

Алевтина Корзунова

**Очищение и
восстановление организма
народными средствами...**



Алевтина Корзунова
Очищение и восстановление
организма народными
средствами при
сердечных заболеваниях

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149771

*Очищение и восстановление организма народными средствами при
сердечных заболеваниях: Научная книга; 2013*

Аннотация

Желаете очистить и восстановить свой организм, тогда эта книга для вас. Это не просто рецептурник фитопрепаратов. Вашему вниманию представлены всевозможные методики по восстановлению сил после сердечных заболеваний: фитопрофилактика, гомеопатия, йога, массаж, лечебная физкультура и т. п. Имея такую литературу в своей личной библиотеке, вам не стоит беспокоиться о своем здоровье.

Содержание

Введение	5
Фитотерапия	8
1. Что такое фитотерапия?	8
2. Вы слышали когда-нибудь о факторах риска?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Алевтина Корзунова

Очищение и

восстановление организма

народными средствами при

сердечных заболеваниях

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели!

Я очень рада, что эта книга смогла вас заинтересовать. Действительно, в современном мире все более актуальным становится вопрос о сохранении нашего здоровья. Конечно, достижения современной науки позволили найти лекарства от многих заболеваний, до этого считавшихся не поддающимися лечению. Открытия в области медицинской и биологической физики, биохимии, фармацевтики дают нам надежду на то, что излечение многих страшных заболеваний становится возможным. Но для большинства из нас не секрет, что современные лекарственные препараты, как правило, являются недоступными для человека со средней заработной платой. Ведь чем позже их выпустили, тем больше было проведено исследований в этой области и, значит, тем более были учтены все принципы биологической совместимости и безвредности для нашего организма. Как правило, если нам хватит денег на одну инъекцию, на разовый или суточный набор таблеток, лечение не принесет ожидаемого результата, так как эффективным оно будет лишь после определенного курса приема медикаментов, а не после одномоментного употребления лекарства. По этой причине мы начинаем принимать не столь дорогостоящие лекарства, обычно менее эффективные и в большинстве своем более пагуб-

но действующие на наш организм.

Конечно, я не могу не отметить, что причиной многих заболеваний в условиях современного мира становится именно образ жизни. Наверное, каждый из вас со мной согласится, если я скажу, что тема предупреждения многих заболеваний остается открытой. Но, как правило, на какие-либо профилактические мероприятия у нас не остается времени, иногда нет возможности (например, приобрести многие витаминные комплексы, которые активно рекламирует телевидение), а бывает и такое, что просто нет желания: пока не болит, все нормально, подумаю об этом, если уж совсем станет плохо. Вы никогда не ловили себя на этой мысли? Я думаю, очень часто. Но это совершенно неправильная политика! Существует огромное количество средств и методов очищения и оздоровления организма, причем вполне доступных для нас. Самое главное – это ваше желание. Помните, многие заболевания при условии их своевременной профилактики можно предупредить.

А теперь ближе к теме данной книги. В ней я попыталась ответить на вопрос о профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Бесспорно, наше сердце – наша жизнь, и его правильная работа определяет в большей степени работу всего нашего организма. Но я не стану перечислять вам бесконечное множество лекарственных препаратов, выпускаемых современной фармацевтической промышленностью. Ими забиты прилавки аптек, цены колеблются

от вполне реальных до заоблачных, а ожидаемого эффекта мы порой не можем достичь. Никогда не спешите принимать лекарственные средства! Представьте, что на каждую клеточку, каждый «кирпичик» вашего организма оказывается воздействие химикат, искусственное вещество, которого никогда не существовало в природе. Вы, конечно, не почувствуете ответной реакции одной клеточки, но все вместе и с течением времени они обязательно вам «ответят», причем вы снова будете вынуждены прибегнуть к очередному лекарству. Поэтому речь пойдет о методах так называемой нетрадиционной медицины. Но не пугайтесь слова «нетрадиционной». Оно означает лишь то, что при таком способе профилактики заболеваний вы не будете использовать традиционные лекарства. Я уделю внимание лекарственным травам (так называемой, фитотерапии), а также поговорим о физических оздоровительных воздействиях на организм (массаж, йога).

