

СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Вебинар N7

ФОКУС ВНИМАНИЯ НАТУРОПАТА ПРИ КОРРЕКЦИИ ЛЮБЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В РАБОТЕ (ЗАБОЛЕВАНИЙ) ССС

- Состояние условий труда, профессиональных вредностей человека
- Режим труда и отдыха
- Нюансы и особенности питания, водный режим
- Наличие или отсутствие физической нагрузки
- Гормональный статус (щитовидная железа, надпочечники, женские и мужские гормоны)
- Исследования: клинический и биохимический анализ крови (с- реактивный белок, гомоцистеин)
- Функциональное исследование сердечно- сосудистой системы

КАЧЕСТВО КРОВИ

Оптимальные параметры:

- слабощелочная (Хлорофилл, Коралловый кальций, сок Алоэ, Солстик Ревайв, зеленые коктейли, свежевыжатые зеленые соки)
- гемоглобин в норме (при анемии- хр. гипотоник)
- не вязкая, не жирная (здоровый ЖКТ)
- текучая (достаточный объем воды)



ХОЛЕСТЕРОЛ

Функции холестерина в организме:

- участвует в формировании и биологической активности клеточной мембраны каждой клетки
- «полуфабрикат» для производства всего спектра стероидных гормонов (эстрогены, прогестерон, тестостерон, пролактин) и гормонов надпочечников
- обеспечивает жировую составляющую миелиновой оболочки нервных волокон
- входит в состав желчи
- участвует в синтезе витамина D3 (холекальциферола)

Синтез холестерина внутри организма осуществляет печень (50%), в кишечник (15%) и остальные клетки, извне холестерол попадает с пищей животного происхождения (мясо, молочные продукты, яйца, сливочное масло, сыр).

Суточная потребность организма – 1,5-2 грамма из них $\frac{1}{3}$ должна попасть с пищей.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА НЕЗАМЕНИМЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

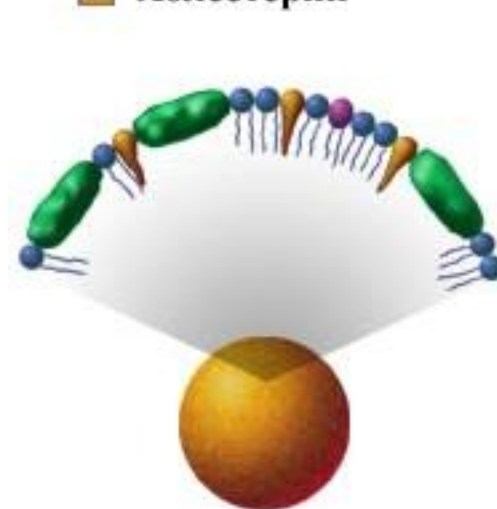
- Хроническое воспаление
- Нарушение мозговой деятельности
- Проблемы с памятью
- Артрит
- Астма
- Болезни сердца (особенно дистрофического характера)
- Дерматиты
- Нервозность
- Ослабленный иммунитет
- Покалывания в руках и ногах
- Проблемы со зрением
- Депрессия

