

Анастасия Заболоцкая

**Лечебные злаки
и заболевания
сердечно-сосудистой...**



Анастасия Заболоцкая

Лечебные злаки и заболевания

сердечно-сосудистой системы

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181233

Лечебные злаки и заболевания сердечно-сосудистой системы:

Аннотация

В современном мире многие люди страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это обуславливается наличием вредных привычек, неправильным питанием, недостатком витаминов, неподдержанием здорового образа жизни. В предложенной Вам книге описываются самые распространенные заболевания сердечно-сосудистой системы, способы их лечения при помощи злаков и даются различные рецепты блюд, приготавливаемым из лечебных злаков или с их добавлением.

Содержание

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Факторы, негативно воздействующие на сердечно-сосудистую систему | 9 |
| Глава 2. Сердечно-сосудистая система и лечение с помощью злаков | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Анастасия Заболоцкая

Лечебные знаки и заболевания сердечно- сосудистой системы

Введение

Странная штука наша жизнь. В юности любая мелочь нам кажется важной, хочется все поскорее испробовать, везде надо успеть... С приходом зрелости мы понимаем, что неплохо бы перевести дух и осмотреться. Чего мы добились? Что в жизни главное, а что и не стоило наших стараний? И вот, оглянувшись назад, человек вдруг понимает, что вместе с успехом, которого мы так сильно желали всю свою сознательную жизнь, от жизни получили также пару-тройку столь нежелательных заболеваний. Вот тут-то мы и начинаем задумываться о том, как беспечно мы относились к своему здоровью и характеру своего питания.

Но не нужно отчаиваться, ведь жизнь отчасти справедлива, и если вовремя взяться за свое здоровье, отказаться от вредных привычек, обратить внимание на правильность своего питания, пересмотреть режим труда и отдыха. Но не сто-

ит менять все кардинально, ведь во всем должна быть последовательность. Именно в выборе правильной тактики в борьбе с недугом вам поможет наш мудрый справочник.

Но не нужно забывать о том, что во всем нужна мера. Не стоит увлекаться, нужно подходить к советам разумно: дозированная физическая нагрузка, продуманные изменения в привычном ритме жизни, постепенные ограничения рациона питания – перемены должны быть естественны, необременительны и приятны. Чем безжалостнее вы будете к себе, чем бескомпромисснее начнете борьбу со своими слабостями, тем с большей вероятностью вернетесь к прежним дурным привычкам, оправдывая свою слабохарактерность: «Попробую потом». Однако «потом» не наступает никогда.

Пересмотрите свое отношение к жизни, ведь она и так мала для того, чтобы ее еще укорачивать. Прислушайтесь к своему организму, поймите, что необходимо ему для достижения желаемых перемен, ведь неправильное отношение к своему здоровью обязательно даст о себе знать, проявив себя в форме того или иного заболевания. Вы сами поймете, что ваши проблемы не уникальны, ведь с заболеваниями сердечно-сосудистой системы сталкиваются многие люди во всем мире.

Вновь и вновь, когда вы будете брать в руки нашу книгу, вы будете получать новые знания, полезные советы и новые идеи относительно характера вашего питания. Снова и снова она будет направлять вас к здоровой жизни и учить, как

сохранить здоровой свою сердечно-сосудистую систему.

Так что же такое заболевания сердечно-сосудистой системы? Почему болезни сердца так серьезны и что их вызывает? Кто подвержен максимальному риску заболеваний сердечно-сосудистой системы?

Болезнь сердца (особенно ишемическая и коронарная недостаточность) возникает, когда снабжение сердечной мышцы кровью нарушается из-за сужения коронарных сосудов.

Некоторое сужение артерий развивается с возрастом почти у всех, но если оно значительно, то это может быть опасным для жизни. Сужение развивается, когда в стенке артерии образуются и затвердевают жировые (холестериновые) отложения – бляшки. Этот процесс называется атеросклерозом. Постепенно стенки сосудов утрачивают эластичность, и бляшки начинают препятствовать току крови. Когда это происходит с коронарными артериями, сердце не получает достаточное количество крови и ему не хватает кислорода и питательных веществ. Это вызывает приступы боли в груди – стенокардию, особенно если сердце работает с нагрузкой, например при повышенной физической активности или в стрессовых ситуациях.

На возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы влияют такие факторы, как: гипертония, повышенный уровень холестерина, курение, недостаточная физическая активность, чрезмерное потребление алкоголя, наслед-

ственная предрасположенность (наличие заболеваний сердца у близких родственников), принадлежность к мужскому полу и даже сам процесс старения.

