

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 3

Занятие 1

Как вернуть гибкость сосудам и естественные способы нормализации давления

Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников





40%

Артериальная гипертензия

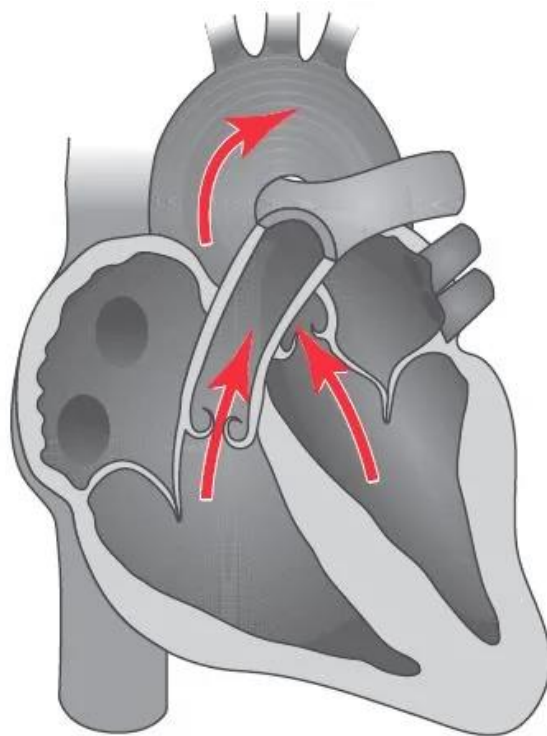


до 48%

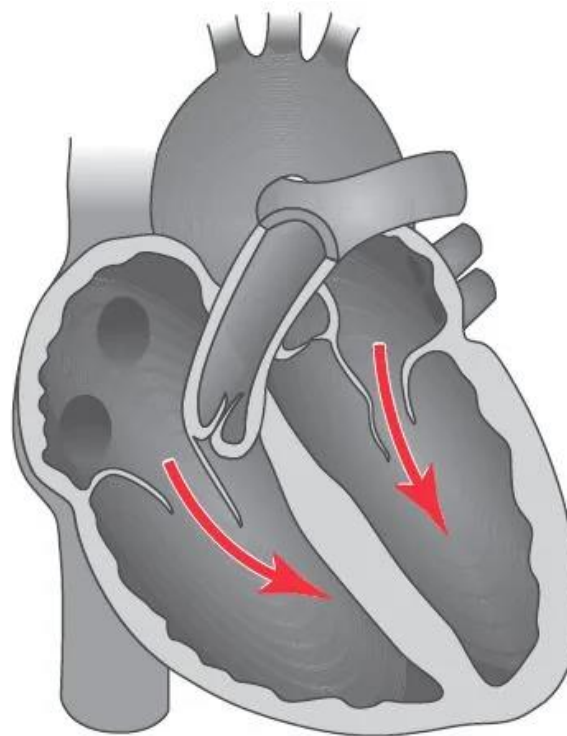
В 2025 году количество людей в мире, страдающих повышенным уровнем артериального давления, **прогнозируется до 1500000000 !**

Артериальное давление определяется главным образом силой сердечных сокращений, количеством крови, которое выбрасывает сердце при каждом сокращении, сопротивлением, оказываемым току крови стенками кровеносных сосудов





Систола - Сжатие



Диастола - Расширение

Нормальное давление

Для здорового взрослого человека:
100-129 (верхнее) и **70-80** (нижнее)

Если давление выше этих величин,
но ниже **140** (верхнее) и **90** (нижнее),
его называют "нормальным повышенным"



Чем опасно повышенное давление?

1. Оно может быть причиной необратимых последствий в сосудах и в сердце
2. Длительная артериальная гипертензия может приводить к тому, что, сосуды перестают быть эластичными, упругими, нарушается основное свойство – расслабление и сужение, в результате происходят РАЗРЫВЫ !

«Эссенциальная гипертония»

95% случаев

то есть без очевидной причины

Высокое давление может возникать как реакция на кислородное голодание мозга, вызванное разными причинами

Причины гипертонии

- Снижение эластичности сосудов
- Избыточный вес и малоподвижный образ жизни
- Стресс и неправильное питание



Как связаны давление и сосуды?

Если сосуды эластичные, чистые и хорошо реагируют на изменения, кровь течёт плавно, без перегрузок.

Если сосуды становятся жёсткими, суженными или забитыми «мусором» (атеросклеротическими бляшками), давление растёт, потому что сердцу приходится работать с перегрузкой, чтобы протолкнуть кровь.

