

A faint, light gray illustration of a snake coiled around a mortar and pestle, serving as a background for the title text.

"КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ"



"Острая сердечная недостаточность сегодня волнует всех, ведь каждый из нас может стать ее жертвой!"

Ко мне в кабинет вошла супружеская пара. За три недели до того дня, когда они попали ко мне на прием, случилось следующее.

Целый день муж бегал (частный бизнес - дело нелегкое) без крошки во рту, зато выпил восемь чашек кофе, выкурил две пачки сигарет, а вечером попал на банкет, где сытно покушал и немного выпил. То, что произошло позже, он узнал от своих друзей. Он побледнел, у него закружилась голова, начало тошнить. Он подумал, что у него расстройство желудка или отравление, кожа стала холодной и влажной, дыхание участилось, он попытался встать, но потерял сознание. Из рта пошла пена, начались судороги. Он был срочно доставлен в отделение интенсивной терапии для больных с острой коронарной недостаточностью. Когда он очнулся, то увидел лица врачей и медсестер, борющихся за его жизнь. Затем две недели он лечился в кардиологическом отделении. Ко мне он пришел перепуганный с целым пакетом лекарств и вопросом, что же будет дальше?

Случаи, подобные этому, к сожалению, происходят очень часто.

"Доктор, у меня всего лишь расстройство" - обычно начинает больной свой рассказ. Не менее половины всех больных свое плохое самочувствие при сердечном приступе связывают с расстройством пищеварения. При постановке диагноза следует иметь в виду, что сердечная боль, испытываемая больными, описывается различным образом. У одних возникает ощущение тяжести, свинцового груза, давящего на грудь. Другие утверждают, что испытываемая ими боль имеет жгучий, пронизывающий характер, у третьих, боль ассоциируется с ощущениями давления, переполнения. Боль может временами стихать, но она всегда возвращается вновь. Сердечная боль концентрируется в грудной клетке или в верхней части брюшной полости и постепенно увеличивается, достигая своего пика, но при этом не стихает, а продолжает упорно держаться. Многие никогда прежде не испытывали таких сильных страданий. Это новое состояние особенно пугает.



Пытаясь встать, больной чувствует слабость и тошноту. Иногда боль сопровождается ощущением удушья. Не менее половины всех больных умирают от сердечного приступа в течении первых часов, если нарушение сердечной деятельности особенно велико. Пораженное сердце не может нормально сокращаться, оно не в состоянии снабжать кровью мозг и другие, жизненно важные органы, что ведет к быстрому развитию коллапса. Только немедленная врачебная помощь дает шанс выжить в таком состоянии.

Почему-то, мы задумываемся над своим будущим только тогда, когда есть проблемы в настоящем? К сожалению, даже мимолетная мысль о заболевании нашего сердца не приходит к нам в голову, пока не становится поздно, а порой, слишком поздно.

В США каждые 34 секунды сердечно-сосудистые заболевания уносят одну человеческую жизнь. **По прогнозам в 2001 году от проблем с сердечной деятельностью погибнут 17 миллионов человек.**

Если мы сейчас не подумаем о будущем - у нас его просто может и не быть!

Факторы риска.

В США причиной смерти, примерно в 50 процентах случаев, являются сердечно-сосудистые заболевания, и чаще всего инфаркт миокарда и инсульт. Существуют определенные обстоятельства, называемые факторами риска, увеличивающие вероятность поражения этими заболеваниями. Некоторые из этих факторов нам просто не подвластны. Например, у женщин есть что-то предотвращающее инфаркты и инсульты в период наступления менопаузы. Мы можем предположить, что одной из причин этого может быть более высокое содержание в крови у женщин жиров особого вида (липопротеинов высокой плотности), что и предотвращает у них возникновение инфаркта миокарда.

