

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
СЕРДЦА И СОСУДОВ



Юлия  
ПОПОВА



«КРЫЛОВ»

Здоровье – образ жизни

Юлия Попова

**Лучшие методы оздоровления  
сердца и сосудов**

«Крылов»

2009

## **Попова Ю. С.**

Лучшие методы оздоровления сердца и сосудов / Ю. С. Попова — «Крылов», 2009 — (Здоровье – образ жизни)

<p id="\_\_GoBack">Отсутствие движения, курение и другие вредные привычки, неправильное питание и излишний вес, – многие из нас могут найти у себя предпосылки развития сердечно-сосудистых заболеваний. С возрастом проблемы усугубляются, и вот уже не за горами такие грозные недуги, как ишемическая болезнь сердца, гипертония, стенокардия, атеросклероз, а то и инфаркт миокарда. Можно ли предотвратить встречу с ними? Да, если пересмотреть отношение к еде, физической активности, научиться держать под контролем уровень холестерина и соблюдать умеренность при применении химических препаратов. Разработанные ведущими специалистами по оздоровлению – Полем Брэггом, Норманом Уокером, Кацудзо Ниши, Галиной Шаталовой и другими – методики сохранения и возвращения здоровья сердцу и сосудам помогут вам предотвратить проблемы жизненно важных систем организма, очистить их, провести курс восстановительного натурального лечения, и смело смотреть в будущее без болезней и лекарств. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Попова Ю. С., 2009

© Крылов, 2009

# Содержание

Введение	5
Глава 1	9
Система оздоровления П. Брэгга	10
Правильное питание	10
Диета из натуральных продуктов	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Юлия Попова

## Лучшие методы оздоровления сердца и сосудов

### Введение

Всего сто лет назад, где бы ни работал, в какой бы стране, богатой или бедной, на севере или юге, ни жил человек, активное движение было постоянным, утомляющим, даже изматывающим условием его образа жизни. Высокие, порой чрезмерные физические нагрузки одновременно оказывались целительными для его сердечно-сосудистой системы. Поэтому болезни сердца хоть и преследовали человека, но занимали отнюдь не лидирующее положение среди других недугов.

Сейчас все иначе. Достижения технической цивилизации, дарованные ею блага привели к резкому сокращению двигательной активности наших современников. Как говорил крупнейший российский кардиолог Евгений Гогин, «цивилизация в XX веке поставила массовый эксперимент над населением развитых стран, освободив его от хронической физической нагрузки, от потогонного труда». Мы же расплачиваемся за это самым ходовым товаром – собственным здоровьем. В наше время именно больное сердце (а не тиф, холера или «испанка») – главная причина смерти россиян, составляющая 56 % всех случаев. За последние 15 лет этот показатель вырос в 1,5 раза и в 3 раза превышает средневропейские.

Сегодня в России сердечно-сосудистыми заболеваниями болеет свыше 16 млн человек. Около 40 % населения (более 41 млн человек) страдает артериальной гипертонией, которая является основным фактором риска развития ишемической болезни сердца и главной причиной сосудистых заболеваний мозга (в том числе – инсульта). Это означает, что огромная часть больных не знает о наличии у них повышенного артериального давления или не обращается к врачу и, соответственно, не получает лечения. На заботу о здоровье у половины россиян, живущих на четыре доллара в день, нет ни времени, ни денег. Треть населения страны вообще никак не заботится о своем здоровье. Многие не имеют понятия о здоровом образе жизни.

В гиподинамии, курении, вредных привычках, неправильном питании и ожирении, постоянных стрессах специалисты видят общие причины роста сердечно-сосудистых заболеваний. «Жирный» живот – окружность талии более 89 см у женщин и 102 см у мужчин; кровяное давление выше 130/85 мм рт. ст., уровень сахара в крови натощак в пределах между 110 и 126 мг/дл; «хороший» холестерол ниже 50 мг/дл у женщин и 40 мг/дл у мужчин; количество триглицеридов в сыворотке крови более 150 мг/дл. И можно не сомневаться, что в ближайшем будущем обладателя перечисленных признаков ждет либо ишемическая болезнь сердца, либо инфаркт миокарда. А опасность развития мозгового инсульта увеличивается в 2 раза!

