

Артериальная гипертония: всё в наших силах!

стр. 2-3

История развития кардиологии

стр. 4

Правильное питание при заболеваниях сердца и сосудов

стр. 5

Стресс и сердечно-сосудистые заболевания

стр. 6-7

Сердечные дела «Биолита»

стр. 8-9

Лечебная физкультура при заболеваниях сердца и сосудов

стр. 10

Внимание! Новая продукция компании «Биолит»

стр. 11

Из ваших писем

стр. 12



ТЕМА НОМЕРА



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ

Болезни сердца и сосудов в современном быстро меняющемся, беспокойном мире уже давно приобрели масштабы эпидемии и упорно удерживают первое место среди всех заболеваний. И это не зависит ни от обеспеченности, ни от образования и места проживания. Современная медицина шагнула далеко вперед, и операции по замене изношенного сердца и сосудов уже не являются экзотической редкостью. Но ведь сердце – это не только мышечный насос по перекачке крови. Мы любим, сопереживаем, радуемся или страдаем, храним в своем сердце лучшие воспоминания, и нам очень нужно наше родное здоровое сердце! Что для этого делать, как помочь? Читайте в этом номере.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: ВСЁ В НАШИХ СИЛАХ!



Сергей Юрьевич БУЛЫГИН, доцент кафедры факультетской терапии и профессиональных болезней Алтайского государственного медицинского университета, к.м.н., врач-кардиолог высшей категории

Артериальная гипертония (АГ) – синдром повышения артериального давления (АД) – одна из величайших в истории человечества эпидемий, которая поражает чуть ли не половину взрослого населения нашей планеты! Распространенность ее не зависит от материального достатка и одинакова в странах с различными уровнями дохода. В России у мужчин и женщин в возрасте 25-65 лет распространенность артериальной гипертонии составляет не менее 40% и увеличивается у людей пожилого возраста, достигая 60% и даже выше.

Многие считают, что с этим заболеванием сталкиваются люди старше 40 лет, но на самом деле гипертония становится все более частым явлением и для молодых людей. Учитывая стрессы, повышенный вес, а также малоподвижный образ

жизни, прогнозируется, что распространенность артериальной гипертонии будет расти во всем мире. Согласно прогнозу, к 2025 году число пациентов с АГ увеличится на 15-20% и достигнет почти 1,5 миллиардов.

Артериальной гипертонией принято считать повышение АД >140/90 мм рт.ст. В нашей стране также используют термин «Гипертоническая болезнь». Это хронически протекающее заболевание, основным проявлением которого является повышение АД, не связанное с конкретными устранимыми причинами. Вторичные формы артериальной гипертонии довольно редки и составляют менее 10%.

Причины развития артериальной гипертонии остаются не до конца выясненными, но имеется ряд факторов, тесно и независимо связанных с повышением АД: это возраст, наследственная предрасположенность, хронический стресс, ожирение, неправильное питание с избыточным потреблением соли, злоупотребление алкоголем и гиподинамия.

«Неужели гипертония так опасна? Ведь я её не чувствую?», – слышу я

часто такой вопрос. Признаками гипертонической болезни могут быть: головная боль, головокружение, покраснение лица, мелькание «мушек» перед глазами, сердцебиение, перебои в работе сердца, слабость, одышка. Однако зачастую повышенное артериальное давление может не ощущаться пациентом. В этом и заключается коварство этой болезни. Существенно не ухудшая самочувствие вначале, артериальная гипертония ведет к прогрессирующему поражению органов-мишеней, приводя в итоге к необратимым изменениям в головном мозге, сердце и почках в виде инфарктов, инсультов, сердечной и почечной недостаточности. Именно поэтому она и получила страшное прозвище – «молчаливый убийца»! Согласно результатам многочисленных исследований, повышенное АД ежегодно является причиной почти 10 миллионов смертей и более чем 200 миллионов случаев инвалидности в мире!

Проблема усугубляется тем, что только 50% людей с повышенным АД знают, что больны, а из них систематически лечится, в лучшем случае, половина. Сегодня мы хорошо осведомлены о причинах и механизмах развития этой болезни, понимаем, какие грозные осложнения несет за собой повышенное давление, имеем на вооружении эффективные лекарства, но многое еще предстоит сделать!

Несмотря на то, что полностью вылечить это заболевание невозможно, артериальное давление можно держать под контролем. Чем раньше выявлена артериальная гипертония и начаты профилактические и лечебные мероприятия, тем меньше риск развития осложнений, лучше прогноз и выше продолжительность жизни.

Как же выявить артериальную гипертонию? Все просто: нужно лишь правильно измерить артериальное давление! Врач сделает это на приеме обязательно, но также важен и самоконтроль АД в домашних условиях с использованием сертифицированных аппаратов для измерения АД. Нежелательно использовать запястные тонометры, так как они дают большую погрешность измерения и могут привести к ошибкам в диагностике и лечебной тактике. **Для правильного измерения АД нужно помнить о нескольких простых правилах (см. рисунок).**

Итак, повышенное АД выявлено. Что же делать дальше? Безусловно, нужно незамедлительно обратиться к врачу, который поможет составить план профилактических мероприятий и, если необходимо, назначит лекарственные препараты для контроля артериального давления.

Однако не стоит забывать, что без коррекции образа жизни даже самая современная и правильно подобранная терапия не принесет должного эффекта.

Существуют факторы риска развития гипертонии, на которые мы не можем повлиять: это возраст, пол, генетическая предрасположенность. Наряду с ними имеется масса так называемых модифицируемых или изменяемых факторов, повлияв на которые можно значительно замедлить прогрессирование этого заболевания и отсрочить или вовсе избежать жизнеугрожающих осложнений. Причем коррекцию факторов риска требуется проводить не только пациенту, но и членам его семьи.

Несколько важных практических советов, как не только снизить вероятность развития гипертонии, но и значительно замедлить ее прогрессирование у тех пациентов, которые уже страдают повышенным артериальным давлением.

- Во-первых, это **полноценный сон**, который должен составлять не менее 7 часов. Идеальное время для засыпания, как показывают исследования, с 22 до 23 часов. Следует избегать ночных смен, командировок.

- Во-вторых, это **сбалансированное питание**. Рекомендуется избегать большого количества животных жиров, мучных изделий и сладостей, отдавать предпочтение рыбным

блюдам, овощам, фруктам, злаковым и хлебу грубого помола. Ограничьте вечерний прием пищи, ведь именно в этот период наиболее активно идет формирование жировых отложений. Ожирение является мощным фактором риска развития гипертонии и ее осложнений, поэтому нужно стремиться к идеальной массе тела (ИМТ <25 кг/м²).

- **Важно ограничить количество поваренной соли** до 5 грамм в сутки (1 чайная ложка). Следует учесть, что многие продукты (сыры,

копчености, соленья, колбасные изделия, консервы, майонез и др.) сами по себе содержат много соли. Постарайтесь не досаливать готовые блюда. Заменяйте соль пряными травами, перцем, имбирем, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной.

- **Вредные привычки** и артериальная гипертония – это страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведет к трагическим послед-

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

Условия измерения

- ✓ Измерять АД нужно в положении сидя в покое после как минимум пяти минутного отдыха
- ✓ Минимум за 30 минут до измерения АД не следует курить и употреблять кофеинсодержащие напитки
- ✓ Сидеть во время измерения АД нужно расслабленно, не перекрещивая и не поджимая ноги, положив руку на стол так, чтобы наложенная на плечо манжета была на уровне сердца
- ✓ Манжета тонометра должна быть правильно подобрана по размеру, а одежда не должна плотно охватывать плечо, создавая складки и дополнительную компрессию
- ✓ Необходимо выполнять минимум 2 последовательных измерения АД утром и вечером ежедневно, после чего следует записывать результаты измерений в дневник самоконтроля. В современных смартфонах имеются удобные бесплатные приложения, которые делают ведение дневников контроля АД простым и наглядным, с возможностью отправки результатов измерения лечащему врачу



! Несоблюдение этих условий может привести к завышению АД !

ствиям. Курение не только ухудшает течение гипертонии и ускоряет развитие атеросклероза, но и значительно повышает риски сердечно-сосудистых катастроф. Кроме того, нужно учитывать, что у курильщиков даже самые лучшие лекарства от гипертонии нередко теряют свою эффективность. Поэтому следует полностью отказаться от курения. Совершенно неэффективной тактикой является переход на «легкие» или электронные сигареты. Не лишним будет также сократить дозу употребления алкоголя до 30 мл/сут. в пересчете на абсолютный этанол. Крепкие спиртные напитки лучше заменить красными сухими винами.

• Одним из важнейших аспектов профилактики и немедикаментозного лечения гипертонии является **борьба с гиподинамией!** Очень по-



лезны регулярные, по возможности, ежедневные аэробные физические нагрузки продолжительностью 30-45 минут. Предпочтительны пешие прогулки, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, танцы, различные варианты оздоровительных гимнастик: йога, цигун, а также работа в саду. Все это способствует нормализации АД, повышению функциональных резервов организма и улучшению самочувствия. Хочу обратить внимание, что юношам, занимающимся спортом, нельзя злоупотреблять пищевыми добавками для наращивания мышечной массы и следует исключить прием анаболических стероидов.