Устойчивым фактором риска при сердечно - сосудистых заболеваниях является наследственность. Если родители дожили до глубокой старости, то и у их детей значительно ниже вероятность преждевременной смерти от инфаркта миокарда или инсульта, чем у тех, чьи родители умерли от сердечно-сосудистых заболеваний. Еще одним фактором риска, на который мы с вами не можем повлиять, является возраст. С возрастом повышается



вероятность возникновения инфаркта миокарда или инсульта. Одним из наиболее крупных исследований влияния факторов риска на сердечно-сосудистые заболевания стало, так называемое, фрэммингемское исследование (город Фрэменгэм Массачусетс).

На основании данных этого исследования было выявлено три группы факторов риска, ведущих к возникновению инфаркта миокарда:

1. Повышение уровня холестерина в крови.
2. Повышение артериального давления.
3. Курение.

Следующими по серьезности идут:

- сахарный диабет;
- повышение уровня триглицеридов;
- недостаточная физическая нагрузка;
- ожирение;
- стрессы и т.д.

Повышение холестерина в крови.

Термин жиры и липиды синонимичны. Липид - это вещество не растворимое в воде. Липиды, холестерин и триглицериды попадают в кровь из двух источников: часть из пищи, остальные производятся в организме человека. Большая часть образующихся в организме человека холестерина и триглицерида производится в печени, а остальная - в кишечнике.



Потребляемый нами холестерин имеет только животное происхождение. Наш организм нуждается в холестерине для образования клеточных мембран и строительных блоков для выработки гормонов надпочечниками и половыми железами. У большинства населения уровень холестерина в крови значительно выше, чем требуется организму, что обусловлено режимом питания. Количество вырабатываемого холестерина строго ограничивается печенью. Когда его больше поступает из пищи, тогда меньше вырабатывается печенью. Этот тонкий механизм позволяет снизить уровень холестерина в крови с помощью диеты. В отличие от холестерина - триглицериды содержатся, как в животных, так и в растительных жирах. Они могут либо откладываться в жировых клетках, либо разлагаться, освобождая энергию. В печени избыток энергии и пищи превращается в триглицериды, которые поступают в кровь. Затем они образуют жировые запасы.

Холестерин относится к группе жирных или маслянистых веществ, которые называются липидами и участвуют во многих функциях человеческого организма.

Например, железы внутренней секреции используют его для синтеза некоторых гормонов. Холестерин помогает печени в образовании желчи, необходимой для переваривания употребляемых вместе с пищей жиров. Однако наиболее важная роль холестерина состоит в "строительстве" клеточных стенок или мембран. Человеческий организм способен вырабатывать в печени весь необходимый для его жизнедеятельности холестерин, поступающий затем в кровь. Поскольку основная часть крови состоит из воды, а холестерин является жирной субстанцией, поэтому для того, чтобы холестерин функционировал вместе с кровью его необходимо одеть в "костюм", сделанный из молекул белка (протеинов). Этот "костюм" позволяет удерживать холестерин в водной части крови во взвешенном состоянии. Такие покрытые протеиновой оболочкой липиды называются липопротеинами. Установлено, что большая часть находящегося в крови холестерина переносится частицами, имеющими низкую оптическую плотность, называемыми липопротеинами низкой плотности (ЛНП), а содержащийся в этих частицах холестерин - ЛНП - холестерином. Поскольку высокий уровень ЛНП в крови связан с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний, он известен, как "плохой" холестерин. Меньшая часть холестерина переносится липопротеинами, имеющими высокую плотность (ЛВП), соответственно этот холестерин называется ЛВП холестерином. Высокое содержание в крови ЛВП обуславливает низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому ЛВП - холестерин называют "хорошим" холестерином.

При избытке ЛНП - холестерина в крови он откладывается на стенках артерий, особенно в местах их повреждений,



образуя, так называемые, склеротический бляшки, однако ЛВП - холестерин подбирает этот холестерин со стенок артерий и возвращают его в печень, т.е. ЛВП - холестерин чистит наши сосуды.

