

САНДРА АЛЕКС

Шпаргалка по исцелению разбитого сердца



Сандра Алекс

**Шпаргалка по исцелению
разбитого сердца**

«Издательские решения»

Алекс С.

Шпаргалка по исцелению разбитого сердца / С. Алекс —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-983715-8

Любовь ушла и другой не будет? Мир потемнел, и солнце не в силах его осветить? Нет смысла в жизни, а есть одна ноющая боль где-то там, под левой лопаткой? И есть ещё обида и чувство вины... А выхода нет... **ВЫХОД ЕСТЬ!** И новая любовь ждёт у порога. Нужно только выйти из состояния любовной тоски. Об этом в книге, книге-шпаргалке по исцелению разбитого сердца.

ISBN 978-5-44-983715-8

© Алекс С.
© Издательские решения

Содержание

Что такое сердце?	6
Зачем человеку сердце?	7
Почему сердце называют мотором	8
Почему сердце нужно беречь	9
Сердечных предателей выдает внешность	10
Какие симптомы указывают на возможные проблемы с сердцем	11
Как проявляют себя сердечные заболевания	12
Исцеление разбитого сердца! 10 подсказок, которые вам помогут!	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Шпаргалка по исцелению разбитого сердца

Сандра Алекс

Корректор Яна Веретнова

© Сандра Алекс, 2020

ISBN 978-5-4498-3715-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кто не переживал сердечной тоски, тому тема этой книги может показаться непонятной и смешной.

Эта книга для тех, кто испытал или испытывает стресс от разлуки, боль от потери, тоску по ушедшей любви... Кто чувствовал, как мысли сковывают тело, отчаяние не дает дышать... И нет сил жить и бороться... Вакуум...

Знакомо?

Бессмысленная проверка сообщений в телефоне – пусто. Телефон молчит, почтовый ящик пуст, WhatsApp, Facebook, Twitter и «Одноклассники»... не приносят новостей в лучшем случае... или приносят новости о других... Жгучая боль в области груди...

Мозг зажат в тиски, сердце то колотится, то замирает кусочком льда, мышцы отказывают, и нет сил двигаться...

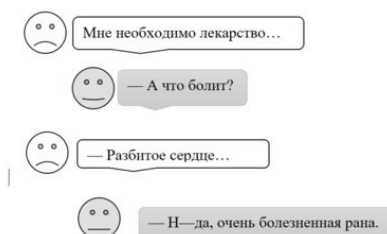
Хочется позвонить, чтобы услышать голос, хочется спрятаться за углом, чтобы мельком увидеть образ и хотя бы еще раз вдохнуть знакомый запах...

От безысходности тело покрывается холодным потом, хочется или мстить, или умереть...

СТОП!

Если не остановить этот поток мыслей и образов, порождающих депрессию – дальше грядет психическая катастрофа.

Это и есть синдром разбитого сердца. Вашего сердца. И спасти себя от него можете только **ВЫ**.



Из кинофильма «Однажды в сказке»

Просто следуйте советам этой книги!

Это лучше, чем страдать и придумывать 1001 способ свести счеты с жизнью или отомстить за поруганную любовь!!!

Что такое сердце?

Сердце – орган, о расположении и особенностях которого знают, кажется, даже совсем маленькие дети. Ведь это одна из важнейших частей человеческого организма, без которой невозможна жизнедеятельность в принципе.

Раньше, до резкого развития анатомии, сердце считали не только одним из важнейших органов, но иместилищем души. Ничего удивительного в этом нет: хоть оно и совсем небольшое в сравнении в целом с телом человека, однако отвечает за один из важнейших процессов в жизнедеятельности.

Зачем человеку сердце?

Сердце – одно из уникальнейших изобретений природы и эволюции. По сути, это небольшой полый мешочек из мышц, вес которого нечасто превышает 300 г. Однако это же и уникальнейший насос, причем один из самых совершенных, что существуют в мире.

Роль сердца в организме человека проста: оно перекачивает кровь. По крайней мере, все звучит очень просто. На деле же процесс требует значительных усилий со стороны маленькой мышцы. И именно поэтому без нее жизнь человека невозможна.

Сердце является своего рода центром системы кровообращения. Через него проходит кровь в малый круг, обходя легкие и мозг, обогащаясь кислородом и давая возможность нервным клеткам полноценно функционировать. Через него же кровь попадает в большой круг, неся кислород, питательные вещества, витамины к другим органам и тканям.

За сутки небольшая мышца совершает более 100 тысяч сокращений, обеспечивая перекачивание более 14 т крови. Учитывая небольшую массу органа, работа получается на самом деле титанической.

