

ТЕСТ

*на сердечный
приступ*

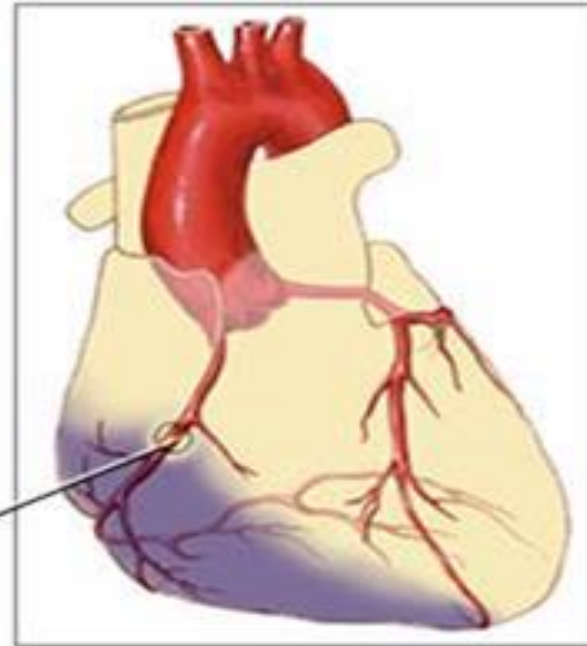
**Маргарита и Игорь Шашковы
МОСКВА 2014**

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**

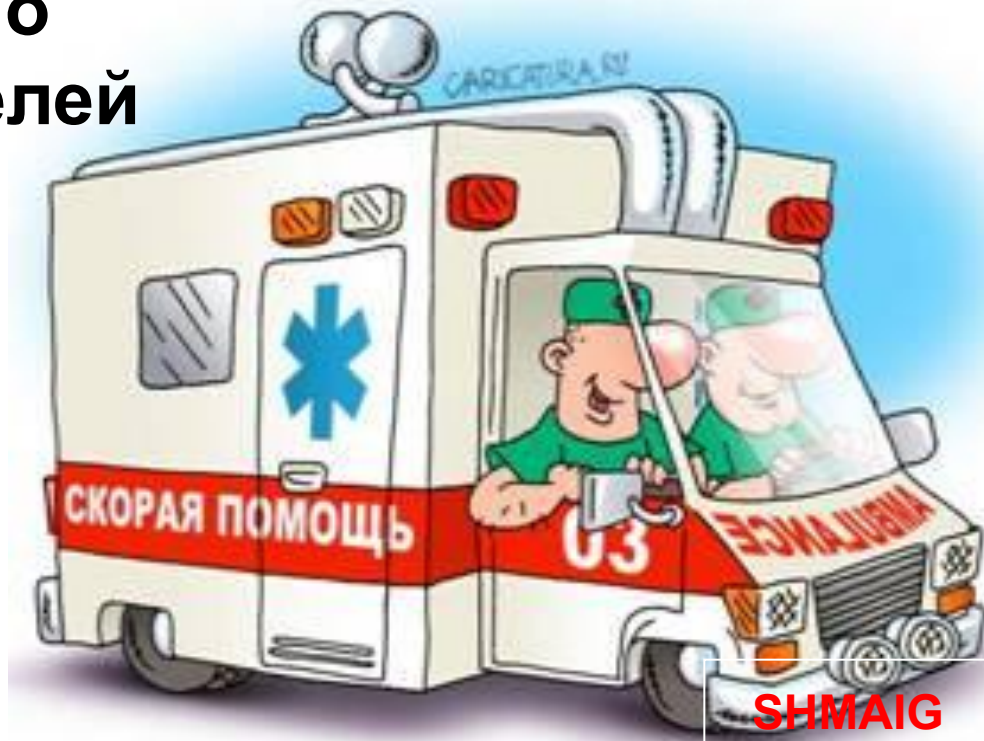


Сердечный приступ длится от 3 до 15 минут, начинается внезапно, вынуждая замереть на месте, сосредоточена за грудиной или слева от неё, отдает под лопатку или в левую руку, усиливается при физическом напряжении и сопровождается страхом смерти.



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.**



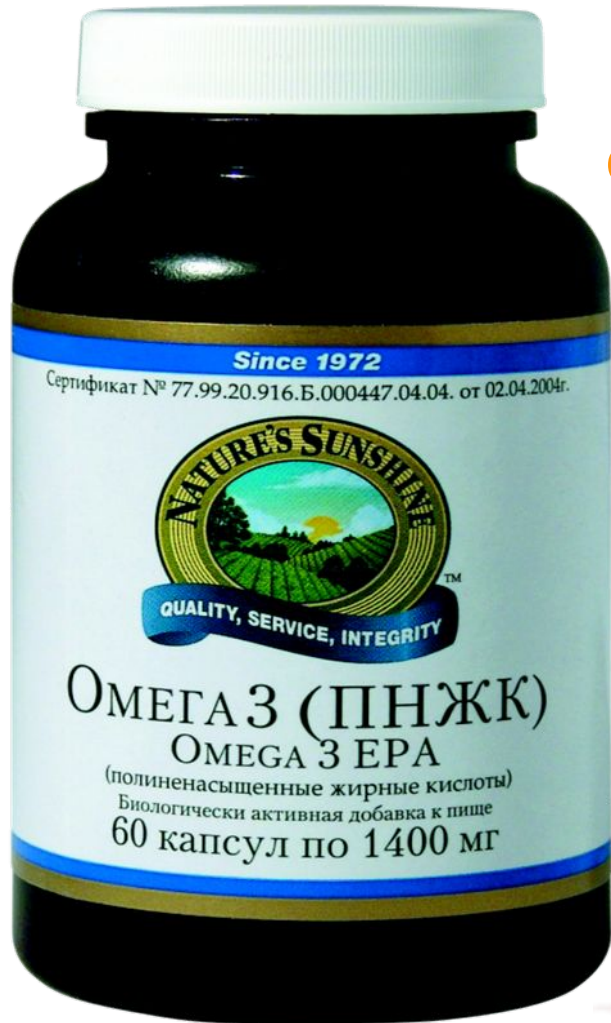
В Американском Журнале профилактической медицины опубликованы результаты исследования, проведенного Коттке и его коллегами «Риск внезапной смерти».

