



ПИТАНИЕ И БЫТ

Мои сосуды чисты, и сердце бьётся спокойно

ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА



ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Овсянка для сосудов

Без противопоказаний

- Цельный овёс (геркулес долгой варки), вода/молоко, орехи, ягоды, корица.
- С вечера замочить, утром варить 15-20 мин. Без сахара.
- Завтрак, каждый день.

Гречневый боул

При высоком давлении

- Гречка, отварная свёкла, чеснок, масло, петрушка.
- Варить без соли. Свёклу смешать с чесноком и маслом.
- Обед или ранний ужин.

Ячневый кисель

Для слабого желудка

- Ячневая крупа, вода 1:5, 1 чл. семян льна.
- Лён настоять до слизи. Крупу варить 25 мин до киселя, смешать.
- Завтрак или ужин.

5 БЫТОВЫХ ЛАЙФХАКОВ

- 1.** Цельное зерно, а не «хлопья за минуту» — больше клетчатки, меньше скачок сахара.
- 2.** Сварить кашу с вечера и остудить — мягче поднимает сахар, кормит полезные бактерии.
- 3.** Не жарить, а запекать — меньше жира.
- 4.** Соль с пониженным натрием (с добавлением калия) вместо обычной.
- 5.** В магазине ходить по периметру — там свежие продукты, а не вредные упаковки.



ПРАКТИКА И ПЛАН Б

6 ДОБРЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ НЕРВОВ



Физиологический вздох:
2 вдоха носом, долгий выдох. Успокаивает сердце.



Объятие 20 секунд (или питомец): Окситоцин гасит гормон стресса.



Прогулка 10-15 мин после еды: Мышцы забирают лишний сахар.



10 минут утреннего света: Снижает кортизол к вечеру, улучшает сон.



Час до сна без телефона: Книга или благодарность чинят сосуды ночью.



Тёплая ванночка для ног: Мягко расширяет сосуды, опускает давление.



ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ (Solfeggio 432 Гц): Спокойный звук замедляет сердце и опускает давление. Слушать на сайте в личном кабинете.

ЭКСТРЕННАЯ САМОПОМОЩЬ (ПРИ ПРИСТУПЕ)

✓ СДЕЛАТЬ СРАЗУ

Немедленно вызвать скорую и засечь время начала симптомов.

✗ НЕ ДЕЛАТЬ

Не садиться за руль. Не пить горсть таблеток «на всякий случай». Не ждать, что «само пройдёт».



КРАСНЫЕ ФЛАГИ — ЗВОНИТЬ СКОРОЙ!

- Кривая улыбка, спутанная речь, слабость в руке
- Давящая боль за грудиной дольше 5 минут
- Внезапная потеря зрения на один глаз
- Самая сильная головная боль в жизни, как удар
- Онемение, прошедшее само (микро-инсульт) — к врачу в тот же день!

ПЛАН Б (Если за 6-8 недель нет улучшений)

К КАКОМУ ВРАЧУ	КАКИЕ АНАЛИЗЫ	КАКИЕ ВОПРОСЫ
Терапевт → Кардиолог (сердце) или Невролог (голова).	Липидограмма, СРБ, высокочувствительный, гомоцистеин, гликированный гемоглобин, УЗИ сосудов шеи.	Каков мой риск по шкале? Что посоветуете кроме таблеток? Нужны ли мне статины?