

СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Вебинар №8

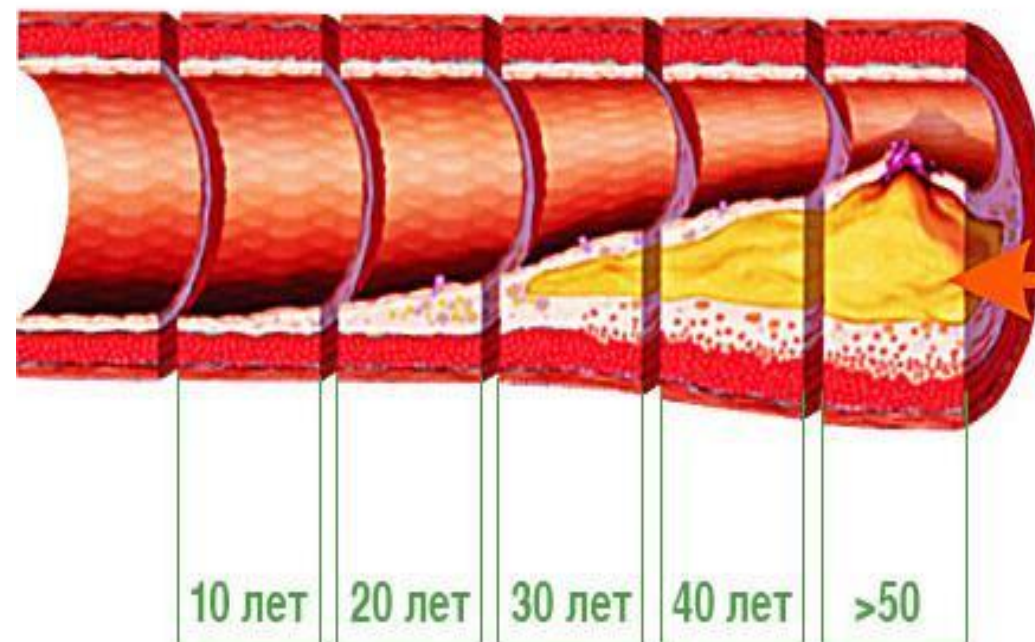
ФОКУС ВНИМАНИЯ НАТУРОПАТА ПРИ КОРРЕКЦИИ ЛЮБЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В РАБОТЕ (ЗАБОЛЕВАНИЙ) ССС

- 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

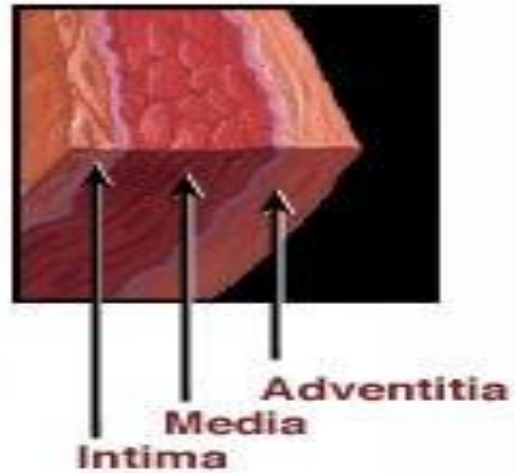


А сколько лет
Вашему сердцу?

