

seria
ZDROWIE
SKARBEM NATURY

**LECZYMY MIAŻDŻYCE,
CZYŚCIMY NACZYNIA**

Wydawnictwo PRINTEX

Copyright ©
Wydawnictwa "PRINTEX", Toloka
czasopismo "Babushka" Sergey Bondarjev,
Vitali Sadowski, Barbara Snarska.

Kopiowanie lub publikowanie całości
lub części niniejszej publikacji
w jakiegokolwiek formie jest zabronione
bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład, łamanie oraz projekt okładki:
Łukasz Kononiuk

Wydanie I 2024 r.
ISBN: 9788364391361
Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Handlowe „PRINTEX”
e-mail: wydawnictwo-printex@wp.pl

Drodzy Czytelnicy! Książka ta ma charakter informacyjny;
Należy zdawać sobie sprawę z tego, że każdy organizm ma charakter
indywidualny – to, co korzystne jest dla jednego człowieka może być
odmienne dla drugiego, w związku z tym, przed zastosowaniem prak-
tycznym jakiegokolwiek przepisu czy porady leczniczej z tej książki,
należy koniecznie skonsultować się z lekarzem i tylko pod jego nadzorem
może odbywać się zażywanie bądź stosowanie tych przepisów i porad.

SPIS TREŚCI

OBJAWY TYPOWE I NIETYPOWE MOGĄCE OZNACZAĆ	
MIAŻDŻYCĘ	4
DIETA PRZECIWMIAŻDŻYCOWA	5
ZAKRZEPY ŻYLNIE	7
BŁĘDNA WIEDZA O JAJKACH	9
PRZEPISY PRZECIWMIAŻDŻYCOWE I WZMACNIAJĄCE	
NACZYNIA	10
ŻURAWINA	10
HERBATA CZARNA CZY ZIELONA?	11
MALINOWY KWAS.	15
PRZEPISY DIETY PRZECIWMIAŻDŻYCOWEJ	16
BURAKI NA NADCIŚNIENIE	16
ORZECHY POMOCNE W LECZENIU NADCIŚNIENIA	19
TOPINAMBUR NA WZMOCNIENIE NACZYŃ	20
PROFILAKTYKA CEBULOWA	22
KISIEL GRYZANY	23
GIMNASTYKA I ZABIEGI WODNE NA WZMOCNIENIE	
NACZYŃ	24
KĄPIELE WEDŁUG ZAŁMANOWA	31
PRYSZNIC KONTRASTOWY I SAUNA NA POPRAWĘ	
KRĄŻENIA	34
BIAŁA KONICZYNA I JEŻÓWKA	36
OWOCOWO-WARZYWNE MIKSTURY, NALEWKI ITP.	38
ROŚLINY ROZRZEDZAJĄCE KREW	44
MIESZANKI PRZECIWMIAŻDŻYCOWE	45
ZMNIEJSZAMY CHOLESTEROL	47
NALEWKA Z PROPOLISU	47
KORZEŃ TRAGANKA	48
NALEWKA Z BORÓWKI CZERWONEJ	49
PROFILAKTYKA UDARU MÓZGU	51
NALEWKA Z JARZĘBINY	52
PIERZGA – „CHLEBEK” PSZCZELI	53
PREPARATY Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY	55
PRODUKTY PSZCZELARSKIE	56
NALEWKA SOSNOWA PO UDARZE	57
LIŚCIE IRGI	59
OCZYSZCZAJĄCE HERBATKI Z GAŁĄZEK DRZEW OWOCOWYCH ..	62
LECZENIE CZARNĄ PORZECZKĄ	64

ORGANIZM WYSYŁA SYGNAŁY SOS — Jak rozpoznać czy naczynia są uszkodzone?

— Symptomy mogą być różnorodne, czasem nawet nieoczekiwane. Ale łączy je to, że problem występuje w pracy narządów, które naczynia odżywiają. Dlatego nie ignoruj takich objawów, jak:

- częste zawroty głowy i bóle głowy, szum w uszach, ciemność w oczach przy gwałtownych ruchach, omdlenia. Wszystko to może świadczyć o problemach w naczyniach mózgowych;

- przyspieszone tętno i duszności nawet przy niewielkim wysiłku, bóle w okolicy serca;

drewnienie kończyn, zimne palce u nóg i rąk, uczucie ciężkości w łydkach wieczorami — to mówić może o uszkodzeniu naczyń obwodowych (tętnice kończyn górnych i dolnych, okolicy pachwinowej, tętnic trzewnych, tętnic szyjnych i inne);

- zmiany ciśnienia, meteopatia, złe samopoczucie w czasie upałów, mdłości, szybkie zmęczenie — to wszystko świadczyć może o możliwym uszkodzeniu różnych naczyń krwionośnych.

NIETYPOWE OBJAWY MIAŻDŻYCY

Często diagnoza „miażdżycy” jest wystawiana, gdy już pojawiły się inne poważne dolegliwości: arytmia, dławica piersiowa, udar, zawał. Oto nietypowe objawy, które mogą wskazywać na miażdżycę we wczesnym stadium.

- **Dysfunkcja erekcyjna.**

Miażdżycy to choroba systemowa, więc jeśli przepływ krwi przez naczynia serca jest zaburzony, to zaburzony jest również przepływ krwi przez naczynia prącia.

- **Diagonalna fałdka (zagniecenie) małżowiny usznej, czyli znak Franka.** U 90% osób z taką fałdką zdarzył się udar lub atak niedokrwienny (mikroudar). Szczególnie do-
brze jest to widoczne u młodych osób z miażdżycą.

- **Ból w mięśniach łydek i ud podczas chodzenia, zimno w nogach, okresowa kulawizna, szybkie uczucie zmęczenia w nogach.** To objawy miażdżycy tętnic kończyn dolnych. Oznacza to, że uszkodzone są nie tylko naczynia nóg.

DZIETA PRZECIWMIAŻDŻYCOWA

1. Wymagana jest **dieta przeciwzapalna**. W diecie powinno być więcej tłustej ryby i warzyw, umiarkowana ilość czerwonego mięsa.
2. **Głodówka lecznica** doskonale zmniejsza stany zapalne i normalizuje metabolizm lipidowy.
3. **Kwasy Omega-3** również łagodzą stany zapalne.

Dla profilaktyki przyjmować 2 g na dobę, a w przypadku diagnozy „miażdżyca» — 3-4 g. Można uzyskiwać tę dawkę z naturalnej morskiej ryby — śledzia (1,6 g/100 g produktu), łososia (1,9 g), makreli (2,3 g). Można także przyjmować tran z apteki.

4. **Antyoksydanty** — główny składnik leczenia i profilaktyki miażdżycy:

- **Witamina E** (najlepsza jej forma to tokoferole, dlatego wybierając preparat, zwróć uwagę na ich obecność).
- **Likopen** — czerwony barwnik, luteina — żółty.
- **Katechiny i polifenole** z zielonej herbaty.
- **Aminokwas L-arginina**. Jest ważnym dostawcą tlenu azotu do organizmu. Tlenek azotu rozszerza naczynia krwionośne, obniża ciśnienie, poprawia przepływ krwi, zmniejsza tworzenie się skrzepów.
- **Sok z granatu**. Jak pokazują badania, u pacjentów z niedokrwieniem serca poprawiało się krążenie krwi po trzech miesiącach codziennego spożywania 250 ml soku z granatu. Po roku sok z granatu zwiększa produkcję paraoksonazy (enzymu zapobiegającego rozwojowi miażdżycy) o 83%, zmniejsza grubość ścian naczyń o 30%, obniża ciśnienie skurczowe o 21%.
- **Witaminy B8, B5, B6** poprawiają elastyczność ścian tętnic, płynność krwi, obniżają poziom „złego” cholesterolu, zwiększają wykorzystanie tłuszczu jako energii.

- **Magnez** rozszerza tętnice serca, poprawiając ich dotlenienie, zapobiega arytmii, łagodnie obniża ciśnienie krwi, zapobiega zlepianiu się płytek krwi, zmniejsza rozmiar blizny po zawale.
- **Witamina D.** U pacjentów z miażdżycą poziom witaminy D w organizmie jest niższy niż u zdrowych osób.

ZAKRZEPY ŻYLNE

Gdy dochodzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych z powodu urazu lub operacji, może powstać skrzeplina (skrzep krwi). Z jednej strony, pomaga to zapobiec silnemu krwawieniu. Z drugiej – może zablokować naczynie krwionośne i, zakłócając przepływ krwi, wywołać zawał serca.

Zakrzepica żył głębokich – objawy

- Ból w nogach, czasami ostry i silny w okolicy mięśnia łydki; jest głównym objawem zakrzepicy żył głębokich.
- Pojawienie się plam – czerwone lub niebieskawe plamy w dotkniętym obszarze (lub bladość skóry) są również niepokojącym objawem.
- Obrzęk w okolicy kostki wymaga natychmiastowej wizyty u lekarza, ponieważ w każdej chwili skrzep może się oderwać.

Zatorowość płucna

Jest to najczęstsze powikłanie zakrzepicy żył głębokich. Towarzyszy jej tachykardia i ból w klatce piersiowej, który nasila się podczas oddychania, uczucie duszności, a w późnym stadium — odkrztuszanie plwociny z domieszką krwi.

Zakrzepica tętnicy krezkowej

Naczynia krezkowe dostarczają krew do jelit. Przy takiej zakrzepicy pojawiają się objawy ze strony przewodu pokarmowego: ostry ból brzucha, nudności i wymioty, które nie przynoszą ulgi, czasami domieszka krwi w kale.

Jakie jest powiązanie między ryzykiem udaru a stanem wątroby?

Stan zdrowia wątroby jest ściśle powiązany z ryzykiem wystąpienia udaru, choć może się to wydawać na pierwszy rzut oka nieoczywiste. Oto kilka powodów, dla których lekarz może skierować pacjenta na badania wątroby przy wysokim ryzyku udaru:

1. **Metabolizm cholesterolu i tłuszczów:** Wątroba odgrywa kluczową rolę w metabolizmie tłuszczów i cholesterolu. Problemy z wątrobą mogą prowadzić do dyslipidemii, co jest jednym z czynników ryzyka miażdżycy.

Miażdżycza z kolei zwiększa ryzyko udaru.

2. **Produkcja czynników krzepnięcia:** Wątroba produkuje białka niezbędne do krzepnięcia krwi. Dysfunkcja wątroby

może zaburzyć proces krzepnięcia, co sprzyja tworzeniu się skrzepów i zatorów, które mogą doprowadzić do udaru.

3. **Regulacja ciśnienia krwi:** choroby wątroby, takie jak marskość, mogą wpływać na ciśnienie krwi w organizmie, co może prowadzić do nadciśnienia – jednego z głównych czynników ryzyka udaru.

4. **Stan zapalny i stres oksydacyjny:** choroby wątroby często wiążą się z przewlekłym stanem zapalnym i stresem oksydacyjnym, które mogą wpływać na zdrowie naczyń krwionośnych i zwiększać ryzyko udaru.

Miażdżyca – choroba naczyń krwionośnych i przemiany materii – jest często powodowana przez nadmierne spożywanie słodczy, tłuszczów trans i tłuszczów nasyconych (zwierzęcych) w diecie. Ważny jest ogólny skład jedzenia, które spożywamy w ciągu dnia.

