

РОЗА ВОЛКОВА

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

**ВЕРНИТЕ ИМ
ЗДОРОВЬЕ!**

*Жемчужины
личного опыта*

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА

ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



Роза Волкова

**Сердце и сосуды.
Верните им здоровье**

«Издательство АСТ»

2014

Волкова Р.

Сердце и сосуды. Верните им здоровье / Р. Волкова —
«Издательство АСТ», 2014

Большинство заболеваний сердечно-сосудистой системы – вовсе не приговор. Несложные упражнения, воздействия на активные точки организма, простая диета, прогулки – это совсем не сложно. Наслаждайтесь жизнью, будьте оптимистами, не забывайте заботиться о себе – и болезнь отступит», – считает автор, которой еще в детстве поставили смертельный диагноз... Сейчас ей 80 лет и она полна оптимизма и энергии. В книге вы найдете авторскую методику жизни в широком смысле этого слова. Как смириться и укротить болезнь, как выработать позитивный взгляд на жизнь, как правильно питаться при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, какой должен быть режим жизни, как правильно гулять, какие упражнения подходят сердечникам, на какие активные точки организма стоит воздействовать, чтобы оказать себе первую помощь, выздороветь и не бояться рецидива болезни.

© Волкова Р., 2014

© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Об авторе	6
Когда сердце дает сбой	8
Советы медицины	8
Какая медицина лучше?	8
Девять заповедей долголетия и здоровья сердечно-сосудистой системы	9
Факторы риска	10
Как жить с таким диагнозом?	11
Врач поставил диагноз – атеросклероз	11
Врач поставил диагноз – ИБС	11
Врач поставил диагноз – ревматизм	12
Ангина, опасная для сердца	12
Полоскание с верблюжьей колючкой	13
Полоскание маслом	14
Полоскание с прополисом и аиром	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Роза Волкова

Сердце и сосуды. Верните им здоровье

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Волкова Р., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

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

Об авторе



О том, что сердце может болеть, Роза Волкова на собственном опыте узнала еще в детстве. Отдыхая в пионерском лагере, в жаркий день, набегавшись, она увидела, что рабочие бросили шланг для полива. С удовольствием напилась, умылась, а потом окатила себя с ног до головы. Струя ледяной воды была восхитительной! К вечеру поднялась температура. Скарлатина испортила остаток отдыха.

Закончилась война. С полей сражений возвращались с победой солдаты Великой Отечественной. А она не могла участвовать в праздниках. Скарлатина дала осложнение, оставив ревматизм в самой тяжелой своей форме. Невозможно было не то что ходить, а даже двигаться. Медицине было не до ребенка, но народные средства и любовь мамы поставили ее на ноги. Впрочем, недуг не покинул девочку и каждую осень возвращался тяжелыми приступами. Но она все же выстояла – помогли советы сибирских знахарей, забота родных и природные целители, которых много было и в тайге, и в саду. Болезнь вроде бы ослабла, но напоминала о себе, пусть не так сильно, но все чаще.

Потом был институт, работа, двое детей, защита кандидатской диссертации, заведование кафедрой... И всю жизнь – с оглядкой на сердце. Долгие месяцы в больнице, лечение, восстановление, инфаркт, снова лечение и восстановление, и снова инфаркт... Выжить помогали семья, неукротимый оптимизм, да вера – в профессиональных врачей и... в народную медицину. Она не хотела превращаться в инвалида!

«Лихие девяностые» принесли не только нищенскую пенсию и ежедневную борьбу за выживание. На рынке появилось много литературы о целителях и народной медицине. В городе

стали открываться клиники, в которых людям помогали не только врачи, но и специалисты многовековых, традиционных методов лечения. Но их было слишком много. И невозможно было разобраться – какие из них действительно «настоящие», а где лишь выброшенные пеной коммерческой выгоды мошенники. И Роза взялась за собственные исследования, которые оказались не только увлекательными, но и полезными. Первым пациентом, на котором проверялось все, стала она сама.

Вот уже 20 лет она не только живет, но и живет активно. Ведет насыщенную социальную жизнь, пишет статьи и книги, посещает кружки и секции гимнастики для пожилых, собрала удивительную коллекцию фиалок, футбольная болельщица, своей энергией увлекает за собой тех, кто еще вчера считал, что безнадежно болен. Десятки новых друзей благодарны ей за советы и помощь.

Она не любит разговоров о болезнях, а предпочитает говорить о здоровье. О том, как его сохранить, и о том, как его поправить, если оно вдруг подкачало.