Накопление холестерина в сосудистой стенке —
атеросклеротическая бляшка



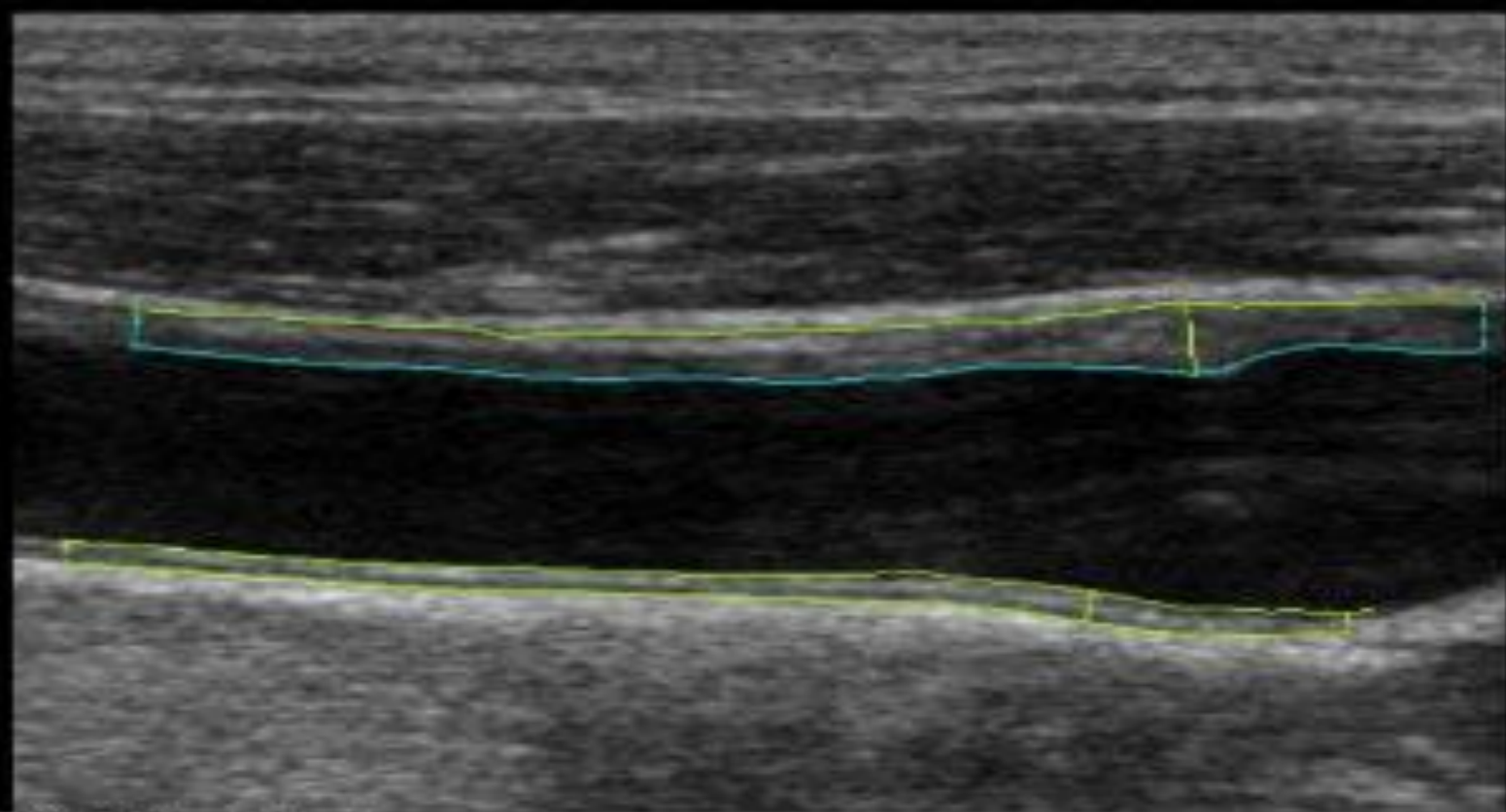
Что поможет определить возраст Вашей сердечно-сосудистой системы?



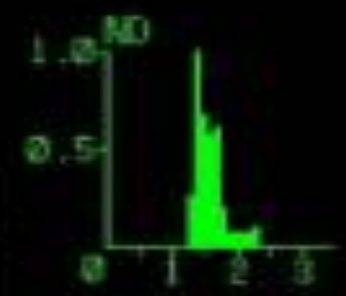
- Измерение толщины комплекса Интима-Медиа сонных артерий (УЗИ)
- Определение уровня выносливости и общей физической подготовки
- Определение уровня систолического кровяного давления – индикатора работоспособности артерий

100%

343/344
29Hz



Rt_CCA_IMT F	[Diastole]	max: 1.02mm	min: 0.65mm	avg: 0.79mm	SD: 0.11mm
		points: 397	width: 31.6mm		
Rt_CCA_IMT N	[Diastole]	max: 2.25mm	min: 1.22mm	avg: 1.53mm	SD: 0.23mm
		points: 416	width: 32.6mm		



Use rotary encodes to adjust a trace position, press <ENTER>
to choose Blue Line to adjust. If acceptable, press <SEND>



Молодая и здоровая ССС:

АД в покое не выше 120\80

Во время физ. нагрузки – АД сист.

