

КОД ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Человек подвержен риску развития какого-либо заболевания. Оно может затронуть любой орган. В нашем теле все органы объединены в системы по своим функциям. Самой уязвимой является сердечно-сосудистая. Она хоть и состоит всего из двух элементов - сердца и кровеносных сосудов, но от ее работы зависит качество здоровья и жизнь человека. Ведь любые осложнения или патологические процессы в них могут навсегда лишить человека трудоспособности и функциональности. Поэтому профилактика сердечных, сосудистых заболеваний занимает важное место в жизни каждого

В предлагаемый обзор по теме включены печатные издания, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов по этой теме.

	<p>Амосов, В. В. Инсульт : симптомы, первая помощь, методы восстановления / В. В. Амосов. – Санкт-Петербург : Вектор, 2013. – 130 с.</p> <p>Инсульт – враг, атакующий неожиданно. Но с этим неприятелем можно и нужно бороться. Возвращение к полноценной жизни, кажущееся вначале нереальным, – действительно выполнимая задача. Совместные усилия медиков, родных и близких помогают восстановить нарушенные функции, а зачастую и вернуть трудоспособность. В этой книге даются ценнейшие рекомендации, а именно: описание основных симптомов инсульта, первая помощь при инсульте, основные правила ухода за больным, рекомендации по диете, принципы речевой реабилитации, приемы психологической помощи, эффективная схема восстановления, способы предотвращения вторичного инсульта.</p> <p>Полный текст книги доступен на сайте: https://mybook.ru/author/v-amosov/insult-simptomyy-pervaya-pomosh-metody-vosstanovlen/</p>
	<p>Брэгг, П. Ч. Здоровое сердце: уникальная программа оздоровления сердечно-сосудистой системы / П. Ч. Брэгг. – Санкт-Петербург : Крылов, 2011. – 156 с.</p> <p>Из этой книги вы узнаете, как правильное питание органическими продуктами, регулярная очистительная процедура голодания, добросовестные занятия физическими упражнениями, глубокое дыхание и позитивное отношение к себе и окружающему миру помогут вам сохранять свое сердце молодым и здоровым!</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://www.e-reading.club/book.php?book=1019429</p>

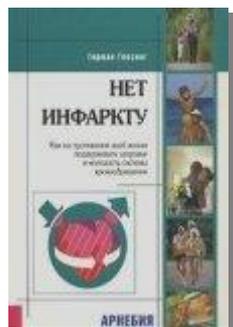


Всемирный атлас профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и борьбы с ними / ред.: Shanthi Mendis, Pekka Puska и Bo Norrving. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, сор. 2013. – 155 с. : ил.

Из книги можно узнать о том, что же такое сердечно-сосудистые заболевания, какие их виды бывают, насколько данные заболевания распространены по всему миру. Самое главное, что интересует каждого человека, как предотвратить болезнь и как с ней бороться.

Данная книга предоставит информацию, какая профилактика возможна, расскажет о факторах риска, физической активности и последствиях ее отсутствия, рационе питания и других важных вопросах, касающихся сердечно-сосудистых заболеваний.

Полный текст доступен по адресу: https://www.world-heart-federation.org/wp-content/uploads/2017/05/Global_CVD_Atlas-min-1.pdf



Геезинг, Г. Нет инфаркту : как на протяжении всей жизни поддерживать здоровье и молодость системы кровообращения : [пер. с нем.] / Г. Геезинг. – Москва : Арнебия, 2004. – 237 с.

Книга о выдающихся успехах в области лечения сердечных заболеваний. Как на протяжении всей жизни поддерживать здоровье и молодость системы кровообращения. Советы на каждый день о правильном питании, активном образе жизни, профилактике и лечении инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Скачать текст: <http://listid.ru/item/845358.html>



Друзьяк, Н. Г. Атеросклероза может не быть: новое слово в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / Н. Г. Друзьяк. – Москва : Амрита-Русь, 2013. – 288 с.

Главное внимание в этой книге уделено механизму развития самой распространенной болезни нашего века – атеросклероза.

