

Лікування  
геморою  
народними  
методами

Народні методи не можна розглядати як основний спосіб лікування геморою, однак вони помітно підвищують ефективність терапії при комплексному лікуванні захворювання.

Для місцевого лікування хвороби підійдуть такі рецепти:  
**Настоянка звіробою.** Візьміть свіжі або сушені квітки звіробою звичайного та залийте їх соняшниковою олією. Таку суміш потрібно настояти протягом трьох тижнів, періодично струшуючи. Для зовнішнього застосування слід змочити тампон отриманим настоєм і прикладати до анального отвору.

**Свічки з меду.** При геморої добре допомагають свічки з зацукрованого меду. Попередньо мед слід покласти в прохолодне місце (наприклад, у холодильник), щоб дати йому охолонути. Потім виріжте невеликий шматочок конусоподібної форми та вставте його в анальний отвір. Такі свічки можуть викликати печіння, тому довго їх використовувати не рекомендується.

**Прохолодні ванночки.** Зняти набряклість і зменшити біль допоможуть холодні ванночки на 1-5 хвилин. Курс лікування прохолодними ванночками становить 10-12 днів. У них можна додавати відвари звіробою, ромашки або шавлії, які мають протизапальну дію.

**Клізми з настоїв трав.** Хорошим засобом при геморої є клізми. Як основу можна брати настої ромашки, кореня валеріани, кульбаби або пирію. Готувати такі відвари потрібно з розрахунку 2 ст. ложки сухих трав на 0,5 літра води. Компоненти заливають окропом, настоюють протягом двох годин. Кип'ятити 10 хвилин на слабкому вогні, після чого настій потрібно процідити.

## Улюблені спеції, які рятують серце та судини

Гострі приправи, які можуть підняти тиск і викликати тахікардію, при захворюваннях серця бажано не вживати. Але це не означає, що від спецій потрібно відмовитися повністю.

Одним з кращих «ліквів» для серця і судин вважається **куркума**. До її складу входить активна речовина куркумін — він запобігає росту жирових клітин і жирової тканини, має властивість покращувати стан артерій і очищати їх від холестерину, стимулює серцеві м'язи, є хорошим антиоксидантом. Куркуму п'ють на ніч з гарячим молоком, маслом, какао та медом. У ній також є ефірне масло, що містить деякі терпени, а також фітопоживні речовини, що виконують функцію антиоксидантів, — «омолоджують» організм і захищають від різних пухлин.

**Імбир** — це джерело корисних мікроелементів та ефірних масел. Багато хто сприймає імбир як засіб першої допомоги при застуді. Але він не менш корисний і при серцевих захворюваннях. Імбир має виражену протимікробну дію, бадьорить, зміцнює стінки судин і нормалізує роботу серця, знижує в'язкість крові та перешкоджає утворенню тромбів, служить гарним засобом профілактики атеросклерозу. Пекучий імбир, розріджуючи кров, сприяє кращому постачанню кисню мозкові та іншим органам, активізуючи функції відчуттів сприйняття та інте-

## Мобільні викликають рак

Група американських і українських вчених дійшла висновку, що радіоактивне випромінювання низької інтенсивності призводить до окислювальних процесів у клітинах організму, передає RT. В результаті настає метаболічний дисбаланс або окислювальний стрес. Це є порушенням балансу між виробленням активних форм кисню та антиоксидантного захисту. Як стверджує співавтор дослідження, професор Igor Yakimenko, щоденні розмови по мобільному телефону впродовж 20 хвилин протягом 5 років збільшують ризик захворювати на пухлину мозку втричі.



## Горіхи, яєчний жовток сприяють нормалізації рівня холестерину в організмі

Нормалізувати рівень холестерину можна не тільки ліками. Його можна знижувати, вживаючи природні продукти, у тому числі такі, як яєчний жовток, горіхи, рафіновані рослинні масла, що містять поряд з холестерином речовини, які нормалізують жировий обмін і обмін холестерину в організмі — фосфатиди.