Ни для кого не секрет, как в наш стрессовый век велик риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Стресс в наши дни приобрел характер эпидемии. К заболеваниям, которые вызываются стрессовыми ситуациями, можно отнести атеросклероз, инфаркт миокарда, стенокардию и аритмию. Как известно, в момент стрессовой ситуации человеческий организм начинает вырабатывать гормоны, на синтез которых затрачивается немалая доля резервных витаминов и минеральных веществ. Нехватка тех или иных витаминов сразу же начинает отражаться на состоянии здоровья: появляется невиданная до этого усталость, нежелание что-либо делать, человек становится вялым, раздражительным, кожа приобретает землистый оттенок, ногти становятся ломкими, волосы тусклыми. Вдобавок ко всему этому присоединяются заболевания, охватывающие целые системы организма. Наиболее часто при нехватке витаминов подвергаются заболевания сердечно-сосудистой системы, а также центральной и периферической нервной системы. Но, как известно, стресс бывает как эмоционально-положительным, так и эмоционально-отрицательным, но полностью исключить стресс из нашей жизни невозможно.

Также немаловажную роль в риске заболеваний сердеч-

но-сосудистой системы играет недостаток или снижение в организме уровня эстрогена. Так как мужской организм в норме лишен данного гормона, то, следовательно, и риск заболеваний сердечно-сосудистой системы до 45 – 50 лет у мужчин гораздо выше. Женщины наравне с мужчинами начинают страдать заболеваниями сердечно-сосудистой системы только в климактерический период, так как именно в это время снижается уровень эстрогена в женском организме. Зачастую заболевания сердечно-сосудистой системы связаны с наследственным фактором, употреблением алкоголя, курением, переутомлением, неправильным режимом труда и отдыха, а также нерациональным питанием. В связи с этим контингент, подверженный заболеваниям сердечно-сосудистой системы, с каждым годом все молодеет и молодеет, вместе с этим увеличивается смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы необходимо начинать с ликвидации причины заболеваний, а именно: нормализовать режим труда и отдыха, а также характер питания. Если нормализовать характер питания, заняться физкультурой и избегать всего, что вредно для сердца, то риск заболевания будет уравновешен и даже снижен за счет исчезновения многих неблагоприятных факторов.

Глава 1. Факторы, негативно воздействующие на сердечно-сосудистую систему

Кофе, табак и витамины

Наверняка большинство читателей никогда прежде не слышали этого слова. Но это и не удивительно, оно не знакомо и большинству врачей. С наличием данного вещества в организме связано повышение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, появление которых не удалось объяснить теорией о действии холестерина. Количество гомоцистеина в крови нещадно растет под действием экологических и этиологических факторов. Мы предлагаем вам подробно рассмотреть, что же это за вещество?

Гомоцистеином называется аминокислота, которая образуется в организме здорового человека под действием экологических и этиологических факторов. Гомоцистеин, как и многие другие аминокислоты, выполняет строительную функцию в организме человека. Существует три пути обезвреживания гомоцистеина, они проходят при участии мине-

ральных веществ, витаминов группы В и всевозможных кислот. Но у некоторых людей один или несколько из этих путей обезвреживания гомоцистеина по генетическим причинам могут не реализовываться.

Стало возможным объяснение роста сердечно-сосудистых заболеваний у женщин в последние два десятилетия, который совпал с более активным использованием гормональных противозачаточных средств, что является этиологическим фактором, предрасполагающим к развитию гомоцистеина.

Образование гомоцистеина обуславливает воздействие ряда факторов, которые повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. На повышение уровня гомоцистеина в крови влияют как недостаточная физическая нагрузка, так и наличие вредных привычек. Нередко выявляется и генетическая предрасположенность к появлению и последующему повышению уровня гомоцистеина в крови. Не менее известным фактом является то, что наличие вредных привычек приводит к повышению уровня холестерина в крови здорового человека, что является не менее важным звеном в появлении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Повышенный уровень гомоцистеина также сопровождается повышенным склеиванием тромбоцитов, образованием нитей фибрина, скоплением налета на стенках артерий, что ухудшает поступление крови в жизненно важные органы.

Так какие же факторы влияют на уровень гомоцистеина в организме?

Причинами повышения уровня гомоцистеина могут быть недостаток в рационе фолиевой кислоты и витаминов В₆ и В₁₂, пониженный уровень гормонов щитовидной железы, заболевания почек, псориаз, системная красная волчанка, он также может повышаться у курильщиков, любителей кофе и на фоне приема таких медикаментов, как теофиллин (кстати, родственник кофеина), метотрексат, никотиновая кислота.

