



AD MEDICINE

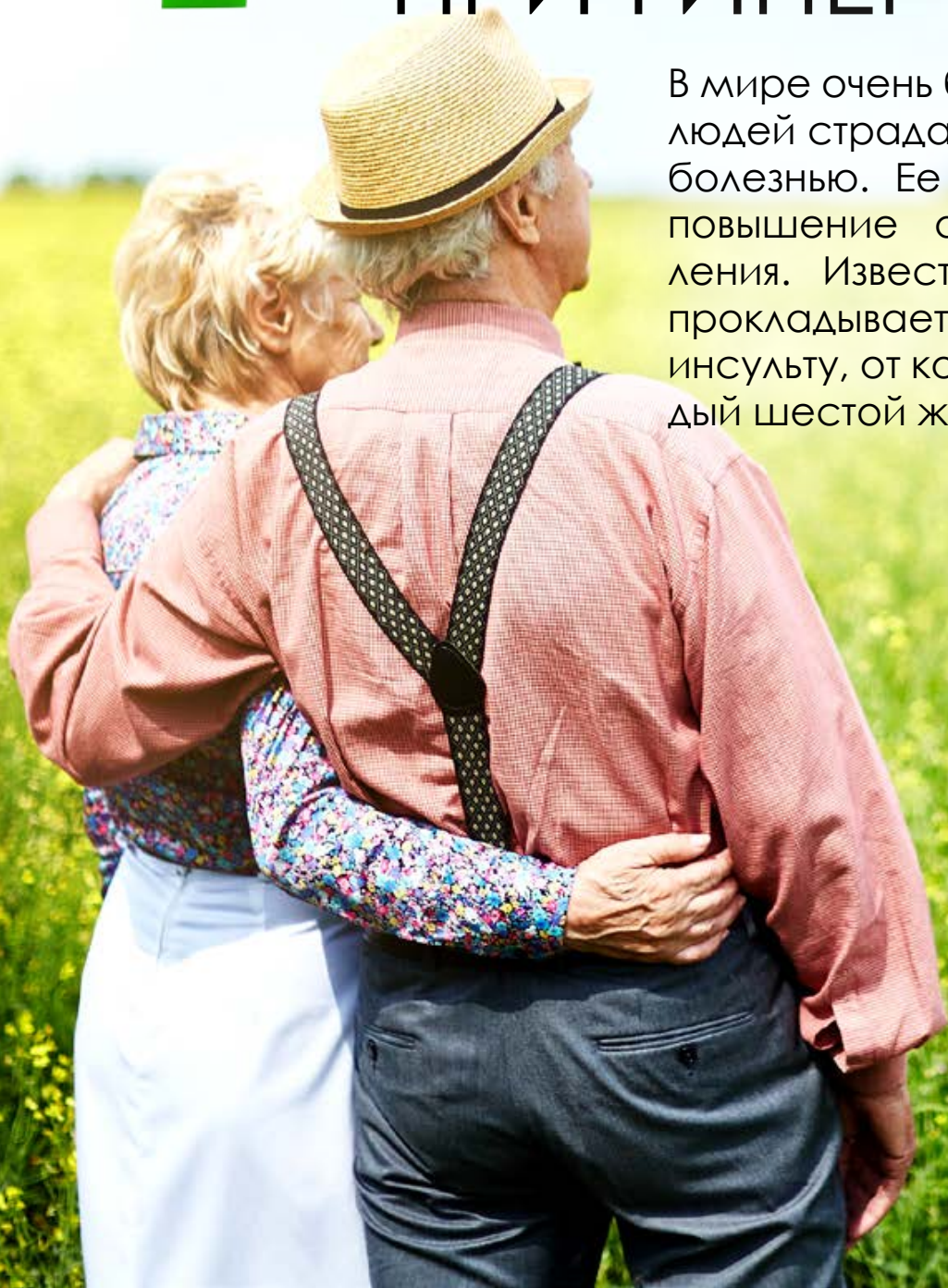
Библиотека практикующего консультанта

# КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

# 7 ШАГОВ К СТАБИЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

В мире очень большое количество людей страдают гипертонической болезнью. Ее грозный признак – повышение артериального давления. Известно, что гипертония прокладывает путь инфаркту и инсульту, от которых умирает каждый шестой житель планеты.



AD MEDICINE  
AD MEDICINE  
AD MEDICINE

У многих людей начальная стадия болезни протекает совершенно незаметно: организм приспосабливается к повышенному давлению, и самочувствие остается сравнительно неплохим. Но в это время происходят патологические изменения в сосудах, питающих внутренние органы. В результате могут произойти катастрофические и совершенно неожиданные для больного последствия: инсульты, болезни сердца, почечная недостаточность.

