

# ТЕСТ

*на сердечный  
приступ*

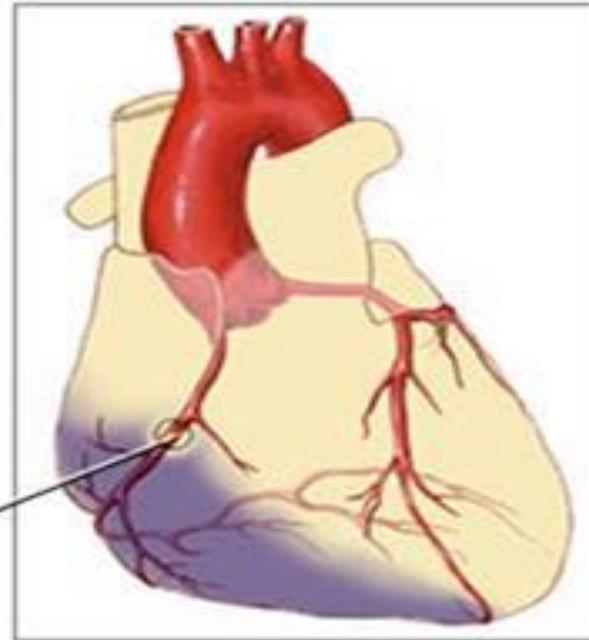
**Маргарита и Игорь Шашковы  
МОСКВА 2014**

## Сердечный приступ



Бляшка в коронарной артерии блокирует кровоток и поступление кислорода к сердцу

Повреждение и гибель ткани сердца показаны фиолетовым цветом



Как отличить функциональную боль в области сердца от приступа, который может угрожать Вашему здоровью?

**Кроме Вас и анализа своих ощущений, этого никто не сделает!**

**Проанализируйте и всё станет ясно!**

**SHMAIG  
NS CLUB**

# Вопрос № 1

**Коллющая или ноющая боль  
под левой грудью, которая  
никуда не отдает?**

**ДА!** или **НЕТ!**



**SHMAIG  
NS CLUB**

# Вопрос № 2

**Боль начинается и проходит постепенно, а длится долго, часами и даже сутками, если у Вас стресс?**

**ДА!** или **НЕТ!**



**SHMAIG  
NS CLUB**

# Вопрос № 3

**Физическая нагрузка не  
вызывает и не  
усиливает  
дискомфорта в области  
сердца, а иногда даже  
снимает его?**

**ДА!** или **НЕТ!**



**SHMAIG  
NS CLUB**

# Вопрос № 4

**Боль не проходит  
после приема  
нитроглицерина, но  
стихает благодаря  
успокаивающим  
средствам?**

**ДА!** или **НЕТ!**



**SHMAIG  
NS CLUB**

# Вопрос № 5

**Есть ли тревога за  
свою жизнь?**

**ДА!** или **НЕТ!**



**SHMAIG  
NS CLUB**

# Вопрос № 6

**Сердце часто  
беспокоит перед  
критическими днями и  
во время них?**

**ДА!** или **НЕТ!**



**SHMAIG  
NS CLUB**

**Ответы «ДА» на большинство  
вопросов? Беспокоиться не о  
чем!**

**Восстанавливать  
нужно не сердце, а  
центральную нервную  
систему! Обращайтесь  
к специалисту, но  
здоровому!**



**SHMAIG  
NS CLUB**

# Ответы «НЕТ» на большинство вопросов?

**Это серьезный повод для  
беспокойства!**

**Обращайтесь к здоровому  
специалисту, если боль  
давящая, сжимающая,  
жгучая, как-будто камень  
лег на грудь, накатывает  
короткими приступами**