Когда становится понятной истинная причина болезни, уже гораздо проще ее предотвратить. Очень простая методика подкисления крови, которую предлагает в этой книге автор, возвращает организм к естественному здоровью. И еще: круглосуточная культура разумного отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делают существование человека полноценным, не болезненным. Обо всем этом и идет речь в данной книге.



Капустина, И. А. Здоровое сердце и чистые сосуды в любом возрасте! / И. Капустина. – Санкт-Петербург : Невский проспект Крылов, 2010. – 124 с. – (Народные методы лечения)

Сердце – идеальный механизм, дающий нам возможность жить. Почему же возникают сердечные болезни, часто угрожающие нашему существованию? Как с ними бороться? Можно ли не допустить развития гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца и стенокардии? Какие методики очищения, способы питания, натуральные лекарственные средства помогают сохранить чистоту сосудов и здоровье сердца? Обо всем этом вы узнаете из новой книги фитотерапевта и специалиста по здоровому образу жизни Лидии Любимовой.

Полный текст книги доступен на сайте после регистрации:
<https://mybook.ru/author/irina-kapustina/zdorovoe-serdce-i-chistye-sosudy-v-lyubom-vozraste/>



Кузнецов, С. В. Жизнь после инсульта. Реальный опыт восстановления после «удара», доступный каждому! / С. В. Кузнецов. – Санкт-Петербург: Крылов, 2011. – 170 с.

Эта книга написана человеком, перенесшим инсульт в тяжелой форме. Его уникальный опыт станет поддержкой каждому. Вы узнаете о том, что такое инсульт, о его последствиях, первых этапах лечения, наиболее эффективных приемах и способах восстановления здоровья. У вас или близкого вам человека случился инсульт? Не отчаивайтесь, у вас есть надежда. На любой стадии постинсультного состояния восстановление здоровья возможно.

Полный текст книги доступен на сайте:
<http://www.universalinternetlibrary.ru/book/43602/ogl.shtml>



Лаптева, С. В. Лучшие методы лечения и профилактики инфаркта миокарда / С.В. Лаптева. – Харьков : Фолио, 2015. – 120 с.

В этой книге мы расскажем об инфаркте миокарда – о факторах риска инфаркта и о причинах его развития, о симптомах и осложнениях, о диагностике и современных методах лечения, а также о том, что должен делать каждый из нас, чтобы избежать ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда и тем самым продлить себе жизнь.

Полный текст доступен по адресу:
<http://readli.net/luchshie-metodyi-lecheniya-i-profilaktiki-infarkta-miokarda/>



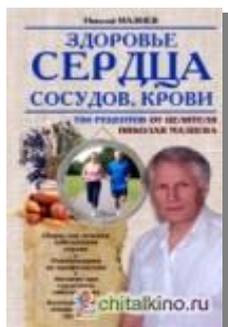
Мазнев, Н. И. Заболевания сердечно-сосудистой системы : профилактика и лечение растениями / Н. И. Мазнев. – Москва : АСС-Центр, 2005. – 159 с.: ил.

В этой книге известный целитель Н. И. Мазнев собрал и систематизировал проверенные веками народные методы лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы – от гипертонии до анемии и стенокардии, а также одного из наиболее тяжелых заболеваний - инфаркта миокарда.

Эти методы и рецепты позволят использовать целебную силу природы для сохранения Вашего здоровья.

Полный текст книги доступен на сайте:

<http://listid.ru/item/1071627.html>



Мазнев, Н. И. Здоровье сердца, сосудов, крови: 700 рецептов от целителя Николая Мазнева : [сборы для лечения заболеваний сердца, рекомендации по профилактике, питание при сердечных заболеваниях, календарь сбора лекарственных средств] / Н. Мазнев. - Москва : Эксмо, 2014. – 318 с.