Меры, способные предотвратить проблемы с сердцем и сосудами, общеизвестны. Все они составляют понятие «здоровый образ жизни».

**Отказ от курения.** Установлено, что курение, в том числе пассивное, независимо от количества выкуренного, является основным фактором риска заболеваний сердца и сосудов. Многочисленные химические вещества, содержащиеся в табаке, могут повреждать сердце и сосуды, способствуя развитию атеросклероза. Кроме того, в результате уменьшения просвета сосудов повышается артериальное кровяное давление, что, в свою очередь, затрудняет работу сердца. Даже просто бросив курить, уже через год человек почувствует себя «заново родившимся».

**Физические упражнения.** Доказано, что регулярная получасовая физическая нагрузка три раза в неделю на четверть уменьшает риск заболеваний сердца! Оздоровление связано с улучшением сердечного кровоснабжения. Важно и то, что физическая нагрузка помогает контролировать вес тела и уменьшает негативное влияние стресса.

**Здоровая (полезная) еда.** Употребление большого количества фруктов и овощей, богатых клетчаткой, обезжиренных молочных продуктов, нежирного мяса и рыбы и отказ от продуктов, содержащих жиры (говядина, масло, сыр, цельное молоко, кокосовое и пальмовое масло), значительно продлевают жизнь.

**Контроль веса тела.** Повышенный вес тела увеличивает риск заболеваний сердца и сосудов в связи с развитием диабета и повышением уровня холестерина в крови. Снижение веса на 10 % заметно уменьшает опасность развития атеросклероза и инфаркта миокарда.

**Регулярная самопроверка здоровья.** Измерять артериальное кровяное давление нужно привыкать с детского возраста не реже чем один раз в два года. При наличии факторов риска давление должно проверяться чаще. Оптимальным уровнем считается 120/80 мм рт. ст. Если оно повышено, следует принимать соответствующие профилактические меры. Определение уровня холестерина в крови должно проводиться ежегодно, а при наличии факторов риска – еще чаще.

Сердечно-сосудистые заболевания многочисленны и протекают по-разному. Некоторые из них, такие как ревматизм или миокардит, преимущественно являются недугами сердца. Другие, например атеросклероз или флебиты, поражают прежде всего артерии и вены. Наконец, от третьей группы заболеваний страдает сердечно-сосудистая система в целом. К последней относится в первую очередь гипертоническая болезнь. Хотя подчас провести четкую границу между заболеваниями сердца и сосудов бывает сложно. К примеру, атеросклероз – это болезнь артерий, но когда он развивается в коронарной артерии, то недуг такого типа называется ишемической болезнью и уже относится к заболеваниям сердца.

И еще один нюанс: не все состояния, которые мы привыкли рассматривать в качестве болезней сердца и сосудов, ими являются. Например, сердечная недостаточность – это не болезнь, а комплекс симптомов, которым могут сопровождаться различные заболевания, необязательно сердечно-сосудистого происхождения. Другой пример – стенокардия, или грудная жаба. Это не самостоятельное заболевание, а один из симптомов ишемической болезни сердца.

Происхождение недугов сердечно-сосудистой системы может быть различно: врожденные дефекты, полученные травмы, развитие воспалительных процессов, интоксикация. Они вызываются нарушением механизмов, регулирующих деятельность сердца или сосудов, патологическим изменением обменных процессов. В развитие заболевания вносят свой вклад и другие причины, иногда не полностью изученные. Но при всех различиях у заболеваний сердечно-сосудистой системы есть много общего. Их объединяют проявления, основные осложнения и последствия. Следовательно, есть некоторые характерные для большинства болезней сердечно-сосудистой системы правила их распознавания, а также общие меры профилактики, которые помогут избежать проблем такого рода или, если болезнь все же развилась, избежать осложнений.

