

УДК 615.89
ББК 53.59
М 13

Оформление обложки *М. Звездичевой*

Мазнев Н. И.

М 13 Здоровье сердца, сосудов, крови / Мазнев Н. И. — М. :
Эксмо, 2014. — 320 с.

ISBN 978-5-699-69398-6

Как известно, наш организм — это сложная система, в которой сердце выполняет одну из самых важных функций — обеспечивает движение крови по всему телу, по многочисленным кровеносным сосудам. Именно поэтому также важно следить за его здоровьем.

В своей книге известный целитель Н.И. Мазнев собрал самые эффективные и проверенные веками народные рецепты лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы — от гипертонии до тахикардии, а также многих других недугов.

Подробно описанные способы профилактики и методы лечения позволят использовать целебную силу народной медицины для сохранения вашего здоровья без рисков и осложнений.

Внимание! Данное издание не является пособием по самолечению. Перед применением необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-69398-6

© Мазнев Н.И., текст, 2014
© Звездичева М. С., художественное
оформление, 2014
© ООО «Дом. XXI век», текст, 2014
© ООО «Издательство «Эксмо»», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания	5
Лечение сердечно-сосудистых заболеваний	8
Болезни сердца	13
Аритмия	24
Ишемическая болезнь сердца	41
Сердечная астма	53
Сердечная недостаточность	57
Миокардит	76
Перикардит	80
Эндокардит	85
Гипертония	88
Гипотония	105
Боли в сердце	108
Отеки сердечного происхождения	113
Болезни сосудов	125
Атеросклероз	132
Шум в ушах и голове	145
Инсульт	153
Склероз сосудов	158
Васкулит	163
Вегетососудистая дистония	165
Спазм сосудов	174
Варикозное расширение вен	178
Тромбофлебит	188
Облитерирующий эндартериит	193

Трофические язвы	199
Геморрой	207
Гематома.	225
Болезни крови	229
Анемия.	240
Гемофилия	250
Лейкозы	255
Лучевая болезнь (белокровие)	262
Заражение крови — сепсис	270
Кровотечения	280
Кровотечение из носа	285
Кровотечения геморроидальные.	288
Кровотечения из десен	290
Кровотечения желудочные	291
Кровотечения из легких	293
Противопоказания к применению лекарственных растений	297
Алфавитный указатель	313

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Организм — сложная система, в которой каждому органу отведено свое определенное место. Сердце выполняет одну из самых важных функций — обеспечивает движение крови по всему телу, по многочисленным кровеносным сосудам. Кровь доставляет питательные вещества и кислород огромному количеству клеток тела. Возвращаясь обратно к сердцу, она забирает отходы из клеток. Сосуды, несущие кровь от сердца, называются артериями, а возвращающие ее к сердцу — венами. Главной артерией тела является выходящая из сердца аорта, которая разветвляется на многочисленные сосуды, идущие по всему телу. Мельчайшие сосуды называются капиллярами.

Сердце — это очень сильная мышца, обеспечивающая поступление крови. У взрослого человека общий объем крови в сосудистой системе составляет 5–6 л. В покое кровь омывает все кровеносное русло за 1 мин., а при физической нагрузке совершает за то же время 8–10 кругооборотов, значит, и полезных веществ тканям организма доставит в такое же число раз больше.

Кислород из воздуха поступает в легкие и обогащает кровь. Обогащенная кислородом кровь (артериальная) направляется из легких в сердце, а оттуда ко всем тканям. Она несет тканям кислород, а из них удаляет углекислый газ, образующийся в процессе обмена веществ, возвращаясь через сердце в легкие (венозная кровь). Давление крови в артериях намного выше, чем в венах.

При ускорении тока крови, деформации клапанов или расширении камер сердца могут возникать дополнительные звуки, обычно именуемые шумами. Частота сер-

дечных сокращений у здорового человека зависит от образа жизни, интенсивности работы, характера питания, возраста и эмоционального состояния. Она соответствует частоте пульса. Так, например, при частоте пульса, равной 70, число сердечных сокращений также равно 70 ударам в минуту.

Нормальная частота пульса (число ударов в минуту)

У новорожденного	140
На первом году жизни	120
На втором году жизни	110
В возрасте 5 лет	96–100
В возрасте 10 лет	80–90
У взрослого	60–80

У человека в состоянии покоя сердце сокращается с частотой 70 ударов в минуту, выбрасывая при каждом сокращении 70 мл крови (ударный объем). Следовательно, количество крови, перекачиваемое каждую минуту, составляет: 70 ударов \times 70 мл = 4,9 л.