В своей книге известный целитель Н.И. Мазнев собрал самые эффективные и проверенные веками народные рецепты лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы – от гипертонии до тахикардии, а также многих других недугов. Подробно описанные способы профилактики и методы лечения позволят использовать целебную силу народной медицины для сохранения вашего здоровья без рисков и осложнений. Внимание! Информация, содержащаяся в книге не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

Полный текст книги доступен на сайте:

<http://www.chitalkino.ru/maznev-n-i/zdorovye-serdtsa/>

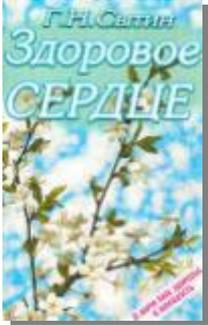


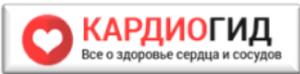
Маловичко, А. В. Сосуды, капилляры. Методы очищения и оздоровления / А. В. Маловичко. – Москва: АСТ, 2015. – 310 с.

Книга народного целителя и потомственного натуропата Анатолия Маловичко, чьи системы питания и очищения помогли обрести здоровье сотням тысяч людей, посвящена не только актуальнейшей проблеме наших дней - заболеваниям крови и сердечно-сосудистой системы, но и общему очищению и укреплению организма.

В книге вы найдете не только ценные советы по питанию, нормализующему работу всех систем и органов, но и программу очищения крови, профилактики таких страшных заболеваний, как онкология и ВИЧ. По мнению автора, вся наша жизнь, наше здоровье или болезни зависят от того, какая вода, то есть кровь, с какой информацией и в каком качестве и количестве протекает в наших кровеносных и лимфатических

	<p>сосудах.</p> <p>Полный текст книги доступен по адресу: http://iknigi.net/avtor-anatoliy-malovichko/95304-sosudy-kapillary-serdce-metody-ochischniya-i-ozdorovleniya-anatoliy-malovichko.html</p>
	<p>Малышева, И. С. Здоровье вашего сердца / И. С. Малышева. – Санкт-Петербург : Вектор, 2006. - 218 с.</p> <p>Сердечные заболевания – бич современности. Постоянный стресс, нездоровый образ жизни, плохая экология приводят к преждевременному старению сердца современного человека. Автор данной книги, высокопрофессиональный врач-кардиолог с многолетним стажем, предлагает читателям наиболее эффективные рекомендации по сохранению и восстановлению сердечной деятельности.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://mybook.ru/author/irina-malysheva/zdorove-vashego-serdca/</p>
	<p>Мясников, А.Л. «Ржавчина». Что делать, чтобы сердце не болело / А.Л. Мясников. - Москва : ЭКСМО, 2015. – 223 с.</p> <p>Мы все хотим быть здоровы и жить долго. Десятки миллионов россиян смотрят по телевизору, слушают в радиоэфире, читают доктора Мясникова, потому что он дает для этого ценную медицинскую информацию в понятном для нас виде. Новую книгу доктор Мясников посвятил, пожалуй, самой больной проблеме – в прямом и переносном смысле слова. Вряд ли можно быть спокойным и довольным жизнью, если у тебя болит сердце и чуть что – повышается давление. «Десятки миллионов у нас в стране страдают артериальной гипертонией. Десять миллионов страдают атеросклерозом сосудов сердца. Много миллионов уже перенесли инфаркт миокарда. Десятки миллионов имеют опасное сочетание факторов риска для развития гипертонии и атеросклероза.</p> <p>Полный текст книги доступен на сайте: https://bookz.ru/authors/aleksandr-masnikov/rjav4in_394.html</p>
	<p>Сударушкина, И. Исцеление и профилактика сосудистых заболеваний. Учение Травинки / И. Сударушкина. – Москва [и др.] : Питер, 2010. – 156 с. : ил.</p> <p>Книга известной последовательницы и ученицы бабушки Травинки Ирины Сударушкиной расскажет, по каким признакам можно отличить сердечно-сосудистые заболевания от обычного переутомления, как привести в порядок сосуды и кровеносную систему. В новом издании наряду с традиционными советами дано описание и современных методик. Вы научитесь правильно делать горячие ванны для рук и для ног, использовать приемы тибетского массажа для оздоровления сосудов, узнаете, как без помощи врача снять приступ стенокардии. Вам предстоит познакомиться с методом «внутреннего массажа» и освоить</p>