Около 100 лет назад русские ученые обнаружили, что склеротическая бляшка на 60% состоит из холестерина. Эти холестериновые отложения на стенках артерий способны в значительной степени сужать просвет сосудов, уменьшая количество доставляемой ими крови и вызывая заболевание, которое называется атеросклероз. При полном блокировании просвета коронарной артерии такой бляшкой или образовавшемся на ее месте кровяным сгустком (тромбом) поступление крови к сердечной мышце внезапно прекращается, приводя к смертельно - опасному состоянию под названием инфаркт - миокарда. Если при этом блокируется артерия, которая снабжает головной мозг, возникает инсульт и паралич. Если же закупоривается артерия на ногах, то нарушение кровоснабжения приводит к гангрене и человек может лишиться ноги.

Безвредные уровни холестерина в крови.

Безвредные уровни холестерина в крови (для взрослых мужчин и женщин, не имеющих каких-либо признаков коронарной болезни сердца)

| | Общий холестерин | | ЛНП (“плохой”) холестерин | | ЛВП (“хороший”) холестерин | |
|---------|------------------|------------|---------------------------|------------|----------------------------|------------|
| | (мг/дл) | (ммоль/л) | (мг/дл) | (ммоль/л) | (мг/дл) | (ммоль/л) |
| Мужчины | 200 и ниже | 5,2 и ниже | 130 и ниже | 3,4 и ниже | 60 и выше | 1,2 и выше |
| Женщины | 200 и ниже | 5,2 и ниже | 130 и ниже | 3,4 и ниже | 60 и выше | 1,2 и выше |

Второй фактор риска. Повышенное давление.

Что такое - гипертензия?



На медицинском языке это означает повышенное давление крови, которое является самым невидимым, самым тихим и самым незаметным, а потому наиболее опасным убийцей человечества, чем все киллеры вместе взятые. Согласно данным, приведенным американской ассоциацией сердца, почти 50 млн. американцев, начиная с 6 летнего возраста (!), страдают повышенным давлением крови. А поскольку повышенное давление в течении длительного времени не может давать о себе знать, многие даже не подозревают о его наличии. Гипертензия является одним из самых распространенных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, главной причиной инсульта, инфаркта и почечной недостаточности.

Повышенное давление крови наносит вред здоровью по четырем основным путям:

1. Затвердевание артерии.

Артерии здорового человека очень эластичны и прочны, они растягиваются и сужаются по мере того, как сердце перекачивает через них кровь. При гипертензии постоянное повышенное внутрисосудистое давление вызывает компенсаторное утолщение мышц стенок артерии. В результате эластичность их нарушается, артерии теряют способность сужаться и расширяться и в итоге - затвердевают.

2. Расширение сердца.

Повышенное давление крови увеличивает нагрузку на сердце. Как и любая мышца, под действием нагрузки сердечная мышца увеличивается в размерах, но до бесконечности это продолжаться не может. В конце концов, из-за постоянных перегрузок, сердце перестает справляться со своей функцией - обеспечивать кровоток. Полости его расширяются, а мышцы ослабевают. В результате у человека появляется немотивированная усталость, отдышка, отеки. Врачи называют такое состояние сердечной недостаточностью.

3. Поражение почек.

Постоянное высокое давление приводит к повреждению нежной почечной ткани. Больные вынуждены прибегать к гемодиализу для очищения организма от шлаков.



4. Поражение глаз.

Повышенное давление отражается на зрении, вызывая повреждение сетчатки глаза, разрушая капилляры и приводя к микрокровоизлияниям. Особенно часто это бывает у больных гипертонической болезнью, страдающих одновременно сахарным диабетом. Такое состояние часто заканчивается полной слепотой.

Существует два вида гипертензии: первичная и вторичная. Примерно 90-95% людей страдают первичной гипертензией. Истинные причины первичной гипертензии до сегодняшнего дня не известны. Однако многие факторы, сопровождающиеся повышенным давлением крови хорошо известны, например:

- Наличие гипертоников среди родственников;
- Мужской пол;
- Возраст (свыше 60 лет);
- Сильные стрессы;
- Избыточный вес;
- Курение;
- Применение противозачаточных таблеток;
- Употребление пищи с большим количеством твердых жиров;
- Подсоленная пища;
- Постоянное употребление алкоголя в больших количествах;
- Малоподвижный образ жизни;
- Сахарный диабет.