При физической нагрузке частота сердечных сокращений может достигать 150 ударов в минуту, а ударный объем — превышать 150 мл. В результате сердечный выброс составит от 20 до 25 л в минуту. Точно такой же объем крови каждую минуту должен возвращаться к сердцу по венам, иначе желудочки не смогут обеспечить соответствующий сердечный выброс и возникнет сердечная недостаточность. При этом крупные вены вблизи сердца переполняются кровью, что ведет к повышению венозного давления и быстрому развитию отеков.

Отеки при сердечной недостаточности возникают не только в связи с повышением венозного давления и увеличением фильтрации жидкости в капиллярах, но и в результате снижения почечного кровотока, что приводит к уменьшению выведения натрия почками и задержке

воды в тканях. Ходьба и все виды физических упражнений ускоряют циркуляцию крови и препятствуют блокаде сосудов, особенно артерий. При нарушении циркуляция в почках, они становятся не способными к эффективному удалению ядовитых токсинов, в результате чего нарушается равновесие жидкости в организме. Это, в свою очередь, приводит к излишнему напряжению артерий сердца и ухудшает их деятельность.

Большинство людей рождаются со здоровым сердцем. При рождении нам дается сердце с чистыми артериями. Но наши плохие привычки приводят к дегенерации (вырождению). Секрет долголетия кроется в состоянии сосудистой системы. В. Ослер, канадский преподаватель медицины и писатель говорил: «Человек 28–29 лет может иметь артерии 60-летнего, а мужчина 40 лет — такие же дегенеративные, как в 80 лет».

При заболеваниях сердца особенно полезны растения, содержащие большое количество солей калия, а также моносахара, глюкозу и фруктозу: картофель (особенно печеный), абрикосы, виноград, черная смородина.

Сердце лучше всего поддается лечению в период своей наибольшей активности, т. е. с 11 до 13 часов. Работоспособность сердца снижается примерно в 13, в 21 час и ночью — в это время не стоит подвергать его перегрузкам. Признаками неполадок с сердцем служат появление красных прожилок на белках глаз, отечность, чернота под глазами, дефекты кожи носа и лба, краснота подмышками, торопливая речь, боязнь аудитории (страх выступать перед публикой), страх высоты, напряженная манера работать, (стиснув зубы или губы), беспричинная тревога или страх, застенчивость, субъективное чувство умственной истощенности.

Полезные советы

■ Чтобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, достаточно 3–4 раза в неделю посвя-

щать 20–30 минут своего свободного времени активному отдыху или самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому среди мужчин с высокой физической активностью смертность в 2 раза ниже, о чем свидетельствуют исследования ученых из университета штата Миннесота.

■ При ухудшении кровообращения происходит онемение от кончиков пальцев до предплечья. Каждый из нас ощущал, как «немеет» рука, если долго подпирать ею голову или подкладывать ее под голову во время сна. То же самое происходит и с поджатой под себя ногой. Такое положение конечностей вызывает напряжение мышц в плечах, головную боль или головокружение. Для профилактики онемения надо регулярно выполнять следующие несложные упражнения:

Упражнение 1. Сложите ладони перед грудью вертикально и с усилием потрите их друг о друга в течение 2 минут.

Упражнение 2. Кончики всех пальцев рук и, в частности, указательного пальца тщательно массируйте кончиками пальцев другой руки. Упражнение выполняйте попеременно кончиками пальцев как правой, так и левой руки.

Упражнение 3. Отмерив на тыльной стороне руки расстояние шириной в 3 пальца от локтевого сгиба в сторону кисти, найдите точку «тэ-санри» на середине предплечья, слегка потрите ее кончиками пальцев 20 раз.

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний

■ Действенным средством при стенокардии, спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах и одышке служит лимонный сок с чесноком и медом. Смешать сок, выжатый из 10 лимонов, с 1 л меда и соком, выжатым из 10 головок чеснока. Настоять в течение 1 недели в плотно закрытой посуде. Разделить смесь на равные порции и принимать ежедневно в течение 2 месяцев.