Курение – это давно известный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Известно, что эта вредная привычка приводит к снижению уровня резервных витаминов, что приводит к синтезу холестерина. А как следствие, к образованию свободного гомоцистеина, который отрицательно влияет не только на сосуды сердца, но и приводит к склерозированию сосудов головного мозга, что, в свою очередь, является причиной частых инсультов. Уровень гомоцистеина в крови зависит от количества выкуриваемых сигарет: чем больше сигарет выкуривает курильщик, тем выше уровень гомоцистеина. Только отказ от вредных привычек приводит к постепенному снижению синтезированного холестерина, а как следствие, и гомоцистеина в крови. Постепенно в сочетании с правильно подобранным лечением начинают рассасываться атеросклеротические бляшки, что, в свою очередь, приводит к улучшению микроциркуляции в сосудах сердца и головного мозга, а также снижает уплотнение стенок сосудов и улучшает их эластичность.

Наличие вредных привычек является самым верным путем к появлению заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как современные технологии обработки и приготовления табачных изделий не делают его менее опасным в отношении появления заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Хочется отметить, что человек сам в ответе за свое здоровье. И от того, какой он сделает выбор в отношении своего образа жизни, зачастую зависит и само здоровье человека. Активный образ жизни, правильное, рациональное питание и отказ от вредных привычек – вот три кита, которые определяют здоровье человека. Истинное здоровье нельзя купить, его можно только сотворить при помощи правильных решений и здравого рассудка. Но не нужно кидаться в омут с головой, пытаясь все переделать в одну минуту, так как резкая смена уже устоявшегося образа жизни также является стрессом для организма. Необходимо здраво оценить свои возможности и желания, чтобы в дальнейшем избежать тех или иных заболеваний, в том числе и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Холестерин и его воздействие на сердечно-сосудистую систему

Холестерин вырабатывается печенью. Это одно из

нескольких жировых соединений, обнаруженных в крови и ткани человека. Избыточное содержание холестерина ведет к образованию жировых отложений (бляшек) на внутренних стенках артерий. Нередко бляшки достигают такой величины, что препятствуют току крови. От того, какие артерии поражены, зависит развитие инфаркта миокарда или инсульта.

Поскольку холестерин – жировое вещество, он не растворяется в воде и переносится по кровяному руслу особыми молекулами – липопротеинами.

ЛПНП– носители повышенного риска, поскольку они снабжают холестерином все ткани и организма и могут приводить к развитию бляшек на стенках артерий. ЛПВП– напротив, играют защитную роль: они выносят холестерин из тканей организма и стенок артерий и возвращают его в печень для повторного использования или выведения из организма (ЛПНП – липопротеины низкой плотности, ЛПВП – липопротеины высокой плотности).

Лучший способ снизить содержание холестерина в организме – резко уменьшить количество насыщенных жиров в диете, особенно жирных, молочных продуктов, жирного мяса и твердых сортов маргарина. Необходимы активные занятия физическими упражнениями, так как они укрепляют сердечные мышцы, снижают общий уровень холестерина и повышают пропорцию полезного холестерина, содержащегося в ЛПВП. Оказавшись в стенках артерий, ЛПНП подвергаются окислению, в результате чего превращаются в очень

опасные вещества. Окисленные ЛПНП вызывают воспаление и запускают целую серию процессов, в результате которых к воспаленному участку артериальной стенки устремляются клетки, отвечающие за иммунитет, и свертывающие кровь белки. Они-то и превращаются в липкую и вязкую, как детский пластилин, субстанцию, за счет которой растет холестеринная бляшка. На этом развитие бляшки не заканчивается. В последующем она прорастает соединительной тканью, уплотняется, иногда обызвествляется. Нередко бляшки подвергаются распаду – некрозу – или изъязвлению, что, как мы увидим дальше, тоже опасно.

Итак, главные наши враги – вещества, способствующие окислению ЛПНП. Наибольший вред приносят так называемые свободные радикалы; эти нестабильные молекулы, образующиеся в клетках как побочные продукты дыхания и иных процессов обмена веществ, окисляют ЛПНП.

Курение увеличивает число свободных радикалов в организме и, по-видимому, усиливают окисление ЛПНП. Такой же эффект оказывает и повышенный уровень глюкозы в крови, возникающий при сахарном диабете. Важно также сократить количество жиров в рационе питания, особенно насыщенных, поскольку из всех пищевых продуктов именно они сильнее всего повышают уровень ЛПНП. Насыщенные жиры заставляют организм увеличивать выработку ЛПНП, а чем больше ЛПНП в крови, тем быстрее происходит образование бляшек в артериях.

Однако повышенный уровень ЛПНП в крови связан не только с потреблением жиров. Просто у некоторых из нас организм генетически запрограммирован на избыточное производство ЛПНП. Как бы то ни было, снизить уровень липопротеинов может каждый. Достаточно потреблять меньше жиров, в первую очередь насыщенных.