Вторичная гипертензия.

У остальных 5-10% больных повышенное давление крови обусловлено повышенной гипертензией. Чаще всего это связано с заболеваниями почек, а так же с нарушениями функции паращитовидных и вилочковой желез,



опухолью надпочечника или гипопфиза, реакцией на различные лекарственные препараты и даже физиологические состояния, например, беременность. В этих случаях необходимо лечить основное заболевание.

Для здорового человека средних лет, находящегося в состоянии покоя, нормальным артериальным давлением считается, давление равное 120-130 мл. рт. ст. (систолическое) на 80-90 мл рт. ст. (диастолическое).

К счастью, современной наукой установлено, что во многих случаях гипертензией, особенно на ранних ее стадиях, можно полностью управлять. Более того, нередко это можно делать без помощи лекарств, с помощью пищи, специальной оздоровительной программы, снижения веса или просто прекращением курения.

Третий основной фактор - курение.

Табак является одним из наиболее распространенных и употребляемых в мире продуктов. Результаты многочисленных исследований со всей определенностью доказывают, что использование табака представляет значительную угрозу для сердца и здоровья человека. Предупреждение, что курить вредно, должно быть начертано не только на каждой пачке сигарет, но и на каждой сигарете отдельно. Однако многие курильщики просто не желают этого видеть. Все дело в том, что опасные последствия курения проявляются слишком поздно. Никто не задумывается, что его ждет через 20 - 25 лет. В молодости нам всегда кажется, что мы будем жить вечно. Но это не так!

В конце 20 века каждая 5 смерть в США происходила по вине курения. Как доказано многочисленными исследованиями, многие из выкуривающих умеренное количество сигарет в день, утраивают свой шанс получить какое-либо сердечно - сосудистое заболевание. Конечно, главным злом в табаке для сердца и сосудов является никотин, хотя образующиеся при сгорании табака летучие вещества и смолы, так же представляют определенную и доказанную опасность. В настоящее время никотин признан наркотическим веществом, оказывающим выраженное воздействие на частоту сердечных сокращений, величину просвета кровеносных сосудов, кровяное давление и состояние системы кровообращения в целом. Никотин учащает пульс, резко сужает артерии и в



результате этого, резко повышает кровяное давление. Все это приводит к значительному уменьшению содержания кислорода в крови, так необходимого для полноценной и здоровой жизни. Другими словами, курильщик постоянно держит свой организм на низкокислородном пайке. Курильщики легких сигарет попросту обманывают себя, поскольку эти сигареты не уменьшают вредных последствий курения. В итоге они выкуривают больше сигарет и все это ради того, чтобы насытить организм тем количеством никотина, который он требует.

Существует девять причин для того, что бы не курить.

1. Курение увеличивает частоту сердечных сокращений, вызывает сужение коронарных артерий и возникновение аритмии.
2. Курение способствует повышению артериального давления, что значительно увеличивает риск инфаркта и инсульта.
3. Курение ведет к утрате эластичности стенок сосудов, что в свою очередь приводит к образованию бляшек, закупоривающих артерии.
4. Курение приводит к снижению уровня "хорошего" холестерина и, как результат этого, стенки артерий еще больше затвердевают от образовавшихся на их поверхности бляшек.
5. Курение способствует увеличению содержания фибриногена, компонента крови, повышающего ее свертываемость, что способствует образованию тромбов и приводит к возникновению инфаркта или инсульта.
6. Курение способствует проникновению в кровоток определенных видов жиров, что увеличивает опасность возникновения бляшек.
7. Курение вызывает увеличение количества тромбоцитов в крови, скопление которых способствует образованию тромбов и затрудняет движение крови по суженным сосудам.
8. Курение оказывает вредное воздействие на многие органы и ткани, в первую очередь на легкие. Доказана прямая связь между курением и увеличением риска заболевания многими видами рака.
9. Курение влияет на периферические сосуды, что может привести к гангрене и ампутации конечностей.