■ При различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы хорошо помогает хвоя ели, кедра, можжевельника обыкновенного, пихты, сосны. Смешать 5 ст. л. мелко измельченных свежих иголок, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника и 2 ст. л. луковой шелухи. Смесь высыпать в эмалированную посуду и заварить 0,8–1 л кипятка. Поставить на огонь, довести до кипения и продолжать варить, но уже на малом огне, еще 10 мин. в закрытой кастрюле. Оставить на ночь в теплом месте, чтобы отвар настоялся, процедить через марлю и принимать вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки в теплом виде.

■ При этих же заболеваниях полезно принимать и хвойную ванну. Для ее приготовления 1,5 кг хвои (иглы, веточки, шишки) залить 5 л кипятка и подержать на медленном огне 30 мин., настоять 12 ч. Хороший экстракт будет иметь коричневый цвет. Приготовленное средство влить в ванну и заполнить ее до нужного объема водой температурой 38 °С. Время приема ванны — 20–40 мин. Курс лечения — 10 ванн. Ванны помогают также при болях в суставах, простуде (при отсутствии температуры), воспалительных процессах у женщин. Ванна успокаивает и укрепляет нервную систему. Противопоказанием к применению хвойных ванн являются поражение печени, почеч, гломерулонефрит, гепатит и беременность.

■ При болезнях сердечно-сосудистой системы полезно употреблять «хвойный мед». Для приготовления меда сосновые шишки надо собирать в молодых, экологически чистых посадках или в лесу, подальше от дорог и автомагистралей. Время сбора — конец мая. Перед варкой шишки необходимо перебрать, удалить мусор, хвою, вымыть в чистой воде, засыпать в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она покрывала шишки на 1–1,5 см. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 20 мин. в закрытой кастрюле, после чего сутки настоять. После этого настой (он зеленого цвета) перелить в другую кастрюлю, добавить сахарный песок (на 1 л настоя 1 кг сахара). Снова поставить на огонь и варить как обычное варенье, не менее

1,5 ч, удаляя образующуюся пену. В результате получается «хвойный мед» красивого, малинового цвета, по консистенции почти как натуральный. Разлить его в горячие банки и после охлаждения обвязать пергаментной бумагой или закрыть обычными пластмассовыми крышками. Чай с таким медом приятен на вкус и целебен. Он обладает ярко выраженными бактерицидными и целебными свойствами. Особенно полезен он при истощении организма, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей.

При гипертонической болезни, заболеваниях сердца и сосудов, атеросклерозе, для лечения и профилактики тромбозов и эмболии залить 1/2 л кипятка 2 ст. л. цветков каштана конского, настоять 6 ч. в термосе, процедить и выпить в течение суток.

■ При заболеваниях сердечно-сосудистой системы смешать траву белозора болотного с корневищами и траву журавельника лесного, взятых в равных частях по весу. Залить 1 стаканом водки 1 ст. л. смеси, настоять, периодически встряхивая содержимое, 2 недели, процедить. Принимать по 15–20 капель 2 раза в день, за 30 мин. до еды.

■ При сердечно-сосудистой недостаточности I и II степени и органических пороках митрального клапана залить 200 мл водки 20 г измельченной коры обвойника, настоять 14 дней, периодически встряхивая. Отжать, процедить. Готовая продукция представляет собой прозрачную красно-бурую жидкость со слабым своеобразным запахом и горьким вкусом. Применять настойку необходимо по 5–10 капель 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

Практика показала способность настойки улучшать сердечную деятельность, урезать пульс, увеличивать мочеотделение, уменьшать отеки и застойные явления во внутренних органах. При тяжелых поражениях миокарда, сопровождающихся значительным нарушением

кровообращения и резко выраженной гипертонией, настойка обвойника не дает лечебного эффекта.

■ При повышенной нервной возбудимости, истерии, бессоннице, сердечно-сосудистых неврозах, пороках сердца, кардиосклерозе, ранних стадиях гипертонии заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы пустырника, настоять, укутав, 1 ч., процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин. до еды. Пустырник сердечный по своему действию превосходит валерьяну.

■ Для профилактики и лечения атеросклероза, стенокардии, инфаркта и инсульта пропустить через мясорубку 1 кг лимонов и 1 кг апельсинов с кожурой, но без косточек, добавить 6–8 ст. л. меда и перемешать. Выдержать в стеклянной посуде сутки при комнатной температуре, затем хранить в холодильнике. Принимать по 3 ч. л. в день с чаем или перед едой.