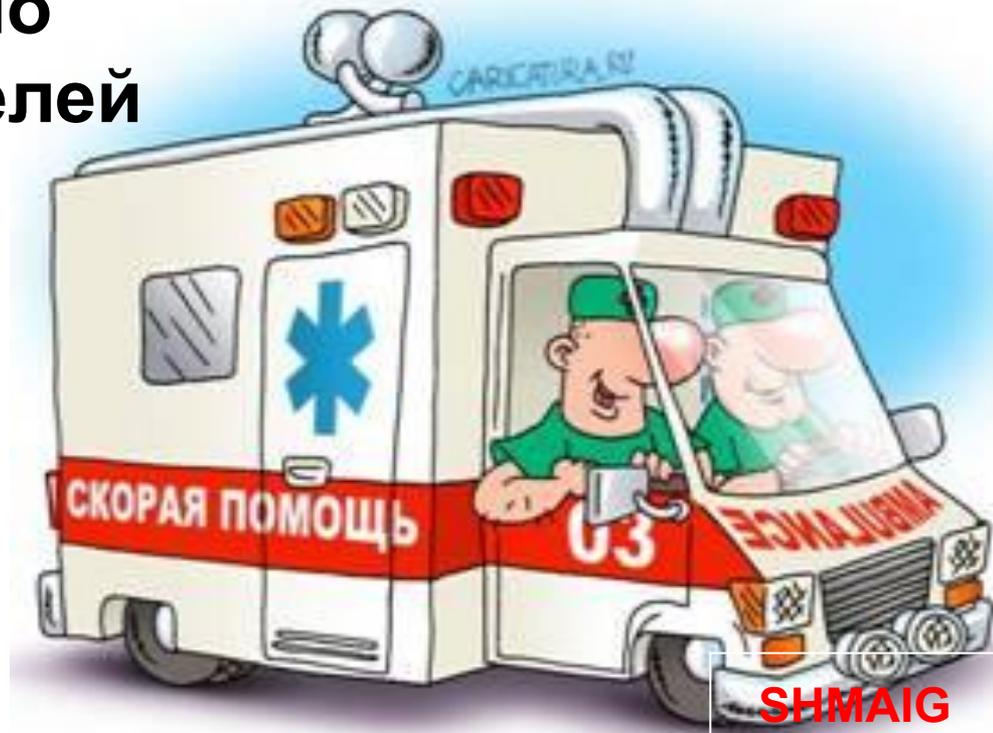


**Сердечный приступ длится от 3 до 15 минут, начинается внезапно, вынуждая замереть на месте, сосредоточена за грудиной или слева от неё, отдает под лопатку или в левую руку, усиливается при физическом напряжении и сопровождается страхом смерти.**



**Обязательно пригласите здорового специалиста, если такие жалобы предъявляет близкий Вам человек.**

**В последнее десятилетие инфаркт помолодел, его опасность особенно велика у представителей сильного пола.**



**Рыбий жир, содержащийся в жирных сортах рыбы, например, лососе, может оказаться более эффективным для спасения сердечных больных от внезапной смерти, чем дефибриллятор.**

**Исследователь Томас Коттке из Кардиологического центра шт. Миннесота рекомендует, по крайней мере, **три раза в неделю добавлять рыбу в рацион.****



**SHMAIG  
NS CLUB**

**Но! Речь идет только о свежей сырой рыбе.**  
**Вареная рыба, жареная рыба, приготовленная рыба на гриле или в пароварке абсолютно бесполезна с точки зрения получения ПНЖК Омега 3.**

**Приготовленная и хранившаяся рыба не приносит никакой пользы нашему организму, а её переваривание требует огромных затрат жизненной силы, которая берется от мозга и жизненно важных органов.**



**Вареная рыба, жареная рыба,  
приготовленная рыба на гриле или в  
пароварке абсолютно бесполезна с точки  
зрения получения ПНЖК  
Омега 3.**

**Приготовленная и хранившаяся рыба не  
приносит никакой пользы нашему организму,  
а её переваривание требует огромных затрат  
жизненной силы, которая берется от мозга и  
жизненно важных органов.**