Błędna wiedza o jajkach

Jajka były długo uważane za produkt, który należy ograniczać ze względu na wysoką zawartość cholesterolu. Jednak nowsze badania pokazują, że umiarkowane spożycie jajek może być częścią zdrowej diety. Jajka są bogate w białko, witaminy i minerały, a ich wpływ na poziom cholesterolu we krwi jest mniej znaczący niż wcześniej sądzono.

I nie bez powodu: jajka są niskokaloryczne i bardzo odżywcze. Jedno jajko to 70–80 kcal, 6–7 g białka zrównoważonego pod względem aminokwasów (mają najwyższą przyswajalność spośród wszystkich produktów białkowych — 99–100%), witaminy, zdrowe tłuszcze i mikroelementy.

Ale są przy tym pewne niuanse. **Jeśli jajecznicę przygotuje się na maśle, z kielbasą, boczkiem lub słoniną, to korzyści z takiego dania będzie mało. Natomiast jajecznicza na dobrej jakości oleju roślinnym lub gotowane jajka na pewno nie podniosą poziomu szkodliwego cholesterolu we krwi.** Jeśli chodzi o ilość, umiarkowanie jest kluczowe. Zaleca się spożywanie jednego jajka dziennie, nie smażonego na oleju.

PRZEPISY PRZECIWMIAŻDŻYCOWE, WZMACNIAJĄCE NACZYNIA

Mikstura – żurawina, cytryna i dzika róża

Mieszmamy po 1 łyżce startej skórki cytryny i owoców żurawiny, 0,5 łyżki świeżo zmiażdżonych owoców dzikiej róży i 1 łyżkę miodu. Spożywamy 1 łyżkę mieszanki na godzinę przed posiłkiem, dwa razy dziennie, rano i wieczorem.

ŻURAWINA jest wykorzystywana w chorobach oskrzelowo-płucnych, chorobach nerek, niestabilnym ciśnieniu tętniczym, chorobach serca (dławica piersiowa, arytmia),

w celu zmniejszenia wysokiego ciśnienia wewnątrzgałkowego, poprawy pamięci, snu, oczyszczenia jelit, wzmocnienia naczyń włosowatych.

Jest antyoksydantem, immunomodulatorem, adaptogennym, stymuluje metabolizm. Oprócz kwasów zawiera dużą ilość mikroelementów i witamin. Żurawina zabija patogenną mikroflorę, ale z drugiej strony negatywnie wpływa na szkliwo zębów (po jej spożyciu należy dobrze wypłukać usta, a najlepiej umyć zęby).

Owoców żurawiny i preparatów z nich nie należy stosować przy zapaleniu żołądka z nadkwaśnością oraz przy wrzodach żołądka. Mogą również wywołać alergię.

HERBATA CZARNA CZY ZIELONA?

Poziom utlenienia liści determinuje rodzaj herbaty. Zielona herbata jest otrzymywana z nieutlenionych liści. Jest najmniej przetworzona — w przeciwieństwie do czarnej herbaty, która poddawana jest suszeniu i prażeniu. Liście herbaty zawierają około trzystu związków chemicznych, a nie wszystkie z nich zostały jeszcze zidentyfikowane.

W procesie obróbki skład chemiczny herbaty staje się jeszcze bardziej skomplikowany i zróżnicowany. Niektóre substancje ulegają utracie, a na skutek utleniania i fermentacji istniejących powstają nowe. Badanie składników herbaty trwa do dziś.

O kofeinie w herbacie

W filiżance kawy (170–200 ml) znajduje się 100–200 mg kofeiny (w zależności od gatunku i mocy napoju). W filiżance herbaty (200 ml) jest to 20–100 mg. W nisko fermentowanej zielonej herbacie zawartość kofeiny jest większa niż w czarnej.

Herbata jest szybciej wydalana z organizmu niż kawa, co powoduje jej krótkie działanie. Nawet częste spożycie herbaty nie prowadzi do przedawkowania kofeiny, dlatego nie ma ścisłych ograniczeń co do liczby wypitych filiżanek. Jeśli zdecydowaliście się zrezygnować z kawy, ale potrzebujecie jej stymulującego efektu – przejdźcie na herbatę!

Obie herbaty mają swoją wartość.

W zielonej herbacie jest więcej niż w czarnej flawonoidów – substancji organicznych, które decydują o jej jakości i korzystnych właściwościach. Zmniejszają one kruchość i przepuszczalność naczyń włosowatych (najmniejszych naczyń krwionośnych), **zapobiegają rozwojowi miażdżycy, mają działanie antyoksydacyjne, a także bakteriostatyczne, przeciwwirusowe i immunostymulujące, hamują rozwój chorób Alzheimera i Parkinsona, posiadają właściwości kardioprotekcyjne.**

Czarna herbata również korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy: przyczynia się do zmniejszenia tem-

pa rozwoju miażdżycy poprzez zmniejszenie frakcji „złego” cholesterolu i zwiększenie „dobrego”.

Substancje garbnikowe w herbacie

W pewnym stopniu mają one efekt odmładzający, mogą hamować rozwój nowotworów złośliwych, obniżają ciśnienie krwi, posiadają działanie dezynfekujące i przeciwdrobnoustrojowe. **W zielonej herbacie jest ich dwa razy więcej niż w czarnej.**

Dane z badań naukowych dotyczących spożywania zielonej herbaty

W 2006 roku czasopismo Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego opublikowało wyniki obserwacji prowadzonych wśród Japończyków w wieku od 40 do 79 lat przez 11 lat. Ci, którzy wypijali co najmniej pięć filiżanek zielonej herbaty dziennie mieli znacznie mniejsze ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych niż ci, którzy jej w ogóle nie pili. W japońskim badaniu z 2013 roku **spożycie zielonej herbaty również było powiązane z obniżeniem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych** (w szczególności udaru). Zgodnie z wynikami obserwacji Chińskiej Akademii Medycznej z 2011 roku, zielona herbata obniża poziom „złego” cholesterolu we krwi i nie ma istotnego wpływu na „dobry” cholesterol.

Zielona herbata to liść herbaciany w jego pierwotnej postaci, zawierający dużą ilość substancji antyoksydacyjnych, aterogennych i kardioprotekcyjnych. Jej korzystny wpływ na serce i naczynia krwionośne został naukowo udowodniony.

Czarna herbata również ma korzyści zdrowotne, choć ilość wymienionych substancji jest w niej znacznie niższa. Jednak w procesie obróbki termicznej i fermentacji nabiera ona niepowtarzalnego koloru, smaku i aromatu.

Każdy sam decyduje, co woli – smacznie czy bardziej zdrowo.

Czosnek a miażdżyca

Podwyższony poziom cholesterolu we krwi może zostać obniżony dzięki czosnkowi, jeśli będzie on stosowany jako dodatkowy środek leczniczy, przestrzegając jednocześnie wszystkich zaleceń lekarza i trzymając się odpowiedniej diety (wykluczając przy tym tłuste i mocno solone potrawy). Jeśli codziennie spożywać będziemy jeden-dwa ząbki czosnku, to można obniżyć poziom cholesterolu około 15% w ciągu miesiąca.

Przeciwwskazania: czosnek, mimo swoich licznych korzyści zdrowotnych, ma również przeciwwskazania. Należy unikać jego spożywania w przypadku: chorób nerek, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapalenia żołądka (gastritis), w ciąży.

Malinowy kwas w profilaktyce miażdżycy

Jedną z przyczyn rozwoju choroby niedokrwiennej serca jest miażdżycy, która rozwija się z powodu obniżenia z wiekiem poziomu kwasu solnego w organizmie. Do 60 roku życia jego produkcja staje się pięciokrotnie mniejsza niż w wieku 20 lat.

100–200 ml kwasu solnego jest wykorzystywane do trawienia pokarmu. Reszta jest zużywana na rozpuszczanie martwych komórek. Przy niskim poziomie kwasu solnego martwe komórki zaczynają gromadzić się na ściankach naczyń krwionośnych, na których w postaci blaszek osadzają się nierozpuszczalne sole i niestrawione tłuszcze, zwiężając ich światło. Dlatego też, aby hamować miażdżycę, można przywrócić funkcję syntezy kwasu solnego w żołądku.

Przepis na malinowy kwas

Składniki: szklanka świeżych malin (lub 2 szklanki mrożonych), 0,5 szklanki cukru, 3 litry przegotowanej, schłodzonej wody.

Sposób przygotowania: przetrzeć maliny z cukrem, nie gotując ich. Zalać przygotowaną mieszankę 3 litrami schłodzonej, przegotowanej wody. Odstawić na dwa tygodnie w ciemne, chłodne miejsce. Sposób spożycia: pić pół szklanki trzy razy dziennie przed posiłkami. Kuraacja trwa od dwóch do trzech tygodni.

Dieta przeciwmiażdżycowa

Skorygować warto też dietę, aby wspomóc leczenie i profilaktykę miażdżycy. W diecie powinny znaleźć się: pokarmy białkowe, bogate w aminokwasy: mięso, ryby.

Zaleca się poza tym:

Spożywanie barszczów i zup z **kiszonych warzyw**. Regularne spożywanie kiszonych warzyw: po 1–2 łyżki stołowe 30 minut po posiłku dwa razy dziennie.

Smalec zmielony przez maszynkę z czosnkiem w proporcji 10:1 i z musztardą — po 50 g dziennie, nie mniej niż trzy razy w tygodniu. **Tłuszcze roślinne należy łączyć z produktami zawierającymi ocet (kiszonki, marynaty).**

Burak na nadciśnienie

Czerwony burak posiada szeroki wachlarz właściwości leczniczych. Zarówno korzeń, jak i liście są cenne dla zdrowia. To warzywo (jak również preparaty na jego bazie) jest zalecane przy chorobach sercowo-naczyniowych, nadciśnieniu tętniczym oraz **miażdżycy naczyń mózgowych**. **Sok z buraka jest stosowany przy nadciśnieniu, chorobach wątroby, naczyń limfatycznych, anemii oraz jako łagodny środek moczopędny.**

W świeżo wyciśniętym soku znajdują się szkodliwe lotne frakcje, które mogą powodować skurcze naczyń krwionośnych, ból głowy i nudności. Te substancje ulegają jednak

rozkładowi na powietrzu. Aby je usunąć, przed spożyciem sok należy odstawić na dwie-trzy godziny w lodówce w otwartym naczyniu.

Do przygotowania **naparu z liści buraka** należy 100 g suszonych liści zalać 1 litrem wody o temperaturze pokojowej i pozostawić na osiem-dziesięć godzin, a następnie odcedzić. Pić po 100 ml cztery razy dziennie na 15 minut przed posiłkiem przez miesiąc.

Profilaktycznie sok pijemy po 1/3 szklanki trzy razy dziennie na 10-15 minut przed posiłkiem. Kuracja trwa siedem dni, następnie należy zrobić czterodniową przerwę i powtórzyć cykl kilkakrotnie. W sezonie można łączyć porcję soku z buraka z 50 ml soku z aronii i regularnie monitorować ciśnienie krwi.

Osoby z chorobami nerek, wrzodami żołądka lub dwunastnicy nie powinny spożywać czystego soku z buraka.