Когда сердце дает сбой

Советы медицины

Какая медицина лучше?

Прибегая к лечению, человек испытывает все доступные ему методы, которые представлены официальной, традиционной и народной медициной.

С *официальной медициной* все ясно. Лекарственные средства, продаваемые в аптеке и рекомендованные врачом, относятся к официальному врачеванию (но если эти же лекарства принимаем по принципу «сам себе назначил» или «подруге помогло» – это уже самодеятельность).

Традиционная медицина – это комплекс мер, связанных с многовековыми традициями разных народов, направленных на профилактику и облегчение заболевания. Многие из традиционной медицины переходят в официальную. Это и фитотерапия, а также мануальная терапия, лечение грязями, акупунктура и многое другое.

Народная медицина – это находки народных целителей, сохранившие к тому же опыт и рецепты дедов и прадедов, бабушек и прабабушек. Но, к сожалению, встречаются и такие «целители», которые предлагают несуразные рецепты. Например, если есть тот или иной продукт (огурец, помидор, лук и др.) в течение месяца, то все, что болит (спина, желудок, сердце), будут как новенькие. Смеяться, а тем более обвинять кого-либо за такую рецептуру не стоит. Возможно, кому-то и помогло, а отчего и как – это уже другой вопрос. Не надо свысока смотреть на этих людей, если, конечно, они не шарлатаны.

Люди разные, болезни и степень заболевания – разные. Просто надо внимательно относиться к своему здоровью, а если использовать народные средства, то только проверенные, устоявшиеся. Например, предлагают «лук от семи недугов». И это правильно. Лук помогает при простуде, диабете. Только лечение должно быть комплексным, тем более когда заболевание давнее и серьезное. Помогают (морковь, свекла, хрен, орехи), но это не панацея, нужна диета и еще много чего. Нужна консультация врача, признанного целителя, умудренного опытом и знанием человека.

Многие сетуют на официальную медицину, проводниками которой являются врачи. В чем-то они правы. Например, многие даже здравомыслящие люди с предубеждением относятся к лекарственным средствам, снижающим холестерин. И это закономерно. Средства эти имеют много негативных, побочных эффектов и прежде чем применять их, следует знать состояние всего организма, а не только повышенный показатель холестерина в крови.

Медицина, как и все в этом мире, ошибается, но новые открытия позволяют ей исправлять ошибки. Еще недавно утверждалось, что селен – канцероген и страшнее его зверя нет. А сейчас выявлены его антиоксидантные свойства. Считается, что селен существенно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обладает противораковой активностью. Совместно с витамином Е стимулирует образование антител и тем самым увеличивает иммунные силы организма. Или еще пример. Самое негативное отношение к стронцию было неоспоримо. А он, оказывается, играет положительную роль в обмене веществ и связан, в частности, с обменом важнейшего микроэлемента – кальция, который используется при лечении остеопороза, препятствует кариесу зубов, и т. д.

Народная медицина почти не ошибается. Ведь за ее плечами – века. Неоценимую роль в оздоровлении организма человека играет и информация о мощных энергетических способностях деревьев, цветов – одним словом, всего, что нас окружает, когда мы соприкасаемся с растительным миром. Установлено, что контакт к деревьям определенной породы помогает лечить целый ряд заболеваний. Так считают народные целители. Ни у кого уже не возникает сомнений, что, например, контакт с ивой помогает при гипертонии и других сосудистых заболеваниях. Сосна лечит стрессовое состояние человека, снимает раздражение, досаду. Ароматы дуба, березы снижают артериальное давление.

Так что медицина важна и официальная, и традиционная, и народная. Главное в любой медицине – грамотное, правильное применение рекомендаций и комплексный подход к здоровью. Если вы будете пить, курить и лежать на диване – никакая медицина вам не поможет.

Девять заповедей долголетия и здоровья сердечно-сосудистой системы

Про долголетие, про профилактику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний написано немало. Группа врачей, психологов и диетологов несколько лет назад предложила девять заповедей долголетия, а значит, и здоровья сердечно-сосудистой системы:

1. **Не объедайтесь, довольствуйтесь меньшим числом калорий.** Это позволяет систематически разгружать организм от ненужных веществ, которые, так или иначе, поступают в организм.

2. **Ешьте регулярно морковь и орехи,** а после 50 добавьте к обычному рациону еще и продукты, содержащие кальций, магний, селен.

3. **Не будьте одиноки.** Считается, что семейные мужчины живут дольше.