Что делает сосуды «жёсткими»?

- 1. Если сосуды потеряли эластичность,**
они не могут расслабляться и сужаться
по мере необходимости.
- 2. Если внутри сосудов есть «мусор»:**
холестериновые бляшки,
кровь не может проходить свободно
- 3. Если кровь слишком густая,** она течёт медленно

На состояние сосудов влияет

- Стресс и гормоны тревоги
- Дефицит магния
- Нехватка коэнзима Q10
- Мало омега-3
- Много сахара



Что может произойти от постоянно высокой нагрузки на сердце и сосуды

Стенки сосудов истончаются и становятся хрупкими. Почки, которые регулируют давление, дают сбой, удерживая лишнюю жидкость.

Может случиться гипертонический криз, инсульт или инфаркт.



Как густота крови влияет на давление?

С возрастом кровь может становиться более густой, а это значит:

- Она медленнее двигается по сосудам
- Организм получает меньше кислорода
- Сердцу приходится работать с перегрузкой
- Возрастает риск образования тромбов

Диагностика густоты крови

Оптимальные значения

- Коэффициент тромбоцитов (P-LCR): не более 36%
- PLT < 350
- Гематокрит 38% - 42%



Тромбоциты

Нормы

Конвенциональные:

140.00 - 400.00x10⁹/л (140.00-400.00 k/cumm)

Оптимальные:

155.00 - 385.00x10⁹/л (155.00 - 385.00 k/cumm)

Количество тромбоцитов может быть высоким из-за вовлечения тромбоцитов в образование бляшек.

Вероятность атеросклероза в цифрах

Тромбоциты	> 350
Мочевая кислота	5,9 или > 351 ммоль / л
Триглицериды	> 80 или 0,90 ммоль / л
Общий холестерин	> 180 или 4,66 ммоль / л
HDL (ЛПВП)	<55 или 1,42 ммоль / л
LDL (ЛПНП)	> 100 или 2,59 ммоль / л
С-реактивный белок	выше 0,55 у мужчин и выше 1,5 у женщин
Гомоцистеин	выше 7,2

Важно следить за текучестью крови

Пить достаточно воды и получать нутриенты, которые помогают её разжижать

К таким веществам относятся омега-3 и гинкго билоба





Гингко билоба

(гинкго двулопастный)

Растение, которое содержит такие компоненты, как флавоноидные гликозиды, терпеновые лактоны и гинкголовая кислота.

Согласно исследованиям

Препараты на основе гинкго билоба препятствуют уменьшают тромбообразование, укрепляют сосудистую стенку и, как следствие, оптимизируют кровоток

Прием гинкго билоба снижает вязкость крови и улучшает ее текучесть, защищает стенки сосудов от повреждений, повышает эластичность сосудов



Что важно делать для нормализации давления?

- Добавить магний
- Принимать коэнзим Q10
- Увеличить антиоксиданты (гранат, зелёный чай, витамин С)
- Ограничить, а лучше исключить сахар
- Омега-3 (EPA/DHA)
- Пить больше воды – минимум 30 мл на кг веса.
- Добавить зелень, авокадо, рыбу

Восстановите капилляры: обновите «мелкие сосуды»

- Ходьба – лучшая тренировка для сосудов
- Контрастный душ
- Шиповник

Основные правила безопасности

- **Плавный переход.**
Сначала просто добавьте небольшую разницу температур
- **Без резких перепадов.**
Не нужно сразу обливаться ледяной водой!
- **Слушайте своё тело.** Если после процедуры холодно, неприятно или тяжело, значит, вы торопитесь
- **Тёплая вода всегда дольше, холодная: кратковременно**

Пошаговая инструкция

1. Подготовка

Начинаем с тёплого душа (38–40°C) в течение 2–3 минут, чтобы расслабить сосуды.

2. Лёгкое охлаждение

Слегка понизьте температуру на 2–3 градуса и стойте под такой водой 15 секунд.

3. Возвращение к тёплой воде

Снова включите комфортную тёплую воду на 30–40 секунд.

4. Немного холоднее

Постепенно делайте воду чуть прохладнее, но не ледяную! Держитесь под ней 10–15 секунд.

5. Завершение

Повторите 3–4 таких цикла и всегда завершайте тёплой водой, чтобы не провоцировать спазм сосудов.



Как продвигаться ?

- На первой неделе не делайте воду слишком холодной – пусть разница будет небольшой
- Через 7–10 дней можно постепенно увеличивать разницу температур
- Через 2–3 недели можно завершать процедуру прохладной водой, но не ледяной!

Главное – постепенность!



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com