Для восстановления сердечно-сосудистой системы мелко измельчить 5 ст. л. иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), залить 1/2 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 мин., настоять 6–8 ч. в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

■ При сердечно-сосудистой недостаточности, для улучшения мозгового кровообращения и снижения невротических сердечных болей помогает водный настой чистеца лесного. Заварить 1/2 л кипятка 1 ч. л. измельченного растения, настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Через неделю следует пить более концентрированный настой: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. В третью неделю и далее — 2 ч. л. на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. в течение 2 месяцев.

■ При сердечно-сосудистой недостаточности заварить 2,5 стаканами кипятка 1 ч. л. травы желтушника левкойного, настоять 2 ч. (плотно закрыв), процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, за 30 мин. до еды.

■ При различных сердечно-сосудистых заболеваниях утром натощак съесть 1 ст. л. меда, запив ее небольшим количеством теплой кипяченой воды. После этого приготовить полотенца из хлопчатобумажной, вафельной ткани. Из одного полотенца сшить перчатку с одним пальцем, другое оставить в неизменном состоянии. Утром набрать в миску воды температурой 38 °С, намочить перчатку и несильно отжать, так, чтобы вода не стекала. Растереть этой перчаткой грудь, плечи, живот, руки (молочных желез не касаться). Затем намочить в воде второе полотенце, отжать его и растереть им спину через плечо, как мочалкой в бане. После этого взять сухое полотенце и процедуры повторить в той же последовательности, что и предыдущие. На следующий день все процедуры повторить с той лишь разницей, что температура воды снижается каждый день на 1 °С и так до 14 °С. Дальше процедуры повторять с водой температурой 14 °С, не пропуская ни одного дня. В результате такого лечения активизируются микрососуды, которые будут питать сердце. Тем же, кому мед противопоказан, заменить его другим средством, содержащим калий. Курс лечения — 1 месяц.

При нарушениях сердечного ритма, недостаточности кровообращения, инфаркте миокарда, миастении и др., больным, лечащимся мочегонными средствами и сердечными гликозидами, полезно употреблять курагу. Суточная доза 100–150 г сухих фруктов обеспечивает, кроме того, регуляцию стула.

■ При декомпенсации сердечно-сосудистой системы взять 2–3 спелых плода инжира, поместить их в эмалированную посуду, измельчить и поставить в духовку на 6 ч. до получения темно-коричневой кашицы с ароматным запахом и приятным вкусом. Употреблять по 100 г 1 раз в день утром натощак. Обладает умеренным мочегонным действием. У больных мочевыделение увеличивается на 50%.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Сердце — это полый четырехкамерный мышечный орган, подающий кровь в артерии и принимающий ее из вен. Располагается в грудной полости, по форме напоминает конус. Сердце состоит из трех слоев: миокарда, эндокарда и перикарда.

Миокард — это сердечная мышца. Она движет кровь из сердца в артерии. Миокард сокращается самостоятельно, без помощи сигналов (импульсов) со стороны нервной системы.

Эндокард — внутренняя оболочка сердца, выстилающая его полости. Из складок эндокарда образуются клапаны сердца.

Перикард, или *сердечная сумка*, представляет собой тонкий, но плотный мешок, в котором находится сердце. Он отгораживает сердце от других органов грудной клетки, способствует лучшему наполнению предсердий кровью, не позволяет сердцу смещаться и перерастягиваться при физической нагрузке. Перикард состоит из двух так называемых листков, между которыми имеется полость. Внутренний листок перикарда способен вырабатывать жидкость, своеобразную «смазку», облегчающую трение его листков. В норме в полости перикарда содержится около 25 мл жидкости.

Для того чтобы артериальная и венозная кровь не смешивалась, правая половина сердца (правое предсердие и правый желудочек) полностью отделена перегородкой от левой (левое предсердие и левый желудочек). Предсердия и желудочки соединяются между собой клапанами. Между левым предсердием и левым желудочком клапан имеет две створки и называется двустворчатым,

между правым предсердием и правым желудочком находится трехстворчатый клапан. Стенки желудочков толще стенок предсердий, поскольку выполняют большую нагрузку — выталкивают кровь в большой и малый круги кровообращения. Стенки левого желудочка толще и сильнее, т. к. он выполняет большую нагрузку, чем правый, выталкивая кровь в большой круг кровообращения.

