

Народные средства при инсульте

Развитию этого грозного заболевания предшествуют динамические нарушения мозгового кровообращения: частые головные боли, неправильная координация движений, резкое снижение памяти, ощущение давления в висках и затылке. Если при этих признаках еще и "подскакивает" кровяное давление (особенно опасно повышение нижнего - диастолического - за 120), срочно принимайте меры.

Хорошо, если у вас под рукой есть медицинские пиявки. Их ставят по две штуки на сосцевидные отростки (зауши). С помощью пиявок можно прекратить начинающийся необширный инсульт, если поставить их в первый час при появлении его признаков (частичный односторонний паралич мышц лица и конечностей). Пиявки не только отсасывают вредные вещества из крови, но и вводят в нее разжижающее вещество, способное растворять свежий тромб в мозговых артериях. В легких случаях можно обойтись горчичниками, поставленными на шею, надлопаточную область, голени и стопы, а также горячими ножными ваннами.

Повышенное кровяное давление можно снизить настойкой или экстрактом цветов боярышника.

Кроме того, хорошо действует настой травы сушеницы болотной: 1 ст. ложку травы заливают стаканом горячей воды и держат на водяной бане в течение 15 мин. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день, добавив настойку валерианы (30 капель).

Очень важно беречь свою нервную систему и сон. Если вы плохо засыпаете, смажьте настойкой валерианы верхнюю губу, а под подушку положите полотняный мешочек с шишками хмеля.

Обязательно займитесь аутогенной тренировкой. Для этого сядьте поудобнее, расслабьтесь. На выдохе говорите про себя медленно следующие формулы: "Я спокоен. У меня никаких тревог. Я совершенно спокоен. Сосуды моего мозга расслабляются. Спазмы проходят. Я чувствую приятную легкость в голове".

Снятию спазмов артерий способствует и самомассаж, проводимый одновременно с аутотренингом. Кончиками указательного и среднего пальцев кругообразно растирают в болезненных точках темя, виски, сосцевидные отростки за ушами. Ладонями поглаживают лоб от переносицы к вискам, лицо ("умывание"), затылок и шею - к плечам, надплечия, плечи и лучезапястные суставы - ладонями противоположных рук. Каждый прием повторяют по 20 раз.

Рекомендуется и очищение организма: употребление в пищу свежей моркови, капусты, яблок, вымоченного риса, вместо поваренной соли - морской капусты. Рот полощите подсолнечным маслом (до тех пор, пока оно не приобретет белый цвет).