



Час  
здоровья

# КАРТОЧКА НА ХОЛОДИЛЬНИК: ВАРИКОЗ

**Мои вены сильные и эластичные,  
я поддерживаю их свободный поток**



**25% Овощи и зелень**

тёмные ягоды, цитрусовые с белой кожурой, зелёные листья

**25% Жирная рыба и белок**

скумбрия, сельдь, сардины, горбуша

**25% Сложные углеводы**

гречка — рутин для сосудов

**25% Полезные жиры**

льняное семя, грецкие орехи, оливковое масло

## ДЛЯ ЗДОРОВЫХ

**Состав:** Шиповник (2 ст.л) + Имбирь (2-3 ломтика) + Вода (500 мл).

**Способ:** В термос на ночь, процедить.

**Приём:** По 100 мл 2 раза в день между едой.

## С ОДНИМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ

**Состав:** Настой шиповника + Куркума (0.5 ч.л) + Чёрный перец (щепотка).

**Способ:** Добавить специи в тёплый настой.

**Приём:** По 100 мл 2 раза в день после еды.

**ВНИМАНИЕ:** Нельзя при остром гастрите/язве.

## ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОГО ЖЕЛУДКА

**Состав:** Измельчённый шиповник (3 ст.л) + Холодная вода (500 мл).

**Способ:** В холодильник на 12-24 часа, процедить.

**Приём:** По 100-150 мл 2-3 раза в день между едой.

- 1** Носки без тугий резинки (снимают пережатие вен)
- 2** Обувь с каблучком 2-4 см (запускает мышечный насос)
- 3** Прохладный душ ног (снизу вверх 30 секунд после мытья)
- 4** Микродвижения стопами (каждые 30-40 минут сидения)
- 5** Валик под голени (вечером на 15-20 минут)

8%

Час  
здоровья

# ПРАКТИКА И ПЛАН Б

## THE NEURO-HABIT EQUATIONS

Объятие 20 секунд → **окситоцин** снижает кортизолКонтакт с питомцем 5 минут → **опиоиды** успокаивают нервную системуФизиологический вздох (2 вдоха носом + длинный выдох ртом) → активирует **блуждающий нерв**Чтение бумажной книги перед сном 20 мин → **префронтальная кора** гасит тревогу**Правило 3-3-3 при тревоге** (3 предмета увидеть, 3 звука услышать, 3 части тела пошевелить) → возвращает **в настоящий момент**

35%

7%

Звуковая терапия: **Solfeggio 174 Гц** (Слушать на сайте в личном кабинете)

## EMERGENCY CRAMP PROTOCOL



### СДЕЛАТЬ:

Мягко потянуть стопу на себя (к голени); несколько медленных глубоких вдохов в живот.



### НЕ ДЕЛАТЬ:

Не массировать икру (продлит спазм); не растирать; не греть.

15%



## КРАСНЫЕ ФЛАГИ — ЗВОНИТЬ СКОРОЙ

- Внезапная резкая боль в одной ноге (нарастает в покое)
- Быстрый отёк только одной ноги за несколько часов
- Покраснение и жар по ходу вены, уплотнение «как шнур»
- Повышение температуры тела на фоне боли и отёка ноги

15%

## PLAN B ESCALATION TRIPTYCH



### Какой врач

Флеболог или  
сосудистый хирург

### Какие анализы

Общий анализ крови,  
коагулограмма, Д-димер,  
дуплексное УЗИ вен,  
витамин D

### Какие вопросы

Есть ли у меня синдром  
Мзя-Тёрнера? Нужна ли  
мне компрессия? Каков  
мой риск тромбоза?

15%