***Очищение сосудов***

**Чистка сосудов и поддержание их в хорошем состоянии являются гарантом нормального состояния кровеносной и сердечно - сосудистой системы и профилактикой атеросклероза, гипертонии, инфарктов и инсультов.**

**Чистые, здоровые сосуды – это залог хорошего кровоснабжения всех органов, а значит и залог крепкого здоровья.**

**Очищение сосудов народными средствами даст положительный результат, если вы будете правильно питаться, заниматься спортом, закалять свой организм.**

**Выпивайте каждый день на голодный желудок стакан воды, кушайте постные супы, рыбу и мясо на пару, салаты из свежих овощей, пейте минеральную воду.**

**Обязательно исключите из своего рациона следующие продукты: маргарин, сало, паштеты, продукты быстрого приготовления, мясные консервы, плавленый сыр, пирожные, сливочное масло.**

***Н а р о д н ы е с р е д с т в а***

***С очисткой сосудов прекрасно справляются проверенные годами природные средства:***

 **Чеснок, лук, лимон и мед**

**- Чеснок, лук**

**Самое простое, что можно сделать, идя по пути очищения сосудов - это включить в свой ежедневный рацион обязательным употребление чеснока и лука. Необходимо каждый день съедать 1 луковицу либо 2-3 зубчика чеснока. Для этого нужно добавлять их в сыром виде в различные овощные салаты.**

**В качестве репчатого лука лучше выбирать салатный сорт - это фиолетово-синего цвета луковицы, имеющие сладкий вкус.**

**Можно взять и обычный репчатый лук, но тогда его необходимо ошпарить кипятком, чтобы из него вышла вся горечь.**

**Неприятный запах от лука и чеснока можно перебить, если скушать ломтик лимона или пожевать веточку петрушки.**

**- Чеснок**

**Считается, что даже если чеснок просто употреблять в пищу в течение 3 месяцев, то количество холестериновых бляшек снизится на 12-20%.**

**- Чеснок и лимон**

* **Возьмите 4 лимона с кожурой и 4 головки чеснока (чеснок очистить), пропустите через мясорубку. Затем сложите полученную смесь в трехлитровую банку и долейте доверху теплой водой. Настаивайте 3 дня при комнатной температуре, периодически помешивая. Через 3 дня процедите и храните в холодильнике. Принимайте 3 раза в день по 100 г. Для полного курса очищения, продолжительность которого 40 дней, нужно выпить четыре таких банки.**
* **Или - 1 лимон натереть на мелкой терке вместе с цедрой. Растереть одну головку чеснока. Сложить все в банку, добавить 600 мл воды. Настаивать 3-4 дня, затем процедить. Пить до 50 мл ежедневно натощак всю осень, зиму и весну. Всего потребуется 4 кг лимонов.**
* **400 г чеснока размалывают, смешивают с соком 24 лимонов и настаивают 24 дня. Перед приемом взбалтывают. Принимают 1 раз перед сном, растворяя 1 ч.л. смеси в 0,5 стакана воды.**

**- Чеснок + лимон + мёд**

* **Литр натурального мёда смешать с соком десяти лимонов и с соком десяти головок (не зубчиков, а головок) чеснока. Настаивать неделю в тёмном месте. Каждый день перед сном принимать по 4-5 чайных ложек смеси, смакуя медленно проглатывать за два-три приёма. Принимать пока не закончится. Настой следует принимать весной и осенью два года. Потом можно перейти на один раз.**

**Примечание: Можно просто лимон и чеснок пропустить через мясорубки и смешать с мёдом. Принимать можно как указано в следующем рецепте, если есть проблемы с желудком.**