Увеличивается до 150, АД диаст. Падает на 10-20 единиц.

Немолодая и перегруженная ССС:

АД в покое от 120\80 до 140\90

Во время физ. нагрузки -

АД сист. Увеличивается до 180, АД диаст.

Может быть неизменным или увеличиться на 10 мм.рт. ст



Старая и больная ССС

АД в покое выше 140\90

Во время физ. нагрузки – АД сист.
Поднимается выше 180 , АД диаст.
поднимается на 10-20 единиц.

Такие измерения можно сделать в спортзале с помощью инструктора, если у Вас нет проблем с сердцем и сосудами.

Если имеются отклонения в работе ССС
– в кабинете врача



Скорость восстановления сердечного ритма после нагрузки

Нагрузка при максимальном количестве сердцебиений (элипс или дорожка) - остановиться надо тогда, когда вы не в состоянии произнести 2 коротких предложения.

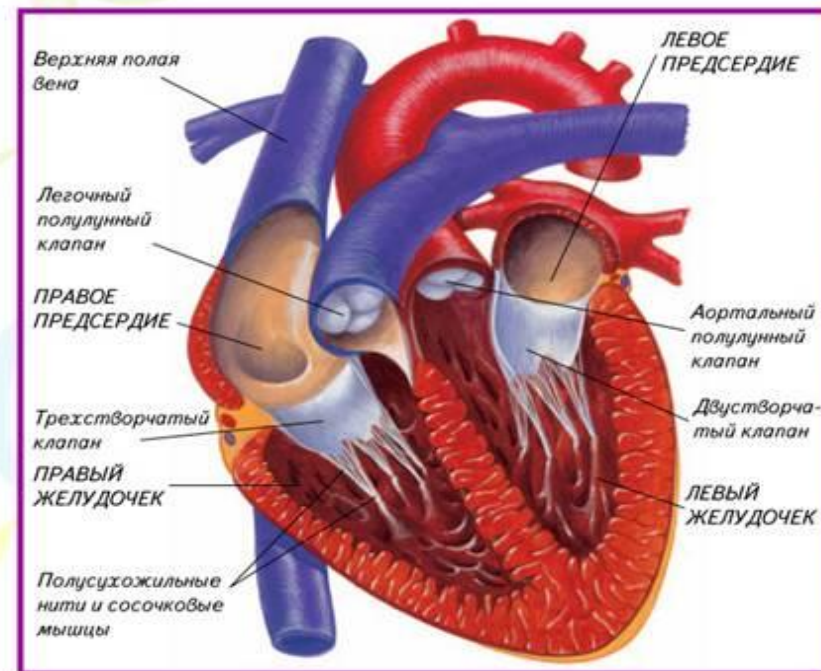
Если после окончания нагрузки пульс падает **меньше чем на 20 ударов** в течение первой минуты – Вам есть о чем беспокоиться.

Если пульс снижается меньше, чем на 12 ударов в течение первой минуты – время бить тревогу!



Система укрепления сердца и сосудов

Строение сердца



Сердце расположено почти в центре грудной полости и несколько смещено влево. Масса его около 250-300 г.



Сердце имеет четыре камеры – два предсердия и два желудочка. Между предсердиями и желудочками расположены створчатые клапаны, а на выходе из желудочков в артерии – полулунные.

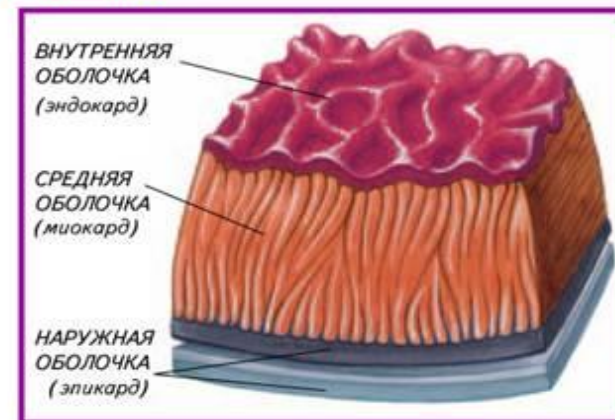
Мышечная стенка желудочков значительно толще стенки предсердий.

