

Семейный доктор 

Анастасия Фадеева

ЧИСТКА СОСУДОВ И КРОВИ



 ПИТЕР®

Семейный доктор

Анастасия Фадеева

Чистка сосудов и крови

«Питер»

2011

Фадеева А.

Чистка сосудов и крови / А. Фадеева — «Питер»,
2011 — (Семейный доктор)

В каком состоянии находятся наши вены, артерии и капилляры, в таком состоянии находимся и мы. У каждого органа и системы есть свой ресурс. Некогда здоровые сосуды засоряются, в них откладываются соли, появляются холестериновые бляшки, в результате чего повреждаются не только стенки самих сосудов, но и клетки крови. Нагрузка на сердце возрастает, и оно постепенно изнашивается. Последствия самые печальные – атеросклероз, тромбы, ведущие к инфарктам и инсультам, гипертония, аритмия и пр. Но не стоит опускать руки и отчаиваться: сердце, сосуды и кровь можно очистить, вернуть им утраченный запас прочности, продлить их нормальную работу еще на долгие годы. Как? Регулярными очистительными процедурами. В книге собраны лучшие методики чистки сердца и сосудов, разжижения крови и капилляротерапии, в том числе нигде ранее не печатавшиеся, но уже заслужившие самые высокие оценки специалистов: лечение медицинскими пиявками и пчелами, лечебное голодание, исцеляющая система древних йогов и многое другое. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Фадеева А., 2011

© Питер, 2011

Содержание

От автора	5
Глава 1 Как работает сердечно-сосудистая система	6
Сердце	7
Сосуды	9
Кровь	11
Глава 2 Отчего загрязняются сосуды	12
Вред и польза холестерина	13
Что такое атеросклероз	14
Глава 3 Предупреждаем болезнь	16
Движение-жизнь!	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анастасия Фадеева

Чистка сосудов и крови

От автора

Мы не задумываемся о состоянии и даже наличии внутренних органов до тех пор, пока они работают исправно. Самой главной в сложном «компьютере» организма является сердечно-сосудистая система (система кровообращения), которая питает кислородом наши ткани и органы.

Перекачивать же кровь должно здоровое сердце. Увы, сегодня выражение «слабое сердце» мы все чаще слышим, когда речь идет о молодых людях. Как правило, именно они ввиду своей профессиональной деятельности живут в состоянии постоянного психоэмоционального стресса. А если добавить сюда склонность людей к безудержным развлечениям «нон-стоп» – станет понятно, насколько страдает сердечно-сосудистая система от частого выброса адреналина и норадреналина. Казалось бы – что плохого в том, что в организме человека вырабатывается «неучтенный» адреналин? Наоборот, мы чувствуем себя бодрее. Но от чрезмерного перевозбуждения и работы в авральном режиме повышается артериальное давление, истощаются запасы ионов калия и магния, возникает аритмия и т. д. Отсюда изнашивание сердца и загрязнение сосудов. Разумеется, на пользу сердечно-сосудистой системе также не идут ни выкуренная сигарета, ни бокал вина либо чашка крепкого кофе, ни «а ну его», когда речь идет об утренней зарядке или вечерней прогулке. Равно как и пристрастие к телевизору, затяжной «диванной лежке» и чрезмерно сытной еде.

Что обычно является предысторией таких катастроф нашего организма, как артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда и инсульт мозга? Испытанный стресс, после которого мы не дали организму возможности полностью восстановиться. И здесь имеется в виду не только качественный отдых, но и достаточное восстановление в крови уровня ионов калия и магния. Неустанное наблюдение за тем, чтобы в организме поддерживался должный баланс этих веществ, является одним из краеугольных камней гуманного отношения к сердечно-сосудистой системе. И тут, кстати, дело не только в том, чтобы принимать в пищу продукты, в которых много магния и калия. Важно не злоупотреблять продуктами, перенасыщенными жирами, белками, кальцием и фосфором (разумеется, речь не идет о том, чтобы отказаться от этих веществ в принципе, да это и невозможно). Перечисленные ингредиенты усиленно подавляют калий и магний. Чтобы уравновесить такой перекокс в питании, следует ежедневно употреблять в пищу 450 г шпината или 200 г морской капусты либо постоянно принимать медицинские препараты, содержащие калий и магний.

