

# Боли в сердце и гипертонию вполне можно предупредить

Хотя инфаркт, инсульт и прочие сосудистые катастрофы играют главную роль в более раннем уходе из жизни, чем хотелось бы, их, как ни удивительно даже проще предупреждать чем простуду или обострение герпеса. Все дело в том, что сосудистые заболевания почти целиком зависят от нашего образа жизни и состава пищи и сигналы о них отчетливо поступают заранее, вплоть до того, что можно смело заниматься профилактикой, если родители были сердечниками.

Итак, если вы даже впервые почувствовали свое сердце или на тонометре цифры не радуют, то первым делом нужно побеспокоиться о здоровье трех китов: холестерин, тонус сосудов и водно-солевой баланс. Другими словами: чистим печень, расслабляем сосуды, выводим лишнюю жидкость из организма и наоборот вводим микроэлементы.

Начнем с холестерина. Причем пусть Вас не смущает если общий холестерин в норме. Нас интересует его качественный состав: процент липопротеидов низкой плотности и коэффициент атерогенности.

Где вырабатывается холестерин? В двух местах: на

предприятиях пищевой промышленности в виде пирожных, мороженых, колбас и т.п. и в своей собственной печени! Как то ни удивительно, этот пресловутый холестерин нужен для пищеварения и вредит сосудам он только если приобретает низкую плотность и способность выпадать в осадок. Если печень работает как качественный нефтеперегонный завод, то она выдает 98-й холестерин. У большинства же она грузит этилированный 76-й смесью солярки. Если есть желание поглубже вникнуть в этот вопрос, милости просим. Но вначале вспомните о том, как скоро пачкается ваша машина, приятно ли пахнет когда открываешь в городе окно своего авто, что остается у девушки на спонжике во время вечернего снятия макияжа, и какого цвета вода периодически льется из крана. Если после этого краткого экологического исследования еще остались сомнения в необходимости настраивать работу печени...

Оптимальный препарат для контроля за качеством холестерина **Липобаланс**. В его составе экстракт бессмертника. Активные компоненты бессмертника способствуют увеличению количества желчных кислот, что тормозит синтез «плохого» холестерина по механизму обратной связи. В том числе Липобаланс это страховка для людей, нарушающих диету, поскольку он способствует более полному расщеплению жиров.

Совершенно незаменимый для «сердечника» натуральный препарат — **Мегаполиен**. Омега-3 кислоты настолько изучены в отношении эффективности для профилактики сердечных приступов, инфарктов, инсультов, при гипертонии, что даже сверх консервативные финны включили их в го-

сударственную программу профилактики и обогащают ими продукты, а американская администрация по контролю за лекарствами и продуктами питания, разрешила этим «нелекарствам» назначаться в качестве лечения у врача. Только наши врачи до сих пор шарахаются от биодобавок такого уровня. Правда по полиену (из него и есть наш Мегаполиен) все же существует 2 диссертации. Так что наши омега-3 кислоты — легендарные. Полиненасыщенные жирные кислоты препятствуют воспалению в стенке артерий, улучшают текучесть крови и тем самым препятствуют избыточному тромбообразованию, отложению холестерина, спазмам сосудов. Не все формы омега-3 одинаковы. Часто препараты рыбьего жира очень плохого качества. Но в данном случае достаточно раскусить капсулу, чтобы понять что перед вами свежайший и серьезный натуральный продукт.

В быту дополняем эти капсулированные средства уникальной **Кардиосолю 5 звезд**, разработанной проф. Л. А. Николаевой по специальному заказу центра «Рецепты здоровья».

В состав Кардиосоли 5 звезд входят некоторые особенные компоненты, предупреждающие развитие атеросклероза и повышение давления:

👉 Морская соль полезнее поваренной т. к. содержит больше разных микроэлементов, меньше чем поваренная соль задерживает жидкость в организме и снижает уровень артериального давления при гипертонии при адекватном употреблении.

👉 Шамбала (пажитник) — легендарное растение восточной медицины. Способствует пищеварению и обладает, как энзимы противоязвительным действием.



👉 Магний — является ко-фактором многих ферментативных реакций. Особенно это важно для органов работающих с высокой потребностью в энергии — сердца и мозга. Снижение уровня магния — частый спутник гипертонии.

👉 Фитостатины из красного ферментированного риса. Во всем цивилизованном мире статины считаются самым эффективным способом снижения холестерина. Механизм их действия в подавлении синтеза холестерина (ХС), который синтезируется в печени из мевалоната. Наряду с основным механизмом действия статинов выделяют их дополнительные свойства уменьшение склонности тромбоцитов к слипанию и улучшению текучести крови, восстановление функции внутреннего слоя артерий (эндотелия) в результате прямого действия на эндотелин-1 и оксид азота, подавление продукции воспалительных цитокинов — уменьшение микровоспаления в сосудах под действием вирусов и бактерий.

Параллельно имеет смысл позаботиться о микроэлементном составе крови. Прежде всего интересует уровень все того же магния, кальция, калия и натрия.

Недостаток калия вызывает мышечные судороги, перебои в работе сердца. При недостатке кальция наблюдаются: тахикардия, аритмия. Дефицит кремния ускоряет развитие атеро-