Специалисты  
ЭД Медицин  
подготовили  
**7 ПРАВИЛЬНЫХ  
ШАГОВ,**  
которые  
помогут  
сохранить  
здоровье и  
предупредить  
риски,  
связанные  
с повышенным  
давлением.



AD MEDICINE

# 1 ЗНАНИЕ ЧИСЕЛ

ВАЖНО ПОНИМАТЬ, КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ НОРМОЙ,  
А КАКОЕ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ О РАЗВИТИИ НЕДУГА.  
НАША ТАБЛИЦА ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ  
В ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ.

КЛАССИФИКАЦИЯ	СИСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ	ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ	ЧТО ДЕЛАТЬ?
Оптимальное	<120	<80	
Нормальное	<130	<85	
Высоко нормальное	130–139	85–89	Менять образ жизни*
Мягкая гипертензия (1 степень тяжести)	140–159	90–99	Менять образ жизни
Умеренная гипертензия (2 степень тяжести)	≥160	≥95	Менять образ жизни и добавить лекарственную терапию
Тяжелая гипертензия (3 степень тяжести)	≥180	≥110	Менять образ жизни и срочно приступать к лекарственной терапии (вопрос жизни и смерти)

\* Необходимо увеличить физическую активность (больше ходить по лестнице, гулять), избегать стрессов. Следует изменить рацион: ограничить потребление соли, сахара, добавить в меню овощи, фрукты, цельнозерновые каши, орехи. Включить в личный календарь здоровья курс коллоидных фитоформул.

# 2 ВЕС – К НОРМЕ!



ИССЛЕДОВАНИЕ 1998 ГОДА, В КОТОРОМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 82000 МЕДСЕСТЕР, ДОКАЗАЛО, ЧТО ДАЖЕ ЛЕГКАЯ ПОЛНОТА ПОВЫШАЕТ РИСК ГИПЕРТОНИИ.

**Увеличение веса на 5–10 кг повышает риск на 70%.**

Все дело в том, что каждые 450 г образующегося жира содержат примерно 1,6 км новых капилляров, через которые необходимо прокачивать кровь. И это повышает давление.

**НАПРОТИВ, снижение веса на 5–10 кг уменьшает риск гипертонии на 15%; снижение на 10 кг и более – на 25%.**

# 3 БЕГОМ ОТ ГИПЕРТОНИИ



РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
УКРЕПЛЯЮТ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.  
ПРИ ЭТОМ НАГРУЗКА ДОЛЖНА БЫТЬ:

- **регулярной** – желательно заниматься каждый день по 30–40 минут;
- **аэробной** – целесообразно задействовать работу легких и сердца в ускоренном темпе в течение определенного времени. Это ходьба (очень эффективен скандинавский вариант ходьбы с палками), велосипед, плавание, бег трусцой;
- **умеренной** – необходимо избегать появления одышки.



Если есть возможность – откажитесь от использования лифта или старайтесь подниматься пешком 1–2 этажа. Выходите на одну остановку общественного транспорта раньше и идите пешком.

## ВКЛЮЧИТЕ В УТРЕНнюю ГИМНАСТИКУ ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(повторять 5 раз):

- + Удобно сядьте. Кисти приставьте к плечевому поясу, локти разведите по сторонам. Делайте локтями движения по окружности.
- + Сидя на стуле, ноги выпрямите перед собой. В воздухе начертите окружность ступнями ног.
- + Медленно встаньте на носки, одновременно руки поднесите к подмышкам. Сделайте глубокий вдох и на медленном выдохе опуститесь в начальное положение.
- + Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно поднимите руки через стороны вверх, сделав очень глубокий вдох. Задержите дыхание и сделайте 3 свободных медленных взмаха руками, как крыльями.
- + Медленные приседания.

# 4 МЕНЬШЕ СОЛИ – МЕНЬШЕ ДАВЛЕНИЕ

ЭФФЕКТ ОГРАНИЧЕНИЯ СОЛИ (НАТРИЯ) СОПОСТАВИМ С ГИПОТЕНЗИВНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ.

Минимальная доза соли – 1,5 г/сутки – может снизить давление на 8,9 и 4,5 мм рт. ст.

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОСТЫМИ СОВЕТАМИ ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭД МЕДИЦИН, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ:**

- потребляйте меньше готовых к употреблению продуктов: колбас, сосисок, полуфабрикатов;
- изучайте этикетки и выбирайте несоленые продукты;
- готовьте без соли (в процессе варки или жарки соль впитывается в продукты, соли требуется больше), солите продукт уже у себя в тарелке, так потребление соли сокращается в 2–3 раза;
- попробуйте заменить соль на пряности.

## КСТАТИ

В морской соли содержится лишь на 5–10% NaCl меньше, чем в поваренной.