Sałatka z rzodkiewką na miażdżycę

Przygotowujemy sałatkę dla profilaktyki miażdżycy. Rzodkiewki ścieramy na grubej tarce i pozostawiamy na jakiś czas, aby pozbyć się goryczy. Dodajemy jedno drobno pokrojone jabłko, niewielką cebulę i kilka posiekanych kawałków cytryny. Sałatkę doprawiamy łyżką oleju roślinnego, najlepiej naturalnego lnianego (można dodać także 1-2 łyżeczki mielonego siemienia lnianego). Spożywamy sałatkę trzy-cztery razy w tygodniu.

Serwatka w leczeniu miażdżycy

Jestem nadciśnieniowcem, a około półtora roku temu zaczęłam zauważać u siebie drobne pękające naczynka na nogach — najpierw w miejscach, gdzie znajduje się gumka od skarpetek, a potem na łydkach i wewnętrznej stronie ud.

Leki wzmacniające naczynia krwionośne są mi przeciwskazane ze względu na skłonność do tworzenia się zakrzepów. Każde uszkodzenie skóry na nogach (zadrapania, ukąszenia owadów) zamieniały się w ciemnoczerwone zmiany z obrzękiem. Znajoma zielarka doradziła mi codziennie rano na czczo pić 1 szklankę serwatki na 30 minut przed śniadaniem, a jeśli to możliwe, także wieczorem półtorej–dwie godziny po kolacji lub tuż przed snem. Minął miesiąc od rozpoczęcia leczenia i już widzę wyniki. Poprawiło się trawienie, unormowało się ciśnienie, a co najważniejsze — zniknęły pękające naczynka na nogach! Czytelniczka.

„Każdy dzień zaczynam od marchewki”

Marchewka jest korzystna zdrowotnie przy wielu chorobach. Oprócz aktywnego udziału w procesie krwiotworzenia, obniża poziom cholesterolu i pomaga podnieść poziom hemoglobiny. W sałatce śmietaną można zastąpić olejem roślinnym.

Przeciwwskazania: zaostrzenie choroby wrzodowej żołądka, wrzody dwunastnicy, zapalenie jelit, zapalenie okrężnicy, indywidualna nietolerancja.

Ciekawostka:

W średniowieczu istniało przekonanie, że jeśli wieczorem zostawisz w lesie talerz z gotowaną marchewką dla gnomów (krasnali), to rano na tym miejscu znajdziesz sztabkę czystego złota. Taka bajkowa zapowiedź była świadectwem tego, że marchew to cenny korzeń. W rzeczywistości jest cenny, bo zdrowia nie można kupić nawet złotem..

Orzechy pomocne przy nadciśnieniu

Orzechy laskowe, migdały i włoskie — jeśli jesteś nadciśnieniowcem, te orzechy są dla ciebie zarówno przysmakiem, jak i lekarstwem. Każdy z nich posiada specyficzny zestaw mikroelementów, które korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy, pomagając normalizować ciśnienie krwi.

Orzechy włoskie

Przeciwdziałają tworzeniu się skrzepów krwi, ułatwiając pracę naczyń krwionośnych. Dla większych korzyści zdrowotnych można je łączyć z warzywami (np. dodawać do sałatki z buraków i marchewki) oraz owocami (posypywać deser z gruszek i jabłek). Profilaktycznie spożywać warto po 100 g orzechów dziennie (można z miodem) przez 45 dni.

Przeciwwskazania: przewlekłe zapalenie okrężnicy i jelit, alergia, egzema, łuszczyca i inne choroby skórne.

Orzechy laskowe

Zawierają kwasy organiczne, witaminę E i z grupy B, magnez, żelazo, potas, cynk, które korzystnie wpływają na pracę serca i naczyń krwionośnych. Obniżają poziom „złego” cholesterolu we krwi. Najlepiej jeść kilka orzechów codziennie rano, kiedy organizm otrzymuje główną porcję składników odżywczych. Smaczny i zdrowy duet to orzechy laskowe + rodzynki lub miód. Przed spożyciem orzechów należy je moczyć w wodzie przez kilka godzin, co poprawia ich przyswajalność. **Przeciwwskazania:** cukrzyca, choroby wątroby.

Migdały

Również wymagają wcześniejszego namaczania, co ułatwia obieranie ich ze skórki i usuwa kwas fitynowy, który utrudnia przyswajanie minerałów, a tych w migdałach jest pod dostatkiem. Migdały wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, poprawiają krążenie krwi i w efekcie normalizują ciśnienie. Wystarczy spożywać garść migdałów dziennie. Migdały są wolno trawione, więc nie należy spożywać ich wszystkich na raz. **Przeciwwskazania:** otyłość, tachykardia, migrena.

Topinambur — korzyści dla naczyń

Topinambur (słonecznik bulwiasty) jest niezwykle korzystny dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Przy

problemach z sercem i naczyniami krwionośnymi warto wykorzystywać wszystkie części rośliny: kwiaty, korzenie (bulwy) i liście. Na przykład smaczna herbatka z kwiatów i liści.

Kwaszone bulwy topinambura

Najlepiej jest bulwy fermentować. Oto **przepis na zalewę**: na 1 litr ciepłej wody dodajemy 2 łyżki soli, 4-5 liści laurowych i 5-6 ziaren ziela angielskiego. Bulwy dokładnie myjemy, obieramy ze skórki i kroimy na cienkie plastry. Układamy je w szklanym lub emaliowanym naczyniu i zalewamy ciepłą zalewą. Trzymamy w cieple, aż proces fermentacji się zakończy (około 2-3 tygodnie). Następnie przechowujemy w chłodnym miejscu.

Kwaszony topinambur można dodawać do sałatek i używać do przygotowywania przekąsek. Można również spożywać go po 2 łyżki stołowe na 20-30 minut przed posiłkiem, dwa-trzy razy dziennie przez jeden-dwa miesiące. Regularne spożywanie topinamburu przynosić może liczne korzyści zdrowotne: normalizacja ciśnienia krwi; zanik szumu w uszach; obniżenie poziomu cholesterolu; regulacja poziomu cukru we krwi; poprawa pracy układu pokarmowego.

Profilaktyka cebulowa

Medycyna naturalna proponuje używać cebuli do oczyszczania naczyń mózgowych, przy miażdżycy (profilaktyka udaru), oraz przy zakrzepicy. Oto kilka przepisów:

1. Cebula, cytryna i miód z oliwą

Zmieszać w równych częściach miazgę z cebuli, sok z cytryny i miód. Zalać nierafinowaną oliwą z oliwek (w trzykrotnej objętości w stosunku do pozostałych składników), odstawić na dobę w temperaturze pokojowej.

Przyjmować 1 łyżeczkę raz dziennie na czczo. Po zażyciu można jeść i pić dopiero po 20–30 minutach. Minimalna kuracja to trzy miesiące.

2. Cebula z cytryną i miodem

Osobno zmielić na miazgę cytrynę ze skórką i cebulę, dodać miód w proporcji 1:2:2 (cytryna: cebula: miód). Dobrze miksturę wymieszać i pozostawić w ciemnym miejscu na dwa dni w temperaturze pokojowej.

Przed spożyciem ponownie wymieszać. Przyjmować 1 łyżeczkę trzy razy dziennie na pusty żołądek, 20 minut przed posiłkiem. Kuracja trwa trzy miesiące.

3. Sok z cebuli i miód

Sok z jednej cebuli zmieszać z płynnym miodem w proporcji 1:1. Przyjmować 1 łyżkę stołową mikstury na 30 minut przed posiłkiem trzy razy dziennie. Kuracja trwa trzy miesiące.

Przeciwwskazania: preparaty na bazie cebuli są przeciwwskazane przy ostrych stanach zapalnych i wrzodach w przewodzie pokarmowym, a przy zwiększonej kwasowości żołądka należy je przyjmować ostrożnie i najlepiej 10 minut po posiłku.

Kisiel gryczany przeciw miażdżycy

Dla profilaktyki miażdżycy piję kisiel gryczany. Kaszę gryczaną mielę w młynku do kawy, 2 łyżki mąki rozpuszczam w 200 ml zimnej wody, doprowadzam do wrzenia i gotuję, ciągle mieszając przez kilka minut. Piję po szklance dwa razy dziennie przez dwa miesiące. Po tygodniowej przerwie powtarzam kurację.

Kasza gryczana jest „mistrzem” wśród zbóż pod względem zawartości witamin z grupy B, rutyny, kwasu foliowego, magnezu, potasu, wapnia, cynku, fosforu i żelaza, które są niezbędne dla układu sercowo-naczyniowego i całego organizmu, ponadto jest źródłem cennych aminokwasów. Na przykład **arginina** działa rozkurczowo na naczynia krwionośne, co powoduje ich rozszerzenie, normalizację ciśnienia krwi oraz zmniejszenie objawów choroby niedokrwiennej serca, której przyczyną jest miażdżycza naczyń. **W celach profilaktycznych lepiej jest używać zielonej gryki, która nie została poddana obróbce termicznej, w przeciwieństwie do brązowej - przetworzonej.**

W zielonej gryce są maksymalnie zachowane wszystkie cenne substancje.

Przepis na kisiel gryczany

Zmiel kaszę gryczaną w młynku do kawy, a jeszcze lepiej — kielki gryki. Rozpuść 2–3 łyżki stołowe mąki gryczanej w 1 szklance zimnej, przegotowanej wody. Zagotuj 0,5 litra wody i stopniowo, cienką strużką, wlej rozpuszczoną mąkę. Gotuj przez dwie–trzy minuty, ciągle mieszając, aż kisiel zgęstnieje. Pij po 100 ml kisielu na pół godziny przed posiłkiem raz dziennie w pierwszej połowie dnia.

Kurs trwa dwa–trzy miesiące, z przerwami na dwa tygodnie.

GIMNASTYKA I ZABIEGI WODNE

Naczynia krwionośne potrzebują treningu.

Tym, którzy mają problemy z naczyniami krwionośnymi, polecamy specjalny zestaw ćwiczeń, które należy wykonywać leżąc. Po każdym ćwiczeniu, jeśli czujesz zmęczenie, można odpoczywać tyle, ile potrzebujesz.

1. **Pozycja wyjściowa:** leżymy na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi prosto. Powoli podnosimy lewą nogę tak, aby stopa była równoległa do podłogi, lewą



rękę zakładamy za głowę, prawą podnosimy do góry. Liczymy do 40 i powoli opuszczamy nogę na podłogę i wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonać to samo drugą nogą. Powtórzyć po 10–12 razy każdą.

2. **Pozycja wyjściowa:** jak w ćwiczeniu 1. Powoli podnieść ręce i nogi jednocześnie do góry. Wrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10–12 razy.



3. **Pozycja wyjściowa:** leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, ręce trzymają nogi w okolicy kostek. Powoli podnieść tułów i zatrzymaj się w tej pozycji, licząc do 10. Powoli wracamy do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10–12 razy.



4. **Pozycja wyjściowa:** leżenie na brzuchu, nogi prosto, ręce przed sobą. Ręce przyciągnąć do siebie i unieść tułów, pozostać w tej pozycji, licząc do 10. Powoli wrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10–12 razy.



Najlepiej wykonywać gimnastykę rano przed śniadaniem.

Zrelaksuj się! Profilaktyka dławicy piersiowej.