Последнее время ученые часто поднимают вопрос о сигаретном дыме, который вдыхают находящиеся рядом с курильщиками некурящие люди. Исследования, проведенные Международным Агентством по защите окружающей среды, показали, что этот вторичный сигаретный дым может быть также вреден для здоровья, как и само курение. Американская ассоциация сердца считает такое пассивное курение одним из главных факторов риска сердечно сосудистых заболеваний.

Не хотите думать о себе , подумайте о ваших детях!

Второстепенные факторы риска.

Триглицериды.

1. Триглицериды - это жиры, попадающие в организм из пищи. В отличие от холестерина, который входит в состав клеток, триглицериды используются мышцами для работы и дают им энергию. Избыточное количество триглицеридов накапливается в организме в виде жировых отложений или перерабатывается печенью. В медицине известен факт, что страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями имеют высокий уровень триглицеридов. Кроме того, эти люди страдают обычно повышенным давлением, диабетом, имеют избыточный вес и низкий уровень "хорошего" холестерина. Таким образом, высокий уровень триглицеридов является непосредственным фактором риска возникновения коронарной болезни.

2. Наследственность.

Составьте свою родословную и попытайтесь проверить, кто у вас в роду умер от сердечно-сосудистых заболеваний. Если родители дожили до глубокой старости, то и у вас значительно ниже вероятность преждевременной смерти от инфаркта миокарда или инсульта, а если родители умерли от сердечно-сосудистых заболеваний в 40 - 60 лет, то это устойчивый фактор риска.



Уровни триглицеридов.

| Триглицериды | | Лечение |
|--------------|------------|--|
| (мг/дл) | (ммоль/л) | |
| Менее 200 | Менее 2,3 | Не требует лечения |
| 200-400 | 2,3-4,5 | Измените питание; можно использовать лекарственную терапию |
| 400-1000 | 4,5-11,3 | Измените питание; можно использовать лекарственную терапию |
| более 1000 | более 11,3 | Требуется срочное медицинское вмешательство |

3. Ожирение (смотрите книгу "Библиотека клиники "Леном" №4").

4. Сахарный диабет (смотрите книгу "Библиотека клиники "Леном" №7").

5. Недостаточная физическая нагрузка.

Когда мышцы не работают, они становятся слабыми и начинают терять объем, такой процесс называется атрофией. Если учесть, что наш распорядок дня включает в себя 8 часов за письменным столом или за рулем автомобиля, минимум 6 часов на диване дома, то сердечная мышца, как и все другие мышцы, также атрофируется. Все это так же ведет к преждевременной смерти. Чтобы изменить это положение, необходимо минимум 30 минут физической нагрузки ежедневно, которую Вам может подобрать лечащий врач. К сожалению, сегодня заниматься физическими упражнениями начинают только после инфаркта или инсульта.



6. Стресс.

Если Вы внезапно просыпаетесь среди ночи и больше не можете заснуть.

Если по утрам Вы не можете размять одеревеневшие мышцы шеи, а затем целый день у Вас болит голова.

Если Вы беспокойны, напряжены и взволнованы.

Если Вас постоянно выводят из себя родные, друзья, и сослуживцы, знайте: у Вас самая распространенная болезнь нашего времени - стресс!

Стресс влияет на сердечно-сосудистые заболевания следующим образом:

- Увеличивает частоту сердечных сокращений и поднимает артериальное давление.
- Вызывает резкое сужение сосудов, повышает артериальное давление, что приводит к повреждению стенок артерий, где откладывается холестерин и жир. Как результат - образование атеросклеротических бляшек. Весь этот патологический процесс заканчивается инфарктом или инсультом.
- Увеличивается способность крови к образованию сгустков (тромбозу), что так же может привести к инфаркту или инсульту.

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод: определенные болезни сердца могут усугубляться стрессом.

Как помочь тем, кто уже страдает сердечной недостаточностью или хуже того, уже перенес инфаркт или инсульт?