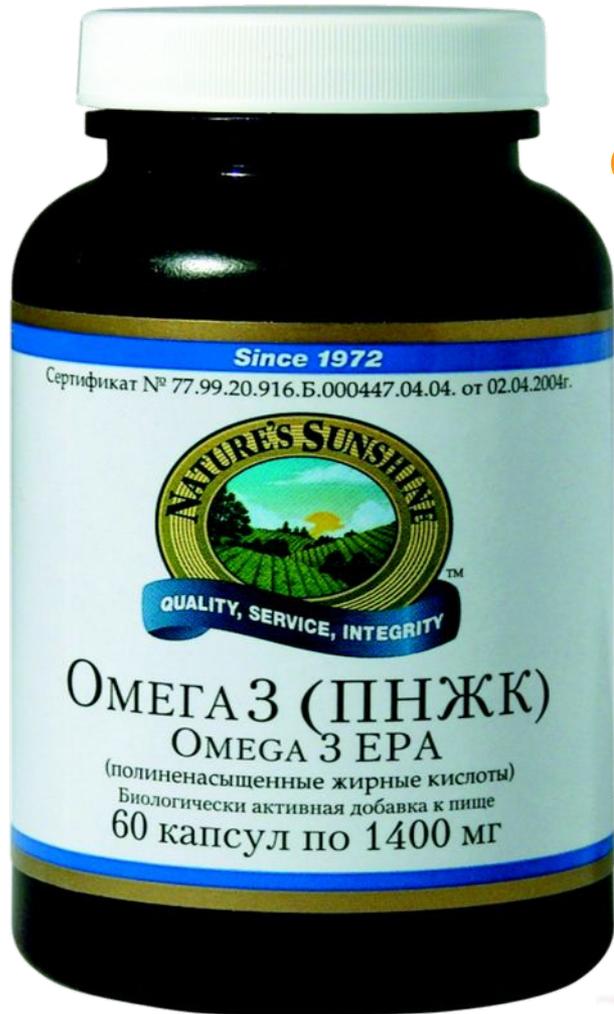
**В Американском Журнале профилактической медицины опубликованы результаты исследования, проведенного Коттке и его коллегами «Риск внезапной смерти».**

**Исследователи разработали математическую модель, исследующую риск внезапной смерти от сердечной недостаточности.**



Группы людей в возрасте от 30 до  
84 лет  
из штата Миннесота.

Было исследовано несколько  
сценариев. **Согласно первому  
сценарию**, участники контрольной  
группы потребляли необходимые  
количества жирных кислот Омега 3.  
В реальной жизни типичная диета  
жителей Западных стран бедна  
кислотами  
Омега 3.

