

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 9

Занятие 2

Программа на будущее и план активного долголетия.



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

Что мы выяснили за время курса

1. Текущее состояние
2. Диагностика не формальность,
а важнейший инструмент оценки
3. Мы выяснили, что здоровье сердца невозможно поддерживать, воздействуя только на один аспект

Питание – Фундамент сердечного здоровья

Правильно подобранный рацион позволяет не просто предотвратить болезни сердца, но и значительно улучшить уже имеющиеся проблемы.

Правильное питание, это мощный инструмент профилактики и даже восстановления здоровья после сердечно-сосудистых событий.

Нормализация уровня холестерина

- Фитотерапия
- Оздоровление печени
- Уменьшение потребления насыщенных жиров
- Постоянный контроль

Ключевые дыхательные техники

- **Диафрагмальное дыхание**
Снижает давление на 10-15 мм рт. ст.
- **Техника 4-7-8**
Уменьшает стресс и быстро нормализует сердечный ритм
- **Попеременное дыхание носом (Нади Шодхана)**
Снимает сосудистые спазмы

Основные направления поддержки

- Питание и нутриенты
- Ортомолекулярная медицина
- Физическая активность
- Домашние процедуры

Кислотно-щелочной баланс и его влияние на сердце

Рекомендации по поддержанию баланса

- Используйте ощелачивающие продукты:
свежие овощи, лимон, японский чай банча и сливы умебоши
- Ограничьте продукты, сильно закисляющие организм:
кофе, алкоголь, сахар и большое количество мяса
- Регулярно проверяйте свой pH мочи и слюны
с помощью тест-полосок, чтобы вовремя корректировать питание

Сон – ключ к сердечному здоровью

Важность сна для сердца

- Ночью сердце отдыхает, снижается давление и пульс
- Восстанавливается гормональный фон, снижается стресс
- Иммуитет и регенерация тканей усиливаются во сне

Управление стрессом и эмоциональный баланс

Методы управления стрессом

- Дыхательные практики и медитация
- Ароматерапия (лаванда, лимон, розмарин)
- Физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе
- Регулярное расслабление перед сном

Ваши действия прямо сейчас

- Создайте персональный план питания.
- Внедрите дыхательные практики в ежедневную рутину.
- Позаботьтесь о нормализации сна.
- Применяйте фитопрепараты и нутриенты по рекомендациям.
- Регулярно проходите медицинские проверки для контроля прогресса.

ПЛАН АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ШАГ 1

Осознанный контроль здоровья

- **Ежегодно**
Полное медицинское обследование, кардиограмма, общий и биохимический анализ крови, липидный профиль
- **Ежеквартально**
Проверяйте уровень холестерина, состояние печени (алт, аст), уровень сахара в крови и уровень витаминов
- **Ежемесячно**
Отслеживайте давление, пульс, уровень стресса, качество сна и эмоциональное состояние.

ШАГ 2

Системное питание

- Сделайте акцент на противовоспалительной диете
- Каждую неделю включайте жирную рыбу, зелень, ягоды, орехи и семена
- Исключите или максимально ограничьте сахар, трансжиры, переработанные и жареные продукты
- Не забывайте об ощелачивающих продуктах

ШАГ 3

Регулярная физическая активность

- **Каждый день**

30-40 минут умеренной физической активности
(ходьба, велосипед, плавание)

- **Еженедельно**

Силовые нагрузки и упражнения для укрепления мышц
и улучшения баланса (йога, пилатес, гимнастика)

- **Каждый вечер**

Упражнения для улучшения кровообращения в венах и капиллярах
(«велосипед», перекаты на носки и пятки, поднятие ног вверх)

ШАГ 4

Стресс-менеджмент и эмоциональная гигиена

- Практикуйте дыхательные упражнения и техники медитации ежедневно по 10-15 минут
- Регулярно используйте ароматерапию для расслабления и улучшения настроения
- Ведите дневник благодарности

ШАГ 5

Качественный отдых

- Установите строгий режим сна и бодрствования
- Создайте расслабляющую атмосферу в спальне
- Применяйте техники глубокого дыхания и мышечной релаксации перед сном
- Исключите гаджеты и источники синего света за час до сна

ШАГ 6

Поддержка сосудов и сердца

- Периодически принимайте курсы фитопрепаратов, улучшающих кровообращение, укрепляющих сосуды и снижающих холестерин
- Применяйте контрастный душ и массаж с маслами кипариса и розмарина
- Регулярно используйте ванночки с английской солью для улучшения лимфо- и кровообращения

ШАГ 7

Развитие и поддержка социальной активности

- Найдите или создайте круг общения, где вы можете обмениваться опытом, заниматься совместной активностью, обучаться новому
- Регулярно принимайте участие в жизни- учитесь чему то, ходите на встречи, в театры и концерты
- Поддерживайте связи с близкими, создавая крепкие эмоциональные отношения и ощущение принадлежности



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com