Гипертония.

*при избытке холестерина и отложении солей в суставах, сосудах.*

**Во время приступов.**

1. Холодное обертывание икр ног.
2. Ванны с валерианой или еловой хвоей (молодые побеги).
3. Отвар хрена: 250 г промытого и очищенного корня натереть на крупной терке, залить 3 л холодной воды, кипятить 20 мин. Пить по 100 г 3 раза в день. Противопоказания: заболевания желудочно-кишечного тракта.
4. Если головная боль сопровождается тошнотой: мыть голову отваром душицы (1ст. ложка на 3 литра воды) после мытья повязать голову платком; и/или пить отвар 3 раза по 1 ст. ложке (1дисертная ложка травы на 1 стакан кипятка).
5. Массаж: а) точка в основании большого пальца ног у конца второй фаланги большого пальца; б) точка, расположенная на сонной артерии под углом челюсти.

**Лечение.**

При лечении травами улучшение наступает через 2-3 недели, однако, стойкий эффект наблюдается при соблюдении следующих условий:

* лечении в течение года с перерывом на одну неделю через каждые 1,5 месяца;
* очищении организма;
* изменении системы питания.

1). Самым действенным средством при лечении гипертонии является ***омела*** (в течение одного года после сбора). К сожалению, у нас она не растет. Если у Вас есть родственники на правобережной Украине и западнее, то вот рецепт:

 10 -15 г веток и листьев на 1 стакан горячей воды. Кипятить в водяной бане 10 минут. Настаивать 30 минут, процедить (2-3 слоя марли) и довести объем жидкости до исходного, добавив воды. Принимать по одной столовой ложке 2-3 раза в день во время еды. Курс лечения не более 10 -15 дней.

Остальные рецепты примерно равноценны и их применение – дело вкуса.

2). 0,5 столовой ложки тертой свежей ***свеклы*** и столько же цветочного ***меда.*** Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Два курса по 1,5 месяца с недельным перерывом.

3). 1 кг ***клюквы*** и 1 кг сахара. По 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Два курса по три недели и с недельным перерывом.

4) Отвар ***шиповника*** 1 ст. ложку плоов на 3 стакана горячей воды. Вскипятить 2 раза и парить (в термосе) 3 часа. пить как чай. Никакой другой жидкости не пить 1,5 месяца и мяса не есть.

5) Хорошо помогает ***смесь*** тертого хрена, лимонного, свекольного, морковного соков с медом в пропорции 0,5:1:1:1:1:1. Принимать по 1 ст. ложке за час до еды.

6) Запах сушеных лепестков ***роз*** во время сна.

7) Запах ***василька полевого*** (розового).

8) Запах ***клевера лугового***.

9) Древолечение: дуб, береза, сосна.

**Питание.**

1. Исключить: почки, печень, яйца (желток), кофе, какао, шоколад, черный чай, рыбные консервы в масле.
2. Минимизировать мясо (лучше кролика)
3. Оставить: рыбу, домашний творог, печеный картофель в мундире, грецкие орехи с медом.
4. Добавить продукты, содержащие витамины С и В2, препараты йода: морскую капусту, из бобовых только горох,, баклажаны (без кожуры), цветная капуста, свежий лук, несколько зубчиков чеснока в день.