

**AD MEDICINE**

Библиотека практикующего консультанта

КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА: ЧТО ЛЮБЯТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Здоровье сердца зависит от многих факторов. И один из важных – правильное питание. От выбора продуктов зависит, будут ли ваше сердце и сосуды здоровы или подвержены болезням. Простые изменения рациона не требуют особых диет. Просто следуйте **8 принципам** здорового питания от специалистов ЭД Медицины.

**AD MEDICINE**
AD MEDICINE
AD MEDICINE



1 БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Диета, богатая овощами и фруктами, снижает риск смертности от серьезных недугов (в их числе онкология, диабет и сердечно-сосудистые заболевания) на 5%.

Об этом, в частности, свидетельствует обзор 16 исследований «Британского медицинского журнала» за 2014 год. При этом предпочтение следует отдавать свежим, замороженным или приготовленным в собственном соку и на пару овощам и фруктам.

Дело в том, что овощи и фрукты – хороший источник витаминов, минералов, клетчатки, уникальных фитонутриентов для здоровья сердца и сосудов.



Так, **морковь** содержит бета-каротин, **томаты** – антиоксидант ликопин, **цитрусовые** – биофлавоноиды, **капуста брокколи** – сульфорафаны и индол-3-карбинол, а **клубника** – эллаговую кислоту.

Недавнее открытие показало, что высокая концентрация антиоксиданта кверцетина в **шпинате** способствует снижению артериального давления. Данные эксперимента опубликованы в Американском журнале клинической нутрицевтики в 2015 году. Поэтому ученые ЭД Медицин включили его коллоидную форму в фитосредство для здоровья сердца **Кардио Саппорт**.

AD MEDICINE
AD MEDICINE
AD MEDICINE





2 ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Такие продукты получают из цельного зерна и сохраняют все элементы: зародыш, плодовые и семенные оболочки со всеми их питательными веществами, клетчаткой и витаминами. На этикетке хлеба из цельного зерна на первом месте должна быть указана цельнозерновая мука. Согласно исследованиям ученых Гарварда, диета, богатая цельнозерновыми продуктами, на треть снижает риск сердечно-сосудистых болезней.



ПОЛЕЗНЫЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Цельнозерновая пшеничная мука
- Цельнозерновой хлеб
- Целые зерна: коричневый рис, ячмень и гречиха
- Цельнозерновые макаронные изделия
- Овсяная каша



ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- Белая рафинированная мука
- Белый хлеб
- Кексы, пончики, булочки, пироги, торты (сдоба с большим количеством сахара)
- Печенье, крекеры (сдоба с высоким содержанием жиров)
- Яичная лапша

3

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ

Американская ассоциация сердца рекомендует ограничить количество насыщенных (менее 14 г в день) и трансжиров (менее 2 г в день) для здоровья сердца при среднем потреблении 2000 калорий в день. Согласно исследованию 2015 года, это на 17% снизит риск заболеваний сердца.

Обратите внимание, что недобросовестные производители маскируют вредные жиры и масла терминами «гидрогенизированные» или «частично гидрогенизированные».

Отдавайте предпочтение мононенасыщенным жирам (например, оливковому маслу) и полиненасыщенным – рыбе, авокадо, орехам.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ



- Кедровое масло
- Оливковое, льняное масла
- Орехи, семечки
- Авокадо

СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ



- Масло сливочное, маргарин
- Жирный бекон
- Жирные подливки
- Сливочные соусы
- Кокосовое, пальмовое, хлопковое масла



КСТАТИ, продукты на основе кедра богаты всеми полезными ненасыщенными жирами.

4

НЕЖИРНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Одавайте предпочтение постным сортам мяса, нежирным молочным продуктам, рыбе. Помните про растительные источники белка, например, бобовые: фасоль, горох и чечевицу.

ПОЛЕЗНЫЕ БЕЛКИ

- Обезжиренные молочные продукты: 1–2% молоко, йогурты и сыры
- Яйца
- Рыба, особенно холодноводная
- Птица без кожи
- Бобовые
- Постное мясо



БЕЛКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ

- Полностью обезжиренные молочные продукты
- Субпродукты
- Жирное мясо, свиные ребрышки
- Полуфабрикаты, хот-доги, сосиски, бекон
- Жареное мясо или мясо в панировке



5 УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

Еще один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний – **соленая еда**.

ВАЖНЫЙ ФАКТ!

