

АЛЕКСАНДРА ВАСИЛИЕВА

ЗДРАВО СЪРЦЕ И ЧИСТИ
СЪДОВЕ: НАРОДНИ РЕЦЕПТИ
И МЕДИЦИНСКА АСТРОЛОГИЯ



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

Издателство
 **ПАРИТЕТ**

РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

Александра Василиева. ЗДРАВО СЪРЦЕ И ЧИС-
ТИ СЪДОВЕ: НАРОДНИ РЕЦЕПТИ И МЕДИЦИНСКА
АСТРОЛОГИЯ

© Предпечатна подготовка издателство „Паритет“

© Превод Лиляна Мандаджиева

Второ издание

Какви начини на хранене и естествени лекар-
ства помагат да се поддържа чистотата на кръво-
носните съдове и здравето на сърцето?

Книгата съдържа рецепти от традиционната
медицина: днес не само пациентите, но и лекарите
насочват предпочитанията си към билкови лекар-
ства. С помощта на терапевтична диета, рецепти
за ястия и начини за приготвянето им, всеки ще
може да направи индивидуална схема на хранене.

Чертите на характера на човека се предопреде-
лят от разположението на планетите в небето по
време на раждането му. В тази книга ще намерите
конкретни препоръки за всеки зодиакален знак по
всички въпроси, свързани със здравето.

При поръчка на книги
от сайта **www.paritetbg.com**
получавате 20% отстъпка

Внимание!

**Това издание не е учебно помагало.
Консултирайте се с лекар.**

*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не
може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без пис-
меното разрешение на притежателя на авторските права.*

ISBN 978-619-153-389-3

СЪДЪРЖАНИЕ

Към читателите	7
РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА ЗДРАВЕТО	12
Стенокардия	15
Как навреме да установим стенокардията	15
Тест първи	15
Тест втори	17
Внимание – високо кръвно налягане!	20
Сърдечна недостатъчност	23
Варикозно разширени вени	26
На какво друго да обърнете внимание	29
Признаци на болести, които могат да се видят по ноктите	30
Погледни в очите си	33
МЕДИЦИНСКА АСТРОЛОГИЯ	38
„Човекът зависи от звездите“	38
Различни зодиакални знаци – различни болести	42
<i>Енергията на Овена не е безгранична</i>	42
<i>Телци, бъдете по-оптимистични!</i>	44
<i>Тези „свободни“ Близнаци</i>	46
<i>Раци, не пренебрегвайте собствените си слабости!</i>	48
<i>Лъвът – символ на сърцето</i>	50
<i>Деви, не прекалявайте с физическото натоварване!</i>	51

<i>Алкохолът е пагубен за Везните!</i>	53
<i>Скорпиони, вашето здраве е във вашите ръце</i>	55
<i>Не пренебрегвайте опасностите, Стрелци!</i>	56
<i>Козирозите в повечето случаи са дълголетници</i>	58
<i>Водолеи, внимавайте с кръвоносната система!</i>	60
<i>Болестите на Рибите не се разпознават лесно!</i>	62

„За доктора причината за кризата е ясна:
върху хода на болестта въздейства Луната!“

Луната в Овен	69
Луната в Телец	69
Луната в Близнаци	70
Луната в Рак	71
Луната в Лъв	72
Луната в Дева	72
Луната във Везни	73
Луната в Скорпион	73
Луната в Стрелец	74
Луната в Козирог	75
Луната във Водолей	75
Луната в Риби	76

НАРОДНА МЕДИЦИНА **78**

Лечебната сила на билките, цветята и дърветата	78
Правила за събиране и съхраняване	80
Какво още трябва да знаем	83
* Р Е Ц Е П Т И *	85

<i>Събиране на билки за здраво сърце</i>	87
Схема за приемане на лекарството	94
Рецепта за балсам на здравето	96
За укрепване на сърдечния мускул	97
При задържане на течности в телесни кухини	113
При стенокардия	116
При атеросклероза	121
Смес против атеросклероза	127
При хипертония	133
Смеси от билки против хипертония	140
При хипотония	150
При инфаркт и инсулт	158
За профилактика на инсулт	160
При аритмия	166
При варикозно разширени вени	172
Правилното хранене е половината от успеха	183
Божието слово – сигурен помощник	190
Вместо заключение	197

„Надеждата за оздравяване е половината от оздравяването.“

М. Ф. Волтер

„На повечето хора им се струва, че таблетката е снайперисткият патрон, който точно улучва целта. В действителност тя прилича повече на осколочен снаряд...“

Е. М. Тареев

Към читателите



Недобро общо състояние, задух, учестен пулс, бързо изморяване... На кого не са познати тези симптоми? Впрочем за младите и здрави хора може би (още!) са непознати и добре че е така!