Стенка сердца имеет трехслойное строение:

Наружный слой (эпикард) – состоит из соединительной ткани.

Средний слой (миокард) – мощный мышечный слой.

Внутренний слой (эндокард) – внутренний эпителиальный слой.



Укрепляем сердце и сосуды

- уменьшаем отложения холестерина в артериях
- улучшаем микроциркуляцию
- стабилизируем сердцебиение.

**Только одновременное соблюдение 4 составляющих системы
дадут Вам качественный и долгосрочный эффект:**

ПИТАНИЕ, способствующее оздоровлению сердца и сосудов

УПРАЖНЕНИЯ, укрепляющие сердце и сосуды

ФИТО- КОМПЛЕКСЫ, НУТРИЦЕВТИКИ для сердца и сосудов

БОРЬБА СО СТРЕССОМ



Питание для сердца и сосудов

Питание для сердца и сосудов

- Клетчатка (35 г в сутки) –
- Полезные жиры
- Постная белковая пища
- Приправы и специи

Исключение или значительное ограничение в рационе:

- Сахар
- Кукурузный сироп и кукурузный и картофельный крахмал
- Любой продукт из тростника
- Мед, фруктоза, любой сладкий сироп
- Картофельный крахмал
- Любая белая мука
- Насыщенные жиры до 12-20г. в день (исключаем свинину, бекон, ежедневное употребление сливочного масла, сыра, жирного творога и сметаны, булочки, круассаны, мороженное)



Витамин К в составе **Жидкого Хлорофилла** предотвращает перемещение кальция из костей в стенку артерий.

Профилактирует уплотнение стенки артерий и образование атеросклеротических бляшек

Насыщает кровь кислородом



Улучшает микроциркуляцию тканей, препятствует тромбообразованию, снижает хрупкость сосудов, восстанавливает проницаемость сосудистой стенки



Улучшает метаболизм в сердечной мышце, корректирует липидный спектр, нормализует ритм сердца



Природный аналог аспириносодержащих препаратов.

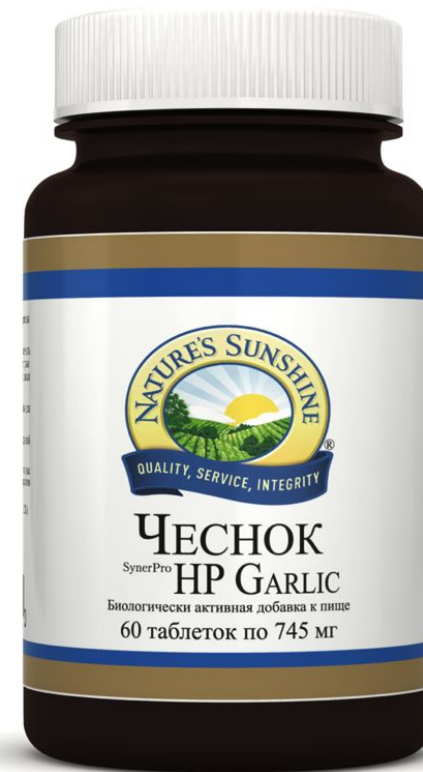
Нормализует ритм сердца.



Препятствует
появлению
воспалительного
процесса в сосудах,
улучшает
микроциркуляцию
тканей



Осуществляет масштабную
защиту сосудистого русла от
воспалительного процесса.



Стабилизирует уровень
сахара и холестерина,
улучшает
микроциркуляцию в
сердечной мышце.



Уникальный комплекс аминокислот,
укрепляющий сердечную мышцу.



Супер полезный для здоровья сердца,
сбалансированный питательный коктейль.

МИОКАРДИОДИСТРОФИЯ

Миокардиодистрофия (МКД) – нарушение обмена веществ в сердечной мышце.