* **Лимоны вместе с кожурой + чесноком измельчить (я использую блендер). Все ингредиенты соединить в пропорции 6 больших лимонов + 4 большие головки чеснока + 200 гр. мёда (пропорции можно менять). Эликсир нужно перелить в тёмную бутылку или другую емкость, завязать марлей и выдержать в темном месте 10 дней. Принимать: утром за 15 мин. до еды по 1 ст.л., разведённой в стакане воды, а вечером через час после последнего приёма пищи. Это средство действует мягко, поэтому его можно без опасений принимать даже людям с капризным желудком.**

**- Чеснок + мёд**

**Возьмите 350 грамм жидкого меда, 250 грамм измельченного чеснока, все хорошо перемешайте и поставьте на неделю в такое место, где нет доступа солнечным лучам. Принимать 3 раза в день до еды по 1 столовой ложке, в течение 1,5 месяца.**

**- Лимон**

**Очень полезной для очищения крови и сосудов будет смесь из сухофруктов и цитрусовых с медом. Лимон, курагу, изюм, грецкие орехи перемалывают через мясорубку, смешивают с медом. Полученную смесь хранят в стеклянной банке в холоде, а принимают по 1 столовой ложке за полчаса до еды.**

**- Лимон**

* **Перемолоть в мясорубке один лимон вместе с кожурой, залить 1 литром кипяченой теплой воды и настоять 3 суток. Выпивать следует за 20 мин. до еды по 50 г настоя до тех пор, пока он не закончится.**
* **В сок одного лимона и граната добавить 1 ст.л. меда и пить по 1 ч.л. 3 раза в день за 30 минут до еды.**
* **Смешайте 1 чайную ложку меда с соком от половинки выжатого лимона и залейте три четверти стакана холодной кипяченой воды, пейте каждый день с утра до завтрака.**

**- Луковый настой**

* **Возьмите 2-3 луковицы средней величины, порежьте их мелкими кубиками и залейте 300 мл кипяченой охлажденной водой. Через 8 часов процедите, и пейте полученный луковый настой по 100 мл за 30 минут до еды трижды в день.**
* **Пропустите через мясорубку 2 кг синего лука, отожмите полученный сок через сложенную вдвое марлю и добавьте 300-400 г меда (лучше брать акациевый, так как он не вызывает аллергии). Полученный настой необходимо поместить в холодильник. Принимать следует по 1 столовой ложке за 30 минут до еды трижды в день.**

**Все настойки на основе чеснока, лимона и лука можно пропивать курсами от 1 до 3 месяцев. Делать перерыв и снова возобновлять.**

**Другие народные средства:**

**- Апельсин и лимон**

**Два апельсин и два лимона прямо с кожурой пропустить через мясорубку, предварительно удалив косточки. Добавить 2-3 столовые ложки меда. Полученную смесь тщательно перемешать и сложить в стеклянную ёмкость. В течение суток смесь должна выстоять при комнатной температуре. Хранить в холодильнике.**

**Принимать полученную смесь по 2 ч.л. каждый день за 30 минут до еды.**

**- Барбарис**

**Возьмите 1 столовую ложку измельченных корней и коры молодых ветвей барбариса обыкновенного, залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 3-4 часа.**

**Принимайте 3-4 раза в день до еды по 100 мл.**

**- Боярышник кроваво-красный**

* **3 ст. л, измельченных сухих плодов боярышника залейте с вечера 3 ст. кипятка, настаивайте ночь, утром нагрейте до кипения, настаивайте час, процедите. Принимайте по 0,5 ст. настоя 3 раза в день за полчаса до еды.**
* **3 ст. л. сухих цветков боярышника залейте 0,5 ст. водки, настаивайте 10 дней, процедите. Принимайте по 1 ч. л. настойки 3 раза в день за 20 мин. до еды.**
* **Летом ешьте плоды боярышника по 5-7 штук 2 раза в день.**

**- Валериана**

**2 ст. ложки смолотого валерианового корня, 2 стакана меда, 1 стакан семян укропа перемешать и налить кипятка столько, чтобы довести объем настоя до двух литров. Настаивайте сутки и принимайте перед едой за 30 мин. по 1 ст. ложке. Хранить в холодильнике. Курс лечения - до тех пор, пока не закончится весь настой, 1 раз в сезон.**