Często do ataku dławicy piersiowej prowadzi napięcie emocjonalne i stres. Masaż to nie tylko forma relaksu, ale również narzędzie terapeutyczne o wielu korzyściach dla organizmu człowieka. Dzięki odpowiedniemu masażowi można uniknąć ataku dławicy, uspokajając układ nerwowy i zapobiegając skurczowi naczyń krwionośnych. Przed masażem należy dokładnie umyć ręce i posmarować je kremem nawilżającym. Ruchy powinny być płynne, gładzące, a oddech spokojny i równomierny. Na wydechu, wykonując ruchy, powtarzaj uspokajające frazy (można je dowolnie samodzielnie układać).

Ręce poruszamy półkolem od czoła do brody

(zdjęcie 1). Na wydechu powtarzamy: „Jestem spokojny”.



1

Przechodzimy do potylicy: głaszczemy i naciskamy na guzki potyliczne, schodzimy do łopatek (na tyle na ile możemy sięgnąć), masujemy górną część kręgosłupa, mówiąc: „Żadne zmartwienia mnie nie pokonają”.

Ręce przesuwamy na boki szyi, intensywnie naciskamy palcami na obszar pod guzkami potylicznymi (zdjęcie 2); następnie poruszamy się w kierunku ramion i rąk do łokcia, masując je



2

przeciwnymi rękami, powtarzając: „Naczynia mojego serca się rozluźniają”.

Przechodzimy do obszaru lewego ramienia (od szyi do głowy ramienia)

lewą ręką głaszczemy mięsień czworoboczny (znajdujący się w tylnej części szyi i górnej części pleców, zdjęcie 3) oraz ramię z lewej na prawą. Łącząc palce rąk, przesuwamy je do przodu do obojczyka, a następnie z powrotem do górnego odcinka kręgosłupa. Ten obszar oraz obszar pierwszych trzech kręgów szyjnych należy dobrze wymasować palcami, mówiąc: „Skurcze naczyń serca mijają”.



3

Masaż należy wykonywać przez sześć miesięcy, dwa-trzy razy w tygodniu. Przy pierwszych objawach ataku dławicy piersiowej należy natychmiast skonsultować się z lekarzem. Objawy te to zwykle ból za mostkiem, duszność, zimny pot. Nie wolno wykonywać masażu podczas ataku! Należy zapewnić choremu pełny spokój fizyczny i emocjonalny, usadzić go w wygodnej pozycji (nogi spuszczone), wezwać karetkę i czekać na nią.

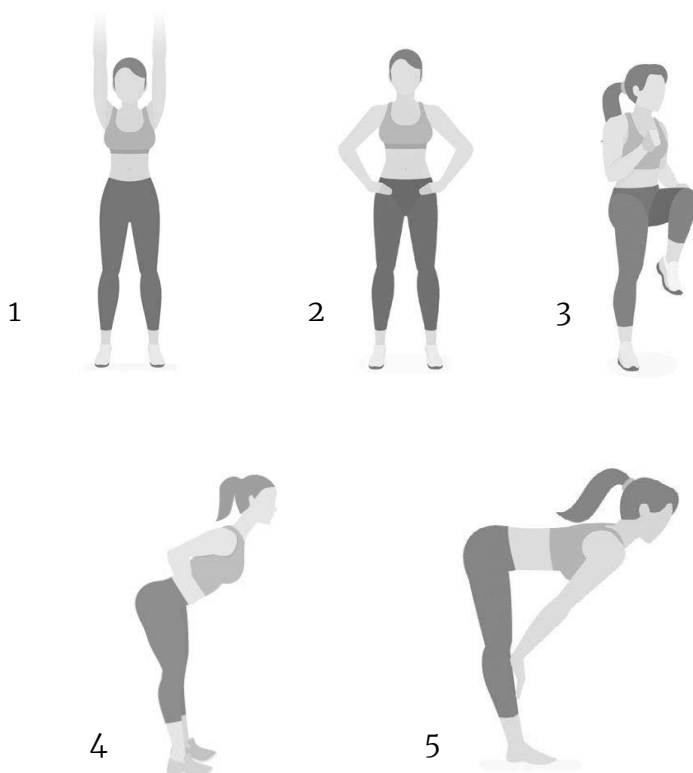
Umiarkowane ćwiczenia fizyczne wzmacniają naczynia krwionośne, poprawiają ich tonus. Szkodliwe produkty, które gromadzą się w organizmie są wówczas usuwane znacznie szybciej, co zmniejsza obciążenie nerek.

Układ odpornościowy się aktywizuje, zwiększa się wentylacja płuc. Ogólne samopoczucie zauważalnie się poprawia. Ćwiczenia należy wykonywać codziennie, najlepiej rano.

Gimnastyka dla „leniwych”

Ten zestaw ćwiczeń wyróżnia się swoją prostotą i nadaje się dla osób o różnym poziomie sprawności fizycznej. Każde ćwiczenie należy powtórzyć pięć-sześć razy.

1. **Podnoszenie rąk i stóp:** nogi na szerokości barków, ręce uniesione do góry. Stań na palcach nóg, powoli opuszczając ręce. Potrząśnij dłońmi i zrób wydech.
2. **Krążenia bioder: nogi na szerokości barków, ręce na biodrach.** Wykonuj krążenia biodrami, najpierw w jedną stronę, potem w drugą.
3. **Lekki bieg w miejscu:** biegnij lekko w miejscu przez jedną-dwie minuty, stopniowo przechodząc do chodzenia, aby przywrócić oddech.
4. **Skłony w przód:** nogi na szerokości barków, ręce na biodrach. Na wdechu pochyl się do przodu, odchylając głowę do tyłu, na wydechu wyprostuj się.
5. **Pochylenia do przodu: nogi na szerokości barków, ręce na kolanach.** Na wdechu wykonuj sprężynujące skłony do przodu, na wydechu wróć do pozycji wyjściowej.



Regularne wykonywanie tych ćwiczeń pomoże wzmocnić naczynia krwionośne, poprawić ogólną kondycję i samopoczucie. Pamiętaj, aby dostosować intensywność ćwiczeń do swoich możliwości i skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń, zwłaszcza jeśli masz poważne problemy sercowo-naczyniowe.

Gimnastyki tej (również każdej innej) nie zaleca się wykonywać przy ciśnieniu tętniczym powyżej 180/120 mm Hg, a także po przejściu kryzy nadciśnieniowej. Jest

też przeciwwskazana po przebytych zawale mięśnia sercowego i udarze mózgu. Absolutnymi przeciwwskazaniami są: migotanie przedsionków, silna tachykardia, zakrzepica, napady dławicy piersiowej.

Jeśli podczas wykonywania gimnastyki pojawią się nieprzyjemne odczucia w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, silna duszność lub jakiegokolwiek inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Ćwiczenia oddechowe

Dla wzmocnienia naczyń krwionośnych i normalizacji ciśnienia tętniczego można wykorzystać **tybetańskie ćwiczenie oddechowe**. To bardzo proste ćwiczenie, które nie wymaga żadnych nakładów i można je wykonywać w domu, w pracy, a nawet w transporcie.

Oddychanie brzuszne a układ naczyniowy

Przy głębokim oddychaniu brzuszным zmienia się skład gazowy krwi. W rezultacie przyspieszają procesy metaboliczne w organizmie, dzięki czemu usuwane są nagromadzone toksyny, które negatywnie wpływają na narządy wewnętrzne, w tym na naczynia krwionośne. Głębokie oddychanie poprawia przepływ krwi, uspokaja układ nerwowy, przywraca normalne funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, a w niektórych przypadkach pomaga w walce z chroniczną bezsennością.

Sposób oddychania

Należy głęboko wdychać powietrze brzuchem, zatrzymać oddech na jedną-trzy sekundy, a następnie wykonać wydech dwa razy dłużej niż wdech. Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami. Podczas wydechu można ułożyć usta w „rurkę”, aby jeszcze bardziej go zwolnić. Ćwiczenie należy wykonywać przez kilka minut, można z przerwami. Dzięki temu można realnie obniżyć podwyższone ciśnienie tętnicze o 10–40 mm Hg w krótkim czasie.

Taki sposób oddychania stopniowo uspokaja i pomaga w zmniejszeniu napięcia nerwowego. W rezultacie ciśnienie zaczyna spadać. Ćwiczenia te są szczególnie przydatne, gdy jesteśmy zdenerwowani.

Kąpiele według Załmanowa

Kąpiele według metody Załmanowa są szczególnie przydatne dla układu krążenia. Twórcą tej metody był Aleksander Załmanow, lekarz, który opracował terapię z wykorzystaniem kąpielei terpentynowych, które mają działanie lecznicze.

Biała emulsja terpentynowa

Biała emulsja terpentynowa wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, poprawia mikrokrążenie krwi i podnosi ciśnienie tętnicze.

Przepis na przygotowanie emulsji: 0,75 g kwasu salicylowego, 30 mydła dla dzieci, 500 g terpentyny balsamicznej, 550 ml wrzącej wody.

Sposób przygotowywania: wymieszaj wszystkie składniki. Do kąpeli dodawaj początkowo 15 ml emulsji, stopniowo zwiększając do 60 ml. Temperatura wody powinna wynosić 37–39 stopni, a czas kąpeli to 15 minut, co drugi dzień.

Żółta emulsja terpentynowa

Żółta emulsja terpentynowa również wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i poprawia mikrokrażenie krwi, ale obniża ciśnienie tętnicze. **Przepis na przygotowanie emulsji:** 500 ml oleju rycynowego, 40 g wodorotlenku sodu, 225 ml kwasu oleinowego, 750 g terpentyny balsamicznej, 200 ml wody.

Sposób przygotowywania: Wymieszaj wszystkie składniki. Przygotowanie kąpeli i jej przeprowadzenie jest takie samo jak w przypadku białej emulsji.

Przeciwwskazania: kąpeli leczniczych nie należy stosować w okresie zaostrzenia jakiejkolwiek choroby, przy podwyższonej temperaturze ciała, w drugiej połowie ciąży, a także przy: chorobach onkologicznych, gruźlicy, niedawno przeżytym zawałe mięśnia sercowego lub udarze mózgu, żylakach i zakrzepowym zapaleniu żył, ciężkiej

postaci cukrzycy, padaczce, chorobach grzybiczych skóry, sączącej się egzemie.

Prysznice, gimnastyka i ocet

Zadaniem prysznic kontrastowego jest **aktywizacja krążenia krwi w naczynkach włosowatych**. Przy wysokiej temperaturze wody naczynka rozszerzają się, a ich ściany stają się bardziej miękkie i elastyczne. Przy nagłej zmianie na zimną wodę naczynia się kurczą, a ich światło staje się bardzo wąskie. Dzięki takiemu treningowi krew zaczyna intensywniej krążyć, co przyczynia się do eliminacji zastojów żylnych.

Gimnastyka jest jedną z najlepszych metod wzmacniania naczyń i zapobiegania dystonii. Jeśli codziennie będziemy poświęcać czas na proste ćwiczenia, można znacznie wzmocnić ściany naczyń i poprawić pracę serca.

Roztwór octu jabłkowego dobrze tonizuje (uelastycznia) naczynia. Można go stosować **wewnętrznie**: w 1 szklance wody rozpuścić należy 1 łyżeczkę octu i wypić z rana i wieczorem. Kuracja — miesiąc. Może też po prostu dodawać ocet do sałatek.