Нельзя забывать и о том, что сердце вынуждено работать непрерывно. Кровообращение в организме не прекращается даже ночью, поскольку его остановка означает смерть. Однако и моменты отдыха у сердца есть, ведь мышечные волокна чередуют сокращения с расслаблением. Причем доказано, что если сердце человека здорово, в расслабленном состоянии оно проводит значительно больше времени, чем в состоянии сокращения.

Почему сердце называют мотором

Сердце как орган наделено рядом функций, исполнение которых обеспечивает его гармоничную работу. Его неслучайно называют мотором человеческого организма.

1. Сердце вырабатывает электрические импульсы.

В сердечной мышце есть миоциты – мышечные клетки, способные самостоятельно вырабатывать электрические импульсы. Благодаря их работе происходит сокращение других мышц и органа в целом. Если кардиомиоциты не будут вырабатывать импульсы сами, кровообращение остановится.

2. Сердце проводит электрические импульсы.

В сердечной мышце есть пучки, которые контролируют направленность электрических импульсов. Благодаря их работе сердце может сокращаться в правильной последовательности, полноценно выполняя свою функцию.

3. Сердце прокачивает кровь по «подведенным» к нему «трубкам» – сосудам.

Большая часть сердца состоит из типичных миоцитов, которые не вырабатывают электрические импульсы. Однако благодаря им сердце в целом способно сокращаться, выталкивая кровь в сосуды.

4. Сердце умеет сохранять форму.

Тоничность (с греческого – напряжение) – это способность сердца сохранять свою форму, независимо от фазы сокращения.

Все вышеперечисленные функции приводят к тому, что орган способен обеспечивать свою основную функцию – насосную. Именно благодаря ей кровь полноценно проходит по сосудам.

Сердце также обладает эндокринной функцией. Некоторые его кардиомиоциты способны вырабатывать предсердный натрийуретический гормон, мишенью для которого являются почки. Благодаря этому гормону усиливается диурез, лишняя жидкость активнее выводится из организма, и нагрузка на сердце снижается.

Почему сердце нужно беречь

Сердце – один из важнейших органов в человеческом теле. Оно выполняет насосную функцию, перекачивая кровь по сосудам. Без работы сердца жизнедеятельность попросту невозможна, так как органы перестанут получать кислород и питательные вещества.

Если сердечная мышца вдруг перестанет выполнять свою функцию, кровь в сосудах попросту прекратит свое движение. Конечно, в течение каких-то секунд она еще сможет отдавать питательные вещества и кислород, которые в ней накопились, в окружающие ткани, но продлится это совсем недолго. А ведь клеткам кислород нужен на постоянной основе, чтобы они могли выполнять свои функции.

Следовательно, вместе с остановкой кровотока произойдет остановка работы всех клеток организма. «Отключение» начнется с самых малозначимых органов, без которых человек в теории может жить дальше, и постепенно доберется до мозга.

Как только мозг из-за остановки кровотока погибнет, наступит полноценная биологическая смерть.

Сердечных предателей выдает внешность

Внешний вид человека зависит от слаженной и полноценной работы всех органов и систем. Сердце также вносит свою лепту, влияя на внешность.

- *Цвет кожи лица, или голубые человечки.*

Цвет кожи лица зависит в том числе от насыщенности нашей крови кислородом. Часто если сердце работает неправильно, неполноценно, кожа человека приобретает слегка синеватый оттенок. Особенно часто страдает зона носогубного треугольника, на которую обращают внимание в первую очередь.

- *Отечность.*

Отеки – распространенный маркер заболеваний сердца. При неправильной работе этого органа организм может начать в избытке накапливать в тканях жидкость, что будет проявляться в отечности. В первую очередь будут страдать нижние конечности, и чем запущеннее заболевание, тем выше будет подниматься отек. Снижаются не только двигательные функции, но и стройность ног.

- *Избыточная потливость.*

Выделение пота – это не только способ контроля температуры организма, но и способ выделения жидкости, хоть и не такой эффективный, как правильно работающие почки. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у людей с больным сердцем потливость повышается.

- *Изменение формы ногтей.*

Очень выпуклые гладкие ногти – это признак заболевания сердца и легких, на который часто обращают внимание доктора, осматривая руки.

- *Очень заметные сосуды.*

Признаком сердечной недостаточности, заболевания сердца могут стать ярко выделяющиеся сосуды на носу.

Сердце – орган, который не только оказывает существенное влияние на внешний вид человека, но и напрямую влияет на жизнь. Болезни сердца, как гласит статистика, являются самой частой причиной смерти. А потому к здоровью этого маленького, но важного органа необходимо проявлять особое внимание!

Какие симптомы указывают на возможные проблемы с сердцем

Наше время можно без преувеличения назвать эпохой сердечно-сосудистых заболеваний. Они занимают первое место среди причин смертности во всем мире. Почему же именно эти болезни получили столь широкое распространение?