• И наконец, **стресс** – одна из основных причин повышения АД. Не зря фраза «все болезни от нервов» давно приобрела статус народной мудрости. В наше непростое время справиться со стрессом сложно, однако и тут при желании можно найти выход! Очень полезно освоить методы психологической разгрузки: аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всем положительные стороны, находить в жизни радость, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, у равнове-

пени. Любимое хобби, музыка, общение с домашними животными также помогают поддерживать душевное равновесие.



Мы сегодня много говорили о немедикаментозных методах профилактики и лечения артериальной гипертонии, но я как врач, многие годы посвятивший борьбе с этим заболеванием, напоминаю также о важности лекарственной терапии. Главной стратегией в лечении должно быть не периодическое снижение высокого АД, а подбор плановой терапии, позволяющей длительно удерживать цифры АД в нормальном, так называемом целевом диапазоне – 120-139/70-79. Не нужно бояться длительного приема таблеток, а нужно понять, что высокое артериальное давление гораздо опаснее для организма, чем прием качественных современных гипотензивных препаратов.

Итак, если вам назначено лечение, необходимо регулярно принимать все препараты, которые рекомендует врач. Старайтесь не пропускать приём лекарств. Продолжайте приём препаратов, даже если показатели АД стали нормальными. Они нормализовались именно потому, что вы принимаете медикаменты. А если во время лечения возникают вопросы, проконсультируйтесь со специалистом.

А что же делать гипертонику, если повышение артериального да-

вления застало его вдали от цивилизации, например, в туристическом походе? Конечно, собираясь в поход, желательно не забыть собрать аптечку, взяв с собой не только плановые лекарства, но и препараты для экстренного снижения АД. При отсутствии аптечки может помочь несколько нехитрых приемов.

• **Правильное глубокое дыхание** –



один из самых эффективных способов быстро снизить артериальное давление. Примите удобную позу, закройте глаза, максимально расслабьтесь, постарайтесь ни о чем не думать. Дышите медленно и ровно. Помните, что правильно дышать – «животом», задействуя диафрагму.

• **Горячая ванна для рук или ног.**



Для этого понадобится какая-нибудь емкость, например, тазик или ведро и вода, подогретая до температуры около 45°C. Погрузите в таз руки или ноги и подержите 10-15 минут. Горячая вода способствует расширению сосудов в конечностях, что снизит артериальное давление.

• **Применение горчичников.**



Наложите их на икры ног и следите за своими ощущениями. Тут важно не перестараться, чтобы избежать ожога.

• **Холодный чай каркаде** может по-



мочь снизить артериальное давление за счет расширения сосудов и успокаивающего действия. Подобным эффектом обладают и фруктово-ягодные напитки с кисловатым вкусом.

Даже стакан обычной прохладной воды может быть полезен в этой ситуации, так как повышение давления иногда обусловлено обезвоживанием организма.

В завершении сегодняшней беседы хочется сказать, что справиться с артериальной гипертонией довольно непросто, но будьте совершенно уверены, что Ваше упорство и целеустремленность, помноженная на грамотную врачебную тактику, обязательно принесет желаемый позитивный результат. Так что все в наших силах! Будьте здоровы!

ПРОДУКТЫ КОМПАНИИ «БИОЛИТ» ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

АРГОЗИД гранулы АРГОЗИД-ФОРТЕ капсулы

Мягко снижает артериальное давление при артериальной гипертонии I и II степени, защищает сердечную мышцу от действия свободных радикалов, уменьшает проявления вегетососудистых расстройств в климактерическом периоде, улучшает коронарное мозговое кровообращение. Улучшает состояние стенки сосудов и капилляров, оказывает седативное действие.

Активные компоненты: экстракты травы манжетки, плодов калины, травы зизифоры, плодов боярышника, шишек хмеля, травы пустырника.

РЕЙШИ-КАН гранулы Рейши – гриб, дарующий здоровье!

Активные компоненты: экстракт гриба рейши, концентрированные экстракты ягод клюквы, облепихи, клетчатка сибирская (оболочка пшеничного зерна, шрот ягод, корней лопуха).

РЕЙШИ-КАН-ФОРТЕ капсулы НОВИНКА!

Усиленная формула, не содержит сахаросодержащих компонентов.

Способствует снижению артериального давления и уровня холестерина в крови, повышает неспецифический иммунитет, обладает гепатопротекторным действием, улучшает работу сердца. Проявляет тонизирующие свойства, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. В результате применения гриба рейши в крови продуцируются компоненты, обеспечивающие антитромбообразующий эффект.

Активные компоненты: экстракты концентрированные сухие гриба рейши, травы солянки холмовой, корней лопуха большого, плодов клюквы обыкновенной, плодов шиповника коричного, аскорбиновая кислота, экстракт концентрированный сухой плодов облепихи крушиновидной.

МАРИКАД капсулы

Является антиоксидантом для сердечной мышцы (миокарда), снижает холестерин низкой плотности (ЛПНП) и очень низкой плотности (ЛПОНП), предотвращает тромбообразование, улучшает состояние сосудистой стенки. Оказывает обезболивающее действие.

Активные компоненты: гидролизат икры морских ежей, водные экстракты зизифоры, виноградных косточек, травы манжетки, ягод аронии.

КАК ВЫБРАТЬ ТОНОМЕТР?

МЕХАНИЧЕСКИЙ ИЛИ АВТОМАТИЧЕСКИЙ?

Оба типа тонометров достаточно точны, однако при использовании механического тонометра требуется некоторый опыт, а с автоматическим вы можете быстро получить результат без посторонней помощи.

ПЛЕЧЕВОЙ ИЛИ ЗАПЯСТНОЙ?

Нежелательно использовать запястные тонометры, так как они дают большую погрешность измерения и могут привести к ошибкам в диагностике и лечебной тактике.

Механический



Плечевой

Автоматические



Плечевой



Запястный



ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРДИОЛОГИИ

История кардиологии, как и история медицины в целом, насчитывает не одну тысячу лет. С древности работа сердца и сосудов была загадкой, разгадывание которой происходило постепенно, на протяжении многих веков.

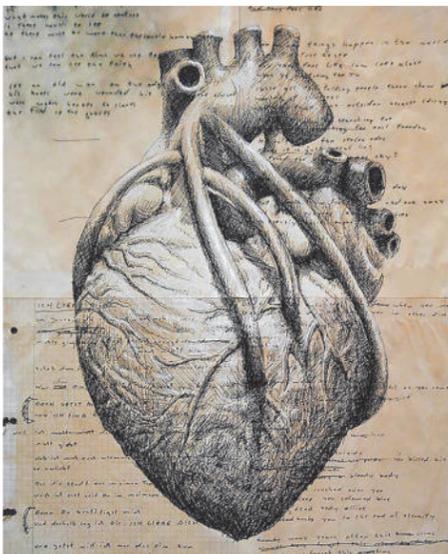


Рисунок Леонардо да Винчи. Сердце и его сосуды.

Кардиология (*cardio* – сердце, *logos* – учение, лат.) – это наука, изучающая сердце и сосуды, а также всё то хорошее и плохое, что с ними происходит. Считается, что она зародилась в Древнем Египте. Папирус Эберса (XVII век до н.э.) гласит: «Начало тайн врача – знание хода сердца, от которого идут сосуды ко всем членам, ибо всякий врач, всякий жрец богини Сохмет, всякий заклинатель, касаясь головы, затылка, рук, ладони, ног, везде касается сердца: от него направлены сосуды к каждому члену...». Египтяне полагали, что жизнь человека напрямую связана с сердечным ритмом, а древние китайцы даже знали термин «аритмия». В Китае применяли методику многосторонней оценки пульса и на основании этого выявляли заболевания сердца и сосудов.



Восточная школа пульсовой диагностики связана с именем легендарного **китайского врача Бянь Цяо**, жившего в VI веке до нашей эры. По легенде, однажды Бянь Цяо был приглашен в дом одного мандарина, у которого болела дочь.

Спустя 12 веков (V в. до н.э.) житель греческого острова Кос **Гиппократ** впервые описывает строение сердца как мышечного органа. Уже тогда у него сформировалось представление о желудочках сердца и крупных сосудах.

Римский врач Гален (II в. н.э.) создал новое, революционное для своего времени учение, которое на длительное время изменило представле-

ние людей о работе сердца и сосудов. К сожалению, в трудах Галена было много неточностей, оказались и грубые ошибки.

Центром кровеносной системы Гален считал не сердце, а печень: образующаяся в печени кровь разносится по телу, питает его и целиком им поглощается, не возвращаясь обратно. В печени же образуется следующая партия крови для поглощения телом. Эта схема была общепризнанной вплоть до XVII в., когда ее ошибочность доказал Гарвей.

Серьезный прорыв в развитии представлений о работе сердечно-сосудистой системы произошел в эпоху Возрождения. Возможность препарирования трупов позволила **Леонардо да Винчи** создать множество анатомических иллюстраций, на которых среди прочего было достаточно точно отображена структура клапанов сердца. Многие ошибки Галена обнаружил и описал **Андреас Везалий**, создавший основные предпосылки для последующего открытия легочного кровообращения.

Огромным скачком в развитии физиологических знаний явилась деятельность в Падуанском университете **Уильяма Гарвея** (1578–1657), английского врача, изучавшего кровообращение. Гарвей составил схему кровообращения по результатам секций, произведенных на 40 различных видах животных. Он пришел к выводам, что сердце – мышечный мешок, действующий как насос, нагнетающий кровь в кровеносные сосуды. Клапаны допускают ток крови только в одном направлении. Толчки сердца – это последовательные сокращения мышц его отделов, то есть внешние признаки работы «насоса».