- Заболевание всегда возникает на фоне других сердечных или несердечных патологий.
- Возникает нарушение обменных процессов в миокарде, ослабление мышечной стенки и снижение сократительной функции сердца.

Симптомы:

- Боли в сердце
- Нарушение сердечного ритма(аритмии, блокады)
- Одышка
- Шумы в сердце

Миокардиодистрофия процесс обратимый!

МИОКАРДИОДИСТРОФИЯ

ПРИЧИНЫ

1. Нарушение питания сердечной мышцы (дефицит кислорода и питательных веществ)

- Нарушение кровообращения сердца
- Анемия (гемоглобин ниже 90-80 г\л)
- Гипертония
- Пороки сердца

2. Нервное напряжение (значительное хроническое повышение адреналина)

- Длительные стрессы
- Депрессия
- Невроз

3. Неадекватные физические нагрузки

4. Хронические заболевания ЖКТ (панкреатит, энтерит)

5. Нарушение питания (авитаминоз, диеты с минимальным содержанием белка и минеральных веществ)

МИОКАРДИОДИСТРОФИЯ

Причины:

6 Гормональные нарушения

- Тиреотоксикоз, гипотиреоз
- Менопауза
- Период полового созревания

7 Хроническая интоксикация

- Алкоголь и никотин
- Лекарственные препараты (сердечные гликозиды)
- Продукты нефтехимии

8 Миокардиодистрофия у детей и новорожденных

- Кислородное голодание плода
- Внутриутробные инфекции
- Перинатальная энцефалопатия

9 Инфекционные заболевания (грипп, хр. тонзиллит)

ЛЕЧЕНИЕ МИОКАРДИОДИСТРОФИИ

Системный подход:

- **Режим труда и отдыха** (ночной сон 8-9 часов, дневной сон – 1 час до 16: 00)
 - **Умеренные регулярные физические нагрузки**- 3-4 раза в неделю по 20-30 минут
 - **Обогащенное питание** – продолжительность 4-6 месяцев.
 - аминокислоты (Пептовит, Нутри – берн, Смарт мил)
 - щелочные минералы (Коллоидные минералы, Кальций магний хелат)
 - витамины (Мега- хел, Пчелиная пыльца, Супер- комплекс, Солстик
- Нутришн)
- ПНЖК (Омега -3) – 2 капс. 2 раза в день- 1 месяца, далее по 1 капс. 3 раза с едой
 - **Фитотерапия**
 - Боярышник Плюс – 1 капс. 2-3 раза в день
 - Кофермент Q10 – 100 мг. В сутки в день
 - Антиоксидант – 1 капс. 3 раза в день или Грепайн – 1 таб. 3 раза в день.