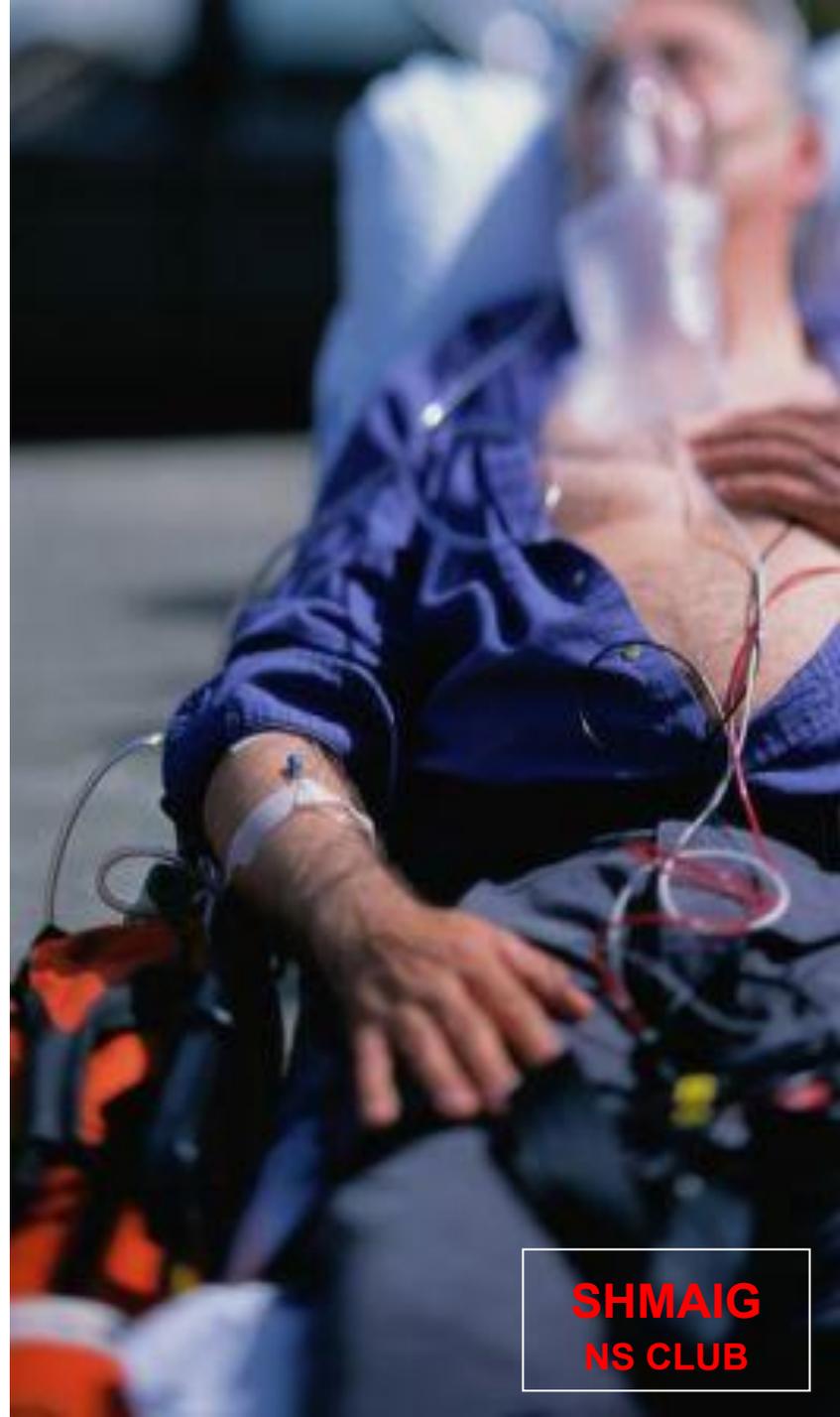


SHMAIG  
NS CLUB

**Согласно второму сценарию, все участники контрольной группы получили в свое распоряжение портативные автоматические дефибрилляторы.**

**Эти же приборы были доступны в общественных учреждениях и публичных местах.**

**Портативные автоматические дефибрилляторы** используются для реанимации и шоковой терапии при острых и хронических нарушениях сердечного ритма.



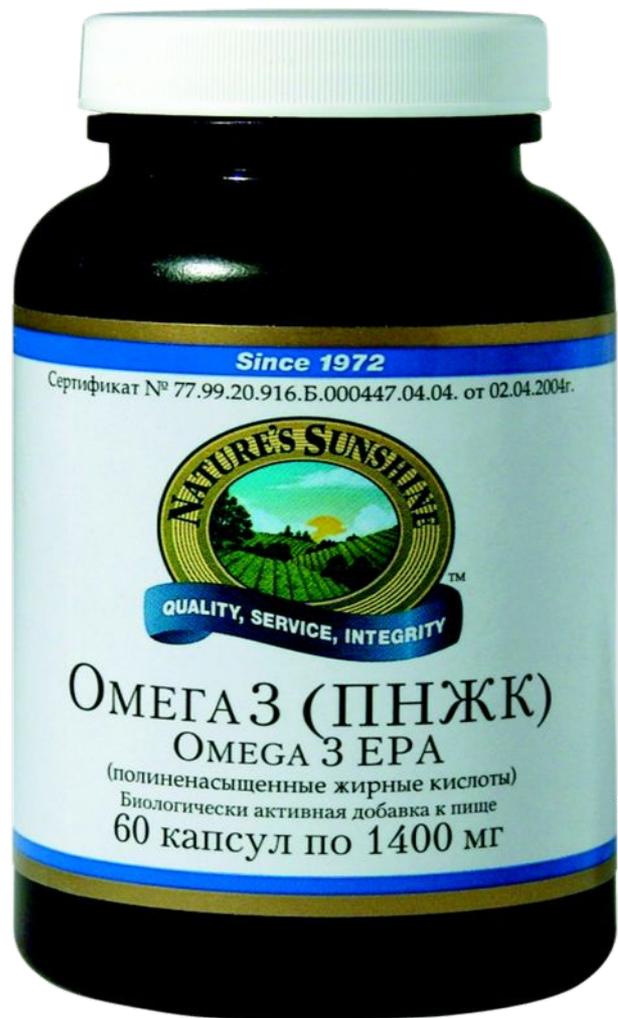
**ФАКТ:** Нарушение сердечного ритма и остановки сердца являются причиной внезапной смерти.