Zewnętrznie przy żylakach: nanieść nierozcieńczony ocet jabłkowy na dotknięty żylakami obszar i delikatnie masować nogę w tym miejscu. Aby uzyskać zauważalne rezultaty, procedurę należy wykonywać codziennie rano i wieczorem przez kilka miesięcy. **Ważne!** Należy uży-

wać tylko naturalnego octu jabłkowego domowej roboty. Przy chorobach układu pokarmowego i moczowego stosować wewnętrznie należy ostrożnie i tylko po konsultacji z lekarzem.

Przeciwwskazania do stosowania wewnętrznego: ciąża i laktacja, kamienie żółciowe. Nie stosować razem z lekami moczopędnymi i rozrzedzającymi krew.

Prysznic kontrastowy na poprawę krążenia i wzmocnienie naczyń

Naprzemienne działanie ciepła i zimna przez pięć–osiem minut wzmacnia naczynia krwionośne, tworząc ich ściany bardziej elastycznymi. Procedura ta przyczynia się do zwiększenia odporności dzięki stopniowemu hartowaniu. Ponadto, daje zastrzyk energii, napełniając organizm witalnością. **Stosowanie prysznica kontrastowego przyspiesza ponadto metabolizm, co pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów.** Poprawia także stan skóry i mięśni. Jednak maksymalny efekt tej procedury można odczuć tylko wtedy, gdy jest ona wykonywana regularnie (raz dziennie).

Przestrzegaj zasad: należy zacząć od przyjemnie ciepłej wody i stopniowo zwiększać temperaturę do maksymalnie tolerowanej przez organizm. Po minucie gwałtownie

zmień wodę na tolerowalnie zimną i stój pod strumieniem do półtorej minuty.

Nie należy od razu używać lodowatej wody; do różnic temperatur trzeba przyzwyczajać się stopniowo. Zacznij od krótkiego czasu, stopniowo zwiększając go do zalecanego. Zmiana temperatur podczas jednej procedury powinna nastąpić trzy–pięć razy. **Zakończ oblewaniem zimną wodą.**

Po prysznicu energicznie wytrzyj ciało miękkim ręcznikiem — to wzmocni krążenie krwi.

Nie należy umieszczać głowy pod prysznicem kontrastowym!

Jak tylko ciało przyzwyczai się do wody o temperaturze 20 stopni, spróbuj przejść na gwałtownie zimną wodę — tylko w ten sposób maksymalnie aktywujesz wszystkie układy organizmu i sprowokujesz je do pracy.

Przeciwwskazania: ostre zakrzepowe zapalenie żył; złośliwe nowotwory; choroby układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienie), zaburzenia krążenia mózgowego i skurcze naczyń; choroby zapalne (okresy zaostrzeń). Należy zachować ostrożność w przypadku chorób przewlekłych. W takim przypadku koniecznie skonsultuj się z lekarzem.

Sauna

Pod działaniem gorącej pary naczynia krwionośne rozszerzają się, co prowadzi do zwiększenia przepływu krwi. Przy zimnie naczynia się kurczą, a krew kieruje się do narządów wewnętrznych i serca. Takie gwałtowne skoki temperatury dobrze „trenują” naczynia krwionośne. **Procedury kontrastowe normalizują częstotliwość skurczów serca i oddechu.**

Ale pamiętajcie: ta metoda nie jest dla wszystkich, zwłaszcza **nie dla osób z poważnymi przewlekłymi dolegliwościami układu sercowo-naczyniowego**. Natomiast ci, którzy są zahartowani i stopniowo przyzwyczaili się do takich zmian i bodźców, mogą osiągnąć maksymalny efekt. **Nie należy przeprowadzać zabiegów w saunie przy infekcjach wirusowych dróg oddechowych.** Zabiegi są również zabronione dla osób cierpiących na tachykardię, nadciśnienie z objawami niewydolności nerek i/lub serca. Absolutne przeciwwskazania: przebyty zawał serca, udar, zapalne uszkodzenie naczyń wieńcowych.

Biała koniczyna

Odwar i napar z tej rośliny są dobrymi środkami do **oczyszczania i profilaktyki chorób naczyń krwionośnych**. Można je stosować także przy alergicznym zapaleniu skóry, chorobach układu pokarmowego, pęcherza moczowego i nerek, bieguncie, bólach głowy, kaszlu i zaburzeniach

nerwowych. Odwar jest też pomocny dla osób chorych na cukrzycę.

1. **Napar:** 2 łyżeczki rozdrobnionych suchych kwiatów zalać 1 szklanką wrzątku. Zaparzać przez pięć-sześć godzin, przecedzić. Przyjmować przez miesiąc po 1-2 łyżki stołowe cztery-pięć razy dziennie przed jedzeniem przy biegunce, kaszlu, bólu głowy. Można używać naparu do łagodzenia stanów zapalnych skóry i przemywania ran, a także jako kąpieli dla zmniejszenia potliwości stóp.
2. **Odwar:** 1-2 łyżki rozdrobnionych suchych kwiatów zalać 0,5 litra wody w emaliowanym naczyniu, doprowadzić na małym ogniu do wrzenia, gotować przez dwie-trzy minuty, parzyć pod przykryciem do ostygnięcia, przecedzić. Przyjmować po 1 łyżce do pięciu razy dziennie przed każdym posiłkiem. Kuracja trwa miesiąc.

Jeżówka

Oczyszcza układ limfatyczny, krew, nerki i wątrobę. Napar z tej rośliny ma właściwości przeciwwirusowe i antybakteryjne, poprawia skład krwi i zwiększa odporność.

Przygotowanie naparu: 1 łyżkę rozdrobnionej suchej jeżówki (liście, łodygi, kwiaty) zalać na noc w emaliowanym naczyniu 0,5 litra wrzątku, dobrze owinąć dla zachowania ciepła. Rano przecedzić i pić po 100-150 ml trzy razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem przez dziesięć

dni z rzędu. Po pięciodniowej przerwie powtórzyć jeszcze dwa razy po dziesięć dni z taką samą przerwą.

Koperek, kozłek i miód

1. Dla oczyszczenia naczyń krwionośnych raz w roku możemy używać następującego przepisu: mieszamy 0,5 szklanki suchych nasion kopru i 1 łyżkę deserową rozdrobnionego suchego korzenia kozłka, zalewamy 1 litrem wrzątku, zaparzamy przez noc w termosie, precedzamy, dodajemy 200 g miodu i mieszamy do całkowitego rozpuszczenia. Przyjmujemy po 1 łyżce rano i wieczorem przed jedzeniem. Kuracja trwa 20 dni, potem robimy dziesięciodniową przerwę i powtarzamy.

Dany skład działa łagodnie na organizm, **przyczynia się do zwiększenia elastyczności naczyń krwionośnych i ich rozszerzenia, co jest korzystne przy nadciśnieniu**. Kozłek ma również działanie uspokajające, pomagając w walce z bezsennością.

2. **Przepis drugi oczyszczający naczynia:** można również wymieszać 1 łyżkę stołową rozdrobnionych nasion kopru, 1 łyżeczkę proszku z korzenia kozłka i 1 łyżkę stołową miodu, zalać 2 szklankami przegotowanej wody o temperaturze pokojowej. Odstawić na noc, precedzić. Pić na ciepło w równych częściach w ciągu dnia przed jedzeniem. Przy dobrej tolerancji organizmu kuracja powinna trwać miesiąc. Przed rozpoczęciem takiego oczyszczania, w przy-

padku chorób przewlekłych lub innych poważnych schorzeń, należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Mniszek lekarski

Z rozdrobnionego suchego korzenia mniszka lekarskiego można przygotować odwar (2 łyżeczki na 1 szklankę wrzątku, gotować 15 minut, pić po 1/4 szklanki cztery razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem) lub napar (2 łyżeczki na 1 szklankę zimnej przegotowanej wody, trzymać przez noc, pić w ten sam sposób).

Przy obrzękach skuteczniejsza jest nalewka. 50 g rozdrobnionych suchych korzeni zalać 0,5 litra wódki, odstawić w ciepłe, ciemne miejsce na dwa tygodnie, codziennie wstrząsając, przecedzić. Pić po 30 kropli trzy razy dziennie przed jedzeniem.

Różeniec górski oczyszcza naczynia

Różeniec górski (*Rhodiola kirilowii*) wykorzystuje się **w leczeniu miażdżycy, wysokiego ciśnienia wewnątrzczaszkowego, anemii, białaczek oraz chorób serca. Ta roślina jest jednym z najlepszych środków do oczyszczania krwi** i wzmacniania odporności. Ma wyraźne działanie przeciwkrwotoczne i łagodnie tonizujące, łagodzi skurcze naczyń mózgowych.

Nalewka: 50 g rozdrobnionego suchego korzenia zalać 0,5 litra wódki, odstawić w ciemnym miejscu na co naj-

mniej 30 dni, przecedzić. Pić po 30–40 kropli lub 1 łyżeczkę trzy razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem. Kuracja trwa 30 dni. Po miesiącu powtórzyć.

Odwar: 1 łyżkę rozdrobnionego suchego korzenia zalać 300 ml wody, gotować w zamkniętym naczyniu przez pięć minut, parzyć przez co najmniej godzinę, przecedzić. Pić po 100 ml trzy razy dziennie na 30–40 minut przed jedzeniem z 1 łyżeczką miodu. Kuracja trwa 30–45 dni.

Nalewka z jemioli i perełkowca japońskiego

Oczyszcza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi.

Przepis: wymieszać po 1 szklance rozdrobnionych suchych owoców perełkowcu i pędów jemioli białej. Zalać 1 litrem spirytusu, odstawić na trzy tygodnie w ciemnym miejscu. Przecedzić i przyjmować po 1 łyżeczce, rozcieńczając w 1/4 szklanki wody, trzy–cztery razy dziennie na 40 minut przed jedzeniem. Dawkę stopniowo zwiększać do 1 łyżki deserowej. Kuracja trwa nie mniej niż pięć miesięcy.

Nalewka z tarczycy bajkalskiej (*Scutellaria Baicalensis*)

Nalewkę z korzeni tej rośliny stosuje się jako **środek hipotensyjny i uspokajający przy różnych formach nadciśnienia, nerwicach sercowo-naczyniowych, zaburzeniach układu nerwowego, bezsenności, podwyższonej pobudliwości**. Rozdrobnione korzenie zalać wódką w proporcji 1:10, od-

stawić w ciemnym miejscu na trzy tygodnie, okresowo wstrząsając. Przecedzić i pić trzy razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem po 20–30 kropli, rozcieńczając w 50–100 ml wody. Kuracja trwa aż do uzyskania trwałej poprawy stanu zdrowia.

Napar z owoców głogu lub dzikiej róży

Są to cenne składniki mieszanek rozszerzających naczynia krwionośne, stosowanych przy nadciśnieniu i miażdżycy. 3 łyżki stołowe owoców zalać 1 litrem wrzątku. Zostawić w termosie na noc, przecedzić i pić zamiast herbaty kilka razy dziennie. Kuracja trwa od miesiąca do trzech.

Koniczyna łąkowa

1,5 łyżki stołowej suchych kwiatów zalać 1,5 szklanki wrzątku, odstawić na godzinę. Przecedzić i pić po pół szklanki trzy razy dziennie. Kuracja trwa od jednego do półtora miesiąca.

