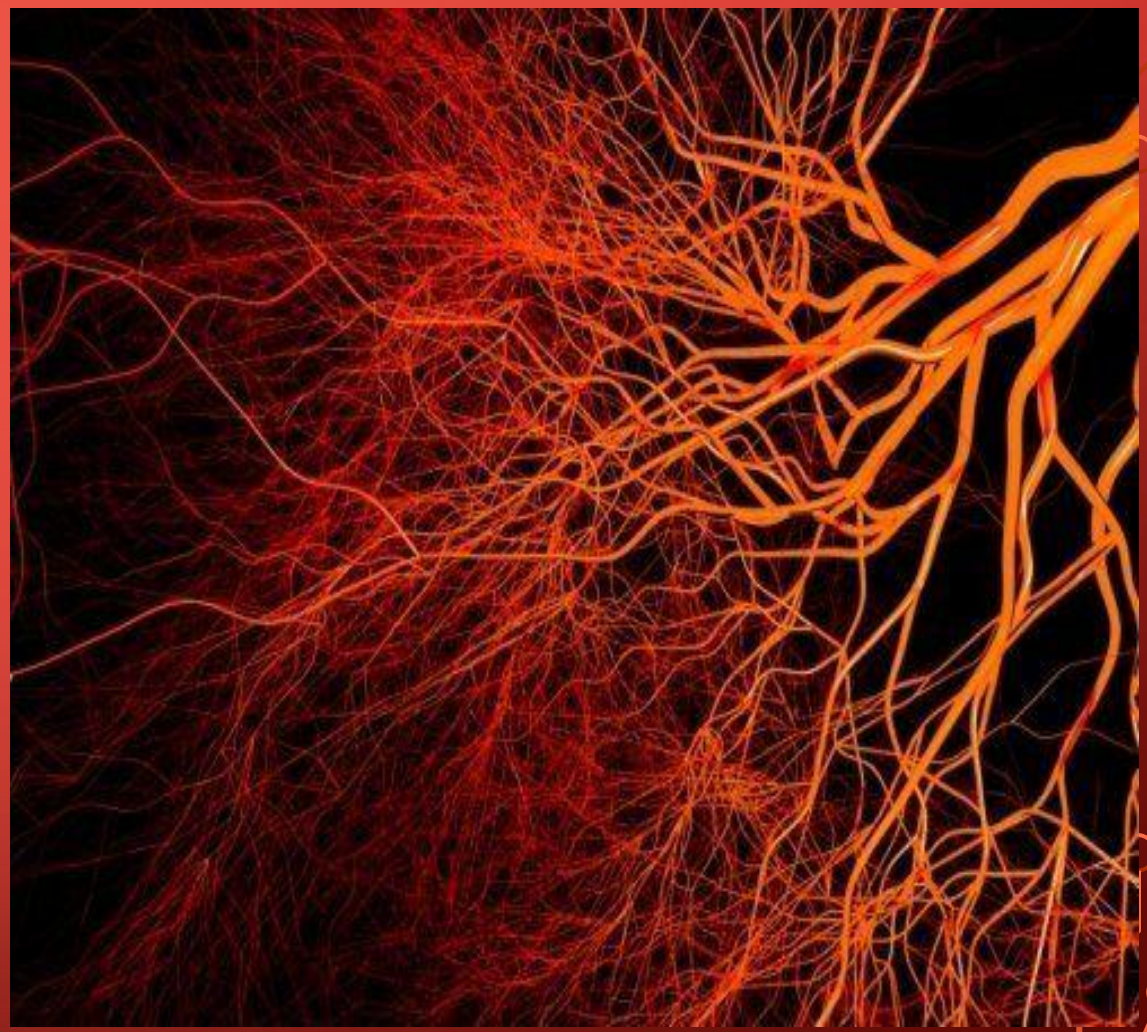
СОСУДЫ

МЫ ЧАСТО СЛЫШИМ: "ПРОБЛЕМЫ С СОСУДАМИ, СОСУДЫ НАДО УКРЕПЛЯТЬ". А ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?
КАКИЕ БЫВАЮТ СОСУДЫ И КАКИЕ У НИХ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ.

КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ ЧЕЛОВЕКА

Артерии → артериолы → капилляры → вены. Артерии несут кровь от сердца к тканям. Они разветвляются на более мелкие сосуды и превращаются в артериолы, которые делятся на систему тончайших сосудов – капилляров. От капилляров начинаются мелкие вены, они постепенно сливаются между собой и укрупняются. К сердцу кровь поступает по самым крупным венам.

Чтобы сердечно-сосудистая система работала бесперебойно, сосуды должны быть гладкими и эластичными, с неповрежденной внутренней стенкой и четко функционирующими клапанами.



ПРИЧИНЫ СУЖЕНИЯ СОСУДОВ

- обморожение

- стресс (выброс в кровь гормонов кортизола и адреналина, которые провоцируют сужение);

- курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Сосуды имеют мышечный слой, который реагирует временными спазмами на перечисленные факторы. Систематическое сокращение ведет к потере их свойства расслабляться. В результате циркуляция крови нарушается.