Фитотерапия

«Мы должны быть безмерно благодарны народу за то, что он сохранил для нас этот драгоценный опыт врачевания... Фитотерапии, несомненно, принадлежит богатое будущее».
А. С. Томили.

1. Что такое фитотерапия?

Характеризуя традиционный набор средств и методов лечения, один из исследователей культуры коми писал: «Зыряне знают многие специальные средства против болезней и с замечательным искусством умеют пользоваться тем, что дает им природа» (Попов К., 1874. С. 34). Длительные и глубокие исследования фармакологических свойств и терапевтической активности лекарственных растений убеждают в том, что в лечебной практике целесообразно применять фитотерапию, т. е. использовать не только действующие вещества растений, выделенные в чистом виде, но и сами растения, без их химической обработки.

«**Фитотерапия**» – это термин, который отвечает нам на вопрос, чем лечат. Как «гелиотерапия» означает «лечение солнечными лучами», так «фитотерапия» – «лечение травами». Фитотерапия при всей своей давности – это неустарев-

ший и неустаревающий метод лечения, в полной мере соответствующий требованиям социальной медицины, а достижения современной науки и техники открывают перед фитотерапией невиданные возможности.

Я думаю, ни для кого из нас не секрет, что знакомство человека с лечебными свойствами растений относится к глубокой древности. Несомненно, растения использовали в лечебных целях и до возникновения письменности, когда сведения о целебных свойствах растений передавались устно. Если учесть, что первым лечебным средством, применявшимся человеком для лечения, были лекарственные травы, то первый лекарь на нашей Земле скорее всего был фитотерапевтом.

Могучий инстинкт жизни, а потом и эмпирический опыт помогли человеку найти нужные целебные травы, определить съедобность и доброкачественность природных пищевых продуктов задолго до познания их химического состава.

Наибольшей популярностью среди лекарственных средств природного происхождения всегда пользовались растения. Вплоть до недавнего времени в каждом доме, в каждой охотничьей избушке хранились разнообразные травы, ягоды, корни, заготовленные на случай болезни. Знания об их целебных свойствах передавались из поколения в поколение и в ряде случаев закреплены в народных названиях растений.

Фитотерапия с лечебной и профилактической целью ис-

пользует либо растения в целом, либо их отдельные части. Лекарственные растения вы можете применять как в свежем виде, так и в виде порошка из высушенных и измельченных растений или путем извлечения из растений действующих веществ, подвергая их несложной обработке с сохранением структуры природного комплекса этих веществ. В этих случаях готовятся настой (инфуз), отвар (декокт), настойка (тинктура), вытяжка (сок) или сгущенная вытяжка (экстракт). В качестве растворителей, помимо воды и спирта, вы можете использовать такие присутствующие в каждом доме растворители, как пиво, уксус, вино, мед, молоко, масла.

Для внутреннего приема лекарственные травы и извлечения из них принимают в определенной дозировке как лечебные препараты, а пищевые лекарственные растения, кроме того, широко используются для приготовления лечебных напитков, салатов или в качестве приправы к различным блюдам.

Как наружное средство лекарственные растения используют в народной медицине для приготовления ванн, компрессов, обтираний, примочек, притирок, полосканий, мазей, пластырей, в виде обертывания простыней, смоченной настоями из трав, а также прикладывания отдельных частей растений или пасты из них к больным местам.

То есть из всего вышесказанного можно сделать вывод, что в народной медицине фитотерапия во все времена была основным видом лечения в самых разнообраз-

ных лекарственных формах. Лечебные средства животного и минерального происхождения значительно уступали растительным, целительная сила которых общепризнанна. Лекарственные растения имеют целый ряд преимуществ перед химическими медикаментами. Так, будучи природными, они гораздо лучше переносятся нашим организмом. Растения имеют меньше побочных действий, а потому их можно применять длительно, и эффект от их применения выше, чем от химических. Лечение растениями доступно каждому, что имеет немаловажное значение при хронических заболеваниях и при массовом применении.