Mieszanka ziołowa

Przygotować dwie części. **Jedna:** 0,5 kg miodu i 0,5 l wódki podgrzewać na małym ogniu, mieszając, aż pojawi się biała piana. **Druga:** po szczypcie rozdrobnionych suchych ziół: serdecznika, szaroty błotnej, rdestu ptasiego, korzenia kozłka lekarskiego i kwiatów rumianku, zalać 1 litrem wrzątku. Zostawić na pół godziny, przecedzić. Wymieszać

obie części. Odstawić w ciemnym miejscu na trzy dni. Przyjmować w pierwszym tygodniu po 1 łyżeczce rano i wieczorem, w drugim po 1 łyżce stołowej dwa razy dziennie i kontynuować aż się skończy. Po dziesięciu dniach powtórzyć. Najlepiej by było przejść roczną kurację.

Mikstura czosnkowa

Obraną główkę czosnku rozgnieść w moździerz, zalać w butelce z ciemnego szkła 1 szklanką nierafinowanego oleju roślinnego, odstawić na dobę. Przechowywać w lodówce. Do jednorazowego spożycia wymieszać 1 łyżeczkę mieszanki czosnkowo-olejowej i 1 łyżeczkę soku z cytryny. Przyjmować trzy razy dziennie 30 minut przed posiłkiem. Kuracja trwa od jednego do trzech miesięcy. Następnie zrobić miesięczną przerwę i powtórzyć.

Balsam wzmacniający z natki pietruszki

Jest pomocny **dla osób cierpiących na dusznicę bolesną, arytmie, duszności**. Dziesięć łodyg natki pietruszki o długości 20–30 cm z korzeniami zalać 1 litrem czerwonego lub białego naturalnego wina i 2–3 łyżkami octu jabłkowego. Gotować na małym ogniu przez 10 minut. Gdy trochę ostygnie, dodać 300 g miodu, wymieszać. Przecedzić, rozlać do butelek. Przyjmować po 1 łyżce trzy razy dziennie, aż środek się skończy.

Okłady z olejków eterycznych

Przy dusznicy bolesnej pięć–sześć kropli olejku eterycznego z jodły nanieść na obszar naczyń wieńcowych, poniżej lewej piersi i wcierać w skórę jak najdłużej — aż do całkowitego ustąpienia dolegliwości (może to zrobić ktoś z bliskich). Chociaż poprawa może nastąpić już po pierwszym wtarciu, kuracja jest zwykle długotrwała. Zaleca się wykonywanie takiego masażu trzy–cztery razy dziennie (przy braku alergii!).

Przy tachykardii pomocny może być napar z melisy. 1 łyżkę stołową liści zalać 1 szklanką wrzątku, odstawić na 30 minut, przecedzić. Pić po pół szklanki trzy razy dziennie przed posiłkiem.

Ziołowy napar oczyszczający

Napar **oczyszcza organizm z tłuszczowych i wapniowych złogów, poprawia metabolizm, nadaje elastyczność naczyniom** krwionośnym, a tym samym zapobiega rozwojowi dusznicy bolesnej, jest przydatny w profilaktyce zawału serca, miażdżycy, usuwa szumy w głowie, poprawia wzrok oraz może zmniejszać ryzyko powstawania nowotworów.

W równych częściach wymieszać należy rozdrobnione suche kwiaty rumianku, dziurawca zwyczajnego, koniczki piaskowej i pączki brzozy. 1 łyżkę stołową mieszaniki zalać 500 ml wrzącej wody, zaparzać przez 20 minut,

przecodzić. Pić po 1 łyżce stołowej z dodatkiem 1 łyżeczki miodu dwa razy dziennie — rano 15–20 minut przed posiłkiem i wieczorem po posiłku. Kuracja trwa miesiąc.

ROŚLINY ROZRZEDZAJĄCE KREW

W celu zapobiegania powstawaniu zakrzepów zazwyczaj zaleca się środki rozrzedzające krew. Leki można zastąpić środkami roślinnymi, które działają łagodniej. **Rośliny należy stosować naprzemiennie, robiąc przerwę na jeden–dwa miesiące.**

Kasztanowiec

Nalewka. 100 g rozdrobnionych owoców zalać 1 litrem wody, odstawić na trzy tygodnie w ciemnym miejscu, przecodzić. Przyjmować po 40 kropli trzy razy dziennie przed posiłkiem, rozcieńczając w 0,5 szklanki wody. Kuracja, jak i w innych przypadkach, trwa miesiąc.

Nostrzyk żółty

Napar. 1 łyżkę stołową rozdrobnionego suchego ziela zalać 0,5 litra wrzącej wody. Odstawić do ostygnięcia, przecodzić i pić po jednej trzeciej szklanki dwa–trzy razy dziennie na pół godziny przed posiłkiem.

Imbir z koniczyną

Rozdrobniony świeży korzeń imbiru (wielkości orzecha włoskiego) i 1–2 łyżeczki soku z cytryny zalać 1 szklanką wrzącej wody. Dodać szczyptę mielonego cynamonu. Zaparzać przez 20 minut, a następnie dodać miód do smaku.

Lub: 1 łyżeczkę rozdrobnionych suchych kwiatów koniczyny łąkowej zalać 1 szklanką wrzącej wody. Zaparzać przez pół godziny, przecedzić. Wypić tę ilość w ciągu dnia, dzieląc na trzy razy, naprzemiennie z imbirem.

MIESZANKI PRZECIWMIAŻDŻYCOWE

1. Proponujemy kilka mieszanek, które dobrze sprawdzają się przy miażdżycy. Wymieszać po 2 łyżki stołowe suchych korzeni mniszka pospolitego, kłaczy perzu, ziela krwawnika pospolitego, liści i korzeni pięciornika (kurze ziele).

1 łyżkę stołową mieszanki zalać 1 szklanką wrzącej wody, zaparzać godzinę w szczelnie zamkniętym emaliowanym naczyniu w temperaturze pokojowej, przecedzić. Pić po 3/4 szklanki rano przed posiłkiem.

2. Wymieszać po 3 łyżki stołowe suchego ziela macierzanki piaskowej, szarota błotna, serdecznika pospolitego, nasion kopru; po 2 łyżki stołowe owoców poziomki leśnej, ziela melisy, skrzypu polnego, dziurawca, liści podbiału.

1 łyżkę stołową mieszanki zalać 0,5 litra wrzącej wody, gotować na małym ogniu w zamkniętym naczyniu przez pół

godziny, ostudzić w temperaturze pokojowej, przecedzić. Pić po 0,5 szklanki trzy razy dziennie na 15 minut przed posiłkiem.

3. Wymieszać po 3 łyżki stołowe suchego zieleń oregano, skrzypu polnego, szaławii, szaroty błotnej, zieleń i kwiatów kocanki piaskowej, owoców i liści maliny, owoców białego drzewa, anyżu; po 2 łyżki stołowe płatków białej róży, zieleń nostryka, korzenia lukrecji, liści podbiału, babki zwyczajnej, nasion lnu; 1 łyżkę stołową pączków brzozy.

1 łyżkę stołową mieszanki zalać 0,5 litra wrzącej wody, zaparzać 30 minut, przecedzić. Pić po 0,5 szklanki trzy razy dziennie na 15 minut przed posiłkiem. Do mieszanki można dodać po 2 łyżki stołowe liści brzozy, owoców dzikiej róży, głogu, kwiatów lipy.

4. Kolejna mieszanka pomaga nie tylko przy miażdżycy, ale także przy nadciśnieniu, dusznicy bolesnej, nerwicach i bólach reumatycznych. Wymieszać po 2 łyżki stołowe suchych korzeni lukrecji, zieleń uczepek trójlistkowego, kwiatów nagietka; po 1 łyżce stołowej korzeni z kłaczami kozłaka lekarskiego, nasion kopru.

1 łyżkę stołową mieszanki zalać 1 szklanką wrzącej wody, gotować na małym ogniu w zamkniętym naczyniu przez 30 minut, zaparzać 15 minut, przecedzić. Pić po 1/3 szklanki trzy razy dziennie.

Przy leczeniu mieszankami należy stosować następujący schemat: pić napar lub wywar z wybranej mieszanki przez miesiąc, następnie zrobić dwutygodniową przerwę i ponownie stosować te same zioła przez miesiąc. Po kolejnej dwutygodniowej przerwie zmienić skład. Nie zmuszaj się do picia naparu, którego smak ci nie odpowiada — leczenie powinno być przyjemnością.

Zmniejszamy cholesterol

1. 1 łyżeczkę **proszku z nasion wiesiołka dwuletniego** spożywać na pół godziny przed posiłkiem dwa-trzy razy dziennie. Dla profilaktyki — po 0,5 łyżeczki raz dziennie w miesięcznych kuracjach co pół roku.
2. **Można uprawiać w domu lucernę i, gdy tylko pojawią się kielki, jeść jej świeże liście.** Można też pić sok z rośliny — po 2 łyżki stołowe trzy razy dziennie na 30 minut przed posiłkiem. Kuracja trwa miesiąc.
3. Środkiem na cholesterol jest też **proszek z korzeni cykorii**. 1 łyżkę stołową zalać 2 szklankami zimnej wody, gotować dwie-trzy minuty. Pić zamiast kawy.

Nalewka z propolisu — środek dobrze znany w medycynie ludowej, stosowany przy wielu dolegliwościach. Na przykład, **przy chorobach układu sercowo-naczyniowego** możemy **zmieszać 10% nalewkę z propolisu z apteczną na-**

lewką z głogu w równych częściach. Przyjmować po 30 kropli trzy razy dziennie w 1 łyżce wody na 15 minut przed posiłkiem. Kuracja trwa dwie–trzy tygodnie z przerwą na jeden–dwa tygodnie.

Przy przeziębieniu 10% nalewka z propolisu (1 łyżeczka na 50 ml wody) **działa przeciwbólowo i przeciwbakteryjnie przy częstym płukaniu gardła**. Ponadto, przyjmowana wewnętrznie (dawkowanie jak wyżej) stymuluje produkcję interferonu, pomagając walczyć z wirusami, co jest bardzo ważne w warunkach pandemii.

Arnika górska

To również produkt na obniżenie cholesterolu, przeciwdziałający ponadto krwotokom mózgowym. 100 g kwiatów arniki zalać 1 litrem 70% spirytusu, odstawić na 21 dni. Pić po 30–40 kropli z 50 ml wody na 30 minut przed posiłkiem trzy razy dziennie.

Traganek

W leczeniu **miażdżycy, powikłanej nadciśnieniem, miażdżycy tętnic nerkowych lub wieńcowych z chorobą niedokrwienną serca**, dobrze sprawdza się traganek. Napary i wywary z tej rośliny mają właściwości uspokajające, obniżają ciśnienie krwi oraz poprawiają krążenie w nerkach.

Napar. 2 łyżki stołowe rozdrobnionego suchego ziela zalać 500 ml wrzącej wody, zaparzać pod przykryciem przez 20

minut. Pić po 50 ml trzy razy dziennie przed posiłkiem.

Lub 2 łyżki stołowe rozdrobnionego świeżego zieleń zalać 4 szklankami zimnej wody, zostawić na cztery-pięć godzin, przecedzić. Pić po 50 ml trzy-cztery razy dziennie przed posiłkiem.