## Як боротися з підвищенням артеріального тиску

Підвищений артеріальний тиск істотно знижує якість нашого життя. Це пов'язано зі зниженням працездатності, появою головних болів, порушенням сну, необхідністю обмежувати розумове та фізичне навантаження і контролювати раціон харчування. Адже випиті келих вина або чашка кави, а також вживання гострих або соєвих продуктів можуть викликати черговий напад високого тиску.

Тим більше люди, що страждають підвищеним тиском, вимушені майже постійно приймати препарати гіпотензивної дії. Їх необхідно вживати кілька разів у день, строго контролюючи дозування. До того ж, хороші препарати коштують чималих грошей, і це означає значні додаткові витрати.

Одна з причин підвищеного тиску — тривалі та часті нервово-психічні навантаження та стреси. Дуже часто гіпертонічна хвороба виникає у людей, робота яких пов'язана з постійною емоційною напругою. Нерідко нею страждають люди, що перенесли стрес мозку.

Друга причина — це спадкова схильність. Зазвичай у хворих при опитуванні можна виявити наявність родичів, що мають таке ж захворювання.

Вікова перебудова в організмі (зокрема, центральної нервової системи) також чинить вплив на появу та розвиток симптомів цієї хвороби. При надмірному спазмі та наявності бляшок на стінках посудин кров може перестати циркулювати по артерії. У цьому випадку настає інсульт або інфаркт міокарда. Також певне значення мають надмірне вживання куховарської солі (а саме натрію, який входить до складу цієї солі), куріння, зловживання алкоголем, надлишкова маса тіла, яка збільшує навантаження на серцево-судинну систему. Однозначна причина цих



порушень ще не відома, але найчастіше вони трапляються у людей, що ведуть нездоровий спосіб життя в комбінації з постійним стресом. Для багатьох людей найбільш доступним

**Понизити високий тиск також можна за допомогою п'явок. Нашими предками п'явки використовувалися для лікування багатьох захворювань. Учені довели, що п'явка не лише висмоктує кров, але й вводить герудин, що знижує в'язкість крові**

варіантом боротьби з надмірним артеріальним тиском є лікування народними засобами. Необхідно лише пам'ятати, що не можна займатися самолікуванням, незважаючи на усі

видимі переваги народної медицини. Необхідно у будь-якому випадку проконсультуватися з фахівцем, який знає індивідуальні особливості вашого організму.

Лікування народними засобами дозволяє понизити високий тиск не менш ефективно, ніж це зроблять медикаментозні препарати. Пріміром, щоб швидко понизити високий тиск, досить прикласти до п'ят тканину, заздалегідь змочену яблучним або столовим оцтом на 10-15 хвилин. Понизити високий тиск також можна і за допомогою п'явок. Нашими предками п'явки використовувалися для лікування багатьох захворювань. Учені довели, що п'явка не лише висмоктує кров (це називалося «кровопусканням»), але й вводить герудин, що знижує в'язкість крові. Так відбувається купірування нападу.

Наприклад, в Китаї для зниження тиску використовують водний настій коріння та кори шовковиці. А в Росії професор Ушаков запропонував понизити високий тиск, вживши водні або спиртові екстракти часнику. Американський лікар Уокер пропонує

проводити лікування за допомогою соків, з яких найбільш корисні свіжо вичавлені. Соки петрушки, моркви, буряка, грейпфрута та шпинату не лише знижують тиск, але й стабілізують його цифри на оптимальному рівні. Соки застосовують як окремо, так і комбіновано.

Такі трави, як сухоцвіт болотяний, кульбаба, глід, хвощ польовий, фенхель, безсмертник, астрагал, собача кропива, валеріана, дозволяють понизити високий тиск. І це далеко не весь перелік корисних рослин. Трави чинять на організм комплексну дію.

Дієта дуже важлива при підвищеному тиску. Передусім необхідно виключити з живлення жирну їжу та продукти, багаті холестерином; їсти менше солодкого, а також свіжого хліба, замінюючи його сухарями або рисом. Корисні всі продукти, що затримують розвиток атеросклерозу: фрукти, сир, молочні продукти (особливо кисле молоко та сироватка), яєчний білок, капуста, горох, варена яловичина та інші, а також продукти, багаті вітаміном С: редиска, зелена цибуля, хрін, чорна смородина, лимони. Таке живлення знижує рівень токсинів у організмі. Споживання солі не повинне перевищувати 3 г або половини чайної ложки в день.