ХОЛЕСТЕРОЛ

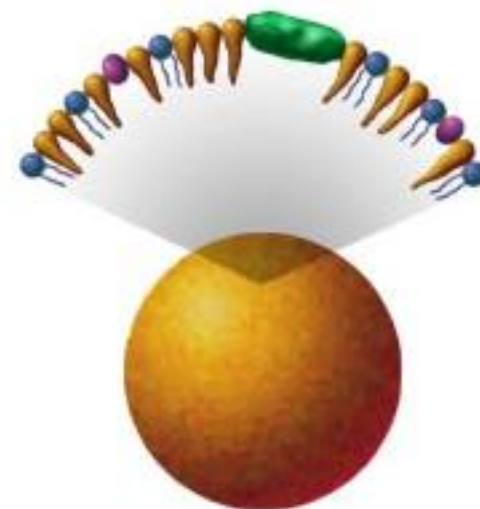


Холестерин различается по размеру и составу

- Протеин
- Холестерин



Холестерин липопротеидов высокой плотности HDL «хороший» холестерин

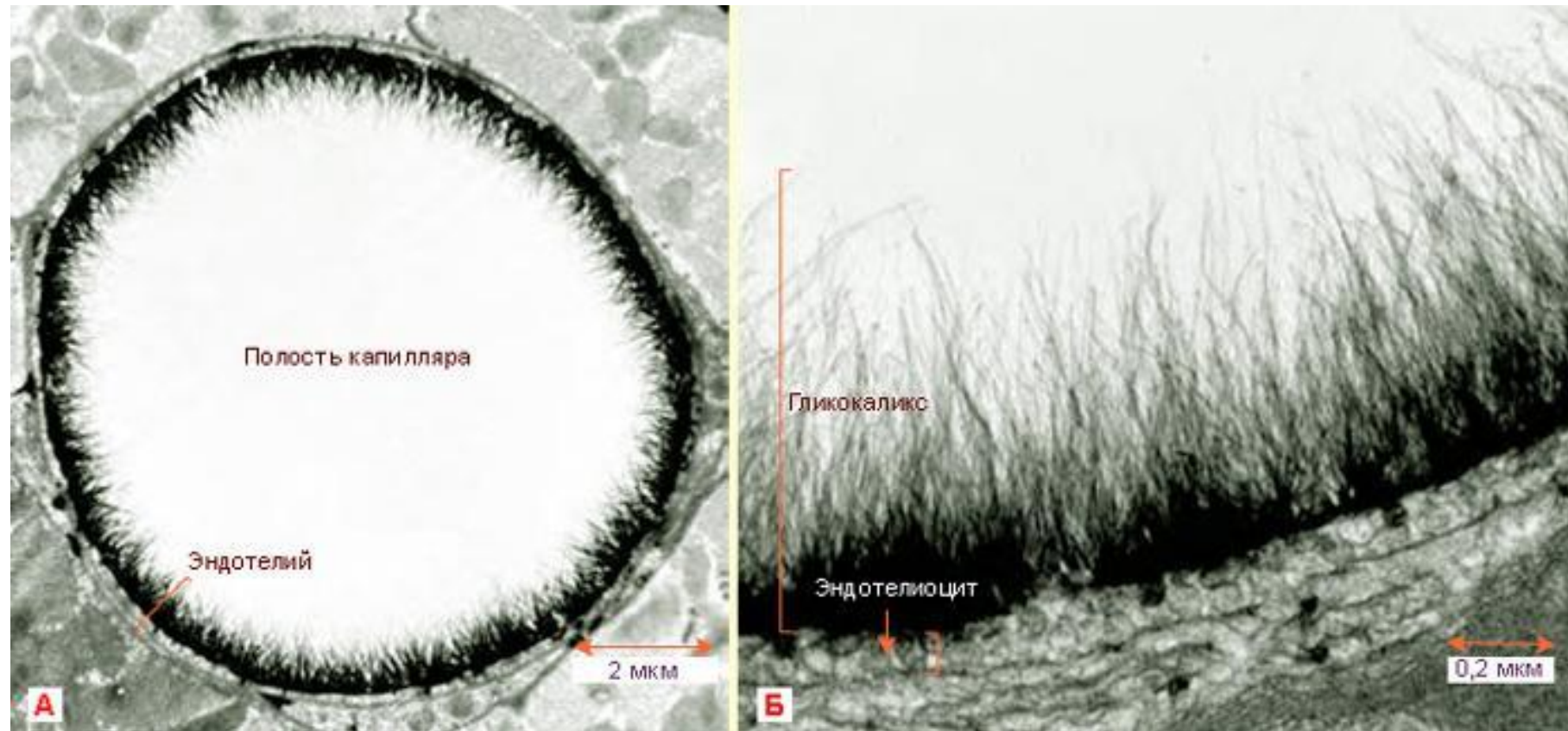


Холестерин липопротеидов низкой плотности LDL «плохой» холестерин

ЛИПИДНЫЙ СПЕКТР (ПРОФИЛЬ)

Общий Холестерол	- 3,2-6,0 ммоль\л
ЛПНП	- 1,71-3,5 ммоль\л
ЛПВП	- менее 0,9 ммоль\л
Триглицериды	- 0,41-1,8 ммоль\л
Коэффициент атерогенности	- менее 3,5

ЦЕЛОСТНОСТЬ ГЛИКОКАЛИКСА- ГАРАНТИЯ ЗАЩИТЫ СТЕНКИ СОСУДОВ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА



ЦЕЛОСТНОСТЬ ГЛИКОКАЛИКСА- ГАРАНТИЯ ЗАЩИТЫ СТЕНКИ СОСУДОВ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

- В норме стенки сосудов покрыты оболочкой, под названием **гликокаликс**, которая защищает их от повреждения и воспалительного процесса
- **Гликокаликс** препятствует тромбообразованию, работает как антиоксидант, регулирует тонус сосудов, не дает лейкоцитам взаимодействовать со стенкой сосуда

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЛИПИДНОГО СПЕКТРА

Оптимизация жирового обмена (контроль антител и гормонов щитовидной железы, состояния печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, рациона).