Теперь подробнее и том, как же применять *лекарственные растения для очищения организма*. В период лечения и профилактики лекарственными растениями я рекомендую прежде всего придерживаться диеты. В это время желательно, чтобы вы употребляли легко усваиваемую пищу, отказались от алкоголя и пряностей. Необходимо также исключить из рациона разные копчености, резко ограничить употребление мяса, животных жиров. Желательно также не курить. Помните, что диета с учетом протекания болезни – одно из условий выздоровления.

В первую неделю при приеме внутрь дозировку уменьшайте вдвое по сравнению с указанной изначально. Это делается для того, чтобы организм привык к данному лекарству.

Со второй недели, в том случае если организм хорошо пе-

реносит данный метод, переходите на полную дозировку. Но я бы хотела обратить внимание на то, что приступать к приему средств растительного происхождения нужно только после консультации с врачом, хорошо знакомым с лекарственными растениями. Ведь все мы знаем, что в природе существуют не только полезные, но и ядовитые растения, поэтому необходимо знать их точную дозировку при приеме как средство для профилактики или лечения какого-либо заболевания. К тому же важное значение имеют принцип сбора растений, их хранение и приготовление к употреблению.

Например, я бы посоветовала не кипятить травяные смеси, так как они теряют от этого свои лечебные свойства. Лучше употреблять их в теплом виде. Очень распространено неправильное мнение, что из большего количества сырья можно приготовить более действенный лекарственный препарат. Необходимо обязательно помнить, что высокая концентрация активных веществ может оказать действие, противоположное ожидаемому, и даже нанести вред больному. Поэтому не следует превышать положенную дозу сырья.

Одна полная чайная ложка вмещает 1,5–2 г чайного сбора. Одна столовая ложка вмещает примерно 3 г цветков, 4–5 г листьев, 6–10 г корня или плодов. Указание дозы на один стакан чая предполагает 100–150 мл воды, для настоев и отваров – 200 мл. Для приготовления ванн и примочек берут в среднем 150–400 г сырья.

Все эти советы по сбору трав, хранению, правильному ис-

пользованию помогут вам избежать ошибок в их применении. «Что же вы посоветуете принимать при сердечных заболеваниях?» – спросите вы меня. Моя книга – это и есть мой ответ.

Сердечных заболеваний огромное количество. Но я хочу остановиться на наиболее часто встречающихся – стенокардии, атеросклерозе, инфаркте миокарда, гипертонической болезни, ревматизме, аритмиях. Мы часто слышим эти названия, кое-кто уже встречался с данной патологией в своей жизни, в жизни своих родственников, кто-то потерял близкого из-за этой страшной болезни. Так часто можно услышать от мамы, от соседки, что в груди защемило, тяжело дышать, поднявшись на третий этаж, сердце чуть не выскочило из груди. В наше время каждый второй мужчина, достигший 45 лет, умирает от инфаркта миокарда. Посмотрите на себя в зеркало, посмотрите, что вы едите, что пьете, чем занимаетесь в свободное время, вспомните, когда последний раз вы пешком прошли хотя бы пятьсот метров. Что ж, это проблема современности. Так может надо задуматься о ранней профилактике? И я призываю вас обратиться к природе, к ее дарам.

2. Вы слышали когда-нибудь о факторах риска?