**Согласно третьему сценарию,** всем людям, страдающим от сердечной недостаточности и нарушений сердечного ритма, были вживлены дефибрилляторы.

Для всех трех сценариев риск внезапной смерти уменьшился. При этом сценарий с приемом биологически активных добавок Омега 3 дал наилучшие результаты – даже для здоровых людей.

**Модель Коттке основана** на приеме жирных кислот Омега 3, содержащихся в рыбе. Как вы помните, в сырой свежей жирной океанской рыбе.

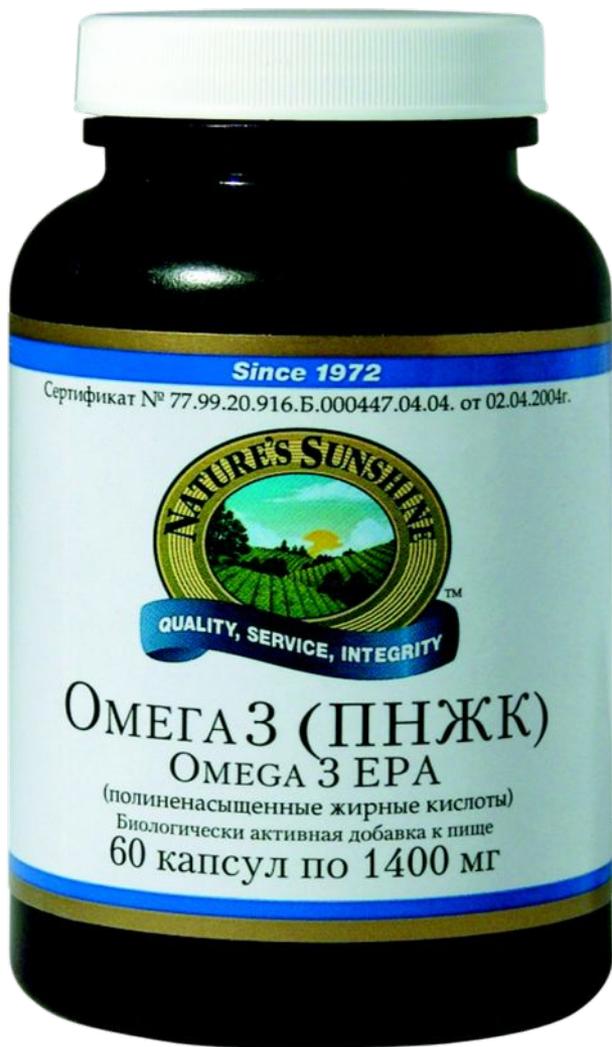
**Кислоты Омега 3** содержатся и не только в рыбе, но также и в грецких орехах, льняном семени, масле канола, тыкве, дыне, бобах, фасоле, кожице плодов винограда, шпинате, виноградных листьях, брокколи, китайской капусте и цветной капусте.