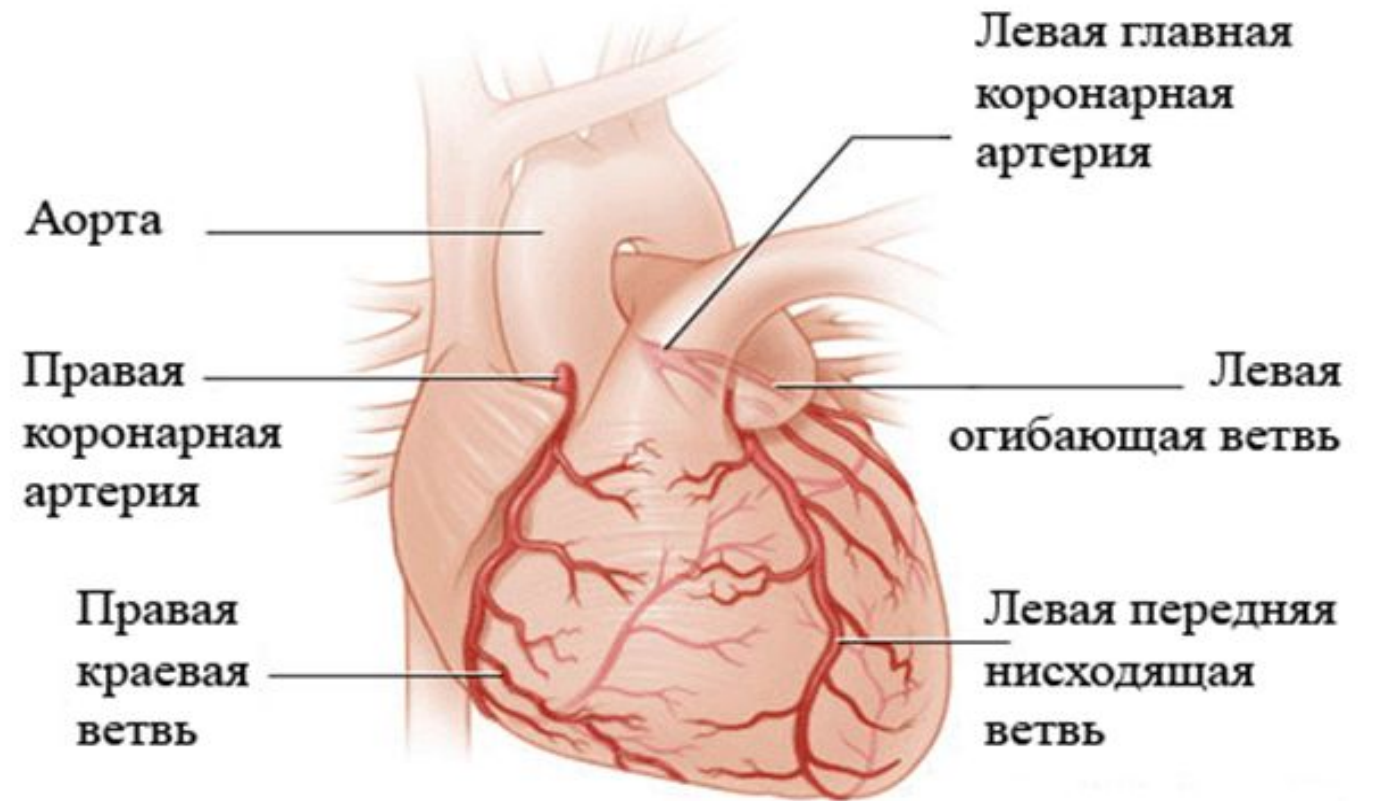
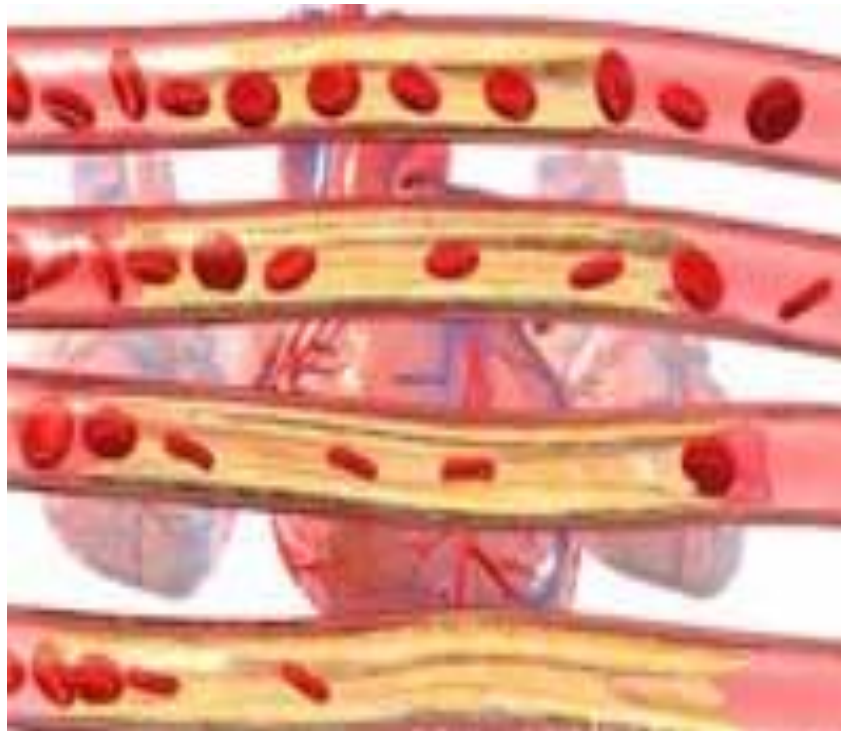


