



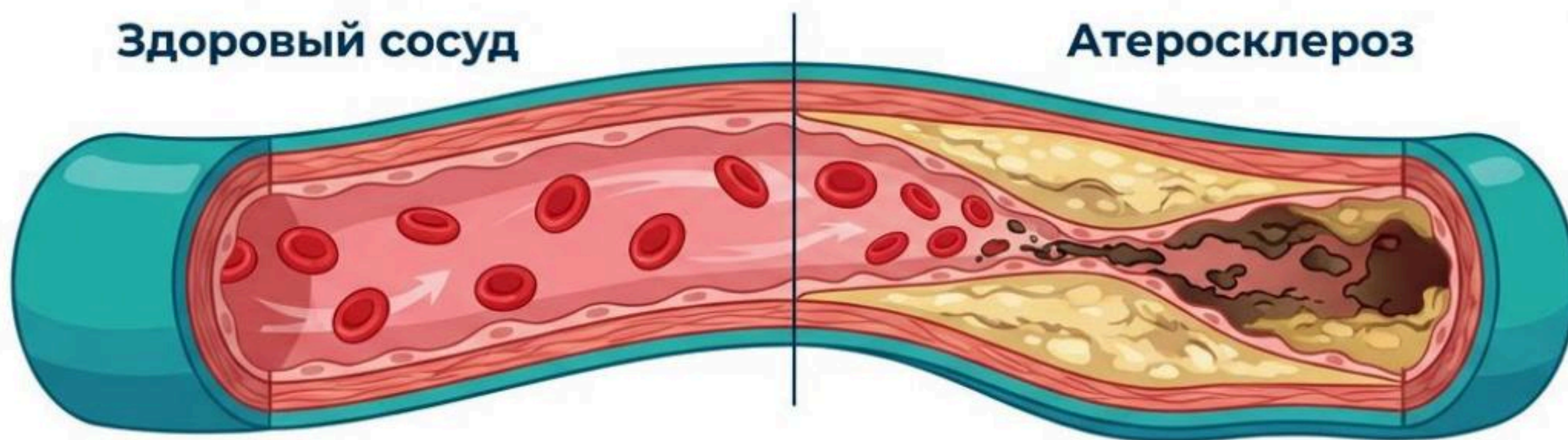
Здоровье ваших ног: Протокол восстановления сосудов

5 признаков закупорки, 3 упражнения для кровотока и точка долголетия

Авторская методика: Аристарх Игнатьевич | Канал «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

Артерии умирают молча

230 миллионов человек живут с умирающими сосудами. Каждый второй не чувствует боли.



Проблема

Холестерин и кальций превращают эластичный сосуд в жесткую трубу.

Опасность

Когда появляется боль, просвет уже закрыт критически.

Ваша задача

Распознать сигналы тела до катастрофы.

5 признаков, которые нельзя игнорировать



1. Перемежающаяся хромота

Боль в икре при ходьбе, которая проходит после остановки. Крик мышцы о нехватке кислорода.



2. Асимметрия температуры

Одна стопа холоднее другой.



3. «Лысые» голени

Исчезновение волос и блестящая, натянутая кожа. Организм отключает питание волосяных луковиц.



4. Слабый пульс

Трудно нащупать пульсацию на тыльной стороне стопы.



5. Незаживающие ранки

Царапины и мозоли не проходят неделями из-за дефицита крови.

Домашняя диагностика: Проверьте себя прямо сейчас

Тест Бюргера



1. Поднимите ноги на 45° (1 мин).
Стопа побледнела?



2. Опустите ноги вниз.
Она стала багрово-красной?



Поиск пульса

- На тыльной стороне стопы (между 1 и 2 пальцем).
- За внутренней лодыжкой.

Нет пульса? Это повод обратиться к врачу.

Два главных врага ваших сосудов

Сахар (Гликирование)



Делает стенки сосудов «стеклянными» и хрупкими. Эритроциты теряют гибкость и застревают в капиллярах.