Диагностика и лечение осложнились тем, что к знатной девушке нельзя было прикасаться. Бянь Цяо нашел выход из ситуации. Он попросил привязать к руке больной длинный шнур, а другой конец дать ему. Слуги мандарина решили разыграть врача и привязали шнур к лапе собачки. Бянь Цяо сразу сказал, что вибрации, которые он ощущает, это не вибрации человека, а животного, к тому же больного глистами. Поняв, что врача обмануть сложно, слуги привязали шнур к руке дочери мандарина, и Бянь Цяо сразу же поставил диагноз по пульсации веревки.

Гарвей пришел к совершенно новому выводу о том, что поток крови проходит через артерии и возвращается в сердце по венам, то есть в организме кровь движется по замкнутому кругу. Микроскоп еще не был изобретен, поэтому проследить путь крови в капиллярах он не мог, как не мог и выяснить, как соединяются между собой артерии и вены.



Римский врач Гален (II в. н.э.)

Гиппократ (V в. до н.э.)

Леонардо да Винчи (1452-1519)

У. Гарвей (1578 - 1657)

М. Мальпиги (1628–1694)

В. Эйнтховен (1860-1927)

Таким образом, Гарвею принадлежит доказательство того, что кровь в человеческом организме непрерывно циркулирует всегда в одном и том же направлении и что центральной точкой кровообращения является сердце. Следовательно, Гарвей опроверг теорию Галена о том, что центром кровообращения является печень. Гарвей доказал, что «сердце ритмически бьется до тех пор, пока в организме теплится жизнь». После каждого сокращения сердца наступает пауза в работе, во время которой этот важный орган отдыхает.

В системе кровообращения, представленной Гарвеем, не хватало важного звена – капилляров, поскольку Гарвей не пользовался микроскопом. **Марчелло Мальпиги** (1628–1694) первым из исследователей системы кровообращения применил этот прибор, что позволило ему получить полное представление о круговом движении крови, которое впоследствии было признано наукой.

При 180-кратном увеличении он увидел то, чего не мог увидеть Гарвей. Разглядывая препарат легких лягушки под микроскопом, он заметил пузырьки воздуха, окруженные пленкой, и разветвленную сеть капиллярных сосудов, соединявших артерии с венами.

Последнюю точку в учении о капиллярах поставил анатом **Александр Шумлянский** (1748–1795). Он доказал, что артериальные капилляры непосредственно переходят в некие «промежуточные пространства», как полагал Мальпиги, и что сосуды на всем протяжении – замкнуты.

В период с XVII по XIX происходят прорыв за прорывом в кардиологии. Ученые, врачи открывают пороки сердца, появляются знания об ишемической болезни сердца, гипертонии, однако были неизвестны методы исследования сердца. И вот французским врачом **Р. Лазеннеком в 1819 г.** был открыт метод выслушивания при помощи стетоскопа, или аускультация. Он произвел революцию в медицине. Не причиняя никаких неудобств пациенту, только на основании звуковых феноменов стало доступным знание о том, что происходит в сердце. **В 1903 году В. Эйнтховеном** изобретена электрокардиография. Стоит ли говорить о значении этого события? Оно бесценно. В 1905 году гениальнейшим русским врачом, мыслителем **Н. С. Коротковым** изобретен метод измерения артериального давления – золотой стандарт исследования сердечно-сосудистой системы.

Весь XX век взлет кардиологии продолжался. Врачи научились выполнять сложнейшие операции на сердце: менять клапаны, вживлять устройства стимуляции сердца, электрокардиостимуляторы, осуществлять даже пересадку сердца. Синтезированы лекарства, избирательно действующие на определенные участки сердца и сосудов. Появились и разрабатываются методики выращивания искусственного сердца, клапанов, артерий и вен. Но, несмотря на такие достижения, есть еще очень много нерешенных вопросов и проблем. Что будет дальше – покажет время.



Современная кардиохирургическая операционная

ДИЕТОЛОГИ СОВЕТУЮТ >>

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ



ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

• Особенно полезным для стенок сосудов является витамин С, которым богаты шиповник, квашеная капуста, черная смородина и киви.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

• **Ежедневно:** сырые лук и чеснок, витамины группы В, которые содержатся в бобовых, субпродуктах и хлебе грубого помола.

• **Не реже трех раз в неделю:** красная рыба дикого отлова, семена льна и кедровые орехи.

• **Коллаген** в костных бульонах является структурным элементом стенок сосудов – слабость сосудистой системы часто связывают с его нехваткой.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

• **Еда, богатая полезными жирами**, а именно: рыба (сардина, тунец, скумбрия и форель), авокадо, орехи и листовые овощи.

• **Авокадо** – содержит много полезных жиров, очень богато калием, одним из важнейших микроэлементов для нашего сердца.

• **Растительные масла** – богаты не только полиненасыщенными жир-

ными кислотами, но и витаминами А и Е, а также антиоксидантами. Очень полезны оливковое, кунжутное, льняное, тыквенное масла.

• **Листовые овощи** – брокколи, руккола, шпинат. Содержат калий, магний, железо, кальций, витамины К, С, Е, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты омега-3. Эти элементы нормализуют свертываемость крови, защищают сосуды и улучшают функции выстилающих их клеток. Также в зеленых овощах много клетчатки, которая нужна для нормального функционирования пищеварительной системы.

• **Орехи** – миндаль, грецкие и кедровые орехи. Содержат полиненасыщенные жиры, включение их в рацион поможет улучшить здоровье сердца и снизить риск возникновения инфаркта.

• **Красная икра** – богата витаминами А, Е, D, В и такими микроэлементами, как калий, фосфор, хлор, марганец, кальций, йод, медь, железо. Имеет в своем составе омега-3 и омега-6 жирные кислоты, а также лецитин и белки. Икра предотвращает развитие атеросклероза, снижает артериальное давление и уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

• **Темный шоколад** – снижает риск инфаркта. Все дело в том, что в нем

содержится много полезных веществ, в частности флавонолы, которые активируют синтез оксида азота внутри кровеносных сосудов. А оксид азота, в свою очередь, расширяет сосуды, и давление снижается.

ОПАСНО ДЛЯ СЕРДЦА



• Увеличение потребления соли повышает риск развития сердечных болезней на 18% (тогда как аналогичный рост потребления калия снижает его на 18%).



• Чрезмерное употребление красного мяса.



• Выпечка и хлопья для завтрака, а также полуфабрикаты богаты трансжирами, повышают уровень «плохого» холестерина, способствуют набору веса.



• Регулярный отказ от завтрака увеличивает риск инфаркта, а также ожирения и гипертонии.

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА >>



СТОЛ №10 ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Лечебная диета №10 по Певзнеру рекомендуется людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы при не резко выраженной недостаточности кровообращения. Диету рекомендуют при ревматизме и пороках сердца, гипертонии, ишемической болезни сердца. Кроме того, этот режим питания полезен при заболеваниях нервной системы, хроническом нефрите и пиелонефрите с изменениями в осадке мочи. Питание по диете №10 способствует улучшению кровообращения, работы сердечно-сосудистой системы, почек, печени, приводит в норму обмен веществ, облегчает нагрузку на сер-

дечно-сосудистую систему и органы пищеварения.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Характерная особенность этой диеты – это **сокращение в рационе количества жиров и углеводов**. Также значительно ограничивают количество поваренной соли, жидкости и продуктов, которые возбуждают сердечно-сосудистую и нервную системы: крепкий чай, кофе, шоколад; раздражают печень и почки: острые, жареные, жирные блюда; трудно перевариваются и могут быть причиной метеоризма: бобы, капуста, грибы. Вместе с тем рацион насыщен продуктами, которые оказывают на организм ощелачивающее действие: это фрукты, овощи, морепродукты.

Рекомендуемый режим питания – 5-6 раз в сутки, причём ужин должен быть как минимум за три часа до сна. Все блюда диеты предписывают готовить без соли, а мясо и рыбу нужно обязательно отваривать. Также допускается запекание блюд и лёгкое поджаривание.

Химический состав и энергетическая ценность.

Белки – 90 г (из них 50 г животных), жиры – 65-70 г (из них 20 г растительных), углеводы – 350-400 г, поваренная соль – до 6-8 г. При сердечно-сосудистых заболеваниях количество свободной жидкости ограничивают до 1000-1200 мл.

Калорийность диеты – 2350-2600 ккал.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ №10

• **Первый завтрак:** яйцо всмятку, молочная овсяная каша, чай.

• **Второй завтрак:** печёные яблоки.

• **Обед:** овощной суп на растительном масле (1/2 порции). Отварное мясо с морковным пюре, компот из сухофруктов.

• **Полдник:** отвар шиповника.

• **Ужин:** творожный пудинг (1/2 порции), отварная рыба с отварным картофелем, чай.

• **На ночь:** кефир.

ГЕПАТОСОЛ ГЕПАТОСОЛ-ФОРТЕ (ЭКСТРАКТ СОЛЯНКИ ХОЛМОВОЙ)

Экстракт солянки холмовой содержит свыше 14 микро- и макроэлементов, в том числе статистически достоверное количество калия, натрия, кальция, магния, алюминия, кремния, железа, фосфора, бора, кадмия, кобальта, меди, молибдена, никеля, хрома, цинка. Среди них необходимо отметить **необычайно высокое содержание калия** (до 4410 мг/л в жидком экстракте), фосфора (270 мг/л), магния (196 мг/л), кальция, железа и меди.