Фітотерапія має важливе значення в комплексі засобів лікування гіпертонічної хвороби. Передусім це седативні трави та збори. Вони можуть використовуватися в готовому виді (екстракти, настоянки та пігулки). В основному це препарати валеріани, собачої кропиви, глуду. До рослин, що мають заспокійливий ефект, відносять також ромашку аптечну, мелісу лікарську, м'яту перцеву, шишки хмелю та багато інших. Народна медицина радить хворим споживати мед, чорноплідну горобину (200 — 300 г в день), цитрусові та шипшину у вигляді напою, зелений чай.

## Позбутися запору допоможе буряк

Намагайтеся включати буряк у свій раціон якомога частіше, адже саме в коренеплодах зберігається найбільше вітамінів. А якщо ви страждаєте на запори, цей овоч має бути у вашому раціоні щодня.

**Маринований буряк.** Інгредиенты:

3 буряки  
½ ст. цукру  
½ ст. оцту  
1 ч. л. солі  
500 мл води  
3 зубчики часнику  
100 мл рослинного масла

**Приготування:** Зробити маринад: закип'ятити воду та додати до неї цукор, оцет, сіль, рослинне масло. Проварити хвилину-дві, помішуючи, щоб сіль і цукор повністю розчинилися. Буряк відварити в шкірці,

очистити та порізати великими кубиками. Крупно нарізати будь-яким способом. Скласти в банку. Додати очищений, нарізаний пластинками часник. Залити маринадом і дати настоятися протягом 10 годин.

**Пісні бурякові котлети.** Інгредиенты:  
2 буряки  
2 ст. ложки манки  
100 мл рослинного масла  
панірувальні сухарі  
сіль

**Приготування:** Відварити буряк, охолодити й очистити. Пропустити через м'ясорубку. Перекласти в каструлю отриману масу, де вже налите рослинне масло. Вспати манку, посолити та перемішати до однорідності. Поставити на вогонь і тушити, помішуючи до тих пір, поки



маса не загусне. Потім остудити її та сформувати котлети. Кожну котлету обвалити в сухарях, викласти на деко, застелене пергаментним папером, і пекти в духовці протягом 15 хвилин.



лекту. Тому імбир дуже корисний для людей, зайнятих напруженою інтелектуальною працею.

Цілющі властивості **гуньби** високо цінував Гіппократ. У Стародавньому Єгипті цю рослину застосовували для полегшення пологів і посилення лактації. В Європі її використовують при болісних менструаціях. Гуньба вважається не тільки натуральним афродизіаком, але й дуже ефективним засобом для підтримки нормального рівня тиску й очищення судин від надлишку холестерину. Пийте настій з бобів, додавайте їх у різні страви, і надасте гарну послугу своєму серцю, зменшите відкладення холестерину на судинах, а отже, зможете в майбутньому уникнути серйозних серцевих недуг.

## Що робити, коли болять суглоби



Близько 60% людей мають різні ураження суглобів. Запальний процес рухового апарату може виникнути в результаті перенесеної інфекції, травми або просто через підвищення навантаження на суглоби в людей, що мають зайву вагу. І не важливо, який саме суглоб пошкоджений — плечовий, колінний, гомілковостопний або пальців рук — крім обмеження руху, хвороба ускладнює наше життя болісними відчуттями. Як же позбутися від болю в суглобі?

Скористайтеся простим і перевіреним народним засобом.

Візьміть 2 ст. ложки вівсянки, залийте ¼ склянки окропу, поставте на вогонь і проваріть пластівці до розбухання. Зніміть з вогню й остудіть до тепло-гарячого стану — суміш повинна прогріти суглоб, не обпалюючи при цьому шкіру.

Викладіть кашку на складену в декілька шарів бавовняну тканину, рівномірно розподіліть і накладіть на ушкоджений суглоб. Покрийте целофаном, перев'яжіть бинтом і закутайте вовняною хусткою. Тримайте компрес близько години та змийте теплою водою. Біль надовго вщухне.