Факторами, способствующими развитию атеросклероза, а следовательно, и стенокардии, являются курение, избыточное употребление алкоголя, высококалорийной пищи, высокое кровяное давление (гипертензия), сахарный диабет, ожирение, отсутствие физической нагрузки, частые стрессовые состояния, нервное перенапряжение и семейный анамнез заболевания – наследственная предрасположенность. Исключение этих факторов есть исчерпывающее лечение стенокардии, а главное – профилактика инфарктов. Научные исследования доказали, что курение пагубно влияет на состояние коронарных артерий. Прекратить курить никогда не поздно. Снижение веса означает уменьшение нагрузки на сердце. Снижение потребления жиров и углеводов замедлит развитие атеросклероза. Регулярные физические упражнения улучшают состояние сердечной мышцы и общее состояние организма. Уменьшая факторы риска, можно жить со стенокардией и наслаждаться полной и продуктивной жизнью. Я же направляю вас на профилактику фитопрепаратами. Это иногда даже бывает вкусно и в то же время всегда полезно. Например, при заболеваниях сердца особенно полезны растения, содержащие большое количество солей калия, а также моносахариды, глюкозу и фруктозу, а все эти

вещества содержатся в картофеле (особенно печеном), черной смородине, абрикосах, винограде. Ну разве мы можем отказать себе в удовольствии лечиться такими лекарствами?

Одним из предрасполагающих факторов к развитию сердечно-сосудистой патологии является высокое содержание холестерина в крови, так называемый, атеросклероз. Возможно, не все слышали о такой патологии. Атеросклероз – это хроническое заболевание, которое связано с распространенным поражением артерий, выражается в повреждении внутренней стенки артерий, отложении в ней липидов (жировых веществ, холестерина), солей кальция и других веществ с последующим сужением просвета сосудов. Образующиеся «бляшки» сужают просвет артерии и ограничивают кровоток. Когда атеросклероз поражает коронарные артерии (т. е. сосуды, питающие кровью само сердце), могут возникнуть стенокардия или даже инфаркт.

То есть чрезмерное употребление жиров и сахаров ведет к отложению такого сложного по строению жира, как холестерин, на стенках наших сосудов, а в первую очередь на сосудах, идущих и питающих наше сердце. Километры сосудов, выполняющие в нашем организме важнейшие функции переноса крови и питательных веществ, требуют нашего внимания. А закупорка их ведет к тому, что сердечная мышца начинает испытывать недостаток трофики (питания), т. е. кислородное голодание. Когда сосуд сужен на 50 % или более, неожиданное повышение сердечной деятельности мо-

жет вызвать стенокардию. Нагрузка, физическое или эмоциональное напряжение также повышают потребность сердечной мышцы в кислороде.

То есть, если по результатам анализа крови содержание холестерина больше 5,2 ммоль/л, необходимо принимать меры. Появляется риск развития различных сердечных патологий. Конечно, бытует мнение, что самый надежный эффект в этом отношении дают синтетические препараты, которые может выбрать и назначить только врач (с учетом степени повышения холестерина, противопоказаний к применению препаратов, его снижающих). Я не смею с этим даже спорить, дабы не обидеть наших фармацевтов. Однако также целесообразно использование природного арсенала средств борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они улучшают обмен веществ, состояние сосудистой стенки, работу печени и почек, поэтому полезны большинству больных с сердечно-сосудистой патологией.

Большая проблема при профилактике атеросклероза – избыточный вес, как правило, сопровождающийся повышением холестерина. В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ. Чаще всего оно связано с систематическим перееданием. Ожирение встречается у лиц обоего пола от 17 до 60 лет.

Таким пациентам нужно похудеть. Необходимо в первую очередь ограничить потребление животных жиров (кроме рыбного жира, который, напротив, в данном случае пока-