Высокое содержание калия в солянке холмовой делает ее полезной в профилактике и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. **Калий** помогает нормализовать артериальное давление и улучшить питание сердечной мышцы, поэтому солянку можно использовать при ишемической болезни сердца.



СТРЕСС И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Максим Сергеевич ПАСЮКОВ, врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт, психоаналитический психотерапевт, действительный член ППЛ, кандидат ОПП (ЕФРР), директор Центра доктора Пасюкова

Статистика сердечно-сосудистых заболеваний в России более чем печальна. От них умирает почти миллион человек в нашей стране каждый год. Эти показатели в 2 раза выше в сравнении со странами Европы и в 1,5 раза выше, чем в среднем по миру. Половина смертей связана именно с этой патологией. Но особо печально то, что 80% инфарктов можно предотвратить. Так считают кардиологи, предлагая простые и очевидные правила продления жизни: отказ от алкоголя и курения, нормализация веса и питания, физическая активность по 30 минут в день гарантированно продлят вам жизнь. Почему этот рецепт не действует? Только потому, что ему мало кто следует. Попробуем разобраться в механизмах проблемы и понять, при чем здесь наша психика и нервная система.

У животных в дикой природе редко обнаруживаются признаки хронических сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с тем, что в естественных условиях животные крайне редко испытывают дистресс. Напомним, что стресс – это нормальная реакция организма, которая служит быстрой мобилизации и способствует выживанию. Но если повреждающий фактор, вызывающий стресс, не устраняется и действует достаточно долго, адаптивные силы организма постепенно истощаются и в какой-то момент происходит декомпенсация – слом адаптации, дистресс.

Человек, благодаря развитию логического мышления и сознания,

успешно преодолевает в процессе эволюции многие факторы опасности, свойственные дикой природе. Нам уже не угрожает голод или смерть от нападения хищника. Но, как ни парадоксально, чем безопаснее становится наша жизнь от внешних факторов, тем она более подвержена факторам внутренним. В естественных условиях стресс мог быть вызван, например, встречей с медведем в лесу. Мобилизация организма помогала моментально принять решение из разряда «бей, беги или замри». И в том и в другом случае гормоны стресса (кортизол, адреналин, норадреналин) в течение очень короткого времени буквально «сжигались» активной деятельностью мышц, не оставляя последствий для сердечно-сосудистой системы. Современный человек чаще испытывает стресс психоэмоциональный. То есть нашему непосредственному выживанию ничего не угрожает, но способность предвидеть последствия сегодняшних событий зачастую играют с нами злую шутку: мы начинаем себе додумывать такие варианты, которые нас погружают в ситуации крайнего отчаяния. Причем, мы не можем их избежать, поскольку они случились пока что только в нашем мозгу. Например, до человека на работе дошел слух о грядущем сокращении штатов и возможном увольнении с работы. В реальности еще ничего не случилось, а он уже представил себе, как ему нечем платить за ипотеку, как с ним разведется из-за этого жена, выселит из дома, запретит общаться с детьми, судебные приставы опишут имущество и вообще посадят в тюрьму. В такой ситуации некуда бежать, не с кем сражаться, даже резюме на ХэдХантере разместить нельзя – а то заметят в отделе кадров, и станешь первым кандидатом на увольнение. Надо ждать. А кортизол, адреналин и норадреналин уже делают свое дело: сосуды спазмируются, частота сердечных сокращений растет, микроциркуляция тканей нарушается – тело «готовится

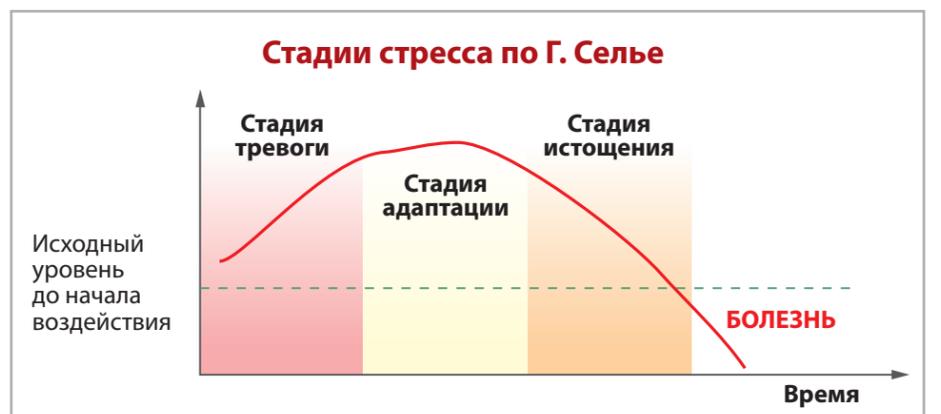


Реакции на биологический стресс – «Бей, беги, замри»

к бою», которого нет. Угроза увольнения: может продолжаться месяц, может год, а может и дольше. Создается идеальная почва для развития гипертонической болезни. Человек начинает больше курить, пить кофе или чего покрепче, иногда «заедает стресс» – это добавляет проблем с эластичностью сосудов, с печенью, легкими, появляются холестериновые бляшки. А дальше все хорошо описано кардиологами: инфаркт или инсульт.

Получается удивительная вещь: чем лучше развивается наш разум и сознание, тем сильнее мы можем пострадать от того отрыва от реальности, которые они нам предлагают. Фрейд более ста лет назад подробно описал

механизм диссоциации: когда ненужные желания, потребности или побуждения как бы отщепляются от основной психики и вытесняются в подсознание в силу своей неприемлемости. Например, хочется дать в глаз начальнику за несправедливую обиду, а приходится сдерживаться и улыбаться. Более того, в некоторых желаниях нам страшно бывает признаться самим себе! И поскольку эти побуждения всегда сильно эмоционально заряжены, создается напряжение, которое всегда ищет какой-либо выход. Выходов в принципе два. Если невозможно непосредственное удовлетворение, значит необходимо совершить действие, символизирующее желаемое, либо тело начинает «придумывать» симптомы, символизирующие подавленные потребности.



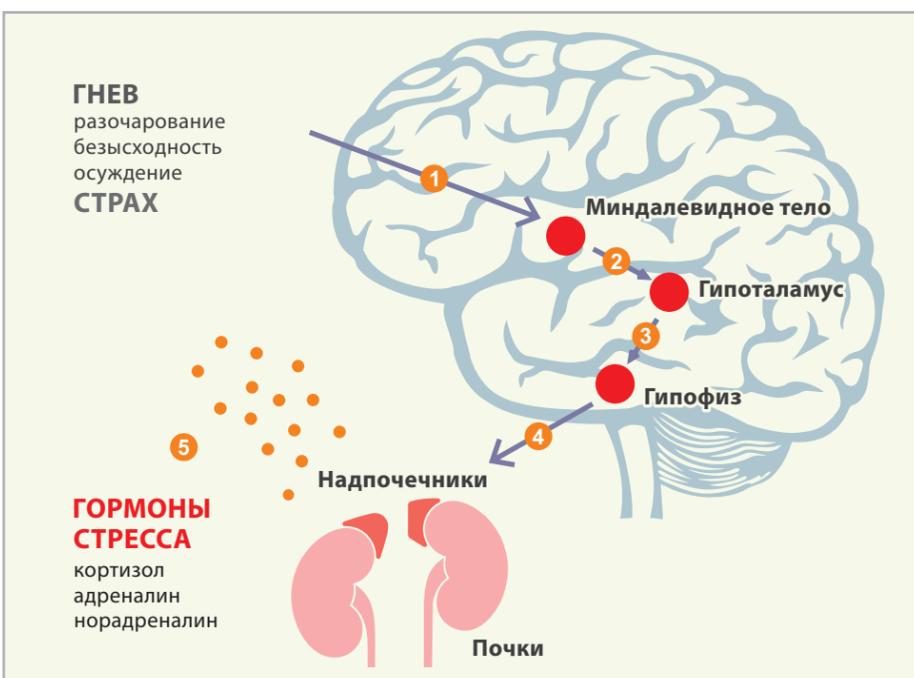
механизм диссоциации: когда ненужные желания, потребности или побуждения как бы отщепляются от основной психики и вытесняются в подсознание в силу своей неприемлемости. Например, хочется дать в глаз начальнику за несправедливую обиду, а приходится сдерживаться и улыбаться. Более того, в некоторых желаниях нам страшно бывает признаться самим себе! И поскольку эти побуждения всегда сильно эмоционально заряжены, создается напряжение, которое всегда ищет какой-либо выход. Выходов в принципе два. Если невозможно непосредственное удовлетворение, значит необходимо совершить действие, символизирующее желаемое, либо тело начинает «придумывать» симптомы, символизирующие подавленные потребности.

Поясню на маленькой клинической зарисовке. Мужчина средних лет сильно перерабатывает на любимой работе, от которой зависит благосостояние всей семьи. Он не может отказать начальнику, который продолжает перегружать его все сильнее и сильнее. В какой-то момент времени, жалуясь на усталость, получает от на-

ачальнику. Он буквально кипел от злости. Но собственный перелом стал прекрасным компромиссом: пациент получил больничный и смог легально отдохнуть от опостылевшей «любимой работы». Мало того, он вызвал чувство вины у начальника: ведь это по его совету пациент занялся спортом и искалечился. Более того, любая болезнь несет в себе «вторичную выгоду»: домочадцы были вынуждены окружить пациента заботой и вниманием, которого ему так не хватало в жизни. В общем, все счастливы, только не дороговата ли цена такого «счастья»?!