4. **Имейте собственную точку зрения.** Живите осознанно, и тогда депрессия не будет беспокоить вас.

5. **Двигайтесь.** В движении – жизнь.

6. **Заботьтесь о психическом здоровье.** Японские специалисты считают, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы людей пожилого возраста психическое здоровье гораздо важнее физического. Уважение и почитание служат лекарством. Востребованность опыта, которым обладает старшее поколение семьи, рождает у него чувство востребованности и делает жизнь светлой, радостной, более здоровой.

7. **Не заикливайтесь на негативе.** Когда тяжело на душе, когда нет гармонии внутри себя, страдает весь организм, все его органы. И не только. Если человек перестает ощущать внутреннее спокойствие, комфорт, то сразу же на него наваливаются неприятности и невзгоды.

8. **Управляя эмоциями, не загоняйте их в угол.** Установлено и статистикой зафиксировано, что смех продлевает жизнь. Увеличивают продолжительность жизни и слезы. Один ученый муж сделал даже вывод, что поэтому-то женщины живут дольше. Воспитание же мальчиков в семье зачастую связано с запретом «распускать нюни», когда ему больно или он обижен. Такое отношение может привести ребенка, когда он повзрослеет, к язве желудка и другим серьезным заболеваниям. Ведь со слезами организм избавляется от избытка гормонов стресса. А вот насчет шумных семейных ссор не все так просто. И по этому вопросу тоже есть статистика. У американцев. Заболеваемость сердца у женщин, выражающих бурно свои чувства во время ссоры, была в четыре раза ниже, чем у женщин, молча сносивших свои обиды и не выра-

жавших протест. Что касается мужчин, то бурные ссоры для них губительны. И последствия сердечных заболеваний от этого выражаются очень большой цифрой – 20–30 %.

9. Тренируйте свой интеллект. Учите стихи, рассказывайте анекдоты, считайте в уме, занимайтесь умственным трудом, даже если ваша профессия плотник, дворник, или вы домохозяйка. Ведь любой труд может быть творческим, если к нему вы подходите творчески.

Наука не стоит на месте. Многое, ранее принятое за аксиому, уходит, не выдерживает испытания временем. Но появляется еще больше интересных идей. Не сомневаюсь, что недалек тот день, когда ученые найдут этот эликсир молодости. И перечисленные заповеди войдут как необходимые составные части в этот эликсир.

Факторы риска

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как *«состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезни»*. Ею же установлены **семь основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний**:

1. Артериальная гипертония.
2. Повышенный уровень холестерина.
3. Курение.
4. Дефицит овощей и фруктов в рационе.
5. Избыточный вес.
6. Злоупотребление алкоголем.
7. Недостаток физических нагрузок.

Для простого смертного, например, мужчины в возрасте от 34 до 64 лет, даже один из этих факторов, по данным медицинской статистики, увеличивает риск преждевременной смерти на 18 %, а одновременно трех – на все 50 %. Поэтому-то, узнав о них, следует сразу же выявить причины возникновения негатива и пути их преодоления.

Сердце у человека одно. А болезней, которые могут посетить его и остаться там жить, много. Это и ишемическая болезнь сердца (ИБС), и атеросклероз, и гипертония, и гипотония, и ревмокардит. Как определить болезнь, то есть поставить диагноз – дело специалистов. А вот разобраться в немедикаментозных средствах и способах, помогающих помочь человеку при сердечно-сосудистых заболеваниях, вполне под силу простым смертным, конечно, опираясь на рекомендации официальной и народной медицины и строго им следуя.

Как жить с таким диагнозом?

Врач поставил диагноз – атеросклероз

Атеросклероз – заболевание кровеносных сосудов (артерий), при котором в их внутренней оболочке откладываются жироподобные вещества (холестерин). Холестерин накапливается в крови, и его уровень может повышаться под влиянием некоторых факторов, влияющих со знаком минус на центральную нервную систему.

Но антисклеротические изменения в сосудах могут происходить и при нормальном содержании холестерина в крови. Это происходит при поражении в сосудистой стенке. Тогда холестерин начинает откладываться с удвоенной силой и быстротой.

Поражение стенки сосудов происходит по многим причинам: спазмы сосудов и повышение артериального давления, нарушение работы желез внутренней секреции, недостаточная физическая нагрузка, курение, нерациональное питание и др. Со временем в холестериновых бляшках оседают известковые соединения. Просвет сосудов сужается, а стенки становятся хрупкими. В зависимости оттого, в каком органе поражены сосуды, возникают те или иные болезни.