Здоровым взрослым рекомендуется употреблять **до 2,3 г натрия в день** (около чайной ложки соли). В возрасте 51 лет и старше, если отмечаются эпизоды повышения артериального давления, установлен диагноз «диабет», при хроническом заболевании почек рекомендуется ограничить потребление **до 1,5 г соли**.



Идеальный вариант – отказаться от полуфабрикатов, готовить пищу без соли, солить готовые блюда по вкусу в своей тарелке или заменить соль специями или приправами.

6 КОНТРОЛИРУЙТЕ РАЗМЕР ПОРЦИИ



Даже самая правильная еда, поглощаемая из огромных тарелок, становится вредной. Рестораны или точки фастфуда нередко используют большие порции для привлечения посетителей.

Если у вас избыточный вес, склонность к гипертонии или высокий уровень холестерина, замените любимую тарелку на меньшую.



7 ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ

Если вы соблюдаете правила здорового питания, конфетка или пирожное раз в месяц существенно не подорвут здоровье сердца.

РЕГУЛЯРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЛОИДНЫХ ФИТОФОРМУЛ ЭД МЕДИЦИН С ПРОДУКТАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЭЛЬФА

Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин обогащают рацион фитонутриентами в достаточной концентрации для эффективной защиты сердца и сосудов. Дело в том, что стандартизация всех компонентов по биоактивному веществу делает их максимально полезными для здоровья. Это также обеспечивает его высочайшую биодоступность (до 98%).

Особенно эффективно сочетание коллоидов с функциональными продуктами компании Дэльфа.

Такая комбинация создает правильный питательный фон и сама по себе уже обеспечивает оздоровительную диету для сердца и сосудов. А при наличии каких-либо патологий (на любой стадии) происходит их коррекция.

Так, кедровые продукты содержат моновенасыщенную олеиновую и незаменимую омега-6 линоленовую кислоты, которые снижают уровень холестерина в крови, улучшают липидный спектр, обладают антиатерогенным эффектом. Есть в них достаточное количество марганца, калия, железа, магния, цинка, селена, витаминов. Марганец необходим для образования антиоксидантного фермента супероксиддисмутазы, обеспечивающей защиту организма от свободных радикалов. Витамин Е оказывает антиоксидантное воздействие.



ПРЕДЛАГАЕМ

ПРОВЕРЕННЫЕ СХЕМЫ СОЧЕТАНИЯ КОЛЛОИДОВ ЭД МЕДИЦИН И ПРОДУКТОВ ДЭЛЬФА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

I ЭТАП

ПРОДУКТ	ДОЗИРОВКА, МЛ			
	УТРОМ	ДНЕМ	ВЕЧЕРОМ	ПЕРЕД СНОМ
Кардио Саппорт	5	–	5	–
АнгиОмега Комплекс	5	–	5	–
Ночной восстанавливающий ВИА-гель Night Active Renovation 1 раз в день вечером				
«Кедровая сила	2 ч. л.	–	2 ч. л.	–
Живица кедра с таволгой	Согласно инструкции			

Продолжительность этапа: 6–8 недель

II ЭТАП

ПРОДУКТ	ДОЗИРОВКА, МЛ			
	УТРОМ	ДНЕМ	ВЕЧЕРОМ	ПЕРЕД СНОМ
Реотон Комплекс	5	–	5	–
Ментал Комфорт	–	–	5	5
Омолаживающий ВИА-гель Active Longevity 1 раз в день утром				
Кедровый завтрак для здоровья сердца	2 ч. л.	–	–	2 ч. л.
Кедровое масло с боярышником	5 капсул	–	–	5 капсул

Продолжительность этапа: 6–8 недель

AD MEDICINE
AD MEDICINE
AD MEDICINE



ДОСТОВЕРНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:

- комплексное улучшение работы сердечно-сосудистой системы, стабилизация сердечного ритма;
- противодействие атеросклерозу, снижение уровня холестерина;
- поддержка и восстановление адаптационных ресурсов организма;
- улучшение текучести, микроциркуляции крови и снижение риска тромбообразования;
- поддержка и укрепление нервной системы;
- защита организма от негативного влияния стрессов.

Коллоидного здоровья вам и вашему сердцу!

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН

Консультации доктора и информация о продукции Компании



Консультации по Skype: **ad-consult**



8-800-700-36-12

Бесплатно в России



Россия

Москва

Владивосток

+7 (495) 661-36-12

+7 (924) 336-35-66



Украина +38 (093) 667-93-50



Казахстан +7 (777) 890-50-81



Беларусь +375 (29) 5-891-891

vopros@admedicine.ru www.admedicine.ru