



# СОСУДЫ

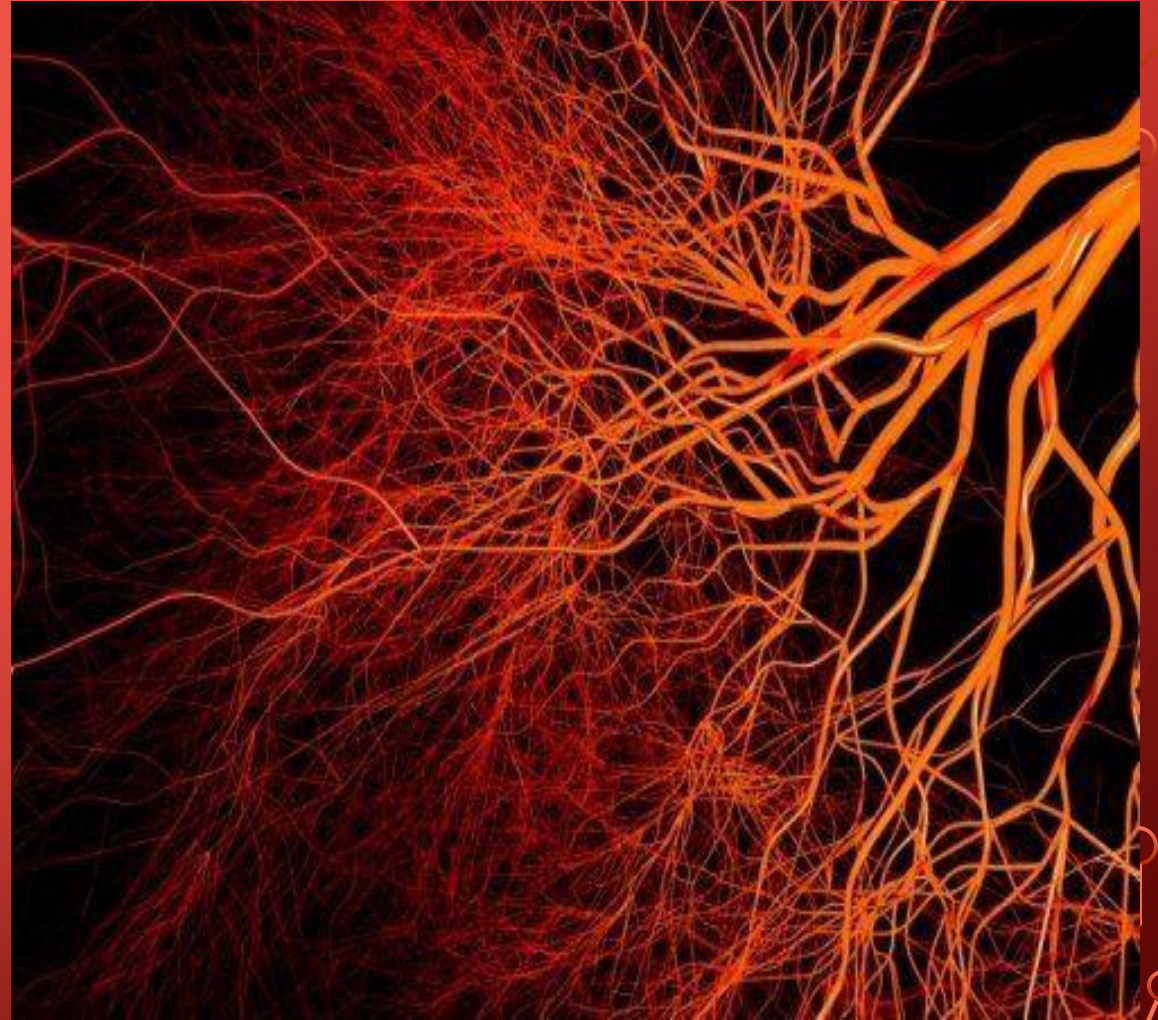
МЫ ЧАСТО СЛЫШИМ: "ПРОБЛЕМЫ С СОСУДАМИ, СОСУДЫ НАДО УКРЕПЛЯТЬ". А ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

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.



