

*Методики-хиты*

# За сердцем не заржавеет!

**ВСЕ ВАЖНЫЕ ПРАКТИКИ**



Москва  
Издательство АСТ

**УДК 616.711**  
**ББК 54.18**  
**3-12**

3-12 За сердцем не заржавеет! Все важные практики / авт.-сост. С. Кузина. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 192 с. — (Методики-хиты).

ISBN 978-5-17-107157-8.

«Доктор, сердце!». С такими жалобами к врачам обращается каждый пятый пациент в России. К сожалению, часто врачам хватает времени только на то, чтобы на скорую руку выписать таблетки и бегло просмотреть анализы. Врачи торопятся, им приходится нелегко в наше напряженное время. Однако мы сами должны отвечать за свое здоровье, поэтому совершенно необходимо отгадать свою собственную загадку заболевания, связанному с болями в сердце.

Почему это произошло? Избыточное напряжение на работе? Стрессы? Скрытый гнев? Питание в спешке, пренебрежительное отношение к собственному телу? Курение? Скрытый страх, проявляющийся по ночам избыточным сердцебиением? Только в этом случае можно добиться настоящих результатов при лечении. Авторы книги предлагают свои собственные уникальные способы самоисцеления.

**УДК 616.711**  
**ББК 54.18**

ISBN 978-5-17-107157-8.

© Кузина С.  
© ООО «Издательство АСТ»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### «Медитируйте на цветок сакуры»

«Доктор, сердце!». С такими жалобами к врачам обращается каждый пятый пациент в России. К сожалению, часто врачам хватает времени только на то, чтобы на скорую руку выписать таблетки и бегло просмотреть анализы. Врачи торопятся, им приходится нелегко в наше напряженное время. Но зачастую виноват и сам больной: врачи не редко упрекают пациентов в недостаточной заботе о своем здоровье. Но человек не может отвечать за то, в чем он не компетентен.

Невежество в медицине в нашей стране очень велико. Незнание своего тела, принципов его работы не дает возможности врачу и пациенту быть союзниками на поле битвы за здоровье. Но еще Гиппократ говорил: «Нас трое — ты, я и болезнь. Если ты на стороне болезни — я один не справлюсь, но если ты на моей стороне — мы вместе победим болезнь».



Мы сами должны отвечать за свое здоровье, поэтому совершенно необходимо отгадать загадку своего заболевания, связанного с болями в сердце. Что это? Избыточное напряжение на работе? Стрессы? Скрытый гнев? Питание в спешке, пренебрежительное отношение к собственному телу? Курение? Скрытый страх, проявляющийся по ночам избыточным сердцебиением?

Один из авторов этой книги — заслуженный врач Российской Федерации Анатолий Ситель. Он предлагает читателю уникальный авторский способ самоисцеления. С помощью специальных поз-движений вы сможете сами — без лекарств и врачей — помочь себе при первых болях в сердце. А после консультации с врачом — поддерживать свое здоровье в норме.

Другой автор книги — врач Алла Осипова, терапевт, кардиолог, гомеопат, преподаватель Лондонского королевского гомеопатического колледжа, специалист по гомотоксикологии и натуропатии. Она сделала попытку стимулировать самого человека разобраться в самом себе и улучшить свое состояние с помощью различных методов.

Ведь «сердечник» сегодня живет в состоянии постоянных «битв» и «сражений». С обстоятельствами. С ленью. С правительством. С пробками на дорогах. С беспределом. С холестерином и повышенным весом. И — в конечном итоге, битве с самим собой. Поэтому при



малейших болях в сердце так важно внутреннее остановиться, перестать бороться на самом глубоком уровне и... просто полюбить жизнь такой, какая она есть сейчас. Это вполне реально, просто этому не придают никакого значения.

Еще один автор книги — Алла Погожева, доктор медицинских наук, профессор НИИ питания РАМН. Она знает, как правильно питаться тем, у кого «пошаливает» сердце. Ее рекомендации — самые лучшие.

Все остальные авторы книги надеются, что все, кто хочет сберечь свое сердце здоровым и подольше пожить, обязательно должны найти в своей жизни время, чтобы «медитировать на цветок сакуры». Или на восход солнца, на проплывающие облака, на спелое яблоко, на красивый пар, поднимающийся от чашки чая, от созерцания картин «Джоконда» Леонардо да Винчи или «Ночь на Днепре» Куинджи... Они предупреждают: будьте осознанными и внимательными. Только вы ответственны за свою жизнь и здоровье. Сделайте правильный выбор вовремя. Прием таблеток от давления (даже самых современных и идеально индивидуально подобранных) — это далеко не все, что вы можете для себя сделать.