Так, самым опасным считается поражение сосудов головного мозга – ослабевают память, ухудшается сон, повышается нервозность, наблюдается шум в голове, головокружение. Если такое состояние продолжается и прогрессирует, может произойти *инсульт*.

Атеросклероз – хроническое заболевание. Для того чтобы легкие начальные симптомы не переросли в тяжелую болезнь, следует уделить внимание своему здоровью. Физическая активность, различные психологические практики, фитотерапия и хорошее настроение помогут вам справиться с этой проблемой. Главное – не считать себя безнадежно больным, а просто любить себя и свой организм – и заботиться о них!

Врач поставил диагноз – ИБС

В основе названия «**ишемическая болезнь сердца**» (ИБС) лежит термин «*ишемия*», означающий недостаток крови в каком-либо органе или тканях.

Иными словами ИБС – это поражение сердечной мышцы, возникающее в результате уменьшения притока богатой кислородом артериальной крови при неизменном оттоке крови по венам.

Причин возникновения ИБС много, и все они присутствуют в вышеперечисленных семи факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Основной причиной является *атеросклероз*. В результате может возникнуть *инфаркт миокарда* или *стенокардия*, *кардиосклероз* и др.

Даже такой фактор как *повышенные эмоциональные переживания, неудачи, конфликты* и др. нашел свое опосредованное место в первом факторе – *артериальной гипертензии*. Так или иначе, в большей или меньшей степени, но гипертония – во многом результат психических расстройств.

Заполучив заболевание сердца, не надо заикливаться на негативе. Надо искать и находить пути выздоровления, пути к полноценной жизни, не лишенной эмоций, переживаний, взлетов и падений.

Приведу один интересный факт. Среди людей, живущих на земле, есть и такие, которых, в отличие от людей с тревожным психическим состоянием, никакие эмоции не тревожат. И сосуды у них чистые до конца жизни, и анализы в норме, и УЗИ никакой патологии не обнаруживает. Казалось, проживут они сто и более лет. Ан нет. Продолжительность жизни у таких людей небольшая. Парадокс? Совсем нет. Закономерность. Вероятнее всего, *отсутствие эмоций и так необходимого организму напряжения приводят к быстрому угасанию функций внутренних органов*. Так что замыкаться и стараться быть безразличными ко всему, гасить свои эмоции, даже если есть проблемы с сердцем, определенно вредно организму.

Даже организм здорового человека не выносит состояния постоянной пассивности и необходимого нервной системе рабочего напряжения. Уменьшение активности нейронов головного мозга приводит к угасанию жизни.

Возникновение даже самых серьезных болезней сердца и сосудов не должно выбивать из жизненной колеи, порождать неуверенность в себе, в своих возможностях. Человек сам должен стремиться к выздоровлению, к такому состоянию, в котором нет и не может быть места болезни.

Врач поставил диагноз – ревматизм

Ревматизм – это общее заболевание организма с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы, суставов, нервной системы и др. Ревматизм чаще всего начинается в детском и юношеском возрасте. Ведь именно тогда человека одолевают ангины, тонзиллит, гайморит, фарингит. Все эти заболевания имеют стрептококковую природу. От стрептококка трудно освободиться, поэтому надо быть всегда начеку, иначе не сдобровать. Даже после того, как признаки ангины исчезли, могут через 10–15 дней после этого заболеть, опухнуть суставы, подняться температура.

И сердце... Оно будет подвергнуто безжалостной атаке. Французский ученый Э. Ш. Ласег писал, что «...ревматизм лижет суставы, плевру, даже мозговые оболочки, но кусает сердце». Изменения со стороны сердца являются постоянными и занимают важнейшее место в заболевании ревматизмом. Одно из коварнейших заболеваний – ревмокардит (*kardia* – сердце) – ревматическое заболевание сердца. Если поражения ограничились только миокардом, в нем могут остаться небольшие рубцовые изменения. Если же будет поражен и эндокард, то при рубцевании могут пострадать клапаны сердца, то есть врач диагностирует порок сердца. Если атаки ревматизма повторяются, то возможно расстройство кровообращения.

Три «Д» здоровья

Как и при любых сердечно-сосудистых заболеваниях лечение должно быть комплексным, по назначению врача и обязательно – при ведении здорового образа жизни. Для этого не следует забывать **правило трех «Д»**, которые призваны сопровождать любого человека, если он хочет быть здоровым. Эти «три Д»: **диета, движение, духовность**. Они дополняют друг друга и помогают бороться с недугом и побеждать.