Если уж проблемы опорно-двигательного аппарата можно рассматривать, как «психосоматическую болезнь», то что говорить про сердце и сосуды?

Типичный пример. Семейная женщина чувствует себя крайне зависимой от мужа, так как является домохозяйкой. В какой-то момент она узнает об изменах супруга, но не может позволить себе развестись, боясь за будущее детей. Испытывая боль, злость и сексуальную неудовлетворенность, она замечает, что на нее тоже обращают





Психологический стресс

внимание другие мужчины, но ее собственное воспитание и моральные принципы не позволяют ей получить разрядку «на стороне». Вследствие такого многогранного хронического стресса она начинает есть много сладкой и жирной пищи, так как интуитивно чувствует от этого кратковременное облегчение. Это и не удивительно, так как гормон инсулин, выделяемый поджелудочной железой в ответ на прием пищи, является физиологическим антагонистом гормонам стресса, то есть обладает прямо противоположным эффектом. Со временем такое поведение, естественно, приводит к появлению ожирения, а когда она оказывается в поле зрения психотерапевта, у нее уже «полный букет» типичных диагнозов: хронический гастрит, дискинезия желче-выводящих протоков, жировой гепатоз, гипертоническая болезнь 3 степени, ишемическая болезнь сердца, артрит коленных суставов, сахарный диабет 2 типа. Однако она сохранила семью и «относительно нормальные отношения», а также моральный облик в собственных глазах. Проблема в том, что как только она сбрасывает 20 кг веса, ее сексуальные потребности вновь обостряются параллельно с возросшей привлекательностью, а злость и обиду на мужа ничто больше не заглушает. И проблема, которая уже была когда-то «решена», вновь встает перед ней в полный рост. При этом нет никакого опыта конструктивного преодоления этой проблемы.

Пандемия коронавируса ставит перед нами и вовсе сложно разрешимые вопросы. Все чаще приходится слышать мнение врачей, что трудно предсказать, исходя из сухих данных анализов, кто из пациентов выживет и справится с болезнью, а кто нет. Люди с относительно легким течением болезни зачастую погибают, а те, на кого уже и не надеялись, выкарабкиваются. Все чаще приходится слышать от врачей-анестезиологов, привыкших иметь дело с телом человека, а не его душевным состоянием, что бывает очень заметно, у кого «глаза еще горят жадой жизни», а у кого «глаза потухли, и надежды нет!» Не буду утомлять читателей сложными и многолетними исследованиями аргентинских психологов на тему того, кто чаще болеет респираторными заболеваниями. В сухом остатке скажу, что всегда мы сталкиваемся с тем, что у людей, предрасположенных к бронхо-легочным заболеваниями, был опыт «ранней

брошенности» в возрасте первых месяцев жизни. Это не обязательно детский дом или Дом малютки. Бывает, что мать после сложных родов несколько недель провела в реанимации и была лишена контакта с младенцем. Или пришлось слишком рано выйти на работу, оставив ребенка на попечение других людей. И психоаналитики говорят, простите меня за грубость, что «сопли – это невыплаканные когда-то слезы!» Слезы горя и потери. Проблема в том, что сам человек даже не подозревает об этой проблеме.

А что происходит, если человек, склонный к простудным заболеваниям, заражается ковидом? Течение болезни, как правило, тяжелое, и его помещают в ковидарий, где повторяется его ранняя травма: нет близких, нет родных, вокруг люди в скафандрах, из-за которых с трудом можно рассмотреть глаза. Поговорить не с кем, медперсонал перегружен. Как тут выживать? Как избежать присоединения вполне понятной дополнительной депрессии? А депрессия, это давно изучено, в свою очередь подрывает иммунитет, и замыкается порочный круг: чем сильнее человек страдает – тем тяжелее становится болезнь!

Потом эти пациенты выписываются из ковидариев уже «другими людьми». Мы опускаем пока плохо изученные физиологические механизмы развития осложнений после ковида. Давайте просто представим человека после тяжелой болезни. Когда он месяц пролежал, лишенный живого человеческого контакта. Когда он видел ежедневные смерти своих соседей по палате. Когда он сам «одной ногой побывал на том свете». Кому он может рассказать про весь этот ужас, когда все вокруг погружены в свои проблемы и заботы? Где ему искать поддержки и эмоционального пони-



мания? А когда пришлось похоронить за год добрую дюжину родных, друзей и коллег по работе? И это становится до ужаса «привычным делом». Наш мозг фрагментирует и изолирует такие переживания, так как от них можно сойти с ума. Но они остаются лежать и болеть на дне души, пытаюсь найти какой-то выход в символическом поле. В виде новых болезней в том числе.

Что же со всем этим делать, спросите вы?

Ничего нового. Все уже давно сказали кардиологи и врачи других специальностей. Я тоже повторюсь: здоровое питание, минимизация алкоголя и табака, физические нагрузки в разумном объеме. Окружайте себя близкими и родными людьми, чаще общайтесь с друзьями. Обязательно подключайте к правильному питанию биологически-активные вещества: омега 3, адаптогены, успокаивающие и тонизирующие средства.

Но, главное, не забывайте: чтобы все эти простые вещи реализовать, необходимо убрать «внутренние блоки» на пути к пониманию собственных чувств и переживаний. А это можно сделать только с квалифицированной помощью психолога или психотерапевта. Конечно, психолог не может заменить друга или родственника. Но и друг не может заменить психолога в полной мере, так как его поддержка и советы всегда ограничены его личным жизненным опытом. И потом, он потому и близкий человек, что вас связывают какие-то сильные эмоции, которые мешают увидеть ситуацию более взвешенно и объективно. Часто в ответ на очень важные для нас переживания, мы можем услышать в ответ: «Не парься! Все это ерунда! Ты сам себе надумываешь! Все само образуется! Вот увидишь, все будет хорошо!» И эти правильные, казалось бы, слова способны ранить больнее, чем пощечина. Не стоит винить своих близких в бесчувственности. Они зачастую и вправду не знают, чем помочь. Поэтому помогать должны профессионалы.

Будьте оптимистичны. Берегите свое душевное и эмоциональное состояние в первую очередь, потому что они и есть – залог здоровья и успеха. А как в этой жизни быть счастливым, точнее, что мешает чувствовать себя счастливее лично вам, вы сможете разобраться со своим психотерапевтом.



Тонизид – адаптоген, содержит экстракты листа смородины, листьев березы, травы петрушки, корней аралии, корней женьшеня, корневищ и корней родиолы розовой, корневищ и корней элеутерококка. Повышает физическую, умственную работоспособность, придает бодрость, прилив сил, улучшает настроение, коротко- и долгосрочную память, внимание, обучаемость, особенно на фоне утомления.



Рейши-Кан – содержит экстракт гриба рейши, стевиозид, концентрированные экстракты ягод клюквы, облепихи, клетчатку сибирскую (оболочка пшеничного зерна, шрот ягод, корней лопуха). Среди растений с антиоксидантным действием выделяется гриб рейши, уникальный антиоксидант. Ганодеровы кислоты активируют фермент, уменьшающий действие активного кислорода и препятствующий накоплению свободных радикалов. Обладает иммуномодулирующим, антиоксидантным, гепато- и кардиопротективным, антитромбообразующим действием. Регулирует артериальное давление: мягко снижает высокое, не оказывая действие на пониженное давление. Повышает уровень серотонина и триптофана («гормонов счастья»), улучшает настроение и жизненный тонус.



Аргозид – содержит экстракты травы манжетки, плодов калины, травы зизифоры, плодов боярышника, шишек хмеля, травы пустырника. Улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, активизирует коронарное и мозговое кровообращение, понижает артериальное давление, успокаивает нервную систему, улучшает состояние сосудистой стенки.

СЕРДЕЧНЫЕ ДЕЛА «БИОЛИТА»

В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стабильно занимает первое место. В пик мудрой природе, которая «рассчитала» ресурсные возможности человеческого сердца на целых 150 лет бесперебойной работы, хроническая усталость, стрессы, обиды, физические и психические перегрузки ложатся на сердце тяжелой ношей. Мы скорее будем иронизировать по поводу лошади, которую убивает капля никотина, чем задумаемся над тем фактом, что у курящих атеросклероз развивается в 21 раз чаще, чем у некурящих.

Русский человек за здоровьем следить не приучен, себя полюбить – задача для него сложная. Но когда-то нужно начинать, и поможет в этом научно-производственная фирма «Биолит», выпускающая целый ряд препаратов для поддержания сердечно-сосудистой системы.

ПОМОГУТ РАСТИТЕЛЬНЫЕ АДАПТОГЕНЫ

Доверие к *Аргозиду* вызывает широкая известность плодов и трав, на основе которых он изготовлен. Концентрированные экстракты травы пустырника, плодов калины обыкновенной и боярышника, шишек хмеля – ну разве мы не пользовались ими хоть раз в жизни от «нервов» или от бессонницы, заваривая высушенные травяные сборы? Схватило сердце? Где-то в аптечке был валокордин. А ведь в его состав входит эфирное масло хмеля. Шишки хмеля как успокаивающее и болеутоляющее средство, которое также укрепляет сердечно-сосудистую систему, применяются по всей Европе. А в Туркмении в качестве кардиотонического средства активно применяют траву зизифоры. В *Аргозиде* «юг с севером» объединены. К тому же в него добавлен всем известный экстракт боярышника. Он снижает возбудимость нервной системы и сердечной мышцы, увеличивая амплитуду сердечных сокращений, предупреждает аритмию, и врачи охотно назначают его при учащен-



ном сердцебиении, бессоннице, повышенном кровяном давлении. Понижает кровяное давление также сок калины. Богатый витаминами, он стимулирует работу сердца. А экстракт травы манжетки улучшает текучесть крови, укрепляет капилляры, предотвращает образование тромбов и улучшает липидный состав крови.