- **Лив- гард, Репейник** (во время приема этих травяных комплексов уровень холестерина часто повышается), **Омега-3, Лецитин.**
- **Пищеварительные ферменты** по 1 капс. С приемом пищи (1-1,5 месяца) далее **АГ – икс** 2 месяца
- Из пищи исключаем любую выпечку, продукты, содержащие сахар, углеводы с ГИ более 70, колбасные изделия, майонез, маргарин, мороженное, творожные десерты.

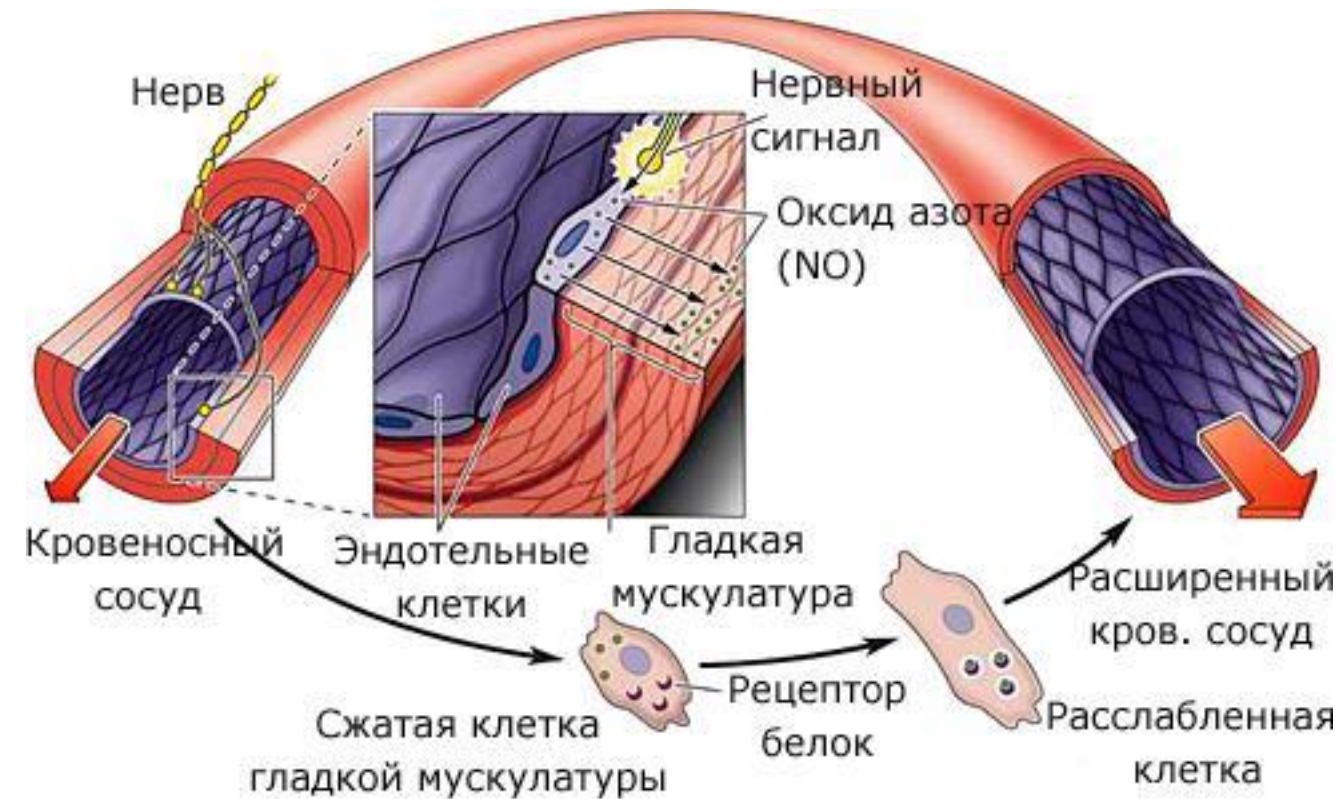
Нормализация работы кишечника (всасывание питательных веществ и эвакуация)

Локло, Фэт- гребберс, Люцерна (альфа- альфа), рекомендуется их чередовать (не совмещать друг с другом Локло и Фэт- гребберс) продолжительность курса 2-3 месяца.