Наверняка вам известно выражение «сердечная недостаточность», иными словами – недостаточность кровообращения. Но все ли знают, что она бывает не только врожденной, но и приобретенной вследствие небрежного отношения к своей сердечно-сосудистой системе? Обязанность сердца – перекачивать каждый час до 210 литров крови. А запущенные сосуды теряют способность в нормальном режиме обеспечивать наши органы и ткани необходимыми им веществами. Именно очистке крови и кровеносных сосудов посвящена эта книга.

Глава 1 Как работает сердечно-сосудистая система

Жизнь человека невозможна без постоянной циркуляции крови в организме. Кровь доставляет клеткам кислород и питательные вещества и удаляет шлаки, углекислый газ и продукты жизнедеятельности клеток. Функцию движения крови осуществляет сердечно-сосудистая система, которая состоит из сердца и кровеносных и лимфатических сосудов. У человека замкнутая система кровообращения, то есть кровь находится только в сосудах, а ее движение происходит за счет работы сердца.

Разберемся в строении и функциях частей кровеносной системы.

Сердце

В учебнике анатомии вы могли видеть, что сердце как бы подвешено на пучке крупных сосудов в центре грудной клетки, примерно на уровне расположения третьего ребра.

К СВЕДЕНИЮ

Объем сердца обычно соответствует объему кулака его хозяина. Средние параметры сердца взрослого человека – 12–15 см в длину и 9–11 см в ширину.

Из чего же состоит сердце? Этот полый мышечный орган содержит четыре камеры. Стенка сердца состоит из миокарда (специальной мышечной ткани), выполняющего сократительную функцию, и волокон, которые образуют проводящую систему сердца. Снаружи этот орган покрыт плотной оболочкой – перикардом. Условно сердце можно разделить на две половины – правую и левую. Каждая из них состоит из предсердия и желудочка. Правая половина перекачивает венозную кровь через легкие, а левая – артериальную (богатую кислородом) кровь по всему телу. Камеры и выходные отверстия из сердца разделены между собой клапанами, которые обеспечивают движение крови только в одном направлении, препятствуя ее возврату. При сокращении сердца вначале сокращаются предсердия, при этом кровь поступает в желудочки, а затем при их сокращении направляется в малый и большой круги кровообращения (рис. 1.1).

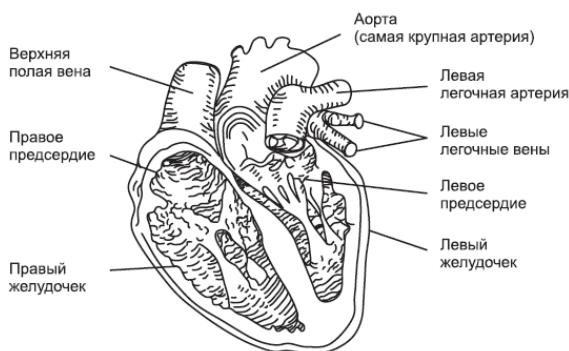


Рис. 1.1. Строение сердца

К СВЕДЕНИЮ

Когда мы находимся в спокойном состоянии, сердце совершает примерно 60–70 ударов в минуту. Сутки «спокойной» жизни тождественны ста тысячам ударов сердца (то есть 13–25 тысячам литров перекачанной крови), а месяц – трем миллионам.

Рассмотрим работу правых отделов сердца. Венозная кровь от всего тела возвращается в правое предсердие по двум крупным венам. Затем кровь поступает в правый желудочек, а оттуда – в легкие (малый круг кровообращения), где удаляется углекислый газ и кровь обогащается кислородом. Затем через легкие кровь возвращается к сердцу, по четырем венам впадает в правое предсердие, потом в желудочек и выталкивается в аорту, откуда начинается движение крови по всему организму.