Кратко перечислим основные заболевания сердечно-сосудистой системы, укажем их происхождение и места локализации.

Первыми нужно назвать врожденные дефекты сердца и крупных сосудов, развивающиеся до появления человека на свет и известные как врожденные пороки сердца. Чаще всего развитие болезни начинается с клапанов или желудочков сердца, откуда переходит на сердечно-сосудистую систему в целом. Кроме врожденных пороков сердца, имеются и приобретенные, сходные по симптоматике с вышеуказанными, но развивающиеся уже после рождения.

Существуют заболевания сердечно-сосудистой системы, в основе которых лежит воспалительный процесс. Часто они являются осложнениями инфекционных заболеваний, таких как грипп или ангина. К этим многочисленным, но не часто встречающимся заболеваниям относятся эндокардит, перикардит, миокардит и другие. Обычно они локализованы в области сердца. Иногда, впрочем, сердечная мышца, миокард, может поражаться токсинами и в результате воспаления, развившегося в других органах. Эта схема развития заболевания типична для дистрофии миокарда.

Болезни сердечно-сосудистой системы, берущие начало не в области сердца, а в системе кровеносных сосудов, также многочисленны. В зависимости от своих функций кровеносные сосуды делятся на артерии и вены. Артерии несут насыщенную кислородом и питательными веществами кровь от сердца к периферии. По венам она совершает обратный путь. Пройдя полный круг, кровь поступает обратно в сердце, где снова насыщается кислородом, и все начинается сначала.

Болезни сосудов также можно разделить на заболевания венозного русла и артерий. Такое деление легко объяснимо, если учесть, что нагрузка на вены, по которым течет более густая кровь, больше, чем на артерии. Особенно уязвимы вены нижних конечностей: ведь они должны проводить кровь против действия силы тяжести. Поэтому именно ноги больше всего страдают от варикозного расширения вен, а также воспалительных заболеваний – флебитов и тромбофлебитов. Что же касается артериального русла, то на его долю выпадает начальная стадия наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы – атеросклероза и гипертонической болезни. О гипертонии, впрочем, можно сказать, что она относится равным образом и к венозному руслу, и к системе капилляров, так как повышается не только артериальное давление, но и кровяное давление всей сосудистой системы. Атеросклероз же развивается именно в артериях, сужая их просвет и ухудшая кровоснабжение организма. Очень часто атеросклероз формируется в коронарных артериях сердца. Этот вид рассматривается как самостоятельная болезнь – ишемическая болезнь сердца. Наиболее частыми клиническими проявлениями последней являются приступы грудной жабы: боли и тягостные ощущения в области сердца, возникающие при нагрузке, а в сложных случаях – и в покое.

Осложнением ишемической болезни сердца может стать такое серьезное состояние, как инфаркт миокарда, обусловленный развитием очагов омертвения в сердечной мышце. При этом, как отмечают специалисты, в последние годы инфаркты «молодеют»: если раньше ими страдали люди в возрасте 50–60 лет, то сейчас – 30–40 лет и даже моложе. В моей личной практике был случай инфаркта миокарда у молодого человека 21 года от роду.

Другим вариантом развития ишемической болезни является кардиосклероз, проявлениями которого иногда становятся различные перемены в сердечном ритме (аритмии) и сердечная недостаточность. Как уже говорилось, они не являются болезнями в строгом смысле этого слова. Термин «аритмия» указывает на различные состояния, имеющие одну общую черту – отклонения от нормального ритма сердечных сокращений. Сердечная недостаточность – это комплекс патологических признаков, свидетельствующих о том, что сердце не справляется с полным объемом нагрузки. Это неспособность сердца обеспечивать потребности организма в кислороде, нарушение насосной функции, которое может случиться из-за повреждения или заболеваний сердечных клапанов, коронарных артерий, сердечной мышцы (миокарда) или других причин. Причины сердечной недостаточности различны, иногда они даже не связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хотя чаще болезнь развивается вследствие атеросклероза, провоцируя такие грозные заболевания, как ишемическая болезнь сердца и мозговой инсульт, дающие львиную долю в статистике смертности.