Тем, кто перенес инфаркт или страдает стенокардией (грудная жаба) мы рекомендуем следующую программу применения препаратов "Доктор Нонна":

- "Гонсин" по одному стакану три раза в день в горячем виде до еды (один пакет завариваем 3 раза).
- "Оксин" по 2-4 капсулы утром до еды.



- “Равсин” по 5 капсул перед обедом.
- “Ямсин” по 2 капсулы перед сном.
- Курящим - “Пульмасин” по 1 капсуле 3 раза в день.

Тем, кто перенес инсульт мы рекомендуем следующую программу применения препаратов “Доктор Нонна”:

- “Гонсин” по одному стакану три раза в день в горячем виде до еды (один пакет завариваем 3 раза).
- “Равсин” по 5 капсул 2 раза в день в течение первых двух месяцев, затем снижаем дозу до 5 капсул в день.
- “Ямсин” по 2 капсулы перед сном.
- “Грязевая маска для ног” (2 раза в неделю от кончиков пальцев ног до колена).
- “Грязевая маска для тела” на воротниковую зону (на 15-20 минут).
- Восстановительный массаж “Динамическим кремом”.

Необходимо обратить Ваше внимание на то, что препараты “Доктор Нонна” относятся к медицине комплементарной, т.е. дополнительной ко всем препаратам и назначениям конвенциональной медицины, которую получает больной на данный момент.

Как предупредить сердечно-сосудистые заболевания используя препараты “Доктор Нонна”?

“С полным правом можно утверждать, что развитие инфаркта миокарда можно предотвратить, так же, как можно избежать холеры в Индии и туберкулеза в Перу”

Роберт Миллер



Теперь, когда Вы знаете, что Вас подстерегает, будет значительно легче изменить свой образ жизни, на такой, который необходим для Вашего здоровья.

Для предупреждения основных факторов риска, а именно:

1. Повышенный уровень холестерина в крови, мы рекомендуем использовать ежедневно следующие продукты "Доктор Нонна":

- "Равсин" по 3-5 капсул перед обедом ежедневно.
- "Гонсин" по пол-литра в день .
- "Ямсин" по 2 капсулы перед сном.
- "Даксин" по половине плитки в день.
- "Клинсин" первый месяц по 3 капсулы перед сном.
- "Супсин" по 1 пакетику в день.

2. Повышенное артериальное давление:

- "Гонсин" по одному стакану три раза в день в горячем виде до еды (один пакет завариваем 3 раза).
- "Оксин" по 2 капсулы утром до еды.
- "Ямсин" по 2 капсулы перед сном.



- Ножные ванночки с "Квартетом солей" (на таз воды 1 столовую ложку соли).
- "Грязевая маска для ног" (2 раза в неделю от кончиков пальцев ног до колена).
- "Грязевая маска для тела" на воротниковую зону (на 15-20 минут).

3. Курение.

- "Гонсин" по пол-литра в день .
- "Пульмосин" по 1 капсуле 3 раза в день.
- "Оксин" по 3 капсулы утром до еды.
- "Ямсин" по 2 капсулы перед сном.
- "Фаза-3" по 2-3 капсулы перед сном.
- "Супсин" по 1 пакету в день.
- "Полоскание для рта".

Всю эту программу необходимо выполнять в комплексе с обще - оздоровительными мероприятиями.

С чего же начать?

1. Проверьтесь у врача.
2. Ответьте на следующие вопросы:



- Принимаете ли Вы какое-либо назначенное вам лекарство?
- Было ли у Вас заболевание сердца?
- Больны ли Вы диабетом?
- Страдаете ли Вы заболеваниями костно-мышечного аппарата?
- Часто ли у Вас повышается давление?
- Болел ли, кто-либо из ваших родственников, болезнью сердца?
- Вы мужчина старше 45 лет или женщина старше 50?
- Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями?
- Курите ли Вы?
- Тучный ли Вы человек (ваш вес на 10-20% выше допустимых норм)?