**- Гвоздика**

**Взять 20 штук гвоздики (пряности, что продают в магази­не), залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и оста­вить настаиваться на ночь. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. А вечером в эти 20 гвозди­чек добавить еще 10 и опять залить кипятком, настоять и принимать на следующий день. Потом сделать новый на­стой. Пить это лекарство 6 месяцев.**

**- Грецкий орех**

* **Полтора килограмма очищенных грецких орехов измельчите через мясорубку и храните в закрытой стеклянной банке в холодильнике. В течение 2-х месяцев принимайте по 1 ст.л., запивая 100 г воды за полчаса до еды утром и вечером.**
* **Для очищения сосудов весьма полезны и перегородки ядрышек этих самых орехов. Очистить 30 штук ядер и собрать из них перегородки. 1 стакан их залить 500 мл водки и настоять в течение 10 дней. 15-20 капель этой настойки разбавлять 1 ст. ложкой воды и принимать перед едой 3 раза в день. Курс лечения таким препаратом для очищения сосудов составляет 14 дней, а через небольшие промежутки времени повторить еще 2 раза.**

**- Зверобой**

**Людям, у которых есть склонность к закупорке артерий, рекомендуют смесь: 30 г зверобоя, 20 г очанки, 80 г листьев мяты и 50 г листьев земляники. Напиток готовим следующим образом: 2 ст. ложки смеси заливаем 0,5 л кипятка. Посудину с жидкостью следует отставить на 10-12 часов, а затем процедить.**

**Перед употреблением можно слегка подогреть. Половину экстракта выпить утром, а остальное вечером.**

**- Картофель**

**Несколько картофелин (4-5 штук) хорошенько промыть, очисть, причем кожуру снимайте не тонким слоем. Картофельные очистки залить 500 мл воды и на небольшом огне кипятить не более 15 минут. Отвар отцедить и принимать по половине стакана за 20-30 минут до приема пищи.**

**- Красный клевер**

**Наполняем 0,5 литровую банку сухими головками красного клевера, заливаем 500 мл водки, настаиваем в темном месте 2 недели, обязательно процеживаем. Употребляем по 1 столовой ложке 1 раза в день за 40 минут до еды.**

**Настойку принимать на протяжении 45 дней, затем перерыв на 10 дней и опять тот же курс лечения.**

**- Клевер**

**Соберите немного соцветий, примерно 200 грамм головок клевера, залейте одним литром воды и кипятите на протяжении 10 минут, после чего добавьте кипяток, для того чтобы довести до первоначального объёма, дайте настоятся 2–3 часа. После того как напиток настоится, процедите его и добавьте 2,5 столовых ложки сахара. Перемешайте и оставьте настаиваться ещё два часа.**

**Принимайте его на протяжении всего дня по 1 - 2 стакана.**

**- Клюква**

**Соединить перемолотую клюкву с сахаром в соотношении 1:1 и добавить один или два апельсина, тоже пропущенных через мясорубку. Вкус замечательный! Есть можно в любом виде - с чаем, как варенье, можно делать морсы.**

**- Лавровый лист**

**Заливаем 500 мл воды 7 г лавровых листьев, 5 минут варим на малом огне, затем настаиваем в термосе 4 часа. Принимать настой порциями на протяжении дня. Лечиться, таким образом, необходимо 3 дня, затем нужно сделать перерыв.**

**- Молоко**

* **Каждый день у вас должен быть один литр молока и три лимона. Утром на голодный желудок пейте третью часть молока, а потом сок одного лимона. Процедура повторяется в обед и на ночь. В дни очищения ешьте вегетарианскую пищу. Курс народного очищения сосудов составляет две недели.**
* **В одну часть молока добавляют 5 частей свежезаваренного чая. Этот напиток принимают через каждые 2 часа. Такую процедуру проводят в течение 3-5 дней. При этом желательно воздерживаться от еды и любого другого питья. В принимаемый напиток во второй половине дня можно добавить немного сахара.**