## ПОКА НОГИ НОСЯТ

Многие врачи возмущаются поведением своих пациентов, которые наплевательски к себе относятся. Потенциальные больные не обращаются к врачу до тех пор, пока в буквальном смысле «ноги носят». При этом выдвигается (иногда бессознательно) определенный набор аргументов, убедительных на взгляд человека, не обладающего медицинскими знаниями.

**Аргумент первый.** «Я просто переутомился, переволновался, в помещении душно и т. д., и поэтому у меня сердце кольнуло и немножко болит голова».

У здорового человека сердце не будет «колоть» от того, что он «переволновался». Вернее, может, но очень незначительно и лишь на секунды, после чего тут же возвращается к норме, так что человек даже не замечает «сбоя».



Если же заметил — значит, механизм заболевания уже запущен, и, возможно, именно стрессом. Такое бывает: происходит как бы скачок из «психо-» (сфера психики, души) в «сома-» (телесная, физическая сфера). То есть длительные, сильные неприятные переживания могут буквально в один момент вызвать вполне реальный, ощутимый, физический (и химический) сбой в организме и запустить тем самым механизм развития какого-то заболевания.



*Длительные, сильные неприятные переживания могут в один момент вызвать вполне реальный сбой в организме.*

Такое бывает часто, но, к сожалению, обратный «скачок» случается гораздо реже. То есть когда стресс уже позади, когда все вроде бы пережито, в организме совсем не обязательно все снова «встает на место».

Запущенный механизм так просто не остановить — необходимо принять определенные меры, пусть даже на первых, начальных стадиях это не



обязательно должны быть лекарственные препараты.

**Аргумент второй.** «Лучше не знать, что у меня серьезное заболевание, все равно ничего не поделаешь». Особенно мужчины очень «любят» этот аргумент. А между тем он основан на весьма распространенном заблуждении исключительно по причине незнания современных достижений медицины и, что может быть еще важнее, фармакологии. В настоящее время заболевания, с которыми невозможно бороться, можно перечислить по пальцам. Это, конечно, не значит, что неизлечимых болезней нет. Но без особого преувеличения можно сказать, что не существует неконтролируемых болезней, то есть любую болезнь, как правило, можно хоть как-то держать в узде. Исключения из этого правила — как раз запущенные случаи, когда человек обращается к этим самым достижениям медицины слишком поздно. К этому аргументу логически примыкает следующий.

**Аргумент третий.** «Не хочу жить на лекарствах». В начальных стадиях сердечно-сосудистой болезни часто можно обойтись без лекарств, если строго выполнять «нелекарственные» рекомендации врача по изменению образа жизни.



Однако при большинстве сердечно-сосудистых заболеваний (которые, напомним, являются причиной смерти № 1 в современном мире) все-таки приходится принимать несколько препаратов, и выбор, к сожалению, заключается не в том, чтобы жить на лекарствах или жить без лекарств.

Более точная формулировка звучит так: *жить* на лекарствах или *не жить* без них. И «работать на лекарства» — это только, так сказать, одна сторона вопроса. Другая же — это то, что лекарства работают на вас.

**Аргумент четвертый.** «Чем травиться химией, не лучше ли обратиться к нетрадиционной медицине?»

Многие из всевозможных оздоровительных методик, несомненно, полезны, однако они ни в коем случае не могут подменить собой «научное» лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

Подумайте хотя бы о том, что за последние десятилетия средняя продолжительность жизни увеличилась как минимум в полтора раза (в начале XX века она составляла около 40 лет), и это только благодаря достижениям научной медицины.

**Аргумент пятый.** «Я чувствую себя беспомощной „овцой“, когда прихожу к врачу. Я не



За сердцем не заржавеет!



понимаю, что со мной будут делать, и вынужден слепо вручить свою судьбу в чужие руки».



*В начальных стадиях сердечно-сосудистой болезни часто можно обойтись без лекарств, если строго выполнять «нелекарственные» рекомендации врача по изменению образа жизни.*

Страх и беспомощность порождаются в первую очередь недостатком знаний, поэтому как раз настоящая книга может оказаться очень полезной тем, кто так думает.

## ГИПЕРТониКИ И ГИПОТониКИ: ЧТО ИМ НУЖНО ЗНАТЬ О СВОЕМ СЕРДЦЕ

Одна из причин повышения кровяного давления — увеличение сердечного выброса, то есть когда сердце сокращается сильнее обычного, а кровь при этом должна проходить через суженные крупные артерии, потерявшие нормальную эластичность. Это обычная (к сожалению) ситуация у пожилых людей.