Подобранные специалистами дозы и сочетания всех этих трав и плодов увеличивают их лечебные свойства, и к тому же это очень вкусно.

Многие врачи уже убедились, что *Аргозид* действительно обладает общеукрепляющим, антиаритмическим и гипотензивным действием. Он восстанавливает обменные процессы в сердечной мышце, успокаивает нервную систему и благотворно влияет на кровоток. *Аргозид* эффективно предупреждает развитие ишемической болезни сердца у мужчин и женщин климактерического возраста. Поэтому *Аргозид* рекомендуется и как профилактическое, и как лечебное средство в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний.

ПИХТА СИБИРСКАЯ – ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Было бы странно жить в Сибири и не знать о целебных свойствах хвойных деревьев. Кладзем драгоценнейших веществ называют уче-

ные их иглы и кору. Особую статью в Книгу здоровья можно написать о пихте как о целительнице сердечных недугов. Кардиологами давно выявлено положительное влияние пихтовых экстрактов на состояние больных с нейроциркуляторной дистонией, ишемической болезнью



сердца, артериальной гипертензией. Пихтовым запахом лечились издревле, парясь в баньке. Сегодня ученые путем экстрагирования водяным паром пихтовых «лапок» создали препарат *Флоренту* – один из самых популярных продуктов «Биолита». Полностью обезжиренная «пихтовая» вода при приеме внутрь оказывает стимулирующее действие на

кровообразование, иммунную систему, процессы регенерации, словом, повышает практически все защитные функции организма. Всего за месяц приема *Флоренты* у больных улучшается общее состояние, уходят слабость и раздражительность, головные боли и боли в области сердца, увеличивается работоспособность. Устойчиво снижается артериальное давление, особенно у женщин. Спектр оздоровительного действия *Флоренты* настолько широк (она улучшает состояние печени, желудка, легких и т.д.), что ее можно сравнить с «живой водой» из русских народных сказок.

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ – ГИМНАСТИКА ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ

Учеными изучены и подтверждены свойства живичного скипидара в качестве омолаживающего и очищающего капилляры средства. На основе этого действия более ста лет назад известным русским врачом

А.С. Залмановым были предложены скипидарные ванны. Сегодня *скипидарные ванны* модифицированы фирмой «Биолит». В них добавлен экстракт коры ивы, положительно влияющий на сосуды и капилляры. Выпускаются они в двух видах. *Белая эмульсия* рекомендуется при пониженном давлении. Эта ванна вызывает ритмичные сокращения и расширение (пульсацию) капилляров, она улучшает микроциркуляцию, восстанавливает обменные процессы в тканях. *Желтый раствор* расширяет капилляры как венозной, так и артериальной систем кровообращения, способствует растворению патологических отложений, в том числе и в стенках сосудов, и в самих капиллярах. Для женщин есть еще два привлекательных качества *желтой ванны*: при ее приеме вполне реально сбросить вес и улучшить состояние кожи. Для дополнительного эффекта оба раствора можно смешивать, но соотношение лучше подобрать с учетом показателей артериального давления, предварительно проконсультировавшись с врачом.



ВЕНОРМ – НЕ ТОЛЬКО ВЕНОТОНИК

Старики всегда советуют: «Хочешь быть здоровым – держи ноги в холоде, а голову в тепле». Мудрые и пожившие, они знают, что говорят. Между тем цивилизацию сегодня буквально захлестнула эпидемия варикозной болезни. Кардиологи отнесли ее к факторам риска: «Варикоз сначала бьет по ногам, а потом стреляет в сердце». **Венорм** – еще один препарат на основе экстрактов аронии черноплодной, листьев малины и березы, травы манжетки и других растений улучшает реологию крови и обладает противовоспалительным действием. Венорм давно зарекомендовал себя в качестве противоварикозного средства. Не менее эффективен препарат также и в комплексной терапии ишемического инсульта различной степени тяжести. Проводились клинические

испытания «**Применение БАД «Венорм»** в остром периоде ишемического инсульта» (больница скорой медицинской помощи, муниципальная больница № 4, г. Улан-Удэ, 2006 г.). Врачи назначали **Венорм** пациентам с тяжелой формой инсульта и получили потрясающий результат: снижение смертности, уменьшение количества осложнений, у больных, перенесших инсульт, улучшились показатели крови, уменьшилась глубина парезов и параличей.

ТОНИЗИД – БОДРОСТЬ ДУХА И ТЕЛА!

Физического, умственного и эмоционального перенапряжения поможет избежать классический адаптоген **Тонизид**. В его составе экстракт элеутерококка, снижающий уровень холестерина в крови, повышающий устойчивость и тонизирующий так, что космонавты,



находясь на борту орбитальной станции, его употребляли вместо шампанского на Новый год. Входят в **Тонизид** золотой корень, поднимающий энергетический потенциал, и знаменитый дальневосточный женьшень, который мы давно культивируем на Алтае, экстракты аралии, левзеи, листа смородины и березы, корня и травы петрушки, побегов черники – целая кладовая в одном препарате, способном восстановить силы, улучшить память, повысить работоспособность. В Томском НИИ кардиологии в эксперименте на животных подтвердили, что **Тонизид** достоверно уменьшает площадь некроза ткани сердечной мышцы при инфаркте, а клинически – одна чайная ложка гранул утром быстро вернет нормальное давление гипотоникам, а 3-4 гранулы под язык предупреждают резкие колебания артериального давления.

Сердце может быть каменным или отходчивым. Оно поёт и ноет. Воспетое поэтами за умение чувствовать, любить и переживать, в анатомическом плане сердце – это всего лишь мышечный насос, который днем и ночью без усталости должен доставлять ко всем органам и тканям кровь, кислород и питательные вещества. А когда в насосе появляются поломки, организм сигнализирует: «Помогите! Нет кислорода, нет питания!» При фатальном инсульте участок мозга превращается в кашу. А ишемическая болезнь, оставленная без внимания, мстит настолько жестоко, что остается только шепотом констатировать: лег спать, а утром не проснулся... Нужно ли допускать такой печальный исход, когда ученые позаботились о нашем с вами здоровье? При ежедневной заботе о своем сердце и сосудах «опасность» может грозить только одна – это попавшая в здоровое и молодое сердце стрела амура.

Галина КУЗЬМИНА



НОВИНКА

УСИЛЕННАЯ ФОРМУЛА

Витасел плюс

НОВИНКА

Плоды дикой яблони, концентрированные экстракты: корней лопуха большого, травы манжетки обыкновенной, листьев толокнянки обыкновенной, корневищ с корнями бадана толстолистного, корней алтея лекарственного, листьев подорожника большого, листьев герани луговой, корневищ с корнями родиолы розовой.

ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Плоды дикой яблони богаты витамином С; содержат провитамин А, витамин В1; клетчатку, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод. Органические кислоты в комплексе с дубильными веществами останавливают процессы гниения и брожения в кишечнике. Семена дикой яблони содержат натуральный витамин В17, который распадается в организме до активных метаболитов, способствующих улучшению работы иммунной системы. Фермент бета-глюкозидаза расщепляет витамин В17 на вещества, разрушающие опухолевую ткань. Витамин В17 действует селективно губительно только на раковые клетки.

100% НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

ИССЛЕДОВАНИЯ:

Экспериментальные и клинические исследования подтверждают способность «Витасела»:



активизировать способность собственной иммунной системы организма распознавать и уничтожать атипичные клетки



усиливать эффективность проводимой противоопухолевой терапии



уменьшать побочные действия специфической терапии (химиотерапии, лучевой терапии) онкологических заболеваний

*Оценка клинической эффективности и безопасности БАД к пище «Витасел». СибГМУ, г. Томск, 2005г.

ПРИМЕНЕНИЕ:

- Рекомендуется для профилактики и усиления эффекта медикаментозной терапии:
- доброкачественных новообразований (профилактика их дальнейшего роста и возможного перерождения)
- отдаленного метастазирования, рецидива опухоли после радикального лечения угнетения кроветворения при проведении специфического лечения (коррекция анемий, возникших на фоне длительного течения опухолевого процесса, химиотерапевтического, лучевого лечения)
- восстановления защитных сил организма после перенесенного оперативного вмешательства
- улучшения качества жизни больных онкологическими заболеваниями (уменьшение воспалительных реакций, замедление роста опухоли).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуальная непереносимость.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ необходима всем, а в особенности – людям «сидячих» профессий!

ДОКАЗАНО, что у физически активных людей, страдающих ишемической болезнью сердца:

- меньше риск повторных инфарктов, госпитализаций, экстренных операций на сосудах сердца и даже смерти от сердечно-сосудистых заболеваний;
- если инфаркт все же возникает, то он протекает более благоприятно, с меньшим числом осложнений и лучшими исходами;
- после операций аортокоронарного шунтирования и стентирования такие пациенты не задерживаются в реанимации, быстро восстанавливаются, даже по сравнению с более молодыми людьми.