# 5 БОЛЬШЕ КАЛИЯ

# К

КАЛИЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СОСУДОВ.

ЕГО РЕКОМЕНДОВАННАЯ НОРМА – БОЛЕЕ 3500 МГ/СУТКИ.

## КСТАТИ

Каждый батончик «Фруктовый бар» содержит высушенный по специальной технологии абрикос, богатый калием.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА НАИБОЛЕЕ БОГАТЫЕ КАЛИЕМ ПРОДУКТЫ (НА 100 Г):**

**ИЗЮМ – 860 МГ**

**ГОРОХ – 873 МГ**

**МОРСКАЯ КАПУСТА – 970 МГ**

**ФАСОЛЬ – 1100 МГ**

**КУРАГА – 1717 МГ**

**ГРИБЫ БЕЛЫЕ СУШЕНЫЕ – 3937 МГ**



# 6 ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА

СТРЕСС – МОЩНЕЙШИЙ ПРОВОКАТОР ДАВЛЕНИЯ.

Уберечься от стресса в современном мире сложно, но можно попробовать с ним бороться. Подберите для себя одну из простейших методик, сокращающих пагубное влияние стресса на организм:

- **заведите себе питомца;**
- **говорите спокойнее (АД повышается при громкой и быстрой речи);**
- **займитесь домом: посадите цветы, выполните перестановку или ремонт;**
- **общайтесь с друзьями;**
- **чаще смейтесь.**



# 7 ПРИРОДНЫЕ КОРРЕКТОРЫ

Ученые ЭД Медицин много лет проводят исследования о возможности лечения и профилактики гипертонии с помощью природных средств. Результатом разработок стала уникальная фитоформула для сохранения здоровья сердца Кардио Саппорт.

Не стоит тратить средства и драгоценное время на эксперименты с малоэффективными БАД, которыми наводнены прилавки аптек! Достаточно включить в свой личный ежегодный календарь здоровья фитоформулу Кардио Саппорт, которая содержит уникальный комплекс микроактивированных коллоидных витаминов и микро- и макроэлементов.

Комплекс сбалансирован, все ингредиенты оказывают синергичное действие на сердечно-сосудистую систему. Антиоксиданты (витамины А, С, Е и селен) защищают внутреннюю поверхность артерий и вен от разрушительного воздействия свободных радикалов. Добавка витамина Е в форме смеси токоферолов оздоравливает сердечно-сосудистую систему, нормализует артериальное давление. Усиливают формулу и экстракты растений – боярышника, гинкго билобы, шпината, банана, люцерны, лимона.

Регулярно применяйте **ФИТОНУТРИЕНТЫ**, позволяющие поддержать работу сердечно-сосудистой системы и стабилизировать артериальное давление.





**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЭФФЕКТ БЫЛ БОЛЕЕ ПОЛНЫМ,  
ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СХЕМОЙ  
ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ ЭД МЕДИЦИН**  
в сочетании с функциональными продуктами питания  
компании Дэльфа.



I ЭТАП	ПРОДУКТ	ДОЗИРОВКА, МЛ		
		УТРОМ	ДНЕМ	ВЕЧЕРОМ
	Кардио Саппорт	5	5	–
	АнгиОмега Комплекс	5	–	5
	Ночной восстанавливающий BIA-гель Night Active Renovation 1 раз в день вечером			
	«Кедровая сила Спортивная»	1 дес. ложка (2 недели)	–	1 дес. ложка (2 недели)

Продолжительность этапа: 6–8 недель

### **ДОСТОВЕРНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:**

- комплексное улучшение работы сердечно-сосудистой системы, снижение артериального давления;
- поддержка сердца, улучшение регуляции ритма сердечной деятельности;
- противодействие атеросклерозу, снижение уровня холестерина, улучшение кровотока.





II ЭТАП	ПРОДУКТ	ДОЗИРОВКА, МЛ			
		УТРОМ	ДНЕМ	ВЕЧЕРОМ	
	Брейн Бустер	5	–	–	
	Ментал Комфорт	–	5	5	
	Ночной восстанавливающий ВИА-гель Night Active Renovation 1 раз в день вечером				
	«Кедровая сила с семенами льна»	1 дес. ложка (2 недели)	–	1 дес. ложка (2 недели)	

Продолжительность этапа: 6–8 недель

### ДОСТОВЕРНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:

- питательная поддержка клеток головного мозга;
- защита организма от негативного влияния стрессов;
- поддержка и укрепление нервной системы;
- поддержка и восстановление адаптационных ресурсов организма.

*Коллоидного здоровья и активного долголетия  
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 +7 (495) 661-36-12  
Владивосток +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](mailto:vopros@admedicine.ru) [www.admedicine.ru](http://www.admedicine.ru)