

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Сердце не единственный жизненно важный орган. Но почти во всех странах статистику причин смертности и частоты заболеваний возглавляют заболевания сердца, а также болезни системы кровообращения, являющиеся зачастую следствием болезни сердца.

Решающую роль в развитии сердечно - сосудистых заболеваний играет образ жизни. Неправильное питание, курение, низкая физическая активность и постоянные стрессы разрушающе действуют на наше сердце. Вроде бы все об этом слышали, но мало кто действительно придает значение.

Каждый третий россиянин умирает от сердечно – сосудистых заболеваний. В Европе в среднем этот показатель в 3,5 раза ниже для мужчин и 1,5 раза ниже для женщин – это результат профилактических мероприятий.

Одним из ведущих факторов риска развития сердечно – сосудистых заболеваний является неправильное питание. В этом плане мы можем сделать очень многое, поскольку обладаем не только знаниями, но и великолепными средствами, позволяющими снизить риск и приостановить развитие уже имеющихся заболеваний.

Давайте попробуем разобраться, какие продукты и почему смогут снизить риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

Антиоксидантное действие. Избыток свободных радикалов и несостоятельность антиоксидантной защиты приводят к

- повреждению клеточных мембран клеток сердца и сосудов, что ведет к нарушению сердечного ритма и артериальной гипертензии;
- прогрессированию атеросклероза;
- разрушению необходимых биологически активных веществ, которые необходимы для нормальной работы сердечно – сосудистой системы.

Поэтому это основа, основ развития большинства заболеваний сердца и сосудов. Эту проблему позволит решить поступление в организм ликопина, полифенольного комплекса виноградных косточек, витаминов А, Е, С, бета-каротина (в составе БАД «Синхровитал III») и селена, как одного из важнейших антиоксидантных минералов (БАД «Элемвитал с органическим селеном»).

Улучшение энергетического обмена. Жизнь любой клетки нашего организма и тем более клеток сердца невозможна без образования энергии. Снижение интенсивности энергетических процессов неминуемо приводит к нарушению функций клеток и в худшем случае к их гибели. Нет энергии – нет жизни! Снижению образования энергии способствуют возрастные гормональные изменения, обменные нарушения, дефицит необходимых биологически активных веществ, ведущим из которых является L-карнитин, без которого невозможно образование энергии. БАД «Синхровитал III» и «Карнитрин» способствуют улучшению работы сердечной мышцы, а так же существенным образом улучшают обмен холестерина, замедляя развитие атеросклероза.

Профилактика гипертензии и тромбообразования. Если изменятся нормальные свойства крови или сосудов, то сердце не сможет выполнять свою функцию – доставлять в каждую, даже самую удаленную клеточку кислород и необходимые питательные вещества. Сосуды должны быть гладкими изнутри и эластичными, а кровь – достаточно жидкой, чтобы даже по самым мельчайшим капиллярам добраться до конечного пункта назначения. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты в составе БАД «Синхровитал III» и «Тримегавитал. Сибирский лён и Омега-3» улучшают текучесть крови по сосудам и снижают риск развития артериальной гипертензии, укрепляют сосудистую стенку и способствуют нормализации холестерина обмена.

Профилактика атеросклероза. С этой целью используются продукты, обладающие очищающим действием и улучшающие работу печени (БАД «Истоки Чистоты», продукты серии «Лимфосан», «Живая клетка IV», фиточай «Аминай Эм»), а также продукты регулирующие углеводный и жировой обмен (БАД «ХромЛипаза», «Карнитрин», «Адаптовит»). Важное значение имеют также фитоэстрогены (БАД «Синхровитал III», «Хронолонг»). Кроме влияния на холестериновый обмен, они способствуют профилактике тромбозов и нормализуют сосудистый тонус.

Профилактика хронического стресса – одна из основных составляющих профилактики заболеваний сердечно – сосудистой системы. Использование адаптогенов и хронобиотиков, достаточное поступление в организм всех необходимых витаминов и микроэлементов, особенно магния (по данным исследований, нарушение сердечного ритма в 90% случаев сопровождается дефицитом магния), позволит организму плодотворно работать, адекватно реагировать на стрессовые ситуации. С этой задачей помогут справиться: БАД «Ритмы здоровья», «Адаптовит», «Панторал», «Элемвитал с органическим магнием»,

«Элемвитал с органическим йодом», «Элемвитал с органическим железом», фиточай «Саган Дайля» и «Шэдитэ Нойр».

В разные периоды жизни у мужчин и у женщин преобладают разные факторы риска. Например, стрессовые ситуации, оказывая негативное влияние в течении всей жизни на любой организм, могут сыграть роковую роль у мужчин в возрасте 40-50 лет. А снижение уровня эстрогенов с возрастом вызывает значительный всплеск сердечно – сосудистых заболеваний у женщин старше 55 лет.

В таблице указаны продукты, использование которых предпочтительно с учетом особенностей нашего организма в разные периоды жизни. И если к этому мы сможем добавить достаточную физическую активность в течении всей жизни, позитивный эмоциональный настрой и откажемся от чего-нибудь абсолютно вредного для нас, то с уверенностью можно будет сказать, что к своему сердцу мы относимся со всем сердцем! Поверьте, оно будет нам благодарно и ответит взаимностью! Будьте здоровы!

Рекомендуемые продукты из ассортимента Корпорации "Сибирское здоровье".

Возраст	Для сильной половины.	Для прекрасной половины.
25-35 лет.	Истоки Чистоты, Панторал, Ритмы Здоровья, Элемвитал с органическим селеном, Фиточай Саган Дайля.	Истоки Чистоты, Адаптовит, Ритмы Здоровья, Элемвитал с органическим железом, Элемвитал с органическим йодом, Фиточай Саган Дайля.
35-45 лет.	Истоки Чистоты, Синхровитал III, Элемвитал с органическим селеном, Элемвитал с органическим магнием, Карнитрин, Фиточай Саган Дайля, Фиточай Шэдитэ Нойр	Истоки Чистоты, Ритмы здоровья, Элемвитал с органическим магнием, ХромЛипаза, Карнитрин, Фиточай Шэдитэ Нойр, Фиточай Сагаан Хараасгай
45-55 лет.	Лимфосан К, Синхровитал III, Живая Клетка IV, Элемвитал с органическим магнием, Элемвитал с органическим селеном, Карнитрин, Тримегавитал. Сибирский лён и Омега-3, Фиточай Шэдитэ Нойр, Фиточай Шанга Зурхэн	Лимфосан К, Синхровитал III, Живая Клетка IV, Хронолонг, Элемвитал с органическим магнием, ХромЛипаза, Тримегавитал. Сибирский лён и Омега-3, Карнитрин, Фиточай Аминай Эм, Фиточай Сагаан Хараасгай
Старше 55 лет.	Лимфосан К, Синхровитал III, Живая Клетка IV, Элемвитал с органическим магнием, Элемвитал с органическим селеном, Карнитрин, Эйколен, Фиточай Шанга Зурхэн	Лимфосан К, Лимфосан С, Синхровитал III, Живая Клетка IV, Хронолонг, ВитаМагний, Эйколен, Карнитрин, Фиточай Шанга Зурхэн,

Дарья Александровна Киншт (врач-консультант Корпорации Сибирское здоровье). 2010г.