Odwar. 3 łyżki stołowe rozdrobnionego suchego zieleń zalać 0,5 litra wrzącej wody, gotować na małym ogniu przez 10 minut, zaparzać przez 30 minut, przecedzić. Pić po 2 łyżki stołowe trzy-cztery razy dziennie podczas posiłków przy chorobach nerek.

Miłorząb dwuklapowy na lepsze krążenie

Preparaty z tej rośliny **wzmacniają pamięć i poprawiają krążenie w najdrobniejszych nawet naczyniach kapilarnych**. Przyjmować po 1 łyżeczce proszku z liści miłorzębu trzy razy dziennie podczas posiłku, popijając wodą.

Nalewka. 100 g suchych liści zalać 1 litrem wódki, odstawić na dwa tygodnie w ciemnym miejscu, przecedzić. Pić po 20 kropli z 50 ml wody dwa razy dziennie przed posiłkiem. Kuracja trwa dwa i pół miesiąca.

Nalewka z borówki czerwonej na stabilizację ciśnienia krwi

100 g rozdrobnionych suchych liści i jagód **borówki czerwonej** zalać 2,5 litra wrzącej wody. Podgrzewamy na małym ogniu przez dwie godziny. Przecedzamy i dodajemy

0,2 litra wódki, gotujemy na bardzo małym ogniu przez 15 minut, uważając, aby mieszanka nie zawrzała. Przyjmujemy po 50 ml przed posiłkiem rano, w południe i wieczorem. Przechowujemy w lodówce, a gdy nalewka się kończy, przygotowujemy nową. Kuracja trwa pół roku.

Borówka czerwona zawiera dużą ilość polifenoli i flawonoidów. Dzięki temu **preparaty na bazie jagód i liści tej rośliny poprawiają pracę mięśnia sercowego, wzmacniają i zwiększają elastyczność naczyń krwionośnych i naczynek włosowatych, obniżają ciśnienie tętnicze**. W okresie skoków ciśnienia tętniczego można spożywać po 50 g jagód borówki przez siedem–dziesięć dni. Taka **terapia łagodzi ból głowy i normalizuje rytm serca**, co jest bardzo ważne przy nadciśnieniu.

Przeciwwskazania: hipotonia, zapalenie żołądka o podwyższonej kwasowości, wrzody żołądka i dwunastnicy, menstruacja, zapalenie pęcherzyka żółciowego, kamienie nerkowe, przewlekłe choroby wątroby.

Mikstura na igliwiu sosnowym

Przygotowanie: 2 łyżki stołowe umytych igieł sosny, 2 łyżki stołowe łupin cebuli i trzy–cztery kawałki suszonej skórki pomarańczy zalewamy na noc w termosie 0,5 litra wrzącej wody. Można dodać kilka suszonych owo-

ców dzikiej róży. Po zalaniu wrzątkiem do termosu, nie zamykamy go od razu – czekamy kilka minut. Rano (przed śniadaniem) wypijamy szklankę naparu z 1 łyżeczką miodu i kawałkiem cytryny. **Sosnowe igły oczyszczają naczynia krwionośne, a łupiny cebuli – naczynia mózgu. Wywar pomaga również w chorobach tarczycy.**

Wywar wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych, w pewnym stopniu zapobiega także powstawaniu zakrzepów i blaszek miażdżycowych. Należy jednak stosować go ostrożnie i nie dłużej niż dwa tygodnie, po czym zrobić przerwę.

Cytrusy mogą wywoływać alergie. Owoce dzikiej róży zwiększają krzepliwość krwi. Cytryna jest przeciwwskazana przy zapaleniu żołądka z nadkwaśnością, wrzodach żołądka i dwunastnicy, igły sosnowe — przy zapaleniu nerek. **Przekroczenie dawki lub długotrwałe stosowanie igieł sosnowych może powodować zaburzenia pracy centralnego układu nerwowego, hipotonię, podrażnienie błony śluzowej żołądka i jelit.**

Profilaktyka udaru mózgu

1. 5 łyżek stołowych rozdrobnionego suchego korzenia pięciornika białego zalać 0,5 litra wódki. Odstawić na trzy tygodnie, przecedzić. Przyjmować po 1 łyżeczce, popijając niewielką ilością wody, trzy razy dziennie na 30

minut przed posiłkiem. Kuracja trwa miesiąc. Następnie zrobić miesięczną przerwę i powtórzyć.

2. Wymieszać po 3 łyżki stołowe rozdrobnionych suchych owoców i pędów jemioły białej, zalać 1 litrem wódki. Odstawić w ciemne miejsce na trzy tygodnie, przecedzić. Przyjmować trzy razy dziennie na 30 minut przed posiłkiem po 1 łyżeczkę, popijając niewielką ilością wody. Kuracja trwa dwa miesiące.

3. Wsypać do trzylitrowego słoja 3 łyżki stołowe rozdrobnionego suchego korzenia dioskorei i do połowy słoja dodać rozdrobnione suche kwiaty czerwonej koniczyny. Zalać do pełna wódką. Odstawić w ciemne miejsce na trzy tygodnie. Przyjmować trzy razy dziennie po 1 łyżeczkę, popijając niewielką ilością wody. Kuracja trwa jeden-dwa miesiące. Następnie zrobić miesięczną przerwę i w razie potrzeby powtórzyć.

Przeciwmiażdżycowa nalewka z jarzębiny

Napełnij litrowy słoik do połowy świeżymi i/lub suchymi jagodami jarzębiny czerwonej, następnie dopełnij wódką i odstaw w ciemne, chłodne miejsce na pięć dni. Na sycony brązowy kolor nalewki świadczy o jej gotowości. Przefiltruj nalewkę i przyjmuj trzy razy dziennie przed posiłkiem po 0,5 łyżeczki, rozcieńczając wodą.

Dżem z jarzębiny

Można także zagotować na małym ogniu 1 kg rozgniecionych jagód przez dziesięć minut, a następnie przełożyć do wcześniej przygotowanego syropu z 1 kg cukru i 1,5 litra wody. Odstaw na sześć godzin. Doprowadź masę do wrzenia i gotuj przez 15 minut. Aby dżem miał bardziej intensywny smak, powtórz procedurę gotowania trzykrotnie i rozlej do sterylizowanych słoików.

Przeciwwskazania. Środki z jarzębiny są przeciwwskazane w ciąży, karmiącym piersią oraz osobom z niskim ciśnieniem krwi.

Pierzga – „Chlebek” pszczeli

Pyłek kwiatowy przetworzony przez pszczoły – to ważny produkt dla zdrowia. **Zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, szeroki kompleks witamin i dużo potasu, który poprawia pracę mózgu i serca.**

Przepis. Jest szczególnie pomocny dla osób z chorobami sercowo-naczyniowymi, po przebytym udarze lub zawałe, w okresie pooperacyjnym oraz po prostu dla zwiększenia odporności i wzmocnienia organizmu przed infekcjami.

- 100 g pierzgi
- 200 g miodu

- 80 g tartej cytryny ze skórką
- 50 g tartego świeżego korzenia imbiru

Wymieszać składniki do uzyskania jednolitej konsystencji i przełożyć do szklanego (to ważne!) naczynia.

Stosowanie: przyjmować każdego ranka przed śniadaniem, rozpuszczając 1 łyżkę stołową dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat, oraz 1 łyżeczkę dla dzieci poniżej 12 lat. W przypadku bardzo wyczerpanego organizmu, do mieszanki można dodać dodatkowo 0,5 łyżeczki pierzgi. Osoby z podwyższoną kwasowością żołądka mogą opcjonalnie pominąć imbir w przepisie. Przechowywać mieszaninę w ciemnym miejscu w temperaturze 4-10 stopni.

Ważne! Pierzga to produkt, który został sfermentowany i zakonserwowany przez same pszczoły. Dzięki temu nie traci swoich właściwości przez 17 lat i jest przyswajalny przez organizm człowieka w 97%. Apteczne kompleksy witaminowe nie dorównują tym wskaźnikom. Ponadto są to naturalne, a nie syntetyczne witaminy. Pyłek jako oddzielny produkt jest mocno alergiczny, ale po sfermentowaniu pomaga zdrowotnie nawet przy różnych formach alergii. Dlatego pierzga pomocna jest zarówno dorosłym, jak i dzieciom.

Nalewka z owoców dzikiej róży

Poprawia krążenie mózgowe. 1 łyżkę stołową rozdrobnionych suchych owoców dzikiej róży zalać 2 szklankami wrzącej wody, zaparzać w termosie przez 24 godziny. Przecedzić i pić po 0,5 szklanki dwa razy dziennie. Kura-cja nie powinna trwać dłużej niż miesiąc. Pić przez słomkę, aby wysokie stężenie witaminy C nie uszkadzało szkliwa zębów. Po spożyciu przepłukać usta.

Wywar. Oczyszcza naczynia krwionośne. 0,5 szklanki rozdrobnionych suchych owoców dzikiej róży zalać 1 litrem wrzącej wody, gotować w zamkniętym naczyniu na małym ogniu przez pięć-siedem minut, zaparzać przez dwie godziny. Przecedzić i pić dwa-trzy razy dziennie po 0,5 szklanki przez dwa tygodnie.

Syrop z owoców dzikiej róży

Pomocny przy anemii. 4 łyżki stołowe rozdrobnionych suchych owoców dzikiej róży zalać 2 szklankami wody, gotować przez pięć-dziesięć minut, pozostawić do zaparzenia na dwie-trzy godziny, przecedzić. Do wywaru dodać szklankę cukru, na małym ogniu doprowadzić do całkowitego rozpuszczenia. Ostudzić, przelać do szklanego naczynia i przechowywać w lodówce. Przyjmować po 2-3 łyżki stołowe dwa razy dziennie przez miesiąc.

Przeciwwskazania: zapalenie żołądka o wysokiej kwasowości, choroba wrzodowa, zakrzepowe zapalenie żył, zapalenie wsierdza, niewydolność serca. Ograniczyć w czasie ciąży.

PRODUKTY PSZCZELARSKIE mogą być niezwykle skuteczne w terapii nadciśnienia. Oto szczegółowy plan leczenia:

Miód: Spożywać 100–120 g dziennie przez cały okres kuracji.

Pierzga (chlebek pszczeli): Ssać 2 g (0,5 łyżeczki) przez 20 minut na czczo, na pół godziny przed obiadem i przed snem. Nie popijać. Pozostałości wypluć.

Mleczko pszczele: 1 g umieszczać pod językiem zaraz po przebudzeniu. Kuracja trwa 18 dni, następnie zrobić należy 12 dni przerwy. Potem następuje kuracja ekstraktem larw mola woskowego.

Ekstrakt larw mola woskowego (ogniówki): Przyjmować 8 g (0,5 łyżeczki) na czczo. Larwy mola woskowego z uła przecierać drewnianą łyżką przez drobne sitko kapronowe do szklanego naczynia. Wyciąg wymieszać z 15–20 g zaschniętego miodu i rozłożyć do szklanych słoików z pokrywką. Po 12 godzinach jedna porcja będzie gotowa do spożycia, pozostałe zanurzyć w roztopionym wosku. Przechowywać w lodówce do roku.