**Другой опцией являются биологически активные добавки Омега 3. Однако, замечает Коттке, потребление в достаточном количестве кислот Омега 3 не компенсирует прочие факторы риска смерти от сердечных заболеваний, как, например, курение, недостаток физических упражнений и др.**

# ОМЕГА 3 (ПНЖК) НСП

## Omega 3 EPA NSP



- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Благоприятно влияет на иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- Повышает жизненный тонус и работоспособность
- Входит в состав мембран клеток мозга и сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование

**SHMAIG**  
**NS CLUB**

# ЛЕЦИТИН

## Lecithin



- Улучшает функционирование мозга
- Обеспечивает питание всей нервной системе, входит в состав нервных оболочек
- Снижает ожирение печени
- Нормализует уровень холестерина и жирных кислот в крови
- Повышает усвоение витаминов А, D, Е и К в кишечном тракте

# Являются ли Омега 3 всемогущими?

**Здоровье сердца, улучшение деятельности мозга, уменьшение опасности раковых заболеваний, улучшение настроения... Есть ли что-нибудь, чего Омега 3 не в состоянии сделать?**

## **Здоровье сердца**

**Самые обоснованные научные доказательства роли жирных кислот Омега 3 существуют по отношению к здоровью сердца и сосудов.**



**Впервые об этом сообщили датские ученые в начале 70-х годов. Кроме уменьшения опасности сердечно-сосудистых заболеваний, жирные кислоты Омега 3 улучшают сердечный ритм и сокращают опасность повторных сердечных приступов.**

**Недавнее исследование израильских и британских ученых показало, что вегетарианская Омега 3 улучшает тонус сосудов, сердечный пульс, уровень липидов в крови, нормализует кровяное давление и уменьшает склерозирование артерий.**

## **Умственная деятельность**

**Вторая область, наиболее изученная исследователями, - это влияние жирных кислот Омега 3 на умственную деятельность и предотвращение её ухудшения с возрастом. Одно из исследований показало, что Омега 3 может помочь сократить накопление в организме определенного белка, связанного с развитием болезни Альцгеймера. Результаты клинического исследования, опубликованного в журнале Archives of Neurology, показали, что Омега 3 помогает бороться с постепенным ухудшением умственной деятельности у людей со слабой формой болезни Альцгеймера.**

## **Настроение и поведение**

**Вместе с улучшением умственной деятельности, исследования указывают на роль Омега 3 в улучшении настроения и поведения. Некоторые эксперименты, в частности, исследование французских ученых (результаты которого были опубликованы в American Journal of Clinical Nutrition), говорят о положительной роли Омега 3 в борьбе с депрессией.**

# ВИТАМИН Е

## Vitamin E

- Является мощным антиоксидантом, противодействует окислению жира и холестерина
- Задерживает процесс старения и способствует предупреждению рака, диабета и сердечных заболеваний
- Оказывает положительное влияние на женскую репродуктивную систему
- Снижает свертываемость крови
- Повышает физическую выносливость
- Укрепляет иммунную систему