Правило 40 минут

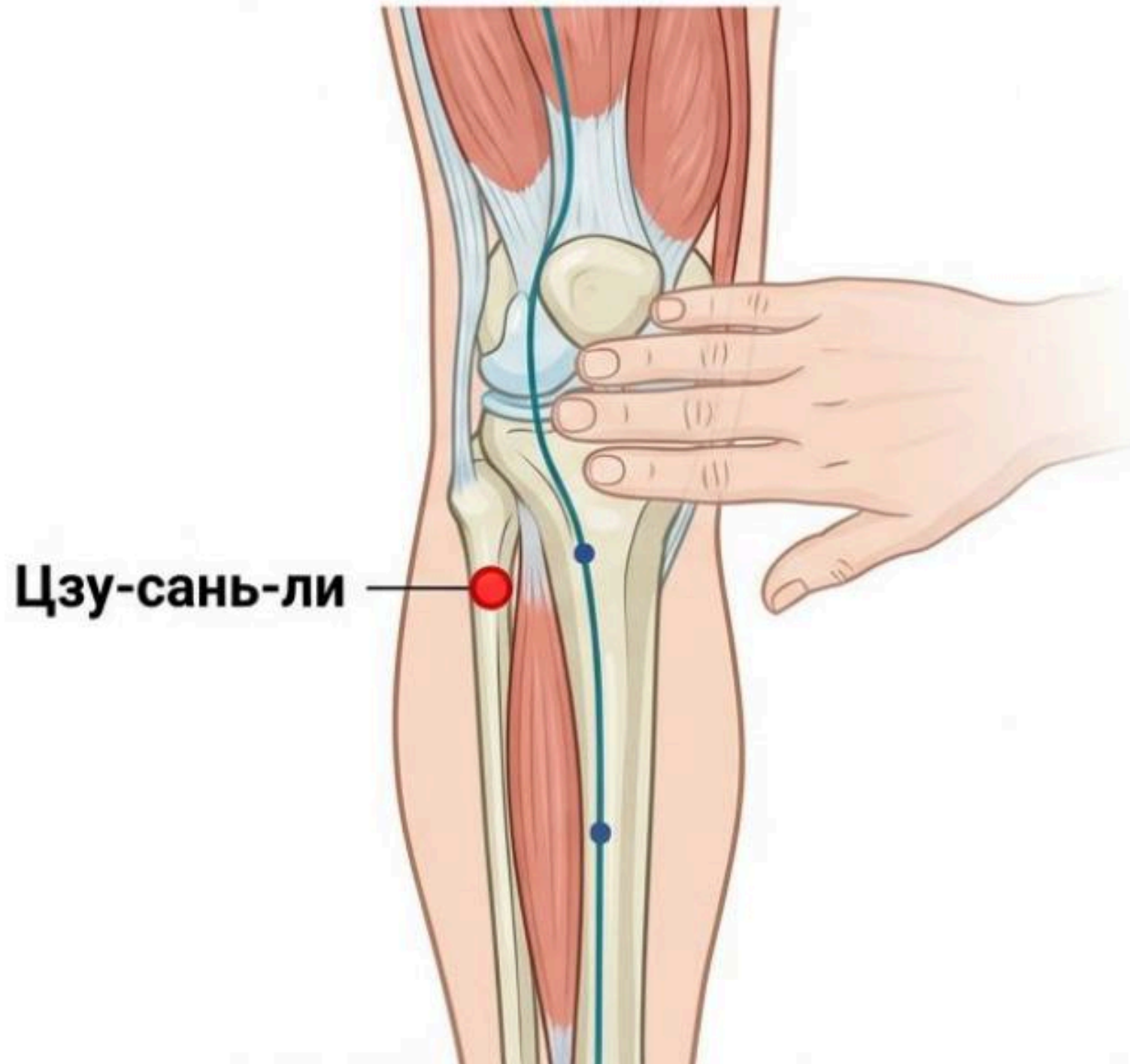


Через 40 минут сидения кровоток в ногах падает на 50%.

Решение Каждые 40 минут — встать, пройтись, подняться на носки 15 раз.

Точка Цзу-сань-ли: «Кнопка» кровообращения

Точка **от ста болезней**, которую прижигали солдатам древности.