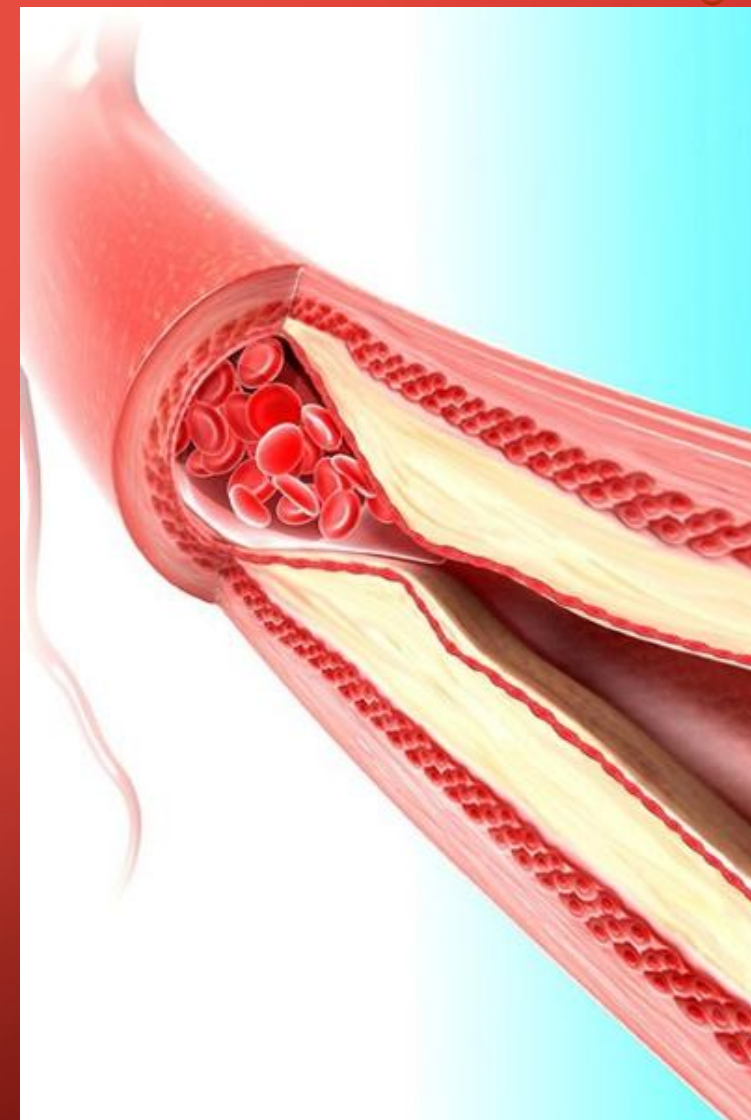
# ПРИЧИНЫ СУЖЕНИЯ СОСУДОВ

- 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.

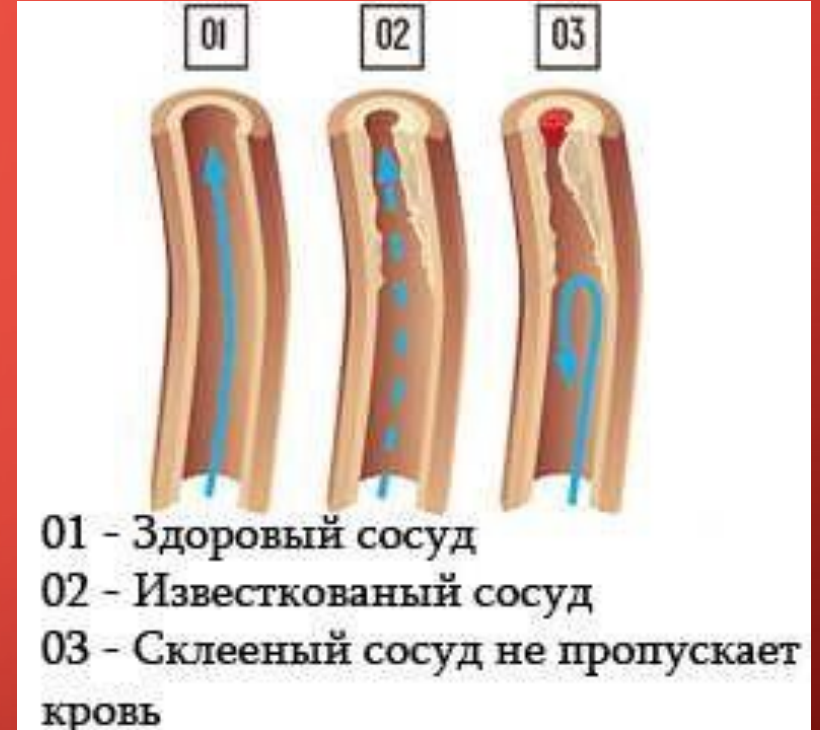
# ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

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 инфаркту. Фильтры 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.