

**ПОЛЕЗНЫЕ
И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ
ПРОДУКТЫ
ПИТАНИЯ.
аритмии**



груша, которая оказывает бодрящее и освежающее действие, способна снизить напряжение, улучшить настроение, способствует перевариванию пищи, нормализует сердцебиение;



слива - снижает холестерин крови и укрепляет
стенки кровеносных сосудов



малина - как средство, прекрасно укрепляющее стенки кровеносных сосудов, снижающее артериальное давление и уровень холестерина, содержащее органические кислоты, дубильные вещества, пектин, витамины В2,С, РР, В1, каротин, йод, калий, фолиевую кислоту, магний, натрий, железо и фосфор;



- **абрикос** - улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- **семена огурца** – выводят холестерин и прекрасно чистят стенки кровеносных сосудов изнутри;
- **арбуз** - выводит излишки холестерина;
- **дыня** - выводит холестерин из крови;

красный перец и [помидор](#), которые благотворно влияют на стенки кровеносных сосудов и приводят в норму функции сердечно-сосудистой системы;



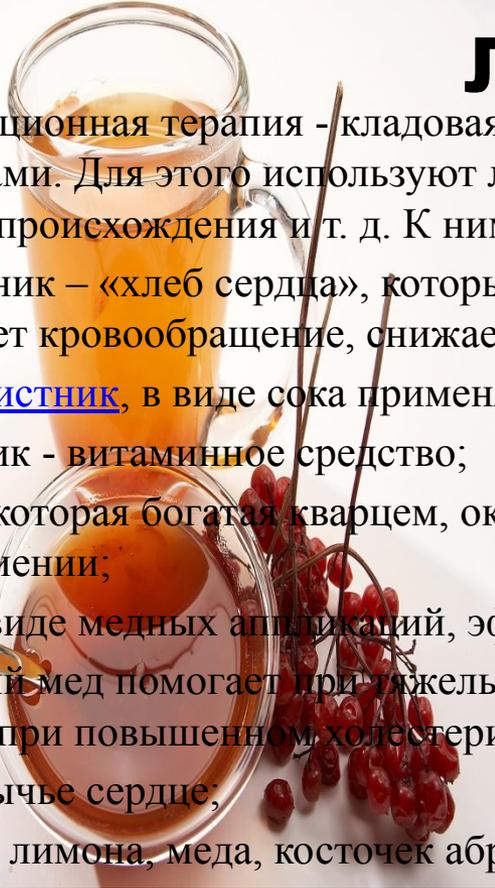
- **все виды смородины**, содержащие витамины: В₁, РР, Д, К, С, Е, В₆, В₂ и оксикумарины - вещества, понижающие свертываемость крови, а также которые эффективны для профилактики тромбозов и в качестве средств для снижения артериального давления, улучшая кроветворные процессы и тонизируя работу сердца;
- **репа** - прекрасное успокаивающее сильное сердцебиение средство;
- **свекла** - сосудорасширяющее средство, эффективно снижает артериальное давление;
- **петрушка** - мочегонное средство необходимое при аритмии;
- **виноград** - устраняет одышку и отеки, улучшает сердечный ритм и тонус сердечной мышцы, «чистит» кровь;
- **кукуруза** - уменьшает отложения холестерина;
- **яблоки** - уменьшают риск развития раковых опухолей и заболеваний сердца, способствуют снижению веса, уменьшают отеки, улучшают пищеварение и нормализуют давление, благодаря содержанию в них растительной клетчатки и витаминов;
- **авокадо** - содержит комплекс витаминов: Е, В₆, С, В₂ и минералов, медь, железо и ферменты, которые препятствуют развитию анемии, и помогают в усвоении полезных веществ необходимых для работы сердца;
- **капуста и картофель** - источник калия, нормализуют функции сердечной мышцы;

- **грейпфрут** - богат гликозидами, витаминами С, Д, В1 и Р и растительной клетчаткой, которые способствуют регуляции физиологических процессов в организме, улучшают работу сердца, нормализуют пищеварение;
- **гранат** способствует снижению холестерина и разжижает кровь;
- масло льняного семени так необходимого при аритмии и богатого мононенасыщенными жирами, которые предотвращают закупорку сосудов;
- **злаки** богатые быстрорастворимой клетчаткой, препятствующие усвоению холестерина;
- **чечевица** и **красная фасоль** содержат растительную клетчатку и калий, которые укрепляют сердце;
- бобы богатые флавоноидами, клетчаткой, железом и фолиевой кислотой;
- **тыква содержащая бета** – каротин, витамина С и калий, которые нормализуют водно-солевой баланс и снижают артериальное давление;
- **чеснок**, который содержит оксид азота и сульфид водорода, снижающие тонус сосудов;
- **брокколи** богата витаминами С, В и Д, калием, магнием, железом, клетчаткой, фосфором и марганцем;
- **рыба** - натуральный источник Омега – 3 кислот;
- масло зародышей пшеницы, содержащее олеиновую кислоту, альфа-линоленовую и линолеовую кислоты

Нетрадиционные методы

лечения

- Нетрадиционная терапия - кладовая лечения сердечных болезней всевозможными способами и методами. Для этого используют лечение травами, веществами животного, минерального и другого происхождения и т. д. К ним можно отнести:
- боярышник – «хлеб сердца», который устраняет аритмию и снимает сердечную боль, усиливает кровообращение, снижает уровень холестерина;
- [тысячелистник](#), в виде сока применяемый при сильном сердцебиении;
- шиповник - витаминное средство;
- глину – которая богата кварцем, окисью алюминия, помогает при усиленном нервном сердцебиении;
- медь, в виде медных аппликаций, эффективна при приступах аритмии;
- пчелиный мед помогает при тяжелых сердечных заболеваниях, при ослабленной сердечной мышце, при повышенном холестерине в крови;
- сырое бычье сердце;
- смесь из лимона, меда, косточек абрикоса;
- настой из [калины](#) с медом;
- смесь лимонов, меда и кураги;
- репчатый лук + яблоко;
- перечную мяту;
- витаминную смесь из лимонов, кураги, изюма, ядер грецких орехов и майского меда;
- [спаржу](#).



Опасные и вредные продукты при аритмии

- жирного мяса;
- сала;
- сметаны;
- яиц;
- крепкого чая;
- кофе;
- острых и соленых приправ и пряностей;
- обычного шоколада, из-за высокого содержания сахара и высокой калорийности, который способствует набору веса;
- продуктов, которые содержат консерванты, ГМО и гормоны роста, провоцирующие развитие сердечно-сосудистых заболеваний;
- не свежих продуктов или выращенных искусственным образом;
- продуктов прошедших жарку, копчение или фритюр.