Иными словами, сердце – это двигатель, обеспечивающий движение крови по организму. Это всего лишь одна из мышц, которая действительно напоминает двигатель наличием двух клапанных насосов (правого и левого). Еще одно отличие сердечной мышцы от скелетной – опоясанность ее системой кровеносных (или коронарных) сосудов, ведь сердцу требуется вдвое больший приток крови. Кстати, именно коронарные сосуды потребляют десятую часть всей крови, движущейся в артериальное русло от левого желудочка. Сообщаются предсердия и

желудочки посредством отверстий, открывающихся и закрывающихся за счет клапанов. Точно такие же клапаны отмежевывают желудочки от артериальных русел (рис. 1.2).

Может ли сердце не работать, то есть находиться в состоянии покоя? Может. Период систолы (сокращения) предсердий и желудочков чередуется с диастолой – расслаблением сердечной мышцы. Во время диастолы кровь направляется из вен в предсердия, затем при сокращении предсердий она поступает в желудочки, которые еще расслаблены. Таким образом, время систолы и диастолы желудочков и предсердий различно.

Непрерывный ритм работы сердца удерживается благодаря *синусовому узлу*. Конечно, сама по себе сердечная мышца функционирует автоматически, то есть сокращается за счет самовозникновения в ней биоэлектрических импульсов. Именно синусовый узел, расположенный в правом предсердии, является тем местом, где и зарождаются эти импульсы. Следуя им, сердечная мышца начинает сокращаться. Если сердце здоровое, средняя частота его сокращений составляет 60 ударов в минуту. Соответственно, чтобы функции синусового узла нарушились, количество получаемой им крови (вкуче с кислородом и питательными веществами) должно сократиться. Получается, что при недостаточном питании функции синусового узла и системы сердца, по которой проводятся нервные импульсы к предсердиям и желудочкам, нарушаются. Как следствие – пароксизмальная тахикардия, различные атриовентрикулярные блокады и прочие виды аритмии.

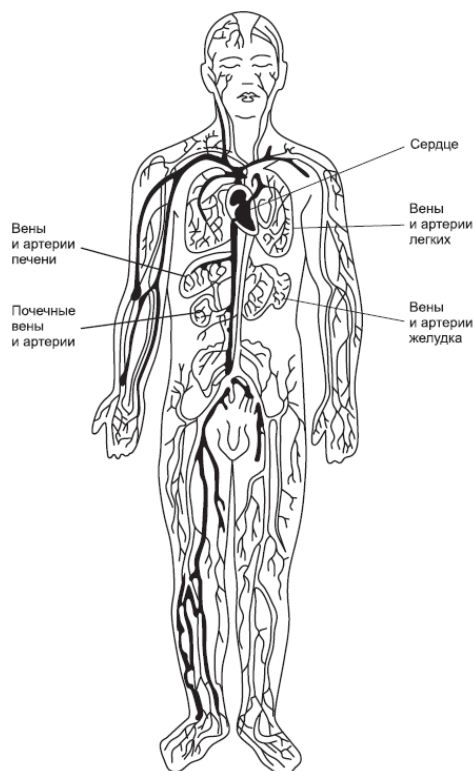


Рис. 1.2. Строение сердечно-сосудистой системы

К СВЕДЕНИЮ

Трудно поверить, но в работоспособности человеческого сердца заложен огромный потенциал – оно рассчитано на работу без сбоев в течение 90-100 лет! Если еще и подкреплять его, то этот период увеличивается лет на 40.

Теперь вы знаете, как работает сердце – важнейшая мышца организма.

Сосуды

Кроме сердца, система кровообращения включает кровеносные сосуды – *вены и артерии*, которые соединены между собой капиллярной сетью.

Сосуды различаются по строению. В стенках артерий больше мышечных волокон и эластичной ткани для поддержания нормального артериального давления в теле. Особенность вен заключается в том, что они имеют клапаны, которые препятствуют обратному току крови. Общим качеством для всех сосудов является внутренний слой (интима), придающий внутренней стенке всех сосудов гладкость для лучшего движения крови.

Благодаря «багровым рекам» нашего организма, то есть непрерывному движению крови в сосудах, и происходит полноценное (либо в случае заболевания сосудов – не вполне) питание каждой нашей клетки, ведь именно через кровь, через ее движение и осуществляется слаженная работа всего организма, всех органов и тканей в унисон.