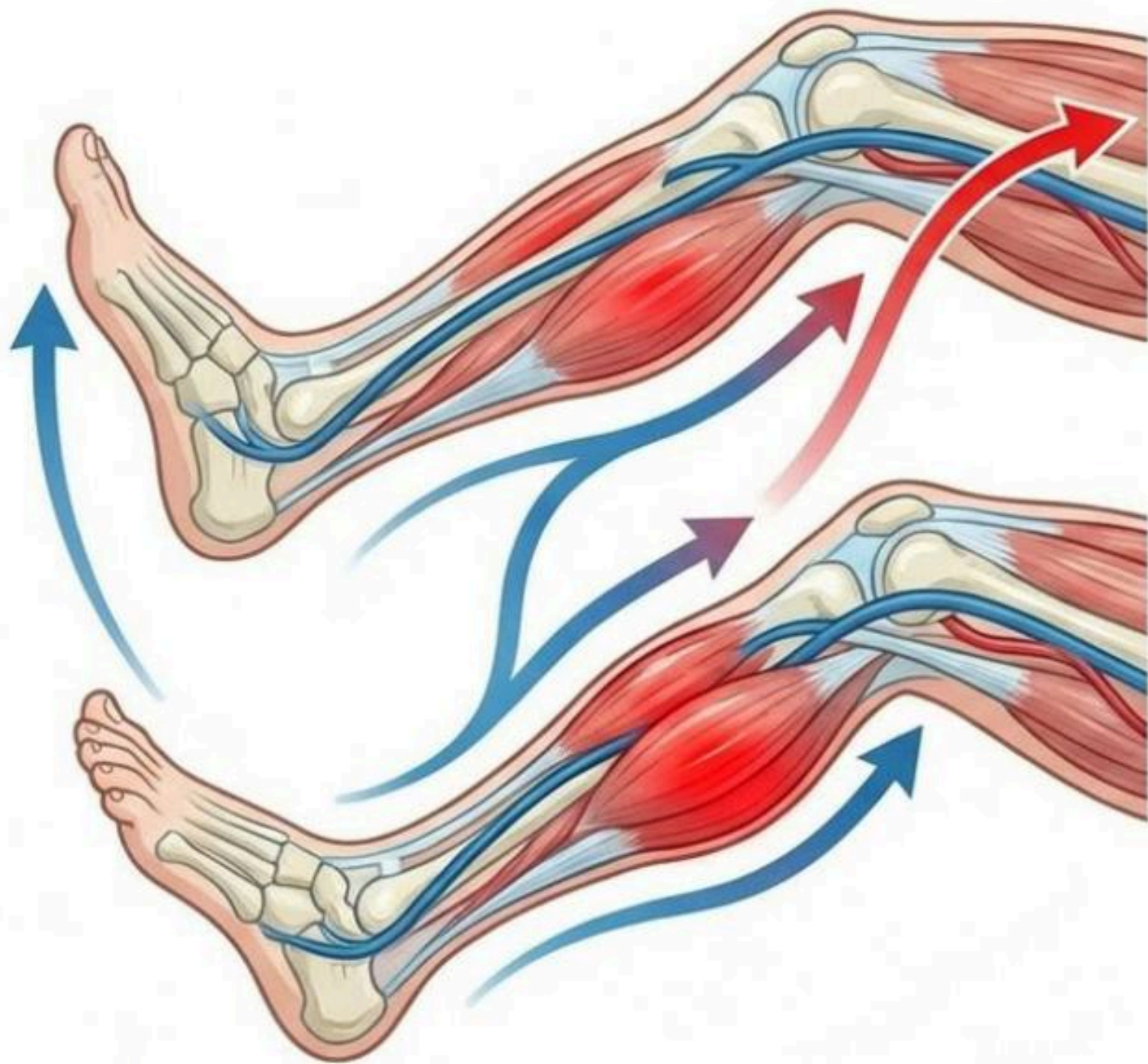
Где: 4 пальца ниже коленной чашечки, в углублении между костью и мышцей.

Как: Круговые движения по часовой стрелке с умеренной силой.

Когда: Утром и вечером по 2-3 минуты на каждой ноге.

Запускает сосудодвигательные рефлексy и улучшает микроциркуляцию.

Упражнение №1: «Насос»



1. **Исходное положение:** Лежа в постели или сидя.
2. **Действие:** Тяните носки максимально на себя, затем максимально от себя (как балерина).
3. **Темп:** Медленный, ритмичный.

Протокол: 20-30 повторений.
Утром (не вставая с кровати), днем и вечером.

Эффект: Мышцы работают как помпа, выталкивая застоявшуюся венозную кровь к сердцу.

Упражнение №2: «Жучок» (Вибрация)

Техника японского целителя Кацудзо Ниши.