Специалисты отмечают, что заболевания сердечно-сосудистой системы поражают женщин на 10 лет раньше, чем мужчин. Такая ситуация объясняется тем, что до менопаузы «женский» гормон эстроген поддерживает здоровье сосудов и нормальный уровень холестерина.

С ее наступлением ценный гормон женщинам уже не помощник. Симптомы женских заболеваний сердца также имеют свои отличительные черты. Боль в груди у них не всегда носит «классический» характер. Здесь присутствуют такие симптомы, как хроническая усталость, затрудненное дыхание, головокружение, головная боль. Свою роль играет и высокая женская эмоциональность.

Каждый год в России от сердечных патологий умирает 1,4 млн человек. Таковы данные Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ. Именно поэтому особое внимание врачи уделяют пропаганде медицинских знаний, профилактике заболеваний сердца. Ведь чтобы понять, что послужит на благо здоровья, а что будет во вред, необходимо научиться узнавать противника в лицо. Сейчас нам ясна только цель – мы хотим жить долго и счастливо. Как этого достичь? Попытаемся разобраться.

## Глава 1

### Классические методы оздоровления сердца и сосудов

Вашим первым и самым разумным шагом к здоровому сердцу и сосудам будет организация правильного питания. Актуальность проблемы подтверждается тем фактом, что ни один из известных врачей-натуропатов не обошел своим вниманием вопросы питания и голодания. Но дело в том, что принципы правильного питания в трудах классиков стоят не обособлено от других методов обретения здоровья, а напрямую увязаны друг с другом. Вероятно, это правильно, иначе как показать целостную систему оздоровления организма? Без одного нет и другого. Правильное питание, будь оно хоть трижды натуральным, не принесет ожидаемой пользы без здорового образа жизни, двигательной активности, правильного дыхания, закаливающих процедур и т. д. Не будем и мы искусственно вычленять отдельные аспекты систем, а постараемся коротко представить взгляды ученых на то, как можно естественным путем победить болезни сердца и сосудов, укрепить здоровье.

## Система оздоровления П. Брэгга

Наверное, нет ни одной области медицины, которой Поль Брэгг не посвятил хотя бы одной работы: лечебное голодание («Чудо голодания»), лечение сердечно-сосудистых заболеваний («Как сохранить сердце здоровым»), методика улучшения зрения, излечение болезней ног, система воспитания детей и многое другое. Очень хорошо, что за последние годы в нашей стране уже несколько раз переиздавались его основные труды и все заинтересованные читатели могли свободно обратиться к первоисточнику. А мы позволим себе ограничиться кратким изложением воззрений П. Брэгга на то, как сохранить здоровыми сердце и сосуды.

Итак, основными условиями сохранения здорового сердца по Брэггу являются:

- правильное питание;
- хорошее кровообращение, то есть ежедневные физические упражнения;
- нормальный вес. Избыточный вес дает чрезмерную нагрузку на сердце, вызывает сердечные приступы и сигнализирует, что вы едите насыщенные жиры, которые засоряют артерии холестерином. Нормальный уровень последнего в крови составляет 120–180 единиц. Количество холестерина, отложившегося на стенках сосудов, прямо пропорционально его количеству в крови. Когда его уровень в крови поднимается до 250–350 единиц и выше, то Брэгг предупреждает, что, если «артерии загрязнены, вы подвержены риску заработать сердечные заболевания».

Рассмотрим первые два утверждения автора.

### Правильное питание

Все болезни от нервов, а из всех причин, которые ведут к нервному истощению, важнейшей является неправильная диета. Мы лишаем нашу ежедневную пищу витаминов и минеральных веществ и, следовательно, ослабляем центральную нервную систему. Отсюда и большинство болезней сердца и сосудов. Поль Брэгг специально разделил продукты питания на «вредные», о которых он предлагает забыть как о страшном сне, и «натуральные», которыми исключительно и советует питаться.