Сердце покрыто тонкой и плотной оболочкой, образующей замкнутый мешок — околосердечную сумку. Между сердцем и околосердечной сумкой находится жидкость, увлажняющая сердце и уменьшающая трение при его сокращениях. Масса сердца составляет в среднем около 300 г. У тренированных людей размеры сердца больше, чем у нетренированных.

Сердце работает, не останавливаясь, в течение всей жизни, ритмически сменяя одну фазу своего цикла на другую, а ту, в свою очередь, на третью. Первая фаза сердечного цикла — сокращение предсердий, — длится 0,1 секунды; вторая фаза — сокращение желудочков, длится 0,3 секунды; наконец, фаза общего расслабления сердца, длится 0,4 секунды. Таким образом, весь сердечный цикл составляет 0,8 секунды.

Давление крови на стенки сосудов называется кровяным давлением. Оно создается силой сокращения желудочков сердца.

Внутри полостей самого сердца и в стенках крупных сосудов расположены нервные окончания — рецепторы, воспринимающие колебания (импульсы) давления в сердце и сосудах. При помощи этих нервных импульсов центральная нервная система постоянно контролирует работу сердца. Импульсы от рецепторов вызывают рефлексы, влияющие на работу сердца. Существуют два вида нервных влияний на сердце: одни — тормозящие, которые снижают частоту сокращений сердца, другие — ускоряющие.

Вместе с центральной нервной системой работу сердца регулируют также химические вещества, непрерывно поступающие в кровь.

Сердце заставляет кровь двигаться по всему организму, нести кислород и аминокислоты ко всем органам тела. При нарушении кровоснабжения какого-либо органа, он перестает выполнять свои функции. Обычно нормальному кровообращению мешают атеросклеротические бляшки и тромбы, которые закупоривают сосуды. Самые распространенные заболевания, связанные с нарушением кровообращения, — инсульт, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.

Инсульт — геморрагический или ишемический — заболевание, при котором нарушается кровоснабжение головного мозга. Ишемический инсульт происходит из-за закупорки сосудов, в результате чего к мозговой ткани не поступает в должном количестве кислород и она разрушается. Геморрагический инсульт происходит из-за разрыва стенки сосудов и приводит к внутримозговому кровоизлиянию, из-за которого погибают клетки головного мозга.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — это заболевание, при котором сердце получает недостаточное количество крови из-за сужения или закупорки сосудов. При ишемической болезни может наступить внезапная смерть, когда кровь перестает поступать в сердце, и оно останавливается.

Другая форма ишемической болезни сердца — **стенокардия**, когда из-за недостаточного кровоснабжения больной чувствует боль в груди при стрессе, переизбытке, физической нагрузке.

Третья форма ишемической болезни сердца — самая тяжелая — **инфаркт миокарда**. При инфаркте сердечная

мышца (миокард) отмирает из-за того, что недополучает питательные вещества.

У ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта общая причина — **атеросклероз**. При этом на стенках артерий появляются атеросклеротические бляшки, которые затрудняют кровоток. Для профилактики заболеваний сердца нужно бороться с причинами, приведшими к атеросклерозу. Причинами атеросклероза являются: ожирение, курение, высокое артериальное давление и др. С возрастом риск атеросклероза возрастает. Первыми признаками заболевания сердца являются боли в сердце, слабый учащенный пульс, одышка при небольших физических нагрузках, вялость, апатия, плохое настроение, раздражительность, плохой сон, сердцебиение, преждевременное старение, и пр. Уже при первых признаках необходимо обратиться к кардиологу.

Считается, что сердечно-сосудистым заболеваниям больше подвержены мужчины. Некоторые объясняют это тем, что женщин защищает женский гормон эстроген. Пока гормоны работают, женщина относительно защищена.

Но с наступлением менопаузы частота сердечных приступов у женщин резко возрастает. С этого момента женщины умирают от сердечных приступов в 4 раза чаще, чем от рака груди и эндометрии вместе взятых, по количеству инфарктов и инсультов быстро догоняя мужчин.

Сердце — самый надежный и долговечный орган. И если его беречь, оно исправно может служить до 150 лет. Оно способно работать, даже когда погибает мозг.

Для сердца вредными факторами являются:

— стрессовое состояние нервной системы, другие нервные перегрузки;