зан), увеличив долю растительных. Они содержат так называемые ненасыщенные жирные кислоты, снижающие содержание холестерина в крови. Хорошо употреблять чесночное масло. В случае если вы все-таки употребили продукты, богатые холестерином, можно компенсировать это приемом клетчатки. Она очищает желудочно-кишечный тракт, удаляя лишние компоненты съеденного. Необходимы растительные продукты, содержащие витамин С, которые обладают хорошим сосудукрепляющим эффектом, делают сосуды более эластичными, прочными за счет регуляции обмена веществ в сосудистой стенке, сохраняют их стенки более гладкими и уменьшают риск отложения в них кристаллов холестерина. Большое количество этих витаминов содержится в плодах шиповника и его препаратах (настое, масле и сиропе шиповника), в черной смородине, черноплодной рябине (аронии), софоре японской. Также полезны зелень петрушки, мята перечная, мелисса, лаванда или, например, баклажаны, снижающие содержание холестерина в крови, стенках сосудов, в печени и почках и увеличивающие выведение из организма с мочой солей мочевой кислоты. Баклажаны без ограничения принимают внутрь в виде сока, в фаршированном виде. Благодаря высокому содержанию клетчатки кабачки усиливают перистальтику кишечника, предупреждают всасывание холестерина и препятствуют ожирению. Для профилактики и лечения ожирения я бы также рекомендовала морковь, салат, клюкву. Плоды фейхоа благодаря высо-

кому содержанию в них йода применяют при атеросклерозе. Ягоды крыжовника показаны при нарушении обмена веществ и ожирении. Плоды дыни обыкновенной рекомендуются в диетотерапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и ожирении, а обыкновенную огородную капусту или сок из нее принимают в любом виде. Для лечения и профилактики атеросклероза также рекомендуется употреблять арбуз, лук, чеснок. При атеросклерозе сосудов мозга полезен препарат «Кристалль» (донник, василек, багульник, фиалка трехцветная, плоды каштана, березовые почки и другие растения), нормализующий проницаемость и эластичность сосудов, улучшающий кровообращение как в мозге, так и в периферических сосудах. Ну а если вам покажется трудоемким добывать все перечисленные компоненты, то можете регулярно (в течение 2 месяцев) употреблять медово-луковую смесь (в отношении 1: 1) по 1 ст. л. утром и вечером. Сосудоукрепляющим эффектом, что очень полезно при атеросклерозе, обладают чаи «Софора» и «Рутон», антисклеротический эффект дает длительное применение чая «Линь Чи», настойки «Линь Чи тоник».

Для того чтобы уменьшить всасывание холестерина из пищи, вам необходимо применять пищевые добавки, сорбирующие холестерин в кишечнике: это клетчатка с различными добавками, ламинария, спирулина. Отмечу также, что ценными являются препараты, содержащие спирулину с добавками, усиливающими ее противосклеротические свойства.

Это спирулина с грибом шиитаке, диоскореей, женьшенем, мелиссой, мятой, морской капустой, облепихой, рябиной, шиповником. Помимо противосклеротического, они имеют дополнительные свойства – успокаивающее, гипо– или гипертензивное и др. Интересны сочетания спирулины с прополисом, цветочной пылью, маточным молочком, действующие как адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты.

Кроме диеты и употребления препаратов, снижающих количество депонированного (отложившегося) в подкожно-жировой клетчатке, стенках сосудов, капсулах органов жира, необходимо избавление от патогенной флоры и более крупных паразитов.

А вот несколько рецептов моей бабушки. Вот вы, например, знали, что пчелиный яд уменьшает количество холестерина в крови? В данном случае я имею в виду так называемую апитерапию. Пчелиный яд уменьшает количество холестерина в крови. Наилучший лечебный эффект пчелиный яд дает лишь в начальных стадиях, когда еще отсутствуют грубые нарушения в стенках кровеносных сосудов. Пчелиные укусы применяют при атеросклеротическом поражении сосудов конечностей. Пчел сажают на наружные поверхности конечностей плеч и бедра не более 4 за одну процедуру, ежедневно меняя места, так чтобы повторные укусы в одно и то же место проводились через 4–5 дней. За это время опухоль и болезненность от первого укуса пройдут. Одновременно с апитерапией рекомендуется упо-

треблять мед в количестве 25–100 г в сутки. Апитерапию необходимо проводить с осторожностью, так как имеется целый ряд противопоказаний (т. е. существует индивидуальный подход к каждому больному). Эффективно использование маточного молочка по 10–15 мг 2–4 раза в день в течение 2–4 недель. Лечебный эффект маточного молочка основан на его неспецифическом действии. Благодаря богатому содержанию в маточном молочке самых разнообразных веществ (белков, микроэлементов, комплекса витаминов, особенно группы В) оно оказывает на организм общее тонизирующее действие, улучшает обмен веществ, повышает умственную и физическую работоспособность, снижает усталость.