# ХЛОРОФИЛЛ ЖИДКИЙ

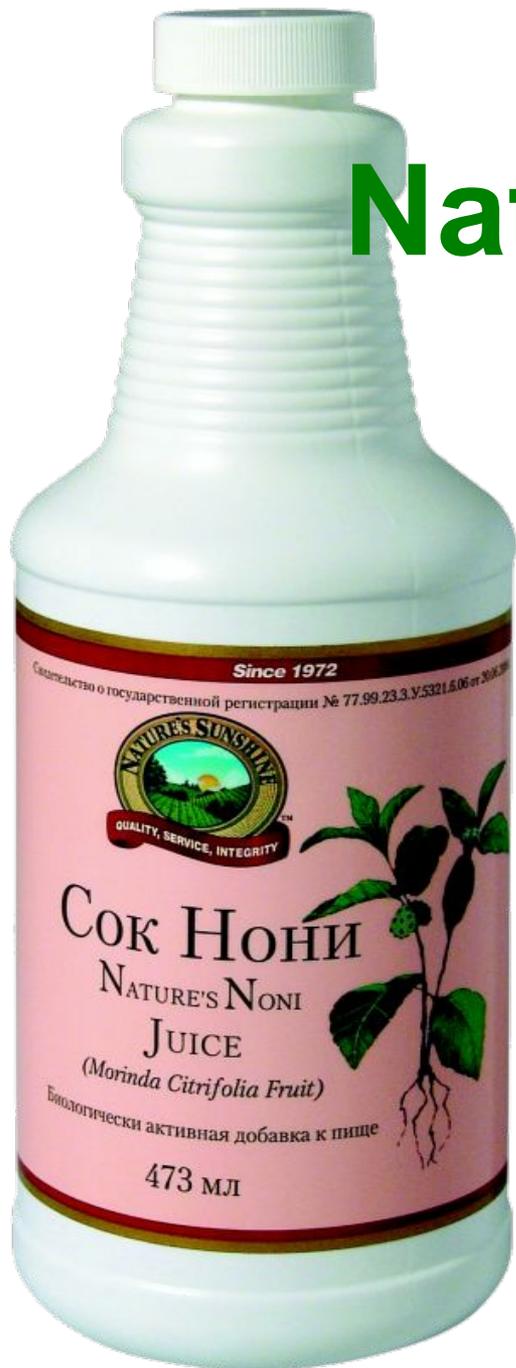
## Liquid Chlorophyll



- Поддерживает и стимулирует кроветворение
- Способствует обновлению тканей и быстрому заживлению ран
- Стимулирует иммунную систему организма

# СОК НОНИ

## Nature's Noni Juice



- Обладает тонизирующим и адаптогенным действием
- Нормализует кровяное давление
- Улучшает функцию желудочно-кишечного тракта
- Улучшает функцию периферической и центральной нервной систем
- Снимает боли, в особенности головные, суставные, менструальные
- Оказывает иммуномодулирующее и противовоспалительное действие

**Вот короткий список советов, как улучшить ваш стиль жизни и тем самым снизить риск смерти от сердечно - сосудистых заболеваний:**

- Исключите или сократите курение
- Питайтесь сбалансировано, в том числе много фруктов и овощей
- Ограничьте употребление в пищу продуктов, содержащих насыщенные жиры
- Будьте физически активны – например, делайте 10 000 шагов ежедневно
- Регулярно съедайте небольшую порцию орехов
- Введите в свой рацион питания Омега 3 компании NSP по 2 - 3 капсулы 3 раза в день во время еды
- Добавляйте в приготовленную вами пищу семена льна

**Вот короткий список советов, как улучшить ваш стиль жизни и тем самым снизить риск смерти от сердечно - сосудистых заболеваний:**

- Снизить потребление плохих жиров**
- Увеличить потребление клетчатки**
- Выпивать 10 - 12 стаканов живой воды в сутки**
- Регулярно нагружать мышцы упражнениями**
- Ограничить потребление соли**
- Выделите время для расслабления, чтобы успешнее противостоять стрессу.**
- Добавляйте в приготовленную вами пищу семена льна.**



Заниматься спортом лучше всего на свежем воздухе.



Не волноваться по пустякам и по возможности вести размеренный образ жизни.