- Усиливает сокращение сердечной мышцы
- Снижает ее возбудимость
- Усиливает кровообращение в венечных артериях
- Повышает чувствительность клеток сердечной мышцы к сердечным гликозидам

- **Пептовит с L-карнитином** и магнием представляет собой гидролизат белка молочной сыворотки (533 мг в одной таблетке), в котором преобладают пептиды (80%), 10% составляет нерасщепленный белок и 10% – свободные аминокислоты.
- **L-Карнитин** играет важную роль в энергетическом и жировом обмене, улучшает энергетику в мышечной ткани сердца, ускоряет окисление длинноцепочечных жирных кислот, что способствует снижению уровня холестерина и триглицеридов.
- **Магний** способствует активации ферментов, регулирующих жировой, углеводный и белковый обмен, выработку энергии, оказывает кардиопротективное и антиаритмогенное действие. Магний снимает спазм, стабилизирует артериальное давление



ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА



Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – болезнь, которая развивается при недостаточном поступлении кислорода к сердечной мышце по коронарным артериям.

Причина- атеросклероз коронарных артерий

Формы:

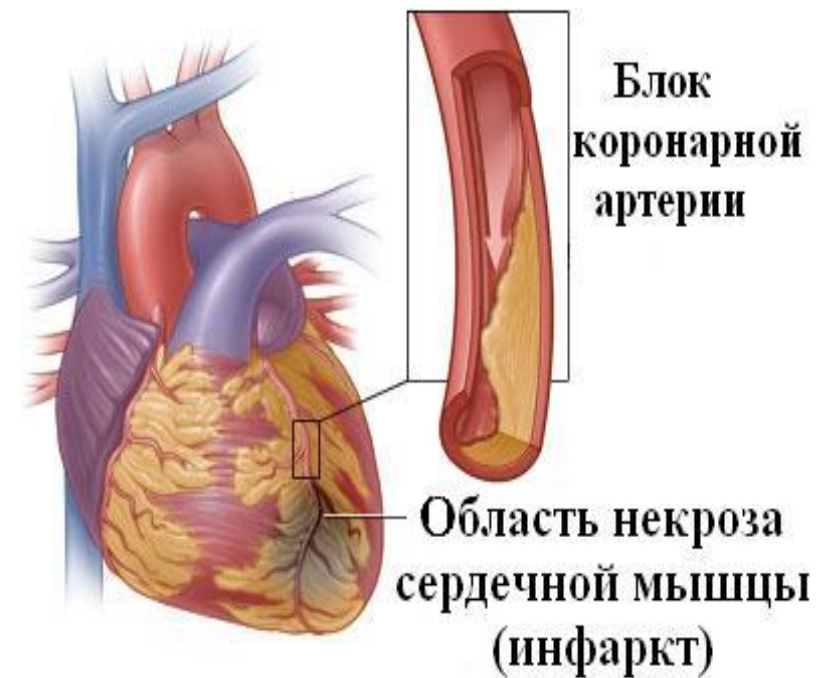
- Бессимптомная- выявляется только при обследовании
- Стенокардия напряжения- боли за грудиной давящего характера, могут отдавать в шею, в руку, одышка при ходьбе, подъеме по лестнице.
- Аритмическая форма- одышка, сердцебиение, перебои в работе сердца
- Инфаркт миокарда

ИНФАРКТ МИОКАРДА (ИМ)

- Основная **причина** развития инфаркта миокарда – внезапное и быстрое прекращение кровоснабжения участка сердечной мышцы, которое может происходить из-за:

атеросклероза коронарных (питающих сердечную мышцу) **артерий** — хронического заболевания, характеризующегося уплотнением и потерей эластичности стенок артерий, сужением их просвета за счет так называемых атеросклеротических бляшек

- **спазм коронарных сосудов на фоне атеросклероза или без**
- **тромбоз (закупорки) коронарных артерий**



ФИТОТЕРАПИЯ ИБС И ИМ

Задачи:

- **Оптимизировать качество крови (насыщение кислородом, текучесть)**

Коралловый кальций, Жидкий Хлорофилл, Протеаза плюс, Пищеварительные ферменты

- **Профилактировать тромбообразование**

Листья оливы, Омега-3, Перец чеснок Петрушка, витамин С

- **Восстанавливать сосудистую стенку от холестериново- белковых отложений**

Пищеварительные ферменты между едой, Грeпайн, Лецитин, Омега-3, витамин С

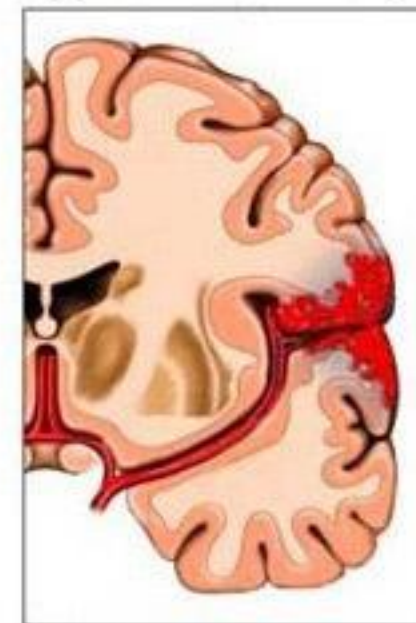
- **Улучшать обмен веществ в сердечной мышце**

- Боярышник плюс, Гинкго лонг, Кордицепс, Пептовит, белковые коктейли, Коллоидные минералы, Комплекс с магнием, Кальций магний хелат, Мега- хел, кофермент Q10

НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

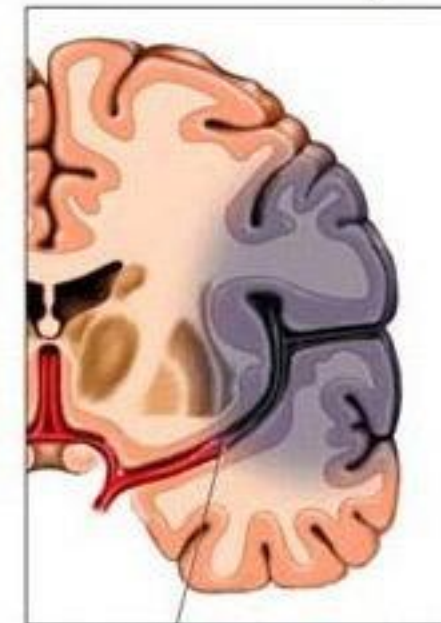
- Острые (инсульты), возникающие внезапно с длительным течением и преходящие, основным симптомами которых являются (нарушения зрения, потери речи и пр.) длящиеся не более суток.
- Хронические, вызываемые длительным нарушением микроциркуляции
- Они могут связаны с нарушением сосудистого тонуса (гипотония, гипертония) и\ или с атеросклерозом сосудов головного мозга.

Геморрагический инсульт



Кровотечение в ткани
головного мозга

Ишемический инсульт



Сгусток перекрывает ток
крови в части мозга

ФИТОТЕРАПИЯ НАРУШЕНИЙ МК

Задачи:

Оптимизировать тонус сосудов (АД)

Уро- лакс + Комплекс с валерианой + коралловый кальций (повышенное АД)

Солстик Энерджи + витамин С + Пчелиная пыльца (пониженное АД)

- Оптимизировать качество крови (насыщение кислородом, текучесть)

Коралловый кальций, Жидкий Хлорофилл, Протеаза плюс, Пищеварительные ферменты

- Профилактировать тромбообразование

Листья оливы, Омега-3, Перец чеснок Петрушка, витамин С

- Восстанавливать сосудистую стенку от холестериново- белковых отложений

Пищеварительные ферменты между едой, Грeпайн, Лецитин, Омега-3, витамин С

- Улучшать обмен веществ и микроциркуляцию в головном мозге.

- Гинкго\ готу- кола, Гинкго – лонг, Лецитин, Майнд- макс, Пептовит, Кальций магний хелат, комплекс с валерианой .