Другая причина — сужение мелких артерий (артериол) под воздействием нервных импульсов *симпатической нервной системы*. Симпатическая нервная система является частью автономной, или вегетативной, нервной системы, «управляющей» функциями внутренних органов. Она никак не зависит от нашего сознания. Мы не можем (если мы не йоги) по своему желанию замедлить сердечные сокращения, усилить перистальтику кишечника и т. п.

Вегетативная нервная система делает это «сама» (именно поэтому ее также называют ав-



## За сердцем не заржавеет!



тономной). Причем в процессе жизнедеятельности организма иногда требуется замедлить сокращения сердца, а иногда — ускорить, иногда понизить артериальное давление, а иногда — поднять, иногда усилить, например потоотделение, а иногда свести его к минимуму — и так же обстоит дело со всеми функциями всех внутренних органов. Эти, по сути, прямо противоположные, эффекты могут осуществляться благодаря тому, что в вегетативной нервной системе существует своего рода разделение труда: есть симпатические нервные волокна, а есть парасимпатические, и внутренние органы иннервируются и теми, и другими. Симпатическая нервная система активизируется всегда, когда организм оказывается в ситуации стресса, и вызывает так называемую «реакцию борьбы или бегства».



*Большая роль в регуляции артериального давления принадлежит почкам.*

Большая роль в регуляции артериального давления принадлежит почкам, причем регуляция эта осуществляется несколькими путями.



Когда артериальное давление повышается, почки увеличивают выведение соли и воды из организма, благодаря чему снижается объем циркулирующей крови и давление нормализуется. И наоборот, если артериальное давление падает, почки уменьшают выведение соли и воды.

Кроме того, в почках вырабатывается особое вещество — ренин, которое «запускает» целый ряд химических превращений, в результате чего давление повышается **до 140 на 90 мм рт. ст.** А иной раз — по другим причинам — и выше. Нормальное же давление — **120 на 80 мм рт. ст.**

Поскольку в значительной части случаев болезнь протекает доброкачественно, то ее начало остается незамеченным. Пациент вряд ли сможет указать день, месяц или даже год начала заболевания.

В таких случаях повышение артериального давления обнаруживают случайно, например, при периодических профилактических осмотрах. Однако рано или поздно недуг дает о себе знать.

Одним из ранних проявлений со стороны сердца при артериальной гипертензии является нарушение активного расслабления левого желудочка в фазу диастолы, т. е. диастолической функции миокарда левого желудочка.

Для тех, кто не знает: в фазу диастолы левый желудочек активно расслабляется, его полость расширяется и наполняется кровью, поступаю-



щей из малого круга кровообращения (прошедшей через легкие и насыщенной кислородом). В фазу систолы желудочек сокращается и выбрасывает кровь в большой круг кровообращения. Когда же желудочек не может полноценно расслабиться в фазу диастолы, его камера недостаточно расширяется и не может принять весь необходимый объем крови. Следовательно, меньший объем крови поступит в большой круг в фазу систолы.

При артериальной гипертензии сердцу приходится преодолевать дополнительную нагрузку, чтобы качать кровь в большой круг кровообращения. Это так называемая *постнагрузка*. Основная работа по преодолению повышенного давления ложится на левый желудочек сердца. Ему приходится сокращаться более интенсивно. В условиях хронической нагрузки в миокарде (сердечной мышце) происходят структурные изменения, активизируются обменные процессы.

Известно, что спортсмены подвергают мышцы тела регулярным физическим нагрузкам, чтобы увеличить их силу и выносливость. Основной универсальный механизм адаптации (приспособления) к высоким нагрузкам — это мышечная гипертрофия, то есть увеличение мышечной массы.

Сердце человека тоже представляет собой мышцу и также подвергается гипертрофии, уве-



личение ее массы проявится утолщением стенок, в частности левого желудочка.



*При артериальной гипертензии сердцу приходится преодолевать дополнительную нагрузку, чтобы качать кровь в большой круг кровообращения.*

Однако гипертрофия левого желудочка при артериальной гипертензии не так безобидна, как увеличение мышечной массы у спортсменов. В гипертрофированном миокарде происходят структурные перестройки, нарушающие его полноценное функционирование. Часть мышечной ткани замещается соединительной тканью, нарушается кровоснабжение и нормальное проведение электрических импульсов в миокарде.

Рано или поздно при прогрессировании заболевания и отсутствии грамотного лечения левый желудочек перестает справляться с нагрузкой. Приспособительные резервы миокарда истощаются. Наступает декомпенсация, проявляющаяся ослаблением сердечной мышцы.

При своевременно начатом лечении и снятии нагрузки в виде повышенного давления с левых отделов сердца стенки левого желудочка приоб-