А вот обмен веществ и газов между клетками и кровью происходит через мельчайшие сосуды, именуемые *капиллярами*. Ими филигранно оплетено все тело человека (этим и объясняется тот факт, что у нас выступает, к примеру, кровь из пальца, даже если мы совсем не больно укололись иголкой). Разглядеть капиллярные сосуды без микроскопа невозможно – они тоньше человеческого волоса, а их стенки состоят всего из нескольких клеток.

К СВЕДЕНИЮ

Общая протяженность всех капиллярных сосудов одного человека, будь они вытянуты в сплошную линию, составила бы около 80 тысяч километров!

Другими словами, капиллярные сосуды – это «дорога жизни» нашего организма, по которой к клеткам с помощью кровотока доставляются кислород, питательные вещества и минеральные соли – и одновременно «вымываются» продукты распада.

В питании организма через кровоток должен соблюдаться строгий баланс. Всем без исключения клеткам кровь должна поставлять нужное количество жизненно необходимых веществ. И в полном объеме удалять продукты распада. И здесь важно, чтобы в организме не было ни единого «слабого звена», ведь, попав в пораженный болезнью орган, кровь понесет эту болезнь дальше. Натолкнувшись на препятствия в виде поражения артерий, вен и капилляров, кровь «застопорится» в сосудах, и они заболеют, провоцируя болезни других органов, прежде всего сердца. Следовательно, очистка сердечно-сосудистой системы начинается с очистки крови и кровеносных сосудов, в первую очередь – капилляров.

Как взаимодействуют человеческое сердце и система капиллярных сосудов? Мощности сердца, каким бы «пламенным мотором» оно ни было, на самом деле недостаточно для того, чтобы дать крови, движущейся через артерии, толчок нужной силы, способный доставить кровь до капилляров. Однако кровь попадает в капилляры, более того, затем она движется назад, попадая в вены.

Схематически кровоток можно изобразить так: из сердца кровь направляется в артерии (представьте их себе в виде растягивающихся и расширяющихся трубочек). Артерии транспортируют ее к капиллярам. Побывав там, кровь поступает в вены (их представьте в виде всасывающих трубочек) и через них – снова в сердце. Получается, что мощность сердца рассчитана на то, чтобы «толкнуть» кровь от артерий к капиллярам.

Почему же капилляры болеют? Начнем с того, что капилляры в нашем организме – сектор, наиболее подверженный вредному воздействию продуктов распада. Все, что входит в понятие «нездоровый образ жизни», на практике очень быстро приводит к снижению проходимости сосудов вплоть до их полной закупорки. И, если какой-то из наших органов заболел, прежде всего это признак того, что у нас заболели капилляры. А тот факт, что кровь не может

быть донесена до некоей клетки тела, означает, что вскоре клетки, оставшиеся без полноценного питания, станут отмирать, перегружая организм продуктами распада, которые накопятся у нас внутри в опасном количестве.

Однако заболеть могут не только капилляры. Не менее часто предысторией болезни сердечно-сосудистой системы становится повреждение внутренней оболочки артерий. Представьте, что на стенках артериальных сосудов появились маленькие атероматозные бляшки. С течением времени их станет больше, а сами они увеличатся в размере.

Пройдет еще какое-то время, и внутренняя оболочка артерии станет напоминать сухую растрескавшуюся землю. Как результат – кровь перестанет поступать в некоторые «гавани» нашего организма. Иными словами, один или несколько внутренних органов начнут испытывать дефицит кровоснабжения. И чем заметнее будут «вдаваться» в наш кровоток эти препоны, тем ощутимее станут беспокоить нас скачки давления. Но это только начало. Со временем в артериях начнут образовываться *тромбы*, которые, разрастаясь, могут полностью перекрыть сосуд и привести к инфаркту. Ведь что чаще всего происходит в организме, когда врачи констатируют инфаркт? Тромб повисает на внутренней стенке артерии на ножке подобно грибу-паразиту. Понятно, что, неся на себе такой груз, артерия работает все с большим трудом. В какой-то момент перенапряжение артерии достигает критической отметки, тромб отрывается от сосуда и, подобно смертоносной пуле, уносимый кровотоком, устремляется по руслу сосуда. И, когда наконец тромб оказывается в узком пространстве и застревает в нем, может наступить летальный исход.