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК (ФТ):

- уменьшается частота сердечных сокращений,
- снижается повышенное артериальное давление
- приступы стенокардии становятся реже
- уменьшается склонность к тромбообразованию
- увеличивается уровень так называемого хорошего холестерина крови
- снижается рост атеросклеротических бляшек в сосудах
- уменьшается депрессия
- улучшается настроение

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- острый инфаркт миокарда
- нестабильная стенокардия
- частые приступы стенокардии малых усилий и покоя (IV функционального класса) и др.



ПАЦИЕНТЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПРИ СТАБИЛЬНОМ КЛИНИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬ:

аэробные физические упражнения, умеренной интенсивности, 3-5 раз в неделю, с продолжительностью занятия 30 минут.

ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА

Наиболее доступный и привычный для больного с ишемической болезнью сердца метод тренировки с целью повышения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы.

- Самый распространенный метод физической реабилитации и вторичной профилактики.
- Является предпочтительным методом физической активности в домашних условиях.
- Вполне безопасный вид двигательной активности.
- Ей может заниматься большинство пациентов.



ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) – ОСНОВНОЙ МЕТОД КОНТРОЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ

Максимальный темп ходьбы (количество во шагов в минуту) составляет в зависимости от функционального класса от 100 до 130 шагов в минуту.

ПРОГУЛОЧНАЯ ХОДЬБА

В 2-3 приема общей продолжительностью до 2-2,5 часов. Темп прогулочной ходьбы должен быть меньше, чем тренировочной, примерно на 10 шагов в минуту.



СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ:

- Регулярность домашних физических тренировок не ограничивается по времени.
- Периодичность занятий – 3-4 раза в неделю и чаще.
- Продолжительность – 30-40 минут.
- Физические занятия в домашних условиях включают в себя тренировки с использованием домашних велоэргометров или велотренажеров (тренировка на велотренажере противопоказана при варикозном расширении вен нижних конечностей, геморрое, хронических воспалительных процессах, способствующих венозному застою в области малого таза; изолированная велотренировка не рекомендуется при нарушениях осанки).
- Уровень тренировочной нагрузки по пульсу рассчитывают заранее.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

- Закаливание организма
- Тренировка дыхательного аппарата
- Предупреждение заболеваний легких
- Оказание стимулирующего влияния на центральную нервную систему
- Снятие нервного напряжения
- Активизация периферического кровообращения, окислительных процессов
- Повышение работоспособности



Плавание, дозированное по объему и интенсивности, один из полезных элементов лечебной физкультуры для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями (АГ I и II степени, больные ИБС и т.д.).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ЛЫЖАХ

Занятия лыжами помогают поддерживать организм в тонусе и оказывают комплексный оздоровительный эффект. Ходьба на лыжах в медленном темпе представляет форму активного отдыха, обеспечивающую снятие умственного утомления и нервного перенапряжения, и соответствует напряжению при обычной прогулочной ходьбе.

Такая активность поддерживает сердечную мышцу в тонусе, а также поддерживает костные суставы в рабочем состоянии.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

- не начинайте тренироваться до тех пор, пока не получите одобрения от врача



МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ

- зимой – при температуре воздуха до -20°C
- при ветреной погоде – до -15°C
- в жару снижать интенсивность занятий



ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ

- с 11 до 13 час.
- с 17 до 19 час.



ПИТАНИЕ И ТРЕНИРОВКИ

- не тренируйтесь сразу после еды, подождите минимум полтора часа



ВОДА И ТРЕНИРОВКИ

- убедитесь, что пьете достаточно жидкости до, во время и после тренировки



ПЕРЕД ХОДЬБОЙ

- необходимо отдохнуть 5-7 мин., определить исходное значение ЧСС (частоты сердечных сокращений)



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- удобная, свободная
- соответствующая t° окружающей среды



ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

- каждая тренировка должна состоять из 3-х блоков:
 - тщательной разминки
 - основной части
 - заминки



ОСТАНОВИТЕ ТРЕНИРОВКУ

- остановите тренировку при появлении опасных симптомов и сообщите о них врачу



ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

- необходимо отдохнуть 5-7 мин., измерить значение ЧСС (частоты сердечных сокращений)

НОВИНКА >>

РЕЙШИ-КАН форте**НОВИНКА**

Экстракты концентрированные сухие: гриба рейши, травы солянки холмовой, корней лопуха большого, плодов клюквы обыкновенной, плодов шиповника коричневого, микрокристаллическая целлюлоза, аскорбиновая кислота, экстракт концентрированный сухой плодов облепихи крушиновидной.

НАТУРАЛЬНОЕ
100%
СРЕДСТВО

**СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:**

Принимать взрослым по 1 капсуле 1–2 раза в день после еды, в первой половине дня.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуальная непереносимость.

**Рейши – гриб,
дарующий здоровье!**

СВОЙСТВА:

Экспериментальные и клинические исследования подтверждают способность «Рейши-Кан»:

- | | | | |
|--|----------------------------------|--|--------------------------------------------------|
| | восстанавливать иммунную систему | | мягко снижать повышенное артериальное давление |
| | препятствовать тромбообразованию | | препятствовать развитию аутоиммунных заболеваний |
| | тормозить рост опухолей | | повышать сопротивляемость стрессу |
| | устранять депрессию | | улучшать сон |

1. Экспериментальные исследования гепатопротективной активности Рейши-кан. НИИ Кардиологии ТНЦ СО РАН. 2007 г.
2. Исследование безопасности и эффективности препарата «Рейши-Кан». ГУ НИИ клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН. Новосибирск. 2008 г.

ПРИМЕНЕНИЕ:

Рекомендуется для профилактики и в комплексной терапии:

- для восстановления защитных сил организма после перенесенного оперативного вмешательства, инфекционных заболеваний;
- церебрального атеросклероза, ишемической болезни сердца;
- облитерирующего эндартериита, тромбоза, нарушений мозгового кровообращения;
- бронхолегочных заболеваний;
- для регуляции вязкости крови, уменьшения риска образования тромбов;
- нормализации артериального давления;
- как гепатопротективное средство;
- при повышенных физических и эмоциональных нагрузках, стрессовых ситуациях – восстанавливает силы, обладает успокаивающим действием.

ФЛАВИГРАН-ОЧАНКА форте**НОВИНКА**

Экстракт концентрированный сухой плодов черники обыкновенной, листья крапивы двудомной измельченные, микрокристаллическая целлюлоза, экстракты концентрированные сухие: травы гречихи посевной, плодов облепихи крушиновидной, травы очанки лекарственной, плодов шиповника коричневого, корнеплодов моркови посевной, аскорбиновая кислота.



НАТУРАЛЬНОЕ
100%
СРЕДСТВО

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Принимать взрослым по 1 капсуле 1–2 раза в день после еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Индивидуальная непереносимость.

**Улучшает зрение
и мозговое
кровообращение**

Концентрированные экстракты сибирских трав и ягод, богатые антиоксидантами, природными витаминами, макро- и микроэлементами, в капсулах.

ИССЛЕДОВАНИЯ:

Экспериментальные и клинические исследования подтверждают способность «Флавигран-очанки»:

- | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|
| | уменьшать гипоксию головного мозга | | проявлять антиоксидантные свойства |
| | укреплять стенки кровеносных сосудов, нормализовать их проницаемость | | повышать остроту зрения |
| | защищать сетчатку глаза, способствовать восстановлению функции зрения благодаря содержанию лютеина | | оказывать общеукрепляющее, адаптогенное действие |

- НИИ кардиологии СО РАМН, г. Томск, 2003г.
Кафедра эндокринологии и диабетологии СибГМУ, г. Томск, 2005г.

ПРИМЕНЕНИЕ:

Рекомендуется для профилактики и усиления эффекта медикаментозной терапии:

- конъюнктивитов, блефаритов;
- возрастного снижения остроты зрения;
- повышенной светочувствительности и утомляемости глаз;
- нарушений мозгового кровообращения;
- ОРВИ, гриппа и простудных заболеваний – в качестве общеукрепляющего средства;
- гиповитаминозов в зимний и весенний периоды;
- переутомления глаз при работе с компьютером.

ВИТАМИКС форте**НОВИНКА**

Экстракты концентрированные сухие: плодов шиповника коричневого, корнеплодов свеклы обыкновенной, плодов черники обыкновенной, корнеплодов моркови посевной, побегов курительского чая, травы гречихи посевной, микрокристаллическая целлюлоза, экстракты концентрированные сухие: плодов облепихи крушиновидной, плодов калины обыкновенной, плодов клюквы обыкновенной, комплекс витаминов: А, В₉, С, Н, В₃, Е, В₅, Д₃, В₁₂, В₂, В₆, В₁.



НАТУРАЛЬНОЕ
100%
СРЕДСТВО

**Природный
комплекс витаминов
и микроэлементов**

Концентрированные экстракты сибирских трав и ягод, обогащенные комплексом витаминов, в капсулах.

СВОЙСТВА:

- | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|
| | повышает сопротивляемость организма к инфекциям | | улучшает пищеварение, нормализует микрофлору кишечника |
| | проявляет антиоксидантные свойства, стимулирует кроветворение | | восполняет физиологическую потребность в витаминах |
| | укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает их проницаемость | | способствует улучшению обмена веществ |

ПРИМЕНЕНИЕ:

- восполнение физиологической потребности в витаминах;
- гиповитаминоз;
- расстройства жирового и водно-солевого обмена, атеросклероз;
- дисбактериоз;
- состояние после химиотерапии и лучевой терапии – для стимуляции лейкопоза и эритропоза;
- перенесенные стрессовые состояния и тяжелые длительные заболевания;
- повышенные физические и умственные нагрузки;
- снижение веса.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Принимать взрослым по 1 капсуле 2–3 раза в день после еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Индивидуальная непереносимость.