**- Морковь**

**Взять сок моркови, репы, яблок, свеклы и чеснока – все в равных частях, добавить меда. Пить по 1 ч.л. 3 раза в день.**

**- Одуванчик лекарственный**

**Сухие корни измельчают сначала в кухонном комбайне, затем перемалывают в кофемолке. Горький порошок принимают по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день. Первый курс - 6 месяцев.**

**Потом принимайте его изредка, чтобы поддерживать нормальный уровень холестерина.**

**- Пустырник**

**Возьмем в равных долях траву пустырника, лабазника, сушеницы, плоды шиповника. 4 столовые ложки сбора заливаем 1 литром кипятка, после чего настаиваем 8 часов.**

**Употреблять 3-4 раза в день по 100 мл на протяжении 1,5-2 мес.**

**- Рябина**

**Съедайте по триста грамм ягод рябины каждый день в течение месяца. Через полгода повторите курс очищения сосудов.**

**- Свекла**

**Смешиваем 500 мл сока свеклы, 300 мл сока моркови, 300 мл сока картофеля. Полученное средство необходимо употреблять на голодный желудок 3 раза в день по 50 мл.**

**- Сельдерей**

**Натереть на терке один корень сельдерея и крупное яблоко, измельчить листья салата и зелень укропа, добавить мелко нарезанные 2-3 зубчика чеснока, все смешать. Добавить по 1 ч.л. меда и лимонного сока, заправить нерафинированным подсолнечным маслом. Не солить. Готовить, и есть салат два-три раза в неделю.**

**- Тыква**

**Заливаем в 100 г измельченных в порошок семян тыквы 500 мл водки. 3 недели настаиваем.**

**Принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. на голодный желудок в течение 3 недель.**

**- Укроп**

**Смешать 1 ст. укропного семени и 1 ст.л. измельченных корней валерианы. Залить смесь на сутки 1 л. кипятка, процедить, отжать и добавить 2 ст. меда. Хорошенько перемешать, хранить в холодильнике.**

**Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды пока снадобье не закончится.**

**- Хвойно-шиповниковый сбор**

**5 ст.л. измельченной хвои смешать с 2 ст.л. луковой шелухи и 2 ст.л. измельченных плодов шиповника. Залить 700 мл кипятка, проварить на тихом огне 10 минут. Затем укутать одеялом и оставить настаиваться на всю ночь.**

**Выпивать по 1 литру в день в течение месяца.**

**- Хрен**

**Возьмем по 250 г хрена, чеснока, лимона измельчаем, заливаем 100 г кипяченой воды, затем 24 часа настаиваем в холодильнике. Употребляйте по 1 столовой ложке за 30 минут до приема пищи трижды в день.**

**- Черемша**

**Если вы страдаете от сердечно - сосудистых заболеваний, вам необходимо прочистить сосуды следующим народным рецептом: сорвите черемшу, помойте, подсушите полотенцем, порежьте на мелкие части, залейте водкой в соотношении один к двум.**

**Настаивайте состав на свету в течение трех недель, потом процедите и пейте по пять – десять капель с холодной водой.**

**Курс лечения длится до тех пор, пока не наступит улучшение.**

**- Шиповник**

**Чтобы повысить сопротивляемость организма, приостановить процесс образования бляшек в кровеносных сосудах, надо всего лишь приготовить настойку плодов шиповника. Истолченными плодами на 2/3 заполнить поллитровую бутылку, сверху залить водкой. Настаивать желательно в темном месте недели две, ежедневно взбалтывая.**

**Тщательно процедить и принимать по 20 капель на кусочке сахара.**