Салат из свежих огурцов с медом готовится следующим образом. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, облить небольшим количеством жидкого меда. Ну и непосредственно мы подошли к рецептам приготовления лекарственных препаратов растительного происхождения.

Рекомендуемые рецепты

Как я уже сказала, необходимо перед употреблением фитопрепаратов правильно их приготовить с соблюдением точных доз каждого из компонентов смеси. Также я укажу способ применения лекарства.

Рецепт 1. Настой из плодов аниса обыкновенного, травы

аврана, травы дымянки, корней мыльнянки, корневищ солодки. Компоненты берутся поровну. Столовую ложку сбора настаивают 2–3 ч в стакане кипятка и принимают по 1/2 стакана настоя утром и на ночь до еды при ожирении.

Рецепт 2. Свежие корни сельдерея пахучего в виде сока или листьев в диетотерапии используют для профилактики и лечения ожирения. Свежеприготовленный сок из корней принимают по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день до еды. Настой: столовую ложку измельченных корней настаивают 2 ч в стакане кипятка и принимают по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день до еды.

Рецепт 3. Траву горца птичьего (возможно, вам более знакомо название спорыш) в виде настоя принимают внутрь при нарушении обмена веществ, в том числе ожирении. Настой: 2 ст. л. травы настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2–2/3 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Рецепт 4. Пластинчатую часть слоевища ламинарии (или морской капусты) принимают внутрь как эффективное средство при заболеваниях щитовидной железы, зобе и ожирении. Применение: продаваемую в аптеке крупку морской капусты принимают по чайной ложке 2–3 раза в день с супом или чаем.

Рецепт 5. Все растения земляники лесной в виде настоя, а плоды в свежем виде принимают внутрь при нарушении обмена веществ и ожирении. Плоды в свежем виде желательно больному собирать самому и есть без ограничения. Настой:

2 ст. л. сырья настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Рецепт 6. Плоды (ягоды), лучше черного цвета, тутового дерева (шелковицы) или сок из них принимают без ограничения, а молодые листочки и кору молодых корней в виде настоя или порошка принимают внутрь при сердечных заболеваниях, диабете и ожирении. Настой: столовую ложку сырья настаивают 1–2 ч в стакане кипятка и выпивают за день.

Рецепт 7. Используют редьку, мед. Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом. Принимать от 1/3–1/2 до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в желчных протоках и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

Рецепт 8. Кору молодых ветвей и корней барбариса обыкновенного в виде настойки или настоя принимают внутрь при атеросклерозе как средство, снижающее давление крови, замедляющее сокращения сердца и увеличивающее их амплитуду. Настойка: 25 %-ная, на семидесятиградусном спирте, пьют по 30 капель 3–4 раза в день до еды. Настой: столовую ложку настаивают 3–4 ч в 0,5 л кипятка и пьют по 1/4–1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Рецепт 9. Цветки боярышника обыкновенного в виде настойки или отвара принимают внутрь при атеросклерозе и спазмах сосудов головного мозга, сердечных заболеваниях, нервном возбуждении и бессоннице. Настойка: 10 %-ная, на

сорокаградусном спирте, принимают по 25–30 капель на 1/3 стакана теплой кипяченой воды 3–5 раз в день за час до еды. Настой или отвар: 2 ст. л. цветков настаивают час или кипятят 10 мин в 2 стаканах воды и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за час до еды.

Рецепт 10. Листья ежевики сизой в виде настоя принимают внутрь при атеросклерозе, гипертонии, повышенной нервной возбудимости (истерии) и других заболеваниях. Настой: столовую ложку листьев настаивают 1–2 ч в стакане кипятка и принимают (можете добавить с мед для улучшения вкуса) по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.