ИЗ ВАШИХ ПИСЕМ

**СЕДЕЛЬНИКОВА ГАЛИНА,
Г. ОМСК**

В компании "Арго" я уже более 20 лет, и моя семья активно пользуется продукцией. Это позволило мне постепенно исключить гормональные препараты, уменьшить дозировку нестероидных противовоспалительных препаратов, а иногда и полностью заменить лекарства БАДами Арго. Особенно много в нашей домашней аптечке продукции Биолита. Ну, это и понятно: она не только высокоэффективна, но ещё и доступна по цене. Очень активно мы используем Тонизид – я гипотоник, а младший сын принимает его утром, перед работой, и получает энергию на целый день, говорит, что даже усталости не чувствует. Муж пьёт Аргозид, т.к. он гипертоник, а я пью Аргозид перед сном, чтобы лучше спать.

**МАРИНА ЧИСТИЛИНА,
Г. АЛМАТЫ**

Хочу поделиться результатом от приёма Д3 с экстрактом корня лопуха. Высыпаться стала за меньшее количество часов. Просыпаюсь рано, ложусь поздно. Целый день в движении. Улучшилось общее состояние, бодрости прибавилось. Вес снизился на 6 кг, до этого вес стоял. А тут ушёл, как бы сам собой.

Для чистоты эксперимента давала супругу, он просто принимал капсулы, совершенно не зная, что я ему даю. Через две недели сказал, что перестал на работе спать за рабочим столом. У него вес снизился на 2 кг. Мужское настроение так же повысилось! Принимали 2 месяца. Будем

**ОТЗЫВ ПРАКТИКУЮЩЕГО
ДОКТОРА, ТЕРАПЕВТА**

Хорошо разжижает кровь препарат Венорм (у меня есть многолетние наблюдения). Продукт отличный, мои больные принимают вместо аспиринов (кардиомагнил, тромбоасс и т. д.). Венорм, кроме антиагрегантного, обладает противовоспалительным и

**РЕДЧЕНКО ЛЮДМИЛА,
Г. НОВОСИБИРСК**

На протяжении нескольких лет страдаю гипертонией, скачки давления имели место, в течение 3-х лет принимаю Аргозид, резких скачков не наблюдалось. Спасибо Биолиту за чудесный продукт.

**ГУЛЬНАРА КАСЫМОВА,
РЕСП. КАЗАХСТАН,
Г. ПАВЛОДАР**

Два года назад у супруга случился гипертонический криз. Срочно сделали операцию на сердце, но давление оставалось высоким. Назначили много таблеток, 16 наименований. Он всё пил по часам, но улучшения не было. Заболел желудок, но мы полгода выдержали после операции и, на свой страх и риск, отменили все таблетки, потому что супруг был на грани срыва. Началась депрессия, давление не улучшалось, устали от походов к бесплатным и платным кардиологам – замкнутый круг, только список таблеток расширялся. И вот мы начали пить Аргозид, АД стало приходить в норму. Аргозид пьёт без перерыва уже год. АД в норме, к врачам забыли дорогу. Огромное спасибо Биолиту, низкий поклон за суперпрепарат АРГОЗИД!

продолжать ещё 1 месяц. Будьте здоровы и благополучны! (Токсидонт май)

**ЕЛЕНА ШЕЛКОВНИКОВА,
Г. ТАМБОВ**

Огромная благодарность Биолиту! Утром раньше могла спать до 8 часов, не могла проснуться. Начала пить в дополнение лопух с витамином Д и теперь легко просыпаюсь в 6 утра! Много сил и энергии весь день!

АНГЕЛИНА, Г. ТАМБОВ

Спешу поделиться своим достижением: не знаю как у вас, а я каждую весну чувствую вечную усталость и сонливость, особенно этой весной, когда многие сидят дома (откуда вообще черпают энергию люди?), как назло ещё и погода портится, ну хоть в берлогу лезь. Как долго это продолжалось бы, непонятно, если бы не чудо, а этим чудом стал Токсидонт-май с витамином Д3! Встаю по первому будильнику и даже раньше, а сколько всего хочется успеть! И это только первая неделя!

тромболитическим действием. Замечательно улучшает кровоток в капиллярном русле. Клинические испытания проводились даже на беременных женщинах (добровольцы) с отличными результатами.

ОЛЬГА, Г. ИРКУТСК

Хочется с радостью написать о положительной динамике при применении БАДов Арго.

ВЕНОРМ принимала в течение месяца, улучшилось кровообращение в верхних конечностях, перестали мерзнуть руки. АРГОЗИД принимала 15 дней, давление снизилось со 140/80 до 120 и 115/70, а пульс был 90 и 97, а сейчас 67 и 70 – это очень здорово!

**ГАМИДОВА ЛЮБОВЬ,
Г. ВЛАДИКАВКАЗ**

Всегда считалось, что «седина человека - есть венец его головы!» Ведь недаром когда-то старцы сидели у ворот и давали мудрые советы! И как печально, когда многие не задумываются о том, какова будет их старость! Боятся, как будто это что-то стыдное! Боятся быть некрасивыми и беззащитными и отменяют эту мысль на задний план! Но время безжалостно приходит, не спрашивая, подготовился ли сам человек к этому событию?! Как-то, к нам в центр пришла женщина средних лет, с ней была её мама. Женщина сообщила нам, что везёт свою маму домой в Южную Осетию после проведённых обследований в различных клиниках Москвы. А так как наша гостья сама была врачом и жила много лет в Москве, она возила свою маму к самым лучшим докторам. Вся беда заключалась в том, что у мамы началась прогрессирующая деменция, и оставлять её одну было уже невозможно. Женщина была в отчаянии и попросила дать ей наши рекомендации, чтобы как-то поддержать маму, пока они задержатся в нашем городе неделю. Я решила предложить «Марикад» производства Биолит. Мы подробно с ней разобрали весь состав препарата и действие антиоксидантов на основе икры морских ежей на функцию мозга человека и на восстановление процессов кроветворения, которое повышает физическую и ум-

ственную работоспособность. Мы выяснили, что Марикад восстанавливает эластичность сосудов, снабжает организм витаминами группы В, К, РР, аминокислотами, восстанавливает и питает клетки головного мозга. Через неделю женщина пришла к нам со своей мамой повторно за ещё несколькими упаковками «Марикада». Она не ожидала такого быстрого улучшения состояния своей мамы! Она стала замечать, как её мама стала активнее, начала запоминать важные вещи, события. Мы и сами заметили такие изменения. А ведь это было только начало! Ведь прошла только одна неделя! Этот опыт из нашей практики дал нам понимание, что надо всем нам заботиться о своём организме и здоровье не тогда, когда придёт старость, деменция и болезнь Альцгеймера, когда человек становится неспособным принимать за себя решения, а уже сейчас! Сегодня! И не надо бояться старости! Старость для человека - это ему награда увидеть своих внуков и правнуков. Старость должна быть здоровой! Чтобы дети, внуки и правнуки не возили свою бабушку или дедушку по самым знаменитым докторам и различным клиникам, а чтобы дети, внуки и правнуки приезжали в гости к мудрой бабушке и дедушке отдать им своё должное уважение и любовь за их мудрые советы и наставления! В арсенале производства «Биолит» есть всё для того, чтобы сохранить и поддерживать свой природный потенциал здоровья. Есть огромный выбор и различные программы. Проводятся просветительные мероприятия. Каждый человек в любом регионе России сможет получить информацию, как сохранить здоровье и встретить свою красивую и мудрую старость, которой будет гордиться!

**ЛЮБОВЬ АКСЕНОВА,
Г. ОМСК**

«Токсидонт-май с пассифлорой и фитомелатонином». Как-то незаметно перестало подсакивать давление

до 140-150. Стала быстрее и спокойнее засыпать до 23 часов. После пробуждения и вставания среди ночи снова быстро засыпала, без тревоги и волнения. Через неделю приема все чаще могла спать, не просыпаясь, уже 5-6 часов. Пропила 2 упаковки. Режим наладился, стала спокойнее, уравновешеннее, для этого и принимала. Еще этот препарат через 2 месяца помог мне быстрее адаптироваться в другом часовом поясе (разница 5 часов). Очень удобно брать в дорогу. Спасибо «Биолиту» за замечательный продукт.

**ГРАЧЁВА ЛЮДМИЛА,
Г. ПСКОВ**

Более 20 лет у меня гипертоническая болезнь, цифры давления даже на фоне лекарственных препаратов не опускались ниже 160/100 мм рт. ст. Часто поднималось выше 200.

Более года без перерыва принимала Рейши Кан. Сейчас давление в пределах 120/80. Спасибо Биолиту.

**ЗЕМЛЯНИКИНА ГАЛИНА,
Г. ТВЕРЬ**

У меня замечательный результат по Рейши-Кан. Недавно перенесла полостную операцию и для восстановления взяла 2 баночки Рейши. Результат: заметно прибавилось сил, энергии; уменьшилась вязкость крови; значительно улучшились показатели печени АлАТ и АсАТ. И самое главное – ушло вздутие живота, которое мучило более 2 лет.