ЧУДО ПРИРОДЫ- ОКИСЬ АЗОТА

Окись Азота (NO) – газообразная сигнальная молекула нашего тела

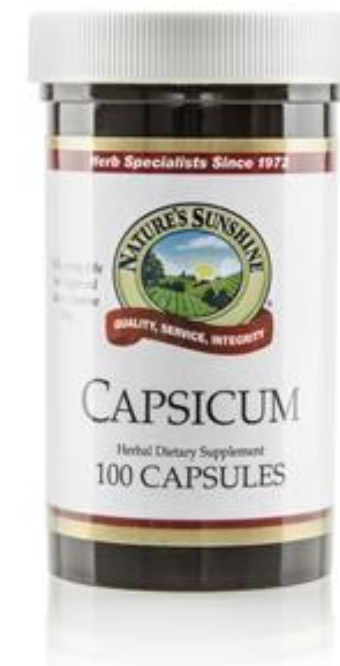
- Расслабляет сосудистую стенку, снимая спазм сосуда и улучшая кровообращение



ЧУДО ПРИРОДЫ- ОКИСЬ АЗОТА

Природные средства, повышающие уровень оксида азота в крови:

- Экстракт виноградных косточек (Антиоксидант, Замброза)
- Натуральный витамин С (1,5-2 г. в сутки)
- Чеснок
- Листья оливы
- L-аргинин (Солстик Кардио)
- Женьшень
- Кверцетин (Гисто- блок)
- Омега-3



ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРОМБООБРАЗОВАНИЯ

- Листья оливы (1 капс. 3 раза в день)
- Супер- чеснок – 1 таб. 2 раза в день с едой
- Перец Чеснок Петрушка – 1 капс. 3 раза в день
- Омега -3 1 капс. 3 раза в день с едой
- Витамин С – 1 таб. 2 раза в день
- Протеаза плюс – 2 капс. 2 раза в день между едой
- **Улучшение работы печени:** Лив- гард + сок Нони, молочный чертополох + Антиоксидант, Куркумин + Молочный чертополох

ГИПОТОНИЯ

- У мужчин АД ниже 106\65 мм. рт.ст.
- У женщин АД ниже 96\65 мм.рт.ст.



ГИПОТОНИЯ

На что жалуется гипотоник?

- Не высыпается (активное время суток – вечер)
- Раздражителен и эмоционально неустойчив
- Слабость, вялость
- Укачивание в транспорте
- Чувство страха, беспокойство, ощущение нехватки воздуха
- Чувствителен к переменам погоды
- Часто зевает
- Чувствует боли в сердце, одышку при значительной физ. Нагрузке
- Страдает головными болями (мигрень), головокружениями
- Не любит душные помещения
- Склонен к потере сознания

ГИПОТОНИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ

Первичная (нейроциркуляторная) гипотония – причина неясна

Пусковой момент появления НЦГ – длительное психо – эмоциональное напряжение.

Вторичная (симптоматическая) – причина известна

- гипотиреоз
- анемия
- авитаминоз
- митральный стеноз
- астения (после затяжного инфекционного заболевания)
- гипогликемические состояния

КОРРЕКЦИЯ ГИПОТОНИИ

- **Полноценный сон** (9-11 часов) и **физические нагрузки** (4-5 раз в неделю)
 - **Питание** (исключить сыроедение, макробиотику, все варианты голодания)
 - **Контрастные водные процедуры**
 - **Фитотерапия**
- Витамин С
 - Адаптогены (сибирский или корейский женьшень, пчелиная пыльца, GGC, лимонник китайский)
 - Источники натурального кофеина (зеленый чай, натуральный кофе, солстик Энерджи)
 - Стабилизация уровня сахара крови (Хром хелат)
 - Улучшение микроциркуляции тканей (Готу- кола, Гинкго лонг, Гинкго\готу- кола) – курсы по 2 месяца 3 раза в год

ГИПОТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Симптомы:

- Резкая бледность
- Влажная кожа
- Потемнение в глазах,
- беспокойство, страх,
- Выраженная слабость
- Жажда, сухость во рту.
- Тахикардия
- Головокружение



ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

- Уложить человека на горизонтальную поверхность или сидя опустить голову между коленей
- Интенсивный массаж мочек ушей до болевых ощущений
- Солстик энергии 1\2 пакетика в сухом виде под язык
- Если есть возможность выпить воды (300- 400 мл)
- Вызвать скорую помощь

ГИПЕРТОНИЯ

Артериальное давление	Систолическое АД (мм рт. ст.)	Диастолическое АД (мм рт.ст.)
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130-139	85-89
I степень гипертонии (мягкая)	140-159	90-99
II степень гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень гипертонии (тяжелая)	≥180	≥110



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

- Стресс (чаще хронический)
- Нарушение фильтрационной способности почек
- Лишний вес
- Нарушение качества крови
- Общая интоксикация организма
- Нарушение гормонального фона
- Болезни сердца и сосудов
- Шейный и грудной остеохондроз
- Черепно- мозговые травмы.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

- Функция почек с ростом систолического артериального давления улучшается
- Почки единственный орган, которому требуется высокое давление для фильтрации крови.
- При очень низком, менее 80 мм.рт.ст. (систол.) почки прекращают фильтрацию.
- Длительное, значительное, искусственное снижение АД неблагоприятно сказывается на всем организме, увеличивается риск осложнений и перехода артериальной гипертензии в хроническую форму.
- Поскольку почки **всегда** участвуют в процессе регуляции артериального давления, то для его нормализации естественным образом очень важно улучшить функцию почек

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В КОРРЕКЦИИ ГИПЕРТОНИИ

- Полноценный водный режим
- Питание (использование соли с пониженным содержанием натрия, увеличение количества зеленых овощей в рационе, исключение тонизирующих напитков)
- Полноценный сон
- Физическая нагрузка – 4 раза в неделю по 1 часу, идеально- каждый день.
- Коррекция гормонального фона (особенно в период менопаузы)
- Коррекция избыточного веса
- Нормализация режима труда и отдыха, обязательные relax-программы
- Фитотерапия

ФИТОТЕРАПИЯ

- **Улучшение фильтрационной способности почек** (Уро- лакс, Люцерна, Жидкий Хлорофилл)- 5-7 месяцев
- **Улучшение эластичности сосудистой стенки** (витамин С, Омега- 3, Листья оливы, Супер- Чеснок) –5-7 месяцев
- **Оптимизация качества крови** (Листья оливы, Хлорофилл, Коралловый кальций, Протеаза плюс, Супер- Чеснок, ПЧП)- 3-4 месяца
- **Нормализация гормонального фона** (Си – Экс, Би Пи Си, Дикий ямс)- 8-12 месяцев
- **Улучшение качества сна и антистресс- программы:** Нутри – калм, НVP, 5-гидрокситриптофан,
- **Профилактика спазма сосудов** (Листья оливы, Кальций магний хелат, Остео-плюс, сок Нони, НVP)
- **Улучшение микроциркуляции** (комплексы, содержащие Гинкго билоба, антиоксиданты и Готу- кола)

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Помощь:

Горячий коралловый кальций – 2 мерные ложки на 250 мл. Воды, при необходимости можно повторить 2 раза через 1,5 часа.

Жидкий Хлорофилл – 2 чайные ложки под язык, держать 20 минут

Комплекс с валерианой (HVP)- 2 капс. растворить в коралловом кальции+ 2-3 капс. выпить

Гинкго- готу\ гола – 2 капс.

Уро- лакс – 2-3 капс.

Главная задача – медленно снижать давление.

Быстрое снижение АД нередко приводит к возникновению сосудистых катастроф (инсульт, инфаркт)

Исследователь по имени Адам Муса провел исследование, в котором давал испытуемым немного витамина С (2 г) вместе с 4 капсулами чеснока (6 мг аллицина и 13,2 мг аллиина) в течение 10 дней, чтобы понять, оказывает ли он какое-либо влияние на их кровяное давление и/или на уровень оксида азота ...

... Результаты оказались весьма впечатляющими:

- выработка эндотелиального оксида азота увеличилась на ошеломляющие 200%.
- В среднем систолическое артериальное давление снизилось с 142 мм до 115 мм, это больше, чем может быть достигнуто при помощи большинства лекарственных средств.
- диастолическое артериальное давление снизилось в среднем с 92 мм до 77 мм.