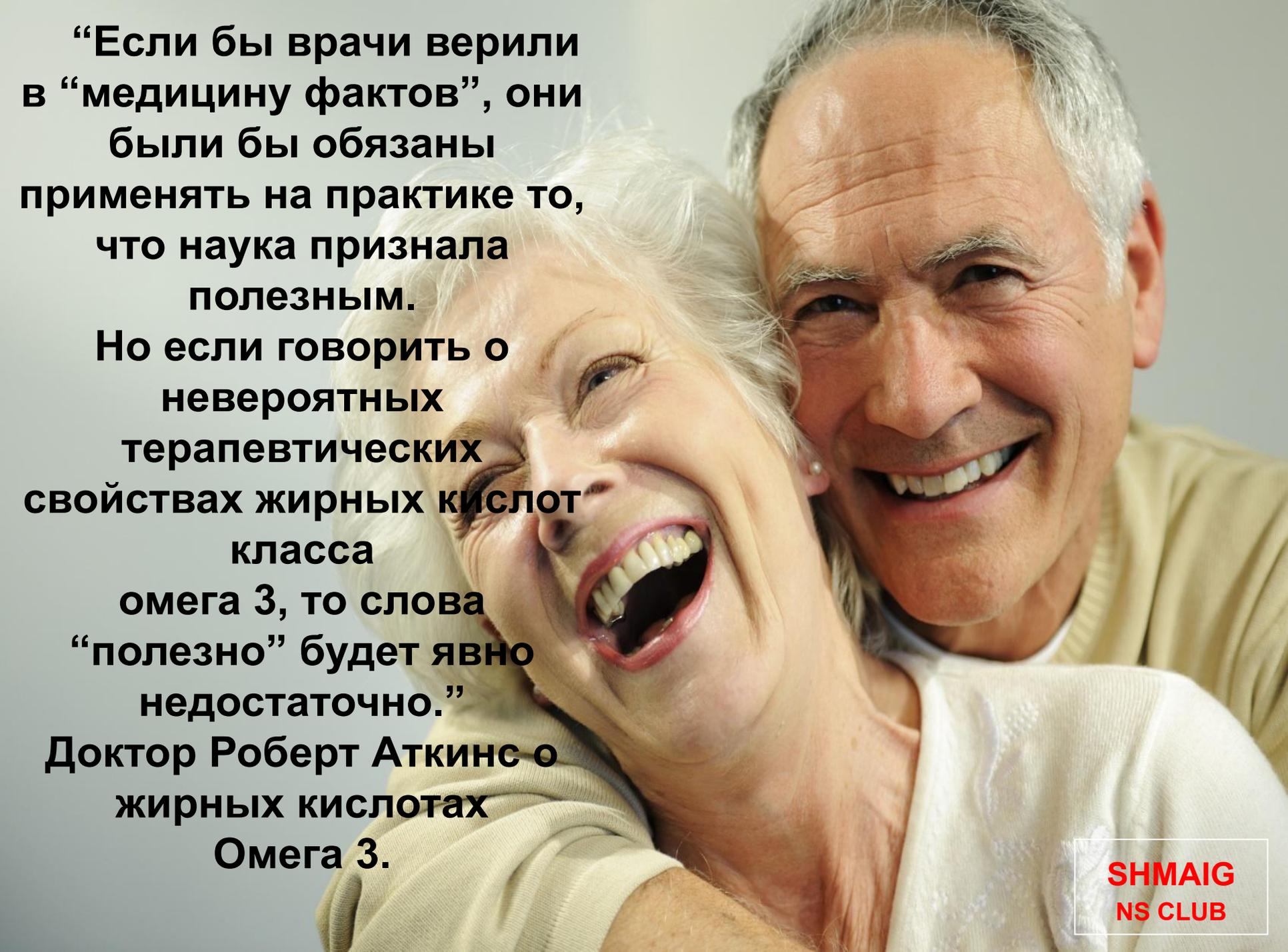


Не пить и не курить, стараться не бывать в местах, где много курят.

### 4 ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ В НОРМЕ СВОЕ СЕРДЦЕ



Побольше есть свежих овощей, фруктов, а также продуктов с минимальным количеством жиров.



**“Если бы врачи верили  
в “медицину фактов”, они  
были бы обязаны  
применять на практике то,  
что наука признала  
полезным.**

**Но если говорить о  
невероятных  
терапевтических  
свойствах жирных кислот  
класса  
омега 3, то слова  
“полезно” будет явно  
недостаточно.”**

**Доктор Роберт Аткинс о  
жирных кислотах  
Омега 3.**

**SHMAIG  
NS CLUB**