Ако, вие, читателю, сте в разцвета на силите си и се радвате на живота, без да сте обременени от „разни“ аритмии и спазми – тази книга не е за вас, т.е. вие с чиста съвест можете да я оставите настрана... Но! Сигурно имате доста по-възрастни роднини, за които проблемите със сърцето и съдовете, уви, не са случаен сигнал. Освен това, ако променим леко известната пословица „Пази роклята нова, а здравето младо“ и вникнем в нейния смисъл, можем да се замислим: не е ли време да се ориентираме как ще прекараме лятото и есента на живота си, да не говорим за зимата... Дали ще ходим винаги с нитроглицерин в джоба, или както преди ще се заглеждаме в представителите на противоположния пол... Дали ще лежим неподвижни в леглото в обкръжението на роднините си (а понякога и без тях), или ще пътуваме по черноморските курорти

единствено за да поддържаме здравето си... Дали ще прекарваме времето си по опашките в поликлиниките, като постоянно се държим за сърцето, или ще посещаваме театри и клубове и ще се наслаждаваме на играта на актьорите и на музиката, без да мислим за възможните неприятности със сърдечносъдовата система.

Не се и съмнявам, че ще предпочетете втория вариант. В такъв случай не игнорирайте предложението в тази книга: предупреден – значи въоръжен.

Няма да говорим за медикаментозно, а още повече за оперативно лечение. Ако си спомним дълбоката древност, веднага ще отбележим, че нашите предци едва ли са използвали при всяка болест нож или скалпел (те тогава дори не са знаели тази дума). Те като животните са търсели необходимите целебни растения и са ги прилагали според своето инстинктивно разбиране. Е, добре, прадедите ни са живели в отдавна отминали дни. Но да обърнем внимание на поведението на домашните любимци. Неразположената котка за нищо на света няма да приеме модерните лекарства, дори насила едва ли ще можете да ѝ ги напъхате в устата. Но пък, ако

я пуснете свободно, тя ще хапне няколко тревички и успешно ще се справи с болестта!

Официалната медицина... Тя много знае и много умее! Всяка година на пазара се появяват хиляди и хиляди нови препарати, рекламата им като лавина се стоварва върху нас от сините екрани и проспектите в аптеките и поликлиниките... Четеш шарените листчета и си мислиш: „О, ако се разболея, ще ме излекува без проблеми!“ Но ако всичко беше толкова просто, то и болни нямаше да има. За щастие, има грамотни, знаещи лекари, които, когато назначават медикаментозните препарати, все пак не скриват от болния истината, че не е възможно пълно излекуване, а лекарствата имат и странични ефекти. Те нашироко разясняват опасността от безразборно използване на медикаменти, особено новите, току-що появили се на фармацевтичния пазар. А най-прогресивните медици са склонни да се осланят не само на фармацевтиката – те препоръчват и лечение с билки, цветове и други естествени компоненти, тоест признават немаловажната роля на нетрадиционната народна медицина. За разлика от миналите десетилетия такава форма на лечение вече не се възприема

като проява на неграмотност и невежество.

В последните години се забелязва тенденция към сътрудничество на лекарите с представителите на народната медицина – основно, разбира се, фитотерапевти, но все по-често се чуват и гласове в полза на лечението с глина, камъни и други дарове на природата.

Да, това в общи линии е разбираемо: възможно е на мнозина да са ви известни случаи, при които официалната медицина е „вдигнала ръце“, защото не е в състояние да излекува едно или друго заболяване. Но народните лечители, знахари или билкари са успели да върнат към живот неизлечимо болни хора. Бабичка, шепнеща нещо над незарастващата рана, свещеник, четящ молитви на болни, билкар, приготвящ лечебни церове от на пръв поглед обикновени растения... И ето че става чудо, макар че лекарите вече са били отписали болния.