Экология, неправильное питание, загрязненная вода, гиподинамия, вредные привычки, ежедневные стрессы и отсутствие полноценного отдыха – все это приводит к преждевременному изнашиванию сердца. Под влиянием таких негативных факторов, как курение, ожирение, повышенный уровень холестерина и артериальная гипертензия, кровеносные сосуды повреждаются, что приводит к сбою в работе сердечно-сосудистой системы, существенно снижает качество жизни и вносит весомые коррективы в привычный ритм.

Многих серьезных проблем с сердцем можно избежать, если вовремя их диагностировать. Для этого важно не пропустить первые признаки, которые подскажут, что сердцу стало трудно работать, и ему нужна помощь.

Симптомы любовной тоски очень похожи на симптомы болезни сердца.

Как проявляют себя сердечные заболевания

Существует большое количество признаков, сигнализирующих о появлении проблем в работе сердца, которым люди зачастую не придают значения.

- Длительный сухой кашель. Многие уверены, что кашель является признаком простуды или острой респираторно-вирусной инфекции. При проблемах с сердцем раздражающий кашель не прекращается даже после приема лекарственных препаратов, выводящих мокроту. Особое внимание следует обратить на кашель, который появляется в вечернее время и ночью.

- Хроническая усталость. Раздражительность, нервозность, бессонница, слабость, быстрая утомляемость, чувство тревоги, беспокойства, дрожь в конечностях могут оказаться первыми признаками невроза сердца.

- Изменение цвета кожи. Сбои в работе сердца приводят к тому, что кровь перестает поступать в полном объеме ко всем органам и системам организма. Из-за недостатка кровоснабжения кожа становится неестественно бледной. При хронических формах сердечной недостаточности меняется цвет лица, ушей, верхних и нижних конечностей. Они приобретают голубоватый оттенок.

- Повышенная температура тела. При миокардитах, перикардитах, эндокардитах часто наблюдается повышение температуры тела.

- Гипертония и нарушения пульса. Артериальная гипертензия значительно увеличивает вероятность развития болезней сердца и сосудов. Очень редкий или учащенный пульс часто встречается при ишемической болезни, нарушениях сердечной проводимости и расстройствах сердечной деятельности.

- Отечность. Отеки на конечностях могут возникать как при болезнях почек, так и при сердечной недостаточности.

- Головокружения, укачивание. Пульсирующая боль в висках, особенно в утренние часы, сопровождающаяся мельканием мушек перед глазами, обычно указывает на повышенное артериальное давление, которое может привести к развитию серьезных осложнений, в том числе к инфаркту и инсульту. Головокружение, предобморочное состояние, кратковременные обмороки зачастую являются предшественниками инсульта. Эти признаки ни в коем случае нельзя игнорировать.

- Одышка. Ощущение нехватки воздуха могут указывать на развитие стенокардии. На начальных стадиях болезни одышка, как правило, возникает только после интенсивных нагрузок. Ночной храп и апноэ также могут говорить о сбоях в работе сердца.

- Дискомфорт и болевой синдром. Тяжесть, дискомфорт или боль в шее, под левой лопаткой, в плече и предплечье, запястье и даже в нижней челюсти – один из признаков болезни сердца. Если боль не утихает даже после отдыха или приема лекарственных препаратов, следует проконсультироваться с врачом. При спазме коронарных сосудов наблюдается резкая боль в грудной клетке. Жжения в груди и верхней трети живота часто вызывает панический страх. Очень сильная, едва выносимая боль за грудиной, слева от грудины в области соска, отдающая в плечо, может быть первым признаком сердечного приступа или аневризмы. О развитии перикардита обычно свидетельствует тупая боль, локализованная в области сердца.

- Учащенное мочеиспускание. Увеличение ночного диуреза является одним из признаков хронической сердечной недостаточности. Объем выделяемой ночью мочи увеличивается в результате усиления кровоснабжения почек и уменьшения – сердца и головного мозга.

- Ощущение сердцебиения. Данный симптом обычно сигнализирует о нарушениях кровообращения.

Многие из перечисленных признаков, характерны не только для болезней сердца. Поставить правильный диагноз сможет только специалист после профессионального обследования. Если вы заметили у себя один или несколько симптомов, не нужно сразу паниковать, но и игнорировать такие проявления нельзя. Очень важно выявить болезнь на самой ранней стадии, чтобы остановить ее дальнейшее развитие. Любая боль в области груди и сердца – повод для посещения кардиолога.

Исцеление разбитого сердца! 10 подсказок, которые вам помогут!

О страданиях разбитого сердце поэты писали веками, а ученые открыли этот синдром в конце XX века, и получил он название кардиомиопатия такоцубо, что в переводе с японского означает «ловушка для осьминога».

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.