И, наконец, большую роль в защите сердца от старения и болезней играют физические упражнения и употребление в пищу злаковых, стимулирующих выработку другого типа холестерина, известного как липопротеины высокой плотности (ЛПВП). Это положительный герой нашего рассказа: ЛПВП по сути дела счищают липопротеины низкой плотности со стенок артерий, так как они замедляют образование бляшек, и этим самым предотвращают атеросклеротический процесс.

Именно о необходимости употребления злаковых культур и их влиянии на сердечно-сосудистую систему и пойдет речь в нашей книге.

Список необходимых продуктов для здоровья сердечно-сосудистой системы:

Если в ваш ежедневный рацион входит хотя бы половина перечисленных нами продуктов, то вам нечего беспокоиться о состоянии своей сердечно-сосудистой системы:

изюм

лук репчатый

орехи всех видов

клюква

семечки подсолнуха

брусника

семечки тыквы

черника

хрен

земляника

лимоны и апельсины (с цедрой)

мед

крыжовник

пыльца цветочная

черная смородина

перга

калина

яблочный уксус

рябина красная

сок молодых одуванчиков или сныти

шиповник (напиток)

настой крапивы

листьев березы, липы и т.д.

боярышник

сельдерей

сырая тыква

соя

соевая мука

соевое масло

лимон

любой травяной чай

все свежие овощи и зеленый чай

фрукты

порошок из сухих листьев малины

курага

урюк

пророщенные зерна злаков

Глава 2. Сердечно-сосудистая система и лечение с помощью знаков

Анатомия сердечно-сосудистой системы и системы органов кровообращения в целом

Схема органов кровообращения выполняет в организме очень важную функцию – обеспечивает транспортировку энергетических и питательных веществ к клетке и освобождает ее от отходов жизнедеятельности. Она включает в себя сердце, систему артериальных и венозных сосудов, капилляры. Сосуды человека похожи на транспортные магистрали. Движение в них не прекращается ни на секунду. Остановка кровообращения – это смерть для клетки. От слаженной работы системы органов кровообращения зависит работа остальных систем.

По артериям кровь, обогащенная кислородом, направляется к клетке. По венам кровь с углекислотой от клеток поступает в легкие. В течение минуты здоровое сердце выбрасывает в аорту до 6-ти литров крови, за час – 420 лит-

ров, за 24 часа – 10 000 литров. Этот подсчет дает возможность представить себе сердечную нагрузку. Непосредственно к клетке подходят мельчайшие кровеносные сосуды – капилляры. Кровь в них осуществляет свои основные функции: отдает тканям кислород, питательные вещества, гормоны и уносит углекислый газ и другие продукты обмена. Благодаря происходящему в капиллярах обмену веществ поддерживается постоянство физико-химических свойств тканевой жидкости, омывающей клетки, и, следовательно, постоянство условий их жизнедеятельности. Капилляры – это конечные разветвления артериальной системы и одновременно начало венозной. Жизнь клетки напрямую зависит от качества капиллярного кровообращения.

Каждая сердечная систола (сокращение) здорового человека выбрасывает 80 – 100 миллилитров крови в русло. Общее количество крови составляет примерно 5 литров. Общее количество циркулирующей жидкости – 28 литров. Давление крови в капиллярах колеблется от 10 до 20 мм рт. ст. В отличие от артерий и вен капилляры могут вновь образовываться и исчезать.

Немногие люди задумываются о том, как работает сердце, куда с каждым ударом сердца поступает кровь и что такое вообще ход кровотока. А ведь на самом деле сердце – это своеобразный «мотор», который помогает поддерживать жизнь в организме человека. Кровь, оттекая от тела, входит в правое предсердие и из него – в правый желудочек. Правый

желудочек гонит кровь в легкие, где она насыщается кислородом. Потом кровь попадает в левое предсердие, а оттуда – в левый желудочек, насос, проталкивающий насыщенную кислородом кровь по кровеносным сосудам всего тела.

Любому участку человеческого организма для поддержания жизнеспособности нужна обогащенная кислородом кровь, и сердце не исключение. Оно снабжается кровью, поступающей по трем большим сосудам. Похожие на три больших зубца короны, они получили название коронарных артерий.

В норме внутренняя поверхность коронарных артерий гладкая, так что кровь без помех равномерным потоком притекает к сердцу. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы на стенках артерий образуются восковидные бляшки из холестерина, кальция и других компонентов; это сужает просвет артерий и, конечно, затрудняет кровоток, и он становится похож на порожистую реку. Бляшки могут стать причиной полной закупорки коронарной артерии – и тогда возникает инфаркт миокарда.

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.