Получив ответы на вышеперечисленные вопросы, мы предлагаем несколько практических советов, включая прием препаратов "Доктор Нонна".

1. **Делайте физические упражнения. Начните с ходьбы от 30 минут до 1 часа в день. Перед ходьбой нанесите "Динамический крем" на ушные раковины и места пульса, а также "Грязевую маску для тела" нанесите на бедра (под одежду) и на живот.**
2. **Управляйте стрессом.**



- Для этого уменьшите потребления кофеина. Исследования показали, что люди, употребляющие во время работы кофе и другие тонизирующие напитки, содержащие кофеин, испытывают более сильный стресс, чем те, кто предпочитают пить травяные чаи. Поэтому мы рекомендуем начинать день с чая "Гонсин", который улучшает настроение и снижает стресс.
- Избегайте употребления табака и наркотиков. Для смягчения ущерба, который наносят вам эти вредные привычки, мы рекомендуем пить чай "Гонсин", "Пульмасин", "Оксин", "Фаза-3", "Полоскание для рта".
- Применяйте ежедневно теплые ванны с "Квартетом солей", предварительно разотритесь "Гало-Гелем".
- Уменьшите потребление сахара и всего сладкого. Чтобы легче справиться с тягой к сладкому, воспользуйтесь чаем "Гонсин" и плитками "Даксина".
- Улыбайтесь. Для улучшения жизненного тонуса принимайте по 1 капсуле "Лавсина" ежедневно, если только у Вас нет повышенного давления.
- Сделайте массаж лица "Динамическим кремом". Приучите себя 2 раза в неделю накладывать "Грязевую маску для лица", наносить "Солярис для лица". Перед сном воспользуйтесь "Ночным кремом" и "Бальзамом для век". Все эти процедуры отвлекут Вас от стресса.

3. Питайтесь правильно.

(смотрите брошюру "Библиотека "Клиники "Леном" № 4")

- Уменьшите потребление пищи быстрого приготовления. Вместо этого нужно регулярно использовать "Супсин" и "Даксин". При питании вне дома выбирайте маргарин, а не масло. Ешьте простой хлеб. В ресторане закажите основное блюдо, зажаренное на огне или запеченное без масла.



- Ешьте как можно меньше жирной пищи. При приготовлении пищи Вы должны заменить животные жиры на растительные. Уменьшите потребление пищевого холестерина (яйца, желтый сыр, жареное мясо, жареный картофель и т.д.). Откажитесь от колбас. Хотя бы раз в неделю ешьте вместо мяса - рыбу. Замените высококалорийные продукты низкокалорийными.
- Обогащите свою пищу антиоксидантами фирмы "Доктор Нонна" (веществами, останавливающими свободно радикальный процесс - "Оксин", "Фаза-3", "Равсин").
- Следите за своим весом.

В конце разговора с симпатичной молодой парой, я подвела итог:

"Мы готовы составить каждому индивидуальную программу профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Так что, молодой человек, решение за Вами. Теперь, когда Вы знаете, что Вам угрожает и как с этим бороться, решайте сами:

шанс выжить один к трем - это много или мало?"



OKSEEN ОКСИН

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

селен, токоферол (витамин Е), аскорбиновая кислота, метионин, биоорганоминеральный комплекс Мертвого моря.

Рекомендуется для профилактики злокачественных новообразований, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, замедления процессов старения, экстренная помощь при острых респираторных заболеваниях. Препарат проявляет весьма высокую антиоксидантную активность.

Селен - чрезвычайно важный микроэлемент, содержание которого в организме, как правило, оказывается недостаточным. В последнее время в большинстве развитых стран он применяется в сочетании с витамином Е и другими антиоксидантами для профилактики многих патологических состояний, в развитии которых большая роль принадлежит свободорадикальным процессам.

"Оксин" позволит Вам сохранить здоровье и долголетие.

ПРИМЕНЕНИЕ:

по 1 капсуле утром и вечером, запивая водой. Для профилактики и лечения простудных заболеваний 5 капсул в день.