Механическое сдавливание сосудов :

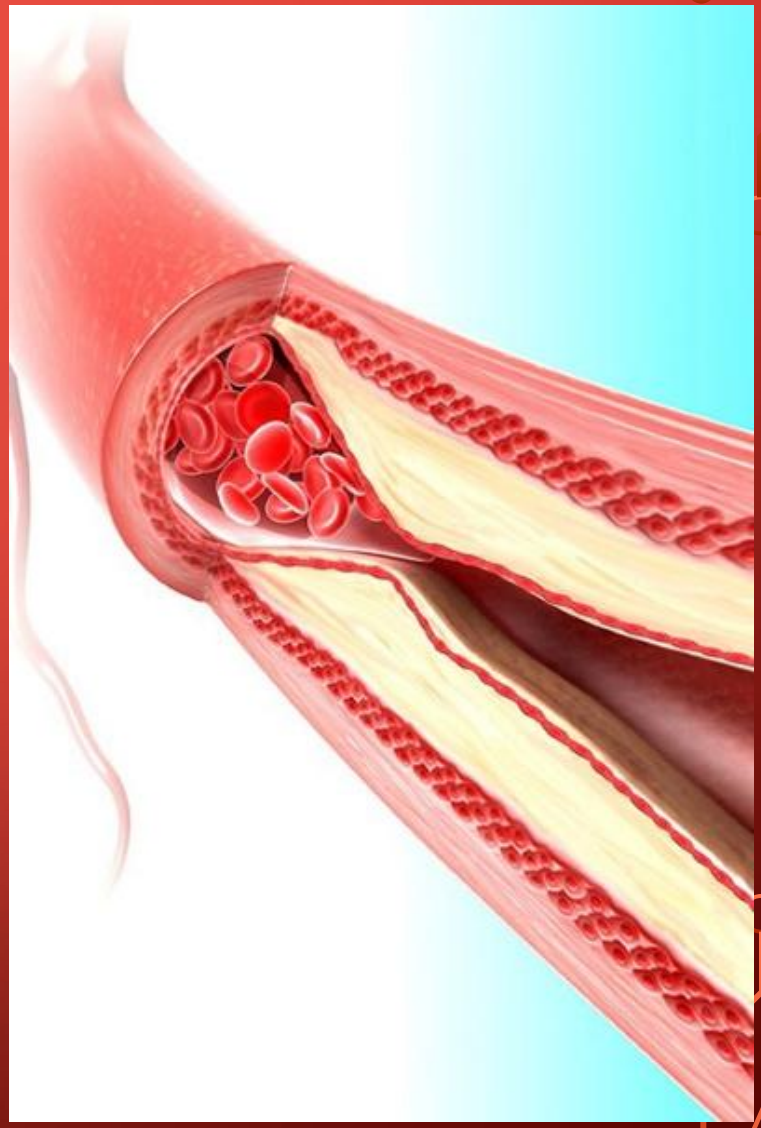
- травмы, по которым происходит длительное передавливание кровотоков;

- опухоль вблизи сосудов;

- смещение или новообразования позвоночника;

- сдавливание тканей жгутом (накладывают для остановки кровотечения, при этом важно не передержать его, во избежание нарушения кровообращения);

- долгое пребывание в неудобном положении (согнутая шея, неправильная осанка).



ЭТО ведет к нарушению циркуляции крови, прекращается питание тканей, органов, ухудшается общее самочувствие.

- возникает боль в ногах при ходьбе, при отдыхе, особенно ощутимая в области голеней, икр. Возникает онемение, судороги. Далее может возникнуть хромота, атрофия нижних мышц, язвы, трещины ступней.

- недостаточное поступление в мозг кислорода и питательных веществ. На начальной стадии проявляются:

мигрень; головокружение; тошнота; повышенная раздражительность; ухудшение памяти.

Далее могут быть: потеря сознания, изменения в походке, нарушение координации.

- Сердце - атеросклеротические бляшки, нарушение артериального давления. Проявляется :

болью в груди (которая может отдавать в левую лопатку и руку);
сбоями в ритме сердца;
учащенным сердцебиением.

В момент ухудшения состояния, если поднести ладонь к области сердца, можно заметить легкое дрожание груди. Если приступ продолжается более получаса, сопровождается онемением левой половины тела, заметным ухудшением зрения, возникает вероятность острого инфаркта миокарда.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

Очищение сосудов также необходимо, как и очищение других органов нашего организма. По сосудам по всему организму распространяется кислород и питательные вещества, которые попадают с пищей. Чем сильнее они загрязнены, тем хуже справляются со своими функциями.

Вода, которую вы пьете из под крана (или минеральная вода более 2-х нед.), служит основой фундамента извести. Именно эта вода постепенно приводит к тому, что к 60 годам сосуды становятся каменными, что и приводит к инсультам.

Никакие фильтры не очищают эту воду. Только дистилляция может на 100% очистить воду, но вместе с этим и все полезное тоже пропадает.

С этим ничего нельзя поделать, если только каждый день готовить себе талую воду. Если у вас хватит терпения на это, это послужит хорошей профилактикой, заодно и продлите свою молодость.

Положительное влияние на тонус сосудов оказывают следующие продукты:

орехи;
фрукты (абрикосы, бананы, яблоки, виноград);
овощи (капуста, редис, помидоры, кабачки);
рыба;
зелень (лист салата, шпинат);
красное вино;
свежевыжатые соки (морковь, свекла, огурцы).

Также стоит отдать предпочтение оливковому маслу.
Полезно употреблять в пищу нежирные супы, мясо, приготовленное на пару.

Расширить сосуды помогут:

зеленый чай;
гранат;
морские водоросли.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ МОЛОКОМ И ЧАЕМ

- В кружку для чая налейте молока – 1/5 часть объема кружки, затем налейте туда заварку чая. Выпивайте состав каждые 2 ч. в течение 2 – 5 дней, в зависимости от состояния. Больше ничего не ешьте и не пейте в эти дни.
- До 15.00 в этот состав нельзя ничего добавлять. А после трех часов можно добавить мёд или сахар. Для ускорения выхода шлаков можно один раз сделать себе клизму.