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.



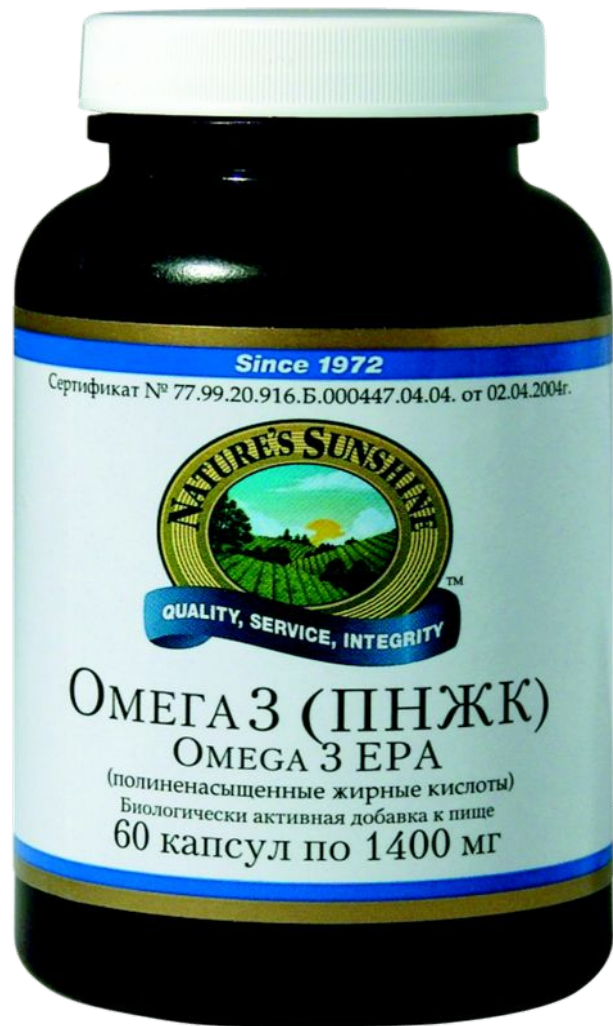
ФАКТ: Нарушение сердечного ритма и остановки сердца являются причиной внезапной смерти.

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.

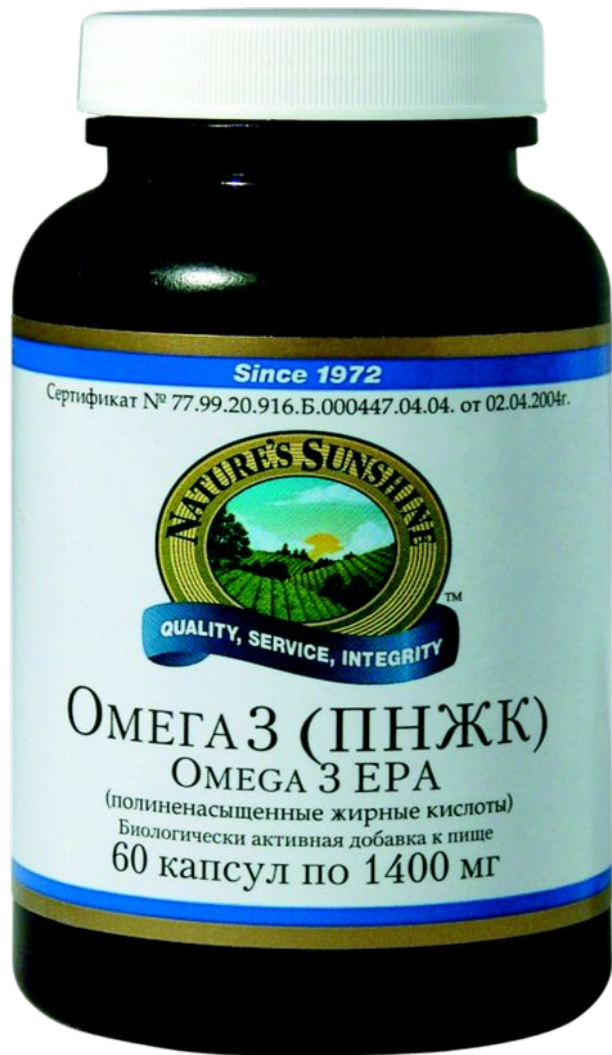
Кислоты Омега 3 содержатся и не только в рыбе, но также и в грецких орехах, льняном семени, масле канола, тыкве, дыне, бобах, фасоле, кожице плодов винограда, шпинате, виноградных листьях, брокколи, китайской капусте и цветной капусте.



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.**



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.

SHMAIGNS CLUB



**“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**