

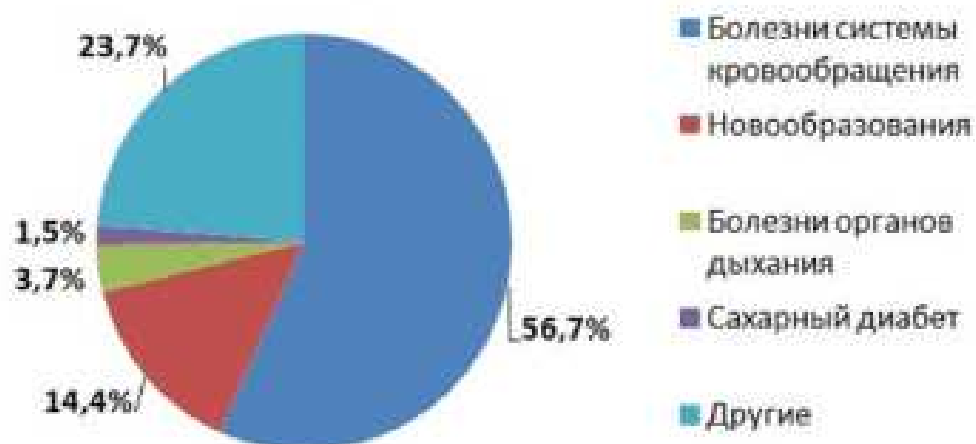
# СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

*Проблемы и пути решения*

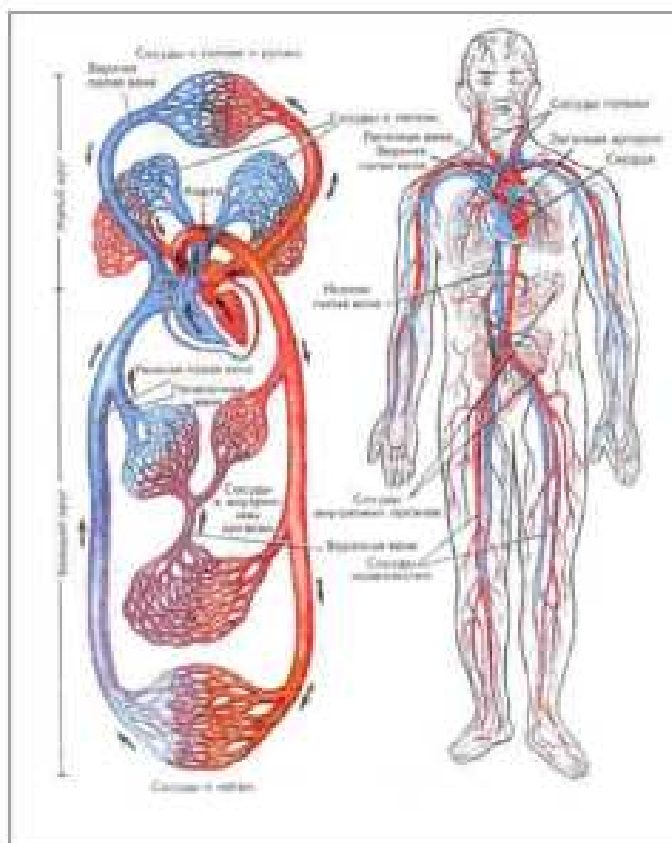
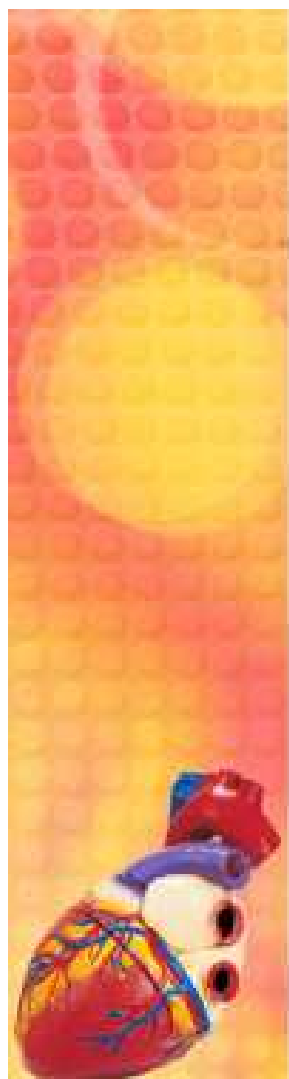


# Сердечно-сосудистые заболевания – наиболее частая причина смерти

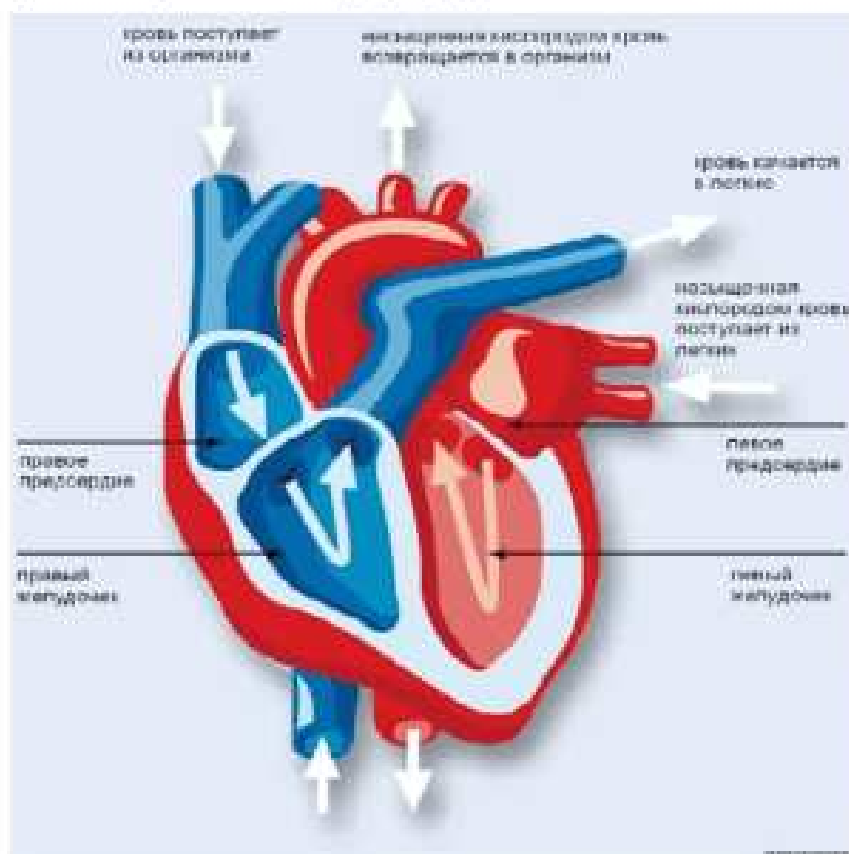