Трябва да отбележим обаче, че нетрадиционните методи за лечение невинаги действат толкова бързо и силно, както медикаментозните препарати. Но пък те значително по-рядко имат странични ефекти, а при точно изпълнение на препоръките и те могат да бъдат сведени на практика до нула. Именно затова в последните

години все повече хора предпочитат народната медицина. И все пак, когато на болния му е нужна бърза помощ, когато няма време да се чака седмица или месеци, а той е в критично състояние, незабавно следва да се обърнем към лекар: официалната медицина разполага с огромен арсенал от средства и за диагностика, и за по-бързо облекчаване на болестните синдроми, и за лечение. Представените тук рецепти и молитвени обръщания към Господа с молба за изцеление ще ви окажат неоценима помощ в борбата с болестите. Тези сведения са почерпени и от старинните книги, а някои са разработени, проверени и препоръчани от опитни билкари – единствени са, тоест досега в печатните издания не е излизала информация за тях. Но нито една от рецептите не е панацея, затова в сериозните случаи съм принуден да повторя, че задължително трябва да се консултирате с лекар.

РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА ЗДРАВЕТО



Много болести протичат в скрита, така наречена латентна, форма. Човек може дълго време да не знае, че в някой орган или система се е получило нарушение, а на малките симптоми никой не обръща внимание и още повече няма време да ходи на лекар. През това време болестта не затихва и след няколко месеца или години преминава в остър, а след това хроничен стадий.

Битува погрешно мнение, че младите хора не са застрашени от сърдечносъдови заболявания, защото те са пълни със сили, работят и се радват на живота. Но инфарктите и инсултите днес значително се „подмладиха“ – могат да поразят човек (особено мъжете) и в най-цветущата възраст 35 – 45 години! Световъртеж, слабост, „звездички“ пред очите, задушаване и временни отоци безпокоят и напълно здравите като следствие от преумора или неправилен начин на живот. Но понякога те са сигнал на мъдрия организъм: преразгледай своя режим на хранене, отърви се от вредните навици или в краен случай рязко ги намали, редувай работата с пълноценна почивка, не минавай покрай

поликлиниката, обръщайки гордо глава!

В този раздел ще поговорим за първите сигнали на неприятности, когато трябва да се обърне внимание и да се вземат мерки, без да чакате болестта да се прояви с пълна сила. Самодиагностиката е ваш пръв помощник, но не трябва изцяло да ѝ се доверявате. Защото еднакви признаци на неразположение могат да са присъщи на съвсем различни заболявания, невинаги патологичното огнище се проявява самостоятелно. И какво да се прави, ако откриете у себе си един-два, а може и няколко симптома? Преди всичко не изпадайте в депресия или обратно, в еуфория, че сами сте си поставили диагноза, и не се заемайте със самолечение. Точната диагноза ще постави само докторът, а дори ако сте решили да предпочетете нетрадиционната медицина, задължително се консултирайте с него!

За съжаление, не съществува бърз и лесен начин за определяне дали страдате от сърдечносъдови заболявания. Но предложените тук тестове и други елементи на самопроверка ще ви помогнат да разберете колко е голям лично за вас рискът от тяхната поява. Тестовете са съставени както от чужди, така и от наши специалисти.

Ето първия съвсем прост тест.

– Надвишава ли теглото ви нормата с повече от 10 кг?

– Имало ли е в семейството ви случаи на сърдечни заболявания?

– Пушите ли, или живеете с човек, който пуши в едно и също помещение с вас?

– Водите ли заседнал начин на живот, рядко ставайки и разхождайки се?

– Често ли ядете наситени с мазнини продукти – пържено месо, масло, сметана, кашкавал, сладолед и т.н.?

– Превишават ли равнището ви на холестерин липопротеините с висока плътност повече от 3,5 пъти?

– Ако сте около 60 години, превишава ли често вашето кръвно налягане 140/90?

– Изглежда ли животът ви като върволица от стресове?

Ако сте отговорили положително, макар и на един въпрос, не бива да чакате, докато се появи „да“ и при другите. Трябва да вземете профилактични мерки, препоръчани от лекар.

Навярно не си струва да се разпростираме и да обясняваме значимостта на нашето сърце, съдове и въобще всички системи на организма за нормалното кръвообращение. Признаците на нарушение на кръвообращението не са малко и за някои от тях ще говорим. А сега обърнете

внимание на следните въпроси – всеки положителен отговор сигнализира за замърсяване на съдовете, което е фактор на риска за възникване на много патологии.

– Имате ли чести и продължителни спазми в прасците и бедрата, след като сте ходили повече?

– Ако изпитвате болка, толкова ли е силна, че трябва задължително да седнете и да почакате, докато тя премине?

– Често ли чувствате, че пръстите на ръцете и краката ви са безпричинно хладни?

– Изпитвате ли в състояние на покой чувство на неудобство и болка в единия или в двата крака?

