

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 9

Занятие 1

Как восстановиться после инфаркта



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

Восстановление после инфаркта строится на пяти столпах

1. Физиология
2. Питание и нутритивная поддержка
3. Эмоциональное здоровье
4. Движение и дыхание
5. Смысл и образ жизни





Питание, один из самых мощных регуляторов сосудистого здоровья

Данные крупного метаанализа, опубликованного в *Circulation* (2017), показывают:

диета, богатая овощами, фруктами, цельными злаками и омега-3,

снижает риск сердечно-сосудистых событий на 30–40%.

Что полезно

- **Овощи** (не менее 5 порций в день - не менее 400–600 г в день)
- **Растительные масла** (оливковое, льняное, масло чёрного тмина)
- **Жирная рыба** 2–3 раза в неделю
- **Бобовые**
- **Цельнозерновые продукты**
- **Орехи и семечки** (особенно грецкие и тыквенные) по 30 г в день.
- **Ягоды**

Исключить!

- сахар
- белая мука
- маргарин
- колбасы и обработанное мясо
- чрезмерную соль (>5 г в сутки)
- алкоголь



Добавки и нутриенты

Что действительно работает:

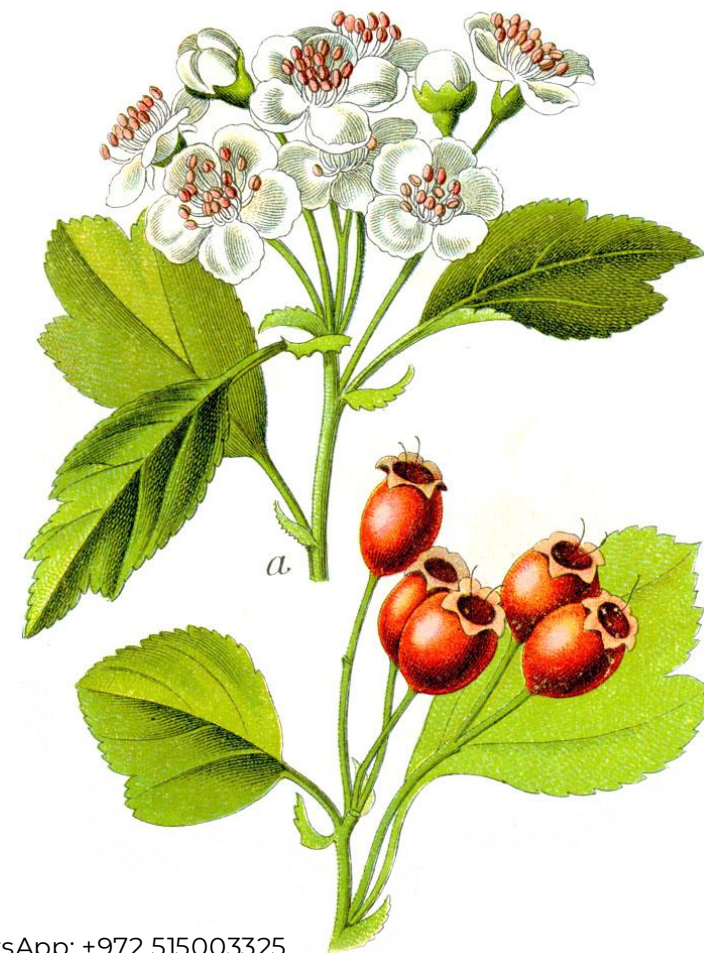
- Омега-3 (EPA + DHA)
- Коэнзим Q10
- Магний (цитрат, глицинат)
- L-карнитин
- Витамины B6, B12, фолат



Фитотерапия

Как **Боярышник (Crataegus)** помогает сердцу?