Интересно, что у мужчин сосуды засоряются намного быстрее, к тому же в более молодом возрасте. Женщинам здесь повезло – вплоть до наступления климакса у них вырабатывается гормон, затормаживающий засорение сосудов. Кстати, женщины здесь в некотором роде позаботились о мужчинах и в микродозах передают им этот гормон в процессе интимного контакта. Следовательно, даже регулярная супружеская жизнь идет на пользу очистке сердечно-сосудистой системы.

Итак, суммируем сказанное. В каком состоянии находятся сосуды (вены, артерии и капилляры), в таком состоянии находимся и мы. Но у всякого органа и системы есть свой ресурс. Сосуды засоряются, в них откладываются соли, нарастают холестериновые бляшки, повреждаются стенки и клетки крови. Возрастает нагрузка на сердце – прокачивать кровь к органам и тканям через плохие, «забитые» сосуды становится все труднее. Существует такое понятие, как общее периферическое сопротивление сосудов. Наверное, всем понятно, что, когда жидкость движется через трубочки меньшего диаметра, требуется большее усилие со стороны «насоса». При стойкой повышенной нагрузке сердце изнашивается, а сердечная мышца перерождается.

Последствия засорения сосудов самые печальные – атеросклероз, тромбы, ведущие к инфарктам и инсультам, гипертония, аритмии и прочие заболевания сердца и сосудов, а также ухудшение работы всех внутренних органов и центральной нервной системы.

К СВЕДЕНИЮ

В среднем возрасте мыслительные процессы, память и способность к усвоению новых знаний ухудшаются. Часто это всего-навсего связано с недостатком питания и кислорода, которые мозг недополучает в связи с «забитыми» сосудами.

Но не стоит опускать руки и отчаиваться – сердце, сосуды и кровь можно очистить, вернуть им утерянный запас прочности и продлить нормальную работу еще на долгие годы. Как? Регулярными очистительными процедурами, с которыми вы познакомитесь далее.

Кровь

Что такое кровь? Это жизненно важная густая вязкая жидкость ярко-красного цвета. Она постоянно находится в движении, циркулируя по замкнутой системе наших кровеносных сосудов.

Почему же она красная, а не голубая, как у принцев и принцесс из сказок? Причина ее окраски – вещество, которое называется *гемоглобин*. Именно им наполнены клетки-эритроциты. Иными словами, *эритроциты* – это красные кровяные тельца, а *лейкоциты* – белые.

Средний объем крови у взрослого человека составляет примерно от 65 до 80 мл на 1 кг веса тела, у ребенка – от 8 до 10 мл на 1 кг веса. На 55 % кровь состоит из жидкой плазмы, на 4 % – из «густой» клеточной массы.

Кровь является «транспортным средством», на котором передвигаются абсолютно все вещества внутри нашего организма. Именно поэтому, повторю, столь важно начинать его общую очистку именно с очистки крови и кровеносных сосудов. Неустанно циркулируя, кровь снабжает ткани наших внутренних органов кислородом и питательными веществами. И она же помогает сместиться к «выходным отверстиям» всем отходам нашей жизнедеятельности. Поэтому, читая книгу дальше, вы поймете, почему и медики-традиционалисты, и народные целители требуют, чтобы мы прежде всего хорошенько почистили толстый кишечник, из которого кровь и «тягает» в наш организм токсины, шлаки и т. д.

Вдумайтесь – поступив в какой-либо больной внутренний орган, кровь вбирает в себя его «болячки» и несет их дальше по организму. Между тем только здоровая иммунная система крови способна защитить нас от вирусов, особенно свирепствующих поздней весной и ранней осенью, всевозможных бактерий, пищевых аллергенов и токсинов, не говоря уже о том, что только здоровая кровь может воспрепятствовать появлению и росту в организме злокачественных клеток. Одним словом, если кровь нездорова – не может быть и речи о нормальном функционировании всего организма. Ведь наличие хорошего, здорового иммунитета означает, что нашему организму нетрудно побеждать болезни без помощи медикаментозных средств, злоупотребление которыми, кстати, тоже разрушает иммунитет крови.