	<p>целительное упражнение «Перекаати-горошинка». Попробуйте позаниматься по системе Сударушкиной – и вы почувствуете, что болезнь отступила и ваш организм помолодел! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.</p> <p>Полный текст книги доступен на сайте: http://royallib.com/book/sударushkina_irina/istseleNie_i_profilaktika_sosudistih_zabolevaniy_uchenie_travinki.html</p>
	<p>Сытин, Г.Н. Здоровое сердце / Г.Н. Сытин. – Москва : Лабиринт Пресс, 2005. – 272 с</p> <p>В книге представлены настрои известного психотерапевта академика Г.Н. Сытина, позволяющие улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы.</p>
	<p>Хеллер, М. Диета DASH: правильное питание и современная профилактика гипертонии и сердечных заболеваний / М. Хеллер ; [пер. с англ. К. В. Банникова]. – Москва : Эксмо, 2016. – 220 с.</p> <p>Вы хотите избавиться от гипертонии и поддержать работу своей сердечно-сосудистой системы? Тогда эта книга для вас! Диета против гипертонии – это полное руководство для тех, кто хочет снизить давление и уровень холестерина в крови без лекарств при помощи диеты, упражнений и похудения. Предложенная кардиодиета предполагает потребление большого количества фруктов, овощей, цельных злаков, нежирных и обезжиренных молочных продуктов, постного мяса, рыбы, птицы и орехов. Попробуйте сами эту эффективную кардиодиету, основанную на здоровом питании, и уже через месяц вы почувствуете положительный результат.</p> <p>Возможность скачать книгу: https://www.litmir.me/bd/?b=556798</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>На сайте «Азбука Вашего здоровья Народная медицина, здоровый образ жизни» (https://abcyourhealth.com/prevention-heart-disease.html) публикуются материалы о здоровом образе жизни. Статья «Как укрепить сердце: советы кардиолога» содержит полезную информацию о продуктах, которые рекомендованы при сердечных заболеваниях, о приеме определенных витаминов и укреплении сердечной мышцы при помощи фитотерапии.</p>

	<p>Сайт «BIOMEDI» содержит достаточно полезную информацию о том, как жить без лекарств и болезней. Статья «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Очищение – восстановление капиллярного русла» (http://www.biomedis.ru/biomedis_book_12_8.php) расскажет о том, чем полезна капилляротерапия после перенесенных сердечно-сосудистых заболеваний.</p>
	<p>Сайт «MedAbout me» – это интересная и полезная информация о здоровом образе жизни. Главная цель – помочь улучшить здоровье и качество жизни. На сайте можно найти информацию о том, какие бывают факторы риска кардиомиопатий, об образе жизни для профилактики сердечных патологий.</p> <p>Статья С. Светловой «Сердечно-сосудистая система: профилактика заболеваний» посвящена профилактике патологий кардиосистемы (https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/kardiorisk/serdechno_sosudistaya_sistema_profilaktika_zabolevaniy/)</p>
	<p>Сайт «КАРДИОГИД» (http://cardiogid.ru/serdechnaya-ndostatochnost/profilaktika-sn.html) – кладезь советов о профилактике заболеваний сердца. В статье «Образ жизни при сердечной недостаточности» говорится о том, как диагностировать сердечную недостаточность, как выполнять физические упражнения и какие препараты применять для профилактики этого заболевания.</p>
	<p>Сайт «Вопросы и ответы по гепатиту С» (http://www.gepatit-c.ru/pitanie/lp_zsss.html) содержит также полезную информацию о профилактике сердечно-сосудистых заболеваниях.</p> <p>В статье «Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы» можно найти много полезной информации, как питаться, какую диету соблюдать при сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклероз, инфаркт миокарда, варикозная болезнь и др.) чтобы они не развивались и не возникали осложнения.</p>