Ангина, опасная для сердца

Для тех, кто имеет какие-то сердечно-сосудистые заболевания, беречь горло – очень важно, поскольку от него зависит ваше состояние. Но и тем, кто просто хочет, чтобы этих заболеваний никогда не было, для профилактики надо прежде всего заботиться о горле.

Все органы связаны между собой. И миндалины – не исключение. Если человек заработал ангину, которую лечил кое-как, то недалеко и до тонзиллита хронического. А он-то может быть *причиной ста болезней*. В том числе, *ревматизма, ревматоидного артрита, порока сердца, миокарда, эндокардита*. Если эта беда уже настигла вас – надо лечиться. Упорно, настойчиво, до победы.

Прежде всего, конечно, нужна консультация врача.

Параллельно с лечением сердечных недугов, – тех воспалений внутренней, внешней оболочки сердца, нужна усиленная борьба с болезнью горла.

Инфекция, возникающая в горле, поражает сердечно-сосудистую систему и другие органы. Стрептококк, поселившийся на миндалинах, через 10–15 дней может преподнести *ревматизм*.

При возникновении *тонзиллита* надо лечь в постель, обеспечить полный покой, лечение по назначению врача, воздержание от еды, полоскание горла. Хорошо, если домашние соперничают вашему состоянию.

Сопереживание, участие – хорошее лекарство. Академик Амосов писал, что у стадных животных есть программа помощи пострадавшим. Так, дельфины собираются вокруг раненого собрата и поддерживают его на плаву. Первобытные люди тоже обладали программой, заложенной в генах – программой сопереживания. Доброта лечит, не забывайте об этом.

Но не стоит забывать и про **настои из трав**. Для меня они являются одними из самых лучших лекарств. Конечно, жизнь ревматика, имеющего уже значительные нарушения в сердечной мышце, отягощенного патологией митрального клапана, прямо сказать, не легка. И никто из сердечников не должен забывать, что **полоскание горла** – это начало долгой *многомесячной* процедуры. Да, я не оговорила, именно так.

Лучшим средством считаю траву, ту, которую в народе называют *верблюжьей колючкой*. Эта трава действительно колючая. Полоскать горло надо не только во время воспаления миндалин, но и не бросать, когда они, казалось, успокоились – как бы не так! Стрептококк притаился и выжидает удобного случая заявить свое полное господство над организмом человека. И такой случай мы, сами того не подозревая, ему предоставляем. Простуда, грипп, чрезмерно холодное питье, холодный душ после того, как вы перегрелись на солнце – и микроб начинает атаку на суставы, мышцы, сердце, почки. Поэтому для того, чтобы загасить негатив и больше никогда не пускать его в свой организм, надо привести горло и пораженные органы в порядок.

Полоскание с верблюжьей колючкой

Итак, верблюжья колючка. Она в прямом смысле спасла меня.

Возьмите эту траву, наломайте ее как можно мельче (занятие не из увлекательных). Заварите литром кипятка грамм 40 этой травы. Настаивайте в термосе часов восемь. Полощите 3–5 раз в день. И этих дней должно быть много. Не меньше месяца. Я полоскала этим настоем не один месяц. Попробуйте. Ангина вас покинет. Навсегда. Конечно, при условии, если вы не будете влезать в прорубь, не будучи моржом. Верблюжья колючка помогает покончить не только с воспалительным процессом, но и, что самое главное, самим возбудителем болезни.

Полоскание маслом

Еще одно проверенное средство – утреннее полоскание нерафинированным растительным маслом.

Для этого берем приблизительно одну столовую ложку масла и начинаем полоскать рот «сосущими» движениями минут 10–15. Масло не глотать! Считается, что в масле будут сконцентрированы болезнетворные микробы, которые под воздействием масла будут «выходить» из организма. Через 10–15 минут надо выплюнуть отработанное масло и после этого несколько раз тщательнейшим образом прополоскать рот теплой водой. После этого вычистить зубы с использованием пасты (порошка).

Полоскание с прополисом и аиром

Это полоскание отлично помогает при любых простудных и инфекционных заболеваниях горла.

Сначала готовим *настой прополиса*. Взять 0,5 л водки и 15 г прополиса (прополис размельчить). Настоять в темном месте в течение 7 дней.

Прополоскать раствором прополиса (1 ложку настоя прополиса растворить в 1 десертной ложке воды) в течение 1–3 минут.

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.