1. Лягте на спину, поднимите руки и ноги вверх.

2. Выполняйте мелкую, быструю вибрацию (тряску) конечностями.

3. **Время:** 1 минута (постепенно до 2 минут).

Эффект: Раскрывает спящие капилляры (их длина — 100 000 км!) и запускает лимфодренаж.

Важно: Делать натошак.

Упражнение №3: Интервальная ходьба

«Золотой стандарт» сосудистых хирургов



Протокол: Общее время 20–30 минут в день.

Механизм: Организм строит **коллатерали** — новые сосуды в обход закупорки («естественное («естественное шунтирование»)).

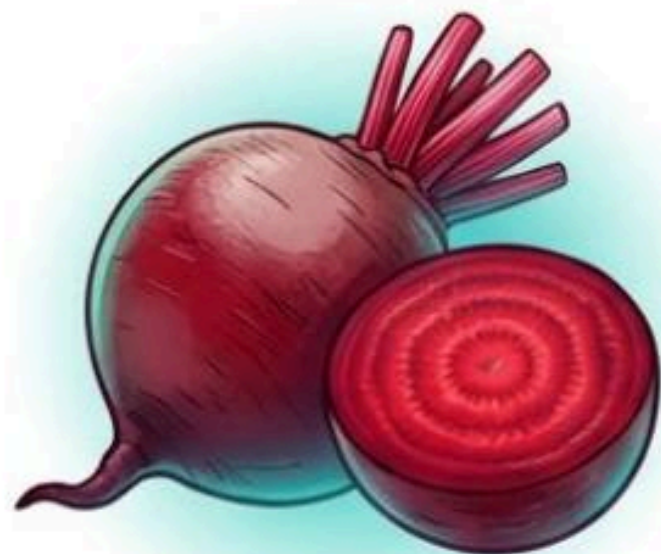
Дыхание «Походка черепахи»



Вдох на 4 шага —
Выдох на 6 шагов.

*Длинный выдох создает
«подсос» крови к сердцу.*

Питание: Химия восстановления



Свёкла

Источник оксида азота.
Расширяет сосуды,
снижает давление.

Чеснок

Содержит аллицин.
Разжижает кровь,
препятствует
склеиванию
тромбоцитов.



Льняное семя

Омега-3. Снимает
воспаление
сосудистой стенки.

Витамин С

Укрепляет стенки
капилляров
и предотвращает
их ломкость.



ВОДА: 30 мл на 1 кг веса.

Вечерний эликсир: «Ночной ремонт»



- 50-70 мл свекольного сока
- 1 ч.л. имбиря (свежего) или 0.5 ч.л. (сухого)
- 1 ч.л. меда
- Сок 1/4 лимона



ВАЖНО! Свекольный сок должен отстояться в холодильнике (без крышки) **2 часа** перед употреблением.

Как принимать: За 40 минут до сна. Курс 3 недели.

Осторожно: При камнях в почках и приеме антикоагулянтов (варфарин) — проконсультируйтесь с врачом.

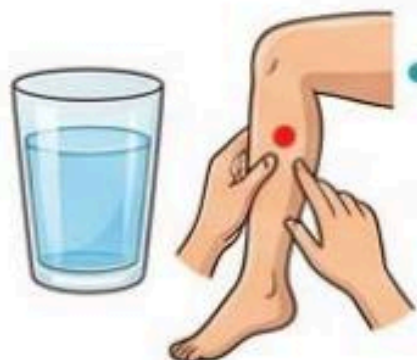
Ваш протокол здоровья на каждый день

УТРО



- Упрежнение «Насос» (30 раз)

- «Жучок» (1 мин)



- стакан теплой воды +
Массаж точки Цзу-сань-ли.

ДЕНЬ



- Правило 40 минут (вставать каждый час).



- Вода (по 0.5 стакана каждый час).



- Чеснок и льняное семя с обедом.



ВЕЧЕР



- Интервальная ходьба (20-30 мин) с дыханием 4/6.



- Массаж Цзу-сань-ли.



- Напиток «Ночной ремонт» перед сном.

Пока вы ходите — вы свободны



Ваши ноги — это ваша независимость.
Артерии могут восстанавливаться в любом возрасте.
Им нужен только сигнал к росту — ваше движение.

*Я обещаю себе: «Мои ноги будут здоровы»
Ваш Аристарх Игнатьевич*