Stosowanie: efekt (obniżenie ciśnienia) powinien być odczuwalny w 10–15 dniu. Kuracja trwa miesiąc. Po 12 dniach przerwy ponownie włączyć mleczko pszczele. Przeplatać stosowanie mleczka pszczelego i ekstraktu larw mola woskowego przez dwa–trzy miesiące.

Propolis (opcjonalnie): 100 g ciepłego propolisu połączyć z 10 g (1 łyżka) mieszanki suchych, rozdrobnionych ziół i korzeni (nie mniej niż trzy z wymienionych). Zioła: serdecznik pospolity, kozłek lekarski, mięta, nagietek, nostrzyk, cykoria, macierzanka, oman, dziurawiec, krwawnik, szalwia. Korzenie: dzika róża, lukrecja.

Stosowanie: przez pierwsze dwa dni ssać lub żuć po 0,5 g (wielkość ziarna pszenicy). Następne 28 dni trzymać we wnętrzu policzka po 1,5 g (wielkość ziarna kukurydzy) od rana do wieczora i od wieczora do rana. Podczas jedzenia wyjmować, a po posiłku znowu umieszczać za policzkiem. Po tym czasie przeżuć i połknąć lub wypłuć.

Przeciwwskazania: alergia na produkty pszczele, cukrzyca, otyłość.

Nalewka sosnowa – po udarze

Dla odzyskania sił po udarze, a także dla profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych, wielu bioterapeutów zaleca przyjmowanie nalewki z szyszek sosny. Uważa się, że **zawarte w niej taniny zwiększają elastyczność naczyń**

krwionośnych, poprawiają pracę naczyń włosowatych i przeciwdziałają obumieraniu komórek mózgowych.

Mają pozytywny wpływ na pracę serca i naczyń krwionośnych, co w efekcie normalizuje ciśnienie.

Dojrzałe, otwarte brązowe szyszki sosnowe z nasionami najlepiej zbierać wczesną wiosną, kiedy zawierają najwięcej tanin. Należy je koniecznie zrywać z drzewa, ponieważ w opadłych z reguły nie ma już nasion.

Przygotowanie. Oczyszczamy szyszki, myjemy w zimnej wodzie, suszymy wrzucamy do szklanego słoika 1l. Zalewamy je wódką do pełna. Odstawiamy na dwa-trzy tygodnie, przecedzamy przez dwa-trzy warstwy gazy, odstawiamy do osadzenia, zlewamy osad i przelewamy do butelki z ciemnego szkła. Przechowujemy w lodówce. Przyjmujemy po 1 łyżeczce, rozcieńczając wodą, trzy razy dziennie na 25-30 minut przed jedzeniem.

Próba przeciwalergiczna. Aby uniknąć reakcji alergicznych zaleca się wykonanie próby: w 1 łyżce wody rozcieńczyć pięć-sześć kropli nalewki i wypić. Jeśli w ciągu doby nie wystąpi zaczerwienienie, swędzenie i inne objawy alergii, można ją stosować. W przeciwnym razie należy stopniowo przyzwyczajać organizm do tego środka: zaczynać od czterech kropli rozcieńczonych wodą i stopniowo zwiększać dawkę do 1 łyżeczki.

Kuracja trwa od pół roku do roku. Można przyjmować nalewkę przez trzy tygodnie, następnie zrobić tygodnio-

wą przerwę i powtórzyć. Albo przez dwa tygodnie, następnie zrobić taką samą przerwę i powtórzyć. Dla profilaktyki stale pić po 1 łyżeczce środka, rozcieńczonego wodą, raz dziennie na 30 minut przed jedzeniem. Aby wzmocnić odporność, przyjmujemy nalewkę każdej wiosny i jesieni.

Odwar z liści irgi

W irdze znajduje się substancja beta-sitosterol, antagonist cholesterolu, dlatego jest niezwykle przydatna w profilaktyce i leczeniu miażdżycy. Obfitość witaminy P pozwala rekomendować owoce irgi i sok z nich osobom starszym w celu wzmocnienia ścian naczyń krwionośnych, zwiększenia ich elastyczności oraz zapobiegania zawałowi mięśnia sercowego i żylakom. Owoce irgi działają uspokajająco na układ nerwowy i normalizują sen.

Odwar z kory i liści irgi: 1 część rozdrobnionej suchej kory i liści irgi i 10 części wody

Przygotowanie: Rozdrobnioną suchą korę i liście irgi zalać wodą w proporcji 1:10. Gotować na małym ogniu przez 30 minut. Ostudzić, przecedzić i wycisnąć surowiec.

Stosowanie: Pić po 1 łyżce stołowej trzy razy dziennie jako środek ściągający.

Berberys na oczyszczanie krwi

O leczniczych właściwościach berberysu wiadano już w starożytności, używając go jako środka oczyszczającego krew i naczynia krwionośne. Dziś berberys jest aktywnie stosowany w medycynie ludowej. W celach leczniczych zbiera się jagody, korzenie, korę i liście.

Odwar z jagód: 1,5 łyżeczki suchych jagód berberysu zalać 1 szklanką wody i gotować przez 30 minut. Przecedzić, uzupełnić objętość przegotowaną wodą do pierwotnej ilości. Pić po 1/3 szklanki dwa razy dziennie przed jedzeniem. Jagody berberysu obniżają ciśnienie, wzmacniają mięsień sercowy i poprawiają krążenie krwi.

Nalewka z liści: 2 łyżki stołowe liści berberysu zalać 1 szklanką 70% alkoholu, pozostawić w ciepłym, ciemnym miejscu na 10–15 dni do uzyskania żółtawej cieczy (powinna być lekko kwaśna w smaku). Przecedzić i przyjmować przy nerwicy po 25–30 kropli z dodatkiem odrobiny wody trzy–cztery razy dziennie.

Kuracja dla obu środków trwa miesiąc, a po dwutygodniowej przerwie można ją powtórzyć. Berberys i preparaty z niego są **przeciwwskazane** w ciąży, a także kobietom cierpiącym na krwawienia po porodzie i w okresie menopauzy.

Ostryż długi (czyli kurkuma) – napój oczyszczający

Ten całkiem przyjemny w smaku napój **pomaga oczyścić stawy z osadów soli, krew z toksyn, a także wzmacnia ściany naczyń włosowatych**. Na jedną porcję bierzemy 1/8 łyżeczki mielonego ostryża długiego i zalewamy 65 ml wody. Mieszymy i gotujemy na małym ogniu (pięć-osiem minut), ciągle mieszając, aby się nie przypaliło, aż masa zgęstnieje. Dodajemy 250 ml tłustego mleka, 40 ml oleju migdałowego i doprowadzamy do wrzenia.

Łączymy obie mieszanki, dodajemy miód do smaku i mieszamy. Powstaje tzw. złote mleko. Rozlewamy do foremek na lód i zamrażamy. W tej formie mikstura zachowuje swoje właściwości przez 40 dni. Jedną kostkę rozpuszczamy w szklance ciepłej przegotowanej wody i pijemy małymi łykami godzinę po jedzeniu, na noc. Kuracja trwa miesiąc. Łagodzi przy tym bóle w dolnej części pleców, stabilizuje ciśnienie.

Mikstura odmładzająca: 200 ml miodu, 200 ml wina typu kagor, 200 ml soku z marchwi, 200 ml soku z buraka, 200 ml soku z cytryny, 200 ml soku z rzodkwi, 200 ml soku z czosnku (około 15 główek czosnku).

Przygotowanie: wszystkie składniki dokładnie wymieszać i przechowywać w lodówce.

Stosowanie: Przyjmować po 1 łyżce stołowej trzy razy dziennie na pół godziny przed posiłkiem, aż do wyczerpania mieszanki. Mieszanka starcza na około półtora miesiąca.

Korzyści zdrowotne: ta mieszanka doskonale oczyszcza krew i naczynia krwionośne, odmładza cały organizm i poprawia ogólny stan zdrowia.

Przeciwwskazania: osoby z niskim ciśnieniem krwi, alergiami na którykolwiek ze składników, a także kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem kuracji.

Nie wyrzucaj przycinanych gałązek roślin ogrodowych!

Można z nich parzyć aromatyczne, lecznicze herbaty przez cały rok. Oto kilka przepisów na herbaty z gałązek popularnych roślin ogrodowych:

**Oczyszczające herbatki z gałązek
drzewek owocowych**

Gałązki umyć, pokroić na wygodne do zaparzania kawałki. Suszyć 10–14 dni w ciepłym pomieszczeniu. Przechowywać najlepiej w płóciennych woreczkach w suchym, ciemnym miejscu.

Do zaparzania herbaty potrzebne będzie około 50 g gałązek na 1 litr wody. Gotować przez pięć–siedem minut

na małym ogniu. Gdy nieco ostygną, przecedzić i pić jak zwykłą herbatę lub dziesięciodniowymi kuracjami — po 1 szklance trzy razy dziennie przed posiłkiem. Po 10 dniach przerwy kurację można powtórzyć. Smak „drewnianych” herbat dobrze poprawia miód.

1. **Herbatka z gałązek czarnej porzeczki** Stymuluje **metabolizm, zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych**, ma właściwości moczopędne, jest korzystna przy **nadciśnieniu**. Herbatę z gałązek czarnej porzeczki poleca się również przy zapaleniu żołądka o niskiej kwasowości, a z gałązek czerwonej i białej — przy zapaleniu żołądka o wysokiej kwasowości. Przeciwwskazanie: indywidualna nietolerancja.
2. **Herbatka z gałązek wiśni**. Niezwykle **korzystna dla nerek i całego układu moczowego, wzmacnia naczynia krwionośne**, ma działanie moczopędne, nasycza organizm witaminami, pomaga przy zaburzeniach trawienia i biegunkach. Przeciwwskazania: zaparcia i zapalenie żołądka o wysokiej kwasowości.
3. **Herbatka z gałązek morwy i jabłoni**. Taka herbata obniża ciśnienie, normalizuje metabolizm, jest pomocna przy reumatyzmie i awitaminozie. Przeciwwskazania: hipotonia i cukrzyca.

CIEKAWOSTKA:

W stanie spoczynku krew w układzie krwionośnym człowieka krąży stosunkowo powoli, wykonując jeden pełny obieg po ciele w około 25 sekund. Jednak w przypadku wysiłku fizycznego narządy potrzebują więcej tlenu, wtedy krew zaczyna krążyć mniej więcej dwa razy szybciej.

Leczenie czarną porzeczką

Skład chemiczny jagód czarnej porzeczki jest bogaty: witaminy A, E, D, C, K, P, praktycznie cała grupa witamin B. Zawierają także wiele minerałów – wapń, potas, magnez, miedź, żelazo, fosfor, cynk, sód. Są również źródłem cukrów, kwasów organicznych, pektyn i substancji garbnikowych. To doskonały **środek wzmacniający naczynia krwionośne, pomagający w walce z nadciśnieniem i bezsennością.**

Przepis na napar z czarnej porzeczki: Wieczorem przed snem zalewamy 1 łyżkę jagód porzeczki szklanką gorącej przegotowanej wody (około 70 stopni C), po pół godzinie wypijamy. Działanie napoju odczuwamy już po około 30–40 minutach. Można używać mrożonych jagód, a w **okresie zimowym zaparzać młode liście**, zebrane i wysuszone wiosną, razem z dowolnymi rodzajami herbaty.