Даже из художественной русской литературы мы знаем, что наши предки придавали большое значение процедуре кровопускания, справедливо полагая, что она крайне важна для очистки кровеносной системы. Если вдруг у человека начиналась глухая затяжная головная боль, тяжесть в печени, ломота в пояснице и суставах – доктор обязательно ставил больному пиявки, и именно они вскоре восстанавливали нарушенное кровообращение.

Глава 2 От чего загрязняются сосуды

Вы уже знаете, что в целях профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы нужно следить за балансом в организме калия и магния, с которыми активно конкурируют животные жиры, богатые холестерином, больше всего которого в мясных продуктах. Именно холестерин – тот шлак, от которого нам придется очищать сердце, сосуды и кровь.

Вред и польза холестерина

К холестерину отношение двоякое. С одной стороны, избыток этого вещества часто ведет к атеросклерозу, а повышение уровня холестерина отмечается при ожирении, сахарном диабете, подагре, гипертонической болезни и некоторых заболеваниях печени.

С другой стороны, холестерин является незаменимым веществом в организме: он участвует в синтезе желчных кислот (в процессе пищеварения) и является основой для образования кортикостероидов, половых гормонов и витамина Д, который регулирует кальциевый обмен. Он также входит в состав клеточных мембран, то есть образует «скелет» для каждой клетки организма. Полезный холестерин – это, по сути, «подручный» строительный элемент клеток нашего организма.

К СВЕДЕНИЮ

В норме в организме человека содержится до 0,2 % (140–180 г) холестерина от общего веса тела.

В плазме человека холестерин находится в составе *липопротеидных комплексов* (липопротеидов). Выделяют липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) – их в плазме до 70–80 %, и липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) – до 20–24 %. Повышение уровня ЛПНП является фактором риска развития атеросклероза и образования желчных камней. ЛПВП, напротив, обладают антиатерогенным действием.

Сегодня люди, осознающие, что здоровье – это действительно наше главное богатство, обеспечивающее приток любых иных богатств, стараются не просто правильно питаться, но и контролировать уровень холестерина в крови. Для этого достаточно проводить раз в полгода специальный анализ крови. Основания для обращения к врачу у вас появятся, если вдруг окажется, что уровень «вредного» холестерина в вашем организме превысил 4 ммоль/л. И, если показатели не очень удручающие, медики предпишут вам для профилактики специальную антисклеротическую диету. В противном случае вам придется проходить медикаментозное лечение. Или применять какую-либо из методик, описанных в данной книге.

Одна из причин нарушения холестеринового обмена – избыточное поступление холестерина (ЛПНП) с пищей. Алиментарная, или пищевая, гиперхолестеринемия возникает при употреблении в большом количестве еды, богатой белками (яйца, икра, печень, животные жиры). Такой рацион питания, более характерный для жителей стран с высоким уровнем развития, и ведет к атеросклерозу.

Холестерин вырабатывается в организме и сам, особенно с помощью алкоголя и никотина, провоцирующего сужение сосудов (когда, например, мы «перекурили», просидев ночь у компьютера, и чувствуем себя так, как будто голову обручем сжимает). Таким образом, совсем «не пустить» холестерин в сосуды нельзя. Что тогда остается делать? Правильно, чистить их.