1. Улучшает кровоснабжение миокарда
2. Регулирует ритм сердца
3. Снижает артериальное давление (мягко!)
4. Антиоксидантное и противовоспалительное действие
5. Улучшает качество сна и снижает тревожность



Когда осторожно с боярышником

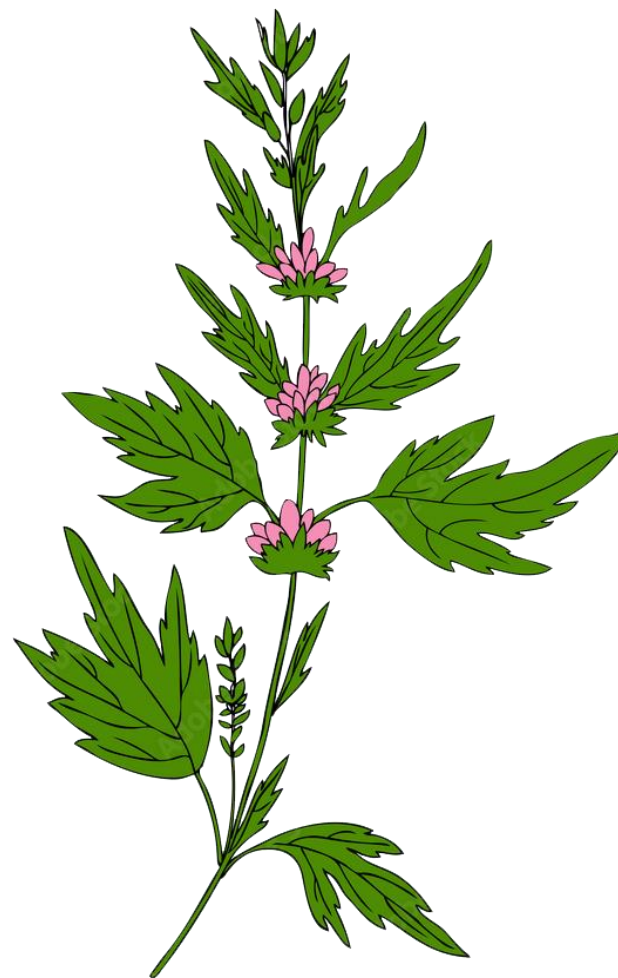
- При **очень низком давлении:**
может усилить гипотензию
- При **одновременном приёме антиаритмиков или антикоагулянтов:** важно контролировать возможное взаимодействие
- **Не применять бесконтрольно**
длительное время без пауз

Боярышник подходит особенно

- Людям с тревожно-депрессивным фоном после инфаркта
- Тем, у кого есть склонность к стрессовой тахикардии
- Женщинам в климактерический период

Пустырник *Leonurus cardiaca*

1. Кардиотоническое действие
2. Седативный эффект
3. Антигипертензивное действие
4. Улучшение сна и восстановление ритмов
5. Противосудорожное действие



Формы приёма и как использовать

Настойка аптечная

30–40 капель 2–3 раза в день до еды

Особенно эффективна при приступах паники, тахикардии, стрессовых скачках давления.

Таблетки / капсулы (экстракт)

Стандартизированные формы (например, в комплексах с валерианой, боярышником)

Когда применять осторожно

- При очень низком давлении (гипотония $< 100/60$)
- При брадикардии (ЧСС < 60 уд./мин)
- При одновременном приёме седативных препаратов, усиливает эффект

Шиповник, липа, ромашка **поддержка сосудов и почек**



Оливковые листья

**Основной активный компонент:
олеuropeин (oleuropein)**

Это мощный антиоксидант, обладает:

- сосудорасширяющим действием,
- антигипертензивным (снижающим давление),
- антимикробным и противовоспалительным эффектом,
- способностью защищать клетки от окислительного стресса



Почему полезны оливковые листья после инфаркта

1. Снижение артериального давления

Phytomedicine (2011): двойное слепое плацебо-контролируемое исследование показало, что 500–1000 мг экстракта листьев оливы настолько же эффективно снижает давление, как и препарат каптоприл

2. Защита сосудов и эндотелия

3. Предотвращение тромбов

4. Поддержка липидного профиля

5. Антибактериальный и противовирусный эффект

Как применять оливковые листья

Капсулы / таблетки с экстрактом

- Наиболее эффективная форма
- Ищите стандартизованный экстракт с 10–20% олеуропеина
- Дозировка: 500–1000 мг/день в 2 приёма

Когда применять с осторожностью

- При низком давлении (гипотония): может усилить снижение
- При приёме антикоагулянтов и препаратов от давления, важно контролировать эффекты и не допустить гипотензии
- Не рекомендуется сочетать с сильными антисептиками или антибиотиками без наблюдения



Новый образ жизни

- Установить режим сна
- Убрать переедание, особенно вечернее
- Найти ритм, в котором комфортно телу
- Делать паузы, дышать, отдыхать
- Искать то, что радует
- Построить круг поддержки



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com