

ПРЯНОСТИ ПРОТИВ ТРОМБОВ

Наиболее эффективными считаются гвоздика, имбирь, тмин и куркума, которые сдерживают образование тромбоса-на – предшественника агрегации тромбоцитов, причем гвоздика в этом отношении превосходит аспирин

СЕКРЕТ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Витамин С и клетчатка, содержащиеся в овощах и фруктах, стимулируют растворение тромбов, препятствуют агрегации тромбоцитов, снижают уровень тромбообразующего белка фибриногена

У вегетарианцев ниже, чем у мясоедов, уровни фибриногена и артериального давления, а также вязкость крови

ЖИРНАЯ РЫБА

Жирная рыба (лосось, сардины, макрель, сельдь, тунец и др.) является своего рода пищевым антикоагулянтом, который подавляет агрегацию (склеивание) тромбоцитов, поддерживая их нормальную дискообразную форму, снижает содержание фибриногена, а также стимулирует растворение кровяных сгустков

Обнаружено, что 150 г лосося или сардин в день снижают уровень фибриногена на 16%

ГРИБЫ РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ

Черный шампиньон содержит несколько соединений, разжижающих кровь, в числе которых и аденозин, который имеется также в чесноке и луке

Комбинация в китайской диете большого числа продуктов, снижающих тромбообразование – чеснока, лука, черных шампиньонов и имбиря, – объясняет низкий уровень коронарных заболеваний в этой стране

ЛУК

Лук способен нейтрализовать вредное участие жирной пищи в тромбообразовании, поэтому его полезно сочетать с жирной пищей

ЭФФЕКТ ЖГУЧЕГО ПЕРЦА

Перец чили способствует растворению тромбов. В эксперименте у 16 здоровых студентов-медиков, которые съедали по 200 граммов лапши с 2 ч. л. перца, тромболитическая способность крови повышалась, а через 30 мин возвращалась к норме

Несмотря на кратковременный эффект, медики считают, что частая стимуляция жгучим перцем очищает кровь от тромбов, делая сосуды в целом менее уязвимыми для закупоривания

БЕСЦЕННОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

По общему мнению, оливковое масло благотворно действует на функцию тромбоцитов, предотвращая сердечно-сосудистые катастрофы

У тех, кто добавлял к обычному рациону по 3/4 чайной ложки оливкового масла дважды в день в течение восьми недель, склонность тромбоцитов к склеиванию заметно снижалась

РЕГУЛЯРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ЗАЩИТИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, НО И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ЦЕЛОМ

Автор: МАШЕНСКАЯ В.С.
Редактор: КОЛЕСНИКОВА Г.Б.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
УЗ «Брестская центральная поликлиника»

ЧПТУП «Издательство Альтернатива». Лиц. 02330/0150460. А4. Т. 2000. Зак. 5636-2012 г.



ПРОТИВ ТРОМБОВ



Характер свертывания крови в значительной степени определяет, БУДУТ ЛИ У ВАС СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Процесс свертывания крови – **ТРОМБОЗ** – бывает физиологическим, когда тромб формируется в ответ на повреждение сосуда с целью остановки кровотечения, или патологическим, когда образование тромба является результатом различных нарушений в организме

ПРИ ПАТОЛОГИЧЕСКОМ ТРОМБОЗЕ тромбы легко отрываются и с током крови попадают в мелкие и крупные сосуды, приводя к их эмболии (закупорке) и преходящему или постоянному нарушению питания жизненно важных органов

Особенно часто возникает эмболия сосудов мозга, сетчатки и сердца, что сопровождается приступами преходящего нарушения мозгового кровообращения, инсультом, инфарктом или преходящей слепотой

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ

I. ПОВЫШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ТРОМБОЦИТОВ К «СКЛЕИВАНИЮ» ДРУГ С ДРУГОМ И СО СТЕНКОЙ СОСУДА С ОБРАЗОВАНИЕМ ПРИСТЕНОЧНОГО ТРОМБА, которое происходит:

- при стенокардии и инфаркте миокарда;
- при пренебрежении завтраком (поэтому большая частота ишемии миокарда встречается в утренние часы);
- при усилении механической нагрузки на тромбоциты (при сужении сосудов у гипертоников, во время длительного неподвижного сидения в неудобной позе и др.)

II. ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СВЕРТЫВАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ КРОВИ (ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИБРИНОГЕНА), чему способствуют:

- травмы;
- инфекции и другие остро протекающие заболевания;
- атеросклероз сосудов;
- чрезмерное потребление животных жиров и повышение массы тела

Исследования доказали, что факторы свертывающей системы крови чутко реагируют на характер питания. Некоторые продукты питания влияют на состояние тромбоцитов, на скорость образования фибриногена, ускоряют или тормозят растворение уже имеющихся тромбов

ПОМИДОРЫ

Помидоры обладают уникальной способностью препятствовать образованию тромбов в крови. Антитромбозные элементы – флавоноиды – содержатся в желтоватом веществе, обволакивающем зерна помидоров

Достаточное количество флавоноидов содержится приблизительно в 6 свежих помидорах или в 150 мл томатного сока. Благоприятный эффект составляет примерно 18 часов

КРАСНЫЙ ВИНОГРАД

В кожце красного винограда содержится особый противосвертывающий компонент, способный понижать склеивающую активность тромбоцитов и повышать количество хорошего холестерина (ЛПВП) в сыворотке крови. Биофлавоноиды винограда укрепляют сосудистую стенку и также участвуют в регуляции холестерина обмена

ОБЫЧНЫЙ ЧАЙ

Снижает свертывающую способность крови, ускоряет растворение тромбов, препятствует активации и сцеплению тромбоцитов в той же степени, что и аспирин. Он также сдерживает разрастание на стенках артерий гладкомышечной ткани, которая служит основой для образования артериальных бляшек

Китайский ученый Лю Фуцин считает, что нет разницы в действии черного и зеленого чая

ЧЕСНОК

В чесноке обнаружены три противосвертывающих компонента, которые усиливают кровоток, снижают риск образования тромба даже более эффективно, чем аспирин, а также оказывают тромболитическое действие

Три зубчика сырого чеснока в день повышают эффективность фибринолитической системы организма на 20%. Для большего выделения необходимых компонентов чеснок лучше толочь, а не шинковать. Опыты подтвердили, что смесь толченого чеснока с сыром и оливковым маслом (греческий рецепт) помогает при заболеваниях сердца

ЗАВТРАК СНИЖАЕТ ОПАСНОСТЬ ИНФАРКТА

Обнаружено, что без завтрака опасность тромбообразования, а с ним и сердечного приступа или инсульта утраивается

Ночью способность тромбоцитов к склеиванию понижена, а утром резко возрастает. Завтрак снижает «склеивающую» активность тромбоцитов