Что такое атеросклероз

В этой книге я буду употреблять понятие «атероматозные бляшки». В специальной медицинской литературе, например в медицинских учебниках, обычно встречается понятие «атеросклеротические бляшки». Происходит это название от *атеросклероза* – болезни, справедливо считающейся «чумой» современного человека, прежде всего обеспеченного потребителя, не отказывающего себе во вкусной еде и малоактивных формах отдыха, например компьютерных играх. Атеросклерозу покорны абсолютно все возрасты: если 5–6 лет назад задумывались о риске заболеть атеросклерозом лишь люди среднего и пожилого возраста, то теперь все чаще патологические изменения сосудов обнаруживаются у подростков, причем именно из обеспеченных семей, в которых есть все или почти все. «Как быть?» – вопрошают потрясенные родители. Прежде всего – продумать свою диету и диету собственных детей. Ведь наличие в наших сосудах атероматозных бляшек – процесс не необратимый, и, приложив некоторые усилия, мы можем расширить просвет в заболевших сосудах, а затем и вовсе вывести эту заразу.

Когда мы говорим о полностью здоровом организме, подразумевается, что абсолютно здоровая чистая кровь свободно перемещается по широким, незакупоренным артериям. Если же сосуды поражены атеросклерозом, это означает, что переизбыток в организме холестерина привел к тому, что на внутренней поверхности сосудов появилось некоторое (имеющее тенденцию постоянно увеличиваться) количество липидных отложений, приводящих к развитию атеросклеротических бляшек. И их появление – самый верный сигнал того, что в организме жесточайше нарушился обмен жиров.

Атеросклероз является хроническим заболеванием артерий. Он начинается с нарушения липидного обмена и отложения холестерина и липопротеидов низкой плотности в оболочке, выстилающей изнутри наши сосуды. Вначале формируются атероматозные бляшки, затем в них идет разрастание соединительной ткани (склероз), а в дальнейшем присоединяется кальциноз сосудистой стенки. Эти процессы приводят к деформации сосудистой стенки и резкому сужению просвета сосуда вплоть до полной закупорки сосуда. Следовательно, ухудшается кровоток в соответствующих органах и нарушаются их функции.

Симптомы ишемии различных органов могут проявляться уже при умеренном сужении сосудов. Чаще всего поражаются:

- ◆ коронарные артерии, что ведет к развитию ишемической болезни сердца, вплоть до стенокардии и инфаркта миокарда;
- ◆ церебральные артерии, что вызывает ишемию мозга вплоть до инсультов;
- ◆ сосуды конечностей, что приводит к перемежающейся хромоте, вплоть до развития гангрены;
- ◆ если аналогичная картина развивается в почечных артериях, то наблюдается резкое снижение функции почек, а если в артериях брюшной полости, то возможно развитие инфаркта кишечника.

Понятно, что это крайние варианты, но тем не менее...

На поздних стадиях развития атеросклероза возникают нарушения со стороны свертывающей системы крови – на фоне уже имеющихся бляшек и деформации сосудистой стенки могут возникать микротрещины, на которых происходит скопление тромбоцитов с образованием микротромбов. Состояние крови меняется в сторону гиперкоагуляции – повышения уровня свертывающих факторов, содержащихся в крови, что еще больше усиливает способность к тромбообразованию.

Давайте сравним нашу сердечно-сосудистую систему с водопроводным краном. Новый, только что купленный кран поставляет куда больше воды, нежели кран, прослуживший лет десять. Понятно, что на стенах старого крана скопились соли и ржавчина. С сердечно-сосуди-

стой системой с течением времени происходит то же самое. Кровь начинает перекачиваться в меньшем количестве, значит, абсолютно все наши органы тоже получают урезанное количество питательных веществ. А ведь есть еще и продукты распада, которые выводятся из наших клеток тоже в процессе кровообращения. Значит, с уменьшением эффективности перегона крови они «застревают» в нас, провоцируя возникновение различных заболеваний и патологий.

Глава 3 Предупреждаем болезнь

Движение-жизнь!

Мы с вами много работаем – и страдаем от стресса. Мы «расслабляемся», подстегиваем искусственную бодрость – и «добиваем» свое здоровье алкоголем, сигаретами и кофе. Мы хорошо зарабатываем – и погибаем от переедания и злоупотребления пассивным отдыхом. Трудно поверить, но смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возросла вместе с распространением мобильных телефонов. Ведь наличие под рукой мобильного украло у нас даже те несколько метров «пешей прогулки», которую мы совершали, чтобы подойти к стационарному телефонному аппарату!

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.