Пища, которой нужно категорически избегать:

- рафинированная белая мука и продукты из нее;
- рафинированный сахар и продукты, его содержащие;
- приправы (кетчуп, горчица, мясные и рыбные соусы и др.);
- соль и соленые продукты;
- вареное (помимо прочего, это приводит к тяжелым сердечным заболеваниям);
- насыщенные жиры;
- гидрогенизированное растительное масло;
- маргарин;
- чай, кофе – мощные стимуляторы нервной системы;
- алкогольные напитки – смертельный яд для нервной системы. Если вы хотите выпить, это значит, что вашим нервам не хватает витаминов группы В, кальция и других питательных веществ;
- табак – смертельный яд для нервов;
- копченые мясо и рыба;
- закусочное мясо (сосиски, продукты, содержащие нитраты, азотистый натрий);
- свежая свинина;
- очищенные белый рис, ячмень, перловая крупа;

- цыплята магазинные (их кормят пищей, содержащей лекарства);
- консервированные супы.

Натуральная пища, богатая витаминами группы В:

- молоко и продукты из него (сливки, пахта, сырковая масса);
- говядина (говяжья печень, сердце, мозги, постный шницель);
- бараньи почки;
- сырые и сухие бобы (soя, свежий и сушеный горох, зеленые бобы);
- фрукты (апельсины, бананы, дыни, авокадо);
- пивные дрожжи;
- ореховое масло (в сырых и свежееобжаренных орехах);
- цельные зерна (например, ячменя);
- сырые пшеничные зерна;
- шлифованный рис;
- непросеянная мука (гречневая, кукурузная);
- грибы.

Натуральная пища, богатая кальцием:

- бобовые (сваренные соевые бобы, зеленые бобовые);
- свекла;
- сыры (любые натуральные, полученные естественным путем);
- молоко;
- цельная зерновая мука;
- яичная скорлупа;
- костяная мука.

Кальций совершенно необходим человеческому организму. Принимаемый в правильных пропорциях, он дает нам крепкие зубы, сильные кости, стальные нервы, упругие мускулы, эластичную кожу, четкое сердцебиение, крепкие сосуды, прямую осанку, острый ум и здоровые внутренние органы.

Источники растительных белков:

- бобовые;
- орехи всех видов;
- свежая рыба;
- молочные продукты (натуральный сыр, творог);
- семечки (подсолнуха, тыквы);
- пшеница и другие зерна;
- пивные дрожжи;
- коричневый рис.

## **Диета из натуральных продуктов**

Комбинируя перечисленные выше полезные продукты, Брэгг создал собственную диету, которую всем и рекомендовал. Составить аналогичную могут попытаться те, кто познакомится с основными правилами авторской системы:

• 3/5 вашей естественной диеты должны составлять фрукты и овощи, сырые или слегка сваренные. Для их приготовления используйте как можно меньше воды, не разваривайте их. Сырые фрукты и овощи – наиболее здоровая человеческая пища;

- 1/5 вашей диеты должна состоять из протеинов. Протеины (белки) необходимы для создания каждой клетки организма;

- последняя составляющая вашей натуральной диеты включает три части:

- 1) жиры – натуральное масло (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное);

- 2) сахара – натуральные сладости (мед, патока, сухофрукты);

- 3) крахмалы – натуральный крахмал (входит во все цельные зерна).

Мясо богато и жирами, и холестерином, поэтому его рекомендуется есть не чаще 3–4 раз в неделю. Перед приготовлением нужно удалить с него жир, а готовить полезнее всего на решетке, чтобы лишний жир мог стечь. За 5 минут до готовности мяса Брэгг предлагает добавить к нему банан, разрезанный вдоль, или дольки яблока, чтобы придать блюду приятный вкус. Гарниром к мясу могут быть различные овощи.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.