом ишемической болезнью сердца. Помимо атеросклеротических изменений или тромбоза, неправильное питание (высококалорийная пища, богатая жирами, употребление рафинированного сахара и избытка поваренной соли), тревоги, волнение, испуг, стресс, высокомерие, зависть, ненависть могут вызвать спазм коронарных сосудов и нарушение питания сердечной мышцы.

Длительный спазм способен привести к инфаркту миокарда. Около 65 % инфарктов задней стенки возникают в моменты, когда человек сидит в удобной, как ему кажется, так называемой «позе начальника»: нога закинута на ногу, переплетенные пальцы рук охватывают колени. В такой позе резко нарушается кровообращение, поэтому лучше не привыкать к ней с самого детства.

Большую помощь в перемещении венозной крови оказывает диафрагма, которую называют вторым сердцем. Она расположена между грудной и брюшной полостями и совершает в среднем 18 колебаний в минуту, то есть в 4 раза меньше, чем сердце. Хорошая работа диафрагмы помогает сердцу, уменьшает нагрузку на него и коронарные сосуды. Опускаясь вниз, диафрагма сжимает печень и селезенку, оживляя брюшное кровообращение, а поднимаясь вверх, проталкивает кровь к грудной клетке.

При увеличении печени и селезенки нарушается подвижность диафрагмы, которая начинает давить на легкие, вызывая застой в их основании. Чтобы предотвратить эти нежелательные явления, следует профилактически раз в месяц в течение 3 дней принимать за полчаса до обеда глауберову соль (сульфат натрия), растворенную в 200 мл воды – минеральной типа «Ессентуки-4» или просто кипяченой. В первый день растворить 1 чайную ложку соли, во второй и третий – по 1/4 чайной ложки. Эта процедура очищает лимфатические и кровеносные капилляры и желчные протоки печени. В результате уменьшается объем печени и селезенки, что значительно улучшает работу диафрагмы и помогает работе сердца.

Эффективно укрепляет сердечнососудистую систему и служит средством профилактики инфарктов фитотерапия.

Самое распространенное и показанное абсолютно всем, кто испытывает недомогания в области сердца или входит в группу риска, средство – настойка или жидкий экстракт боярышника. Он оказывает антиаритмическое и спазмолитическое действие, расширяет сосуды сердца и мозга, способствует нормализации артериального давления, улучшает функцию сосудистых стенок, препятствует склерозу и успокаивает. Дозировка боярышника (как, кстати, и всех про-

чих названных ниже растительных препаратов) указана на аптечных упаковках и без консультации с лечащим врачом нет смысла ее менять. Другое очень распространенное и быстродействующее средство для сердечников – валидол. Он умеренно расширяет сосуды сердца и мозга, оказывает успокаивающее действие, помогает при приступах стенокардии, неврозах, истерии, мигрени, укачивании. Валидол кладут под язык и держат до полного рассасывания. Действие препарата начинается через 2–3 минуты.

Кроме этих средств сгодится любое из следующих: настойки пустырника и ландыша, адонизид, корвалол, валосердин, валокормид, кардиовален, бром камфора и адонис-бром, капли Зеленина, настой мяты перечной. Выбирают одно из этих средств в зависимости от наличия, лучшей переносимости и личного предпочтения.

Для профилактики атеросклероза очень важно затормаживать всасывание холестерина, угнетать его синтез и ускорять выведение из организма. Для этого проводят длительную фитотерапию с использованием калины обыкновенной, семян айвы, корней лопуха большого, плодов малины обыкновенной, плодов и листьев облепихи крушиновидной, соплодий ольхи черной, корневищ с корнями синюхи, травы сушеницы топяной, цветков ромашки аптечной, травы овса посевного, листьев мать-и-мачехи, корней одуванчика лекарственного, корней элеутерококка, плодов и семян лимонника китайского, травы и корней астрагала шерстистоцветкового, листьев подорожника большого, травы зверобоя продырявленного, листьев омелы белой, корневища с корнями родиолы розовой, почек и листьев березы, бессмертника, травы мяты, пижмы, цикория, плодов шиповника, травы клевера лугового, плодов земляники лесной, листьев крапивы, плодов рябины обыкновенной и черноплодной, травы петрушки огородной, травы донника, плодов тмина.

### **Несколько простых и доступных советов профилактики инфаркта миокарда**

- резко сократите потребление жиров, особенно животного происхождения;
- ешьте больше рыбы, рыбий жир, особенно палтуса, рассасывает холестериновые бляшки;
- в ежедневном рационе должны быть фрукты, овощи, особенно капуста, хотя бы 2–3 раза в неделю – орехи, а также приправы к мясным, рыбным блюдам и супам – кардамон и мускатный орех;
- десертная ложка нерафинированного оливкового масла к салату;
- непременно употребляйте в пищу клетчатку, которая сейчас продается в продуктовых магазинах;
- ежедневно старайтесь съедать по зубчику чеснока (за исключением тех, у кого колит, гастрит и язвы желудочно-кишечного тракта).

Рано утром, на восходе солнца встать лицом на восток, расслабиться, неглубоко вдохнуть и, приблизив подбородок к груди, задержать дыхание. Ноги при этом слегка согнуть в коленях и наклониться вперед. Затем подтягивать живот вверх сколько возможно. Считать секунды про себя.

Начинать с какой возможно цифры, добавлять по 1–2 секунды в день, доведя задержку вдоха до 30. Тогда рецидив инфаркта не страшен.

### **Как избежать инфарктов и инсультов летом**

Счастливые время отпусков, морских купаний и путешествий не для всех одинаково удачно. Те, у кого «мотор барахлит», вынуждены быть особенно осторожными: летом многие сердечнососудистые заболевания обостряются, чаще приступы, больше летальных исходов.

Лето, в тибетском понимании, стихия огня. К этой же стихии относится и сердце. Поэтому время огня опасно для сердца: повышается вероятность обострений тяжелых хрониче-

ческих заболеваний сердца. Крайняя степень таких обострений – инфаркты и инсульты. К стихии огня относится так же радость. Положительные эмоции, например во время свадьбы, тоже, как ни странно, нередко приводят к сердечным ударам. Это хорошо известно врачам «скорой помощи», количество вызовов у которых к сердечникам заметно возрастает.

По тибетской конституции, сердце курируется стихией желчи. Люди типа желчь в самом социально активном возрасте от 25 до 60 лет деятельны, у них наблюдается максимум активности внутренних органов, прежде всего, печени. Недаром печень называют царицей органов: у нее около 300 различных функций, в том числе связанные с сердцем и сосудами. Печень вырабатывает холестерин и гликоген – сложный углевод, который запасается на случай стресса или длительного голода, – в этом случае печень выбрасывает гликоген в кровь для поддержания жизни в организме. Если же печень переполнена этим углеводом, она создает в крови избыток гликогена, что может привести к сахарному диабету. От печени во многом зависит работа сердца и сосудов. Выводить избыток холестерина и гликогена, повышать эластичность сосудов – важнейшая задача для гипертоников.

Лечить сердце отдельно от сосудов и печени – пустое занятие. Выходит, чтобы сердце оставалось здоровым, печень не должна перегружаться избытками жиров и сахаров. А это, в свою очередь, означает, что работа сердца в значительной мере зависит от правильного питания и поддержания здорового образа жизни.

**Дачный сезон – время перегрева организма. Как буквального перегрева – под лучами палящего солнца, так и перегрева от повышенной физической активности: работы на приусадебных участках для многих превращаются в фактор риска обострения сердечнососудистых заболеваний.**

Перегрев связан в том числе с воздействием на организм луны. Спутник Земли, относящийся к стихии Инь, неблагоприятно воздействует на людей с «охлажденной кровью», то есть имеющих повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Поэтому дни полнолуний, новолуний и четвертей фаз наиболее опасны для сердечников. В такие ночи, когда луна полная или ее не видно на небе, нужна особая осторожность. На 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечнососудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережться от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света.

### **Вода с медом и имбирем**

Желательно, чтобы в эти дни те, кто знает за собой слабость сердца или сосудов, выпивали перед сном стакан горячей воды с 1 чайной ложкой меда и молотым имбирем, взятом на кончике ножа. Обратите внимание: не чай, кофе или какой-то другой иньский напиток, а именно горячая вода, дающая организму энергию Ян. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь – активный Ян-продукт, будет противодействовать угнетающему Инь луны.

### **Массаж мизинца**

В течение опасного дня старайтесь прохрустеть пальцами, сомкнутыми в замок, и помассировать в течение 2–3 минут ногтем большого пальца правой руки левый мизинец от корня до кончика, затем наоборот, ногтем большого пальца левой руки правый мизинец: в мизинцах заканчиваются меридианы сердца.

### **Вечерние ванны**

Избежать стрессов – задача, конечно, отчасти утопическая: на то и жизнь, чтобы то и дело создавать стрессовые ситуации. Но вот что точно можно делать – производить антистрес-

совые релаксационные действия: вечерние ванна, душ частично снимают стрессовые нагрузки. Таково свойство воды – уносить неблагоприятную информацию.

### **Мускатный орех**

Сердце требует горького вкуса, его обеспечит мускатный орех (спросите на рынке – почти всюду найдете). Молотый мускатный орех на кончике ножа можно добавлять во все блюда.

## Нормализуем высокое давление

### Профилактика и помощь при лечении гипертонии

Факторы риска развития сердечных заболеваний, прежде всего, ишемической болезни сердца и гипертонии – курение, высокий уровень холестерина и триглицеридов крови, малоподвижный образ жизни, мужской пол, отягощенная наследственность (просмотрите свое генеалогическое древо на предмет выявления вышеописанных патологий, и также инсульта), стрессоустойчивость.

Каждая болезнь имеет свой скрытый период, когда еще ничего не болит, но недуг подкрадывается. Обратите внимание, нет ли у вас колебаний давления (например, в сторону его повышения до 140/90), не появились ли признаки преждевременного старения – сухая кожа, ранняя седина, морщины, извитость артерий, ухудшение сна.

### Что можно сделать на этой стадии

1. Нормализовать режим труда и отдыха, стараться всегда ложиться и вставать в одно и то же время. Заняться лечебной физкультурой либо аэробикой, йогой – словом, тем, что душе ближе.

2. Бросить курить.

3. Соблюдать диету, увеличить в рационе количество аминокислот, микроэлементов – ванадия, марганца, хрома (например, баклажаны с грецким орехом и чесноком, салат из морской капусты, рыбопродукты). Откажитесь от ужина: только стакан нежирного кефира на ночь.

Очень полезна смесь свежесжатых соков: морковного – 230 г, чесночного – 60 г, свекольного – 170 г – выпивать по трети стакана 2 раза в день после еды; разбавить водой в пропорции 1:1.

4. Для устранения повреждений сосудов можно применять сбор: морская капуста – 10 г, плоды боярышника кровавокрасного – 15 г, плоды рябины черноплодной – 15 г, листья брусники обыкновенной – 10 г, трава череды трехраздельной – 10 г, трава пустырника – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, столбики с рыльцами кукурузы – 10 г. 1 чайную ложку этой смеси залить 250 мл кипятка, настоять 40–45 минут. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

5. Снизить уровень холестерина помогут препараты из чеснока и лука: алликор и аллисат – по 2 таблетки 3 раза в день в течение 4 недель.

6. Свои суточные биоритмы можно стабилизировать, принимая: настойку лимонника или женьшеня – 15 капель на 30 мл воды утром, а на ночь смесь мелиссы лимонной – 2 части, корня валерианы – 2 части и пустырника – 3 части. Или, вместо всего сказанного выше, приобрести препарат Персен и принимать по 1 капсуле на ночь.

Также хорошо принимать теплые хвойно-валериановые ванны – по 15 мин. через день (экстракт хвои, можно вместе с солью – 3 столовые ложки плюс 1/2 пузырька валерьяны на ванну); температура воды – 35–38 °С).

Ну, а как быть, если заболевание уже проявилось? Самый главный совет: вы всегда должны помнить о вашем недуге и делать все, чтобы он не развивался и даже в чем-то регрессировал. Но никогда не забывайте о том, что вы – человек общества и ни в коем случае не должны замыкаться в болезни.

Если вы уже состоявшийся гипертоник, знайте, что гипертоническая болезнь – заболевание высших нервных центров и, в принципе, лечится. Но отнюдь не теми лекарствами, которые щедро раздают доктора в больницах и поликлиниках. Лечится образом жизни, диетой,

фитопрепаратами (настойки, отвары), физиотерапией, умеренными физическими нагрузками и биологически активными добавками.

### **Вот несколько советов больным гипертонией**

1. Старайтесь избегать стрессов – это самый главный ваш враг. Как? Необходимо изменить свой взгляд на жизнь, стать духовнее, человечнее, не копить в себе отрицательные эмоции, но стараться их обсуждать.

2. Соблюдать диету с повышенным содержанием полиненасыщенных жирных кислот – это рыбопродукты, морепродукты, зеленый чай, обезжиренное молоко и кефир, свежая капуста (она способствует выведению холестерина). Из биологически активных добавок лучше всего полиненасыщенные жирные кислоты. Обязательно вовремя принимать уже прописанные врачом средства, снижающие давление.

3. Заниматься (даже если у вас высокие цифры артериального давления и II–III степени стенокардии) умеренными дозированными физическими нагрузками. (Нужно, чтобы этот комплекс составил для вас врач – реабилитолог или кардиолог.)

4. Принимать сборы лекарственных трав, например сбор для гипертоников: трава сушеницы болотной – 15 г, трава астрагала шерстистого – 20 г, трава донника лекарственного – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г. Одну чайную ложку сбора залить 250 мл кипятка, настоять 45 минут. Принимать настой по 1/4 стакана 2–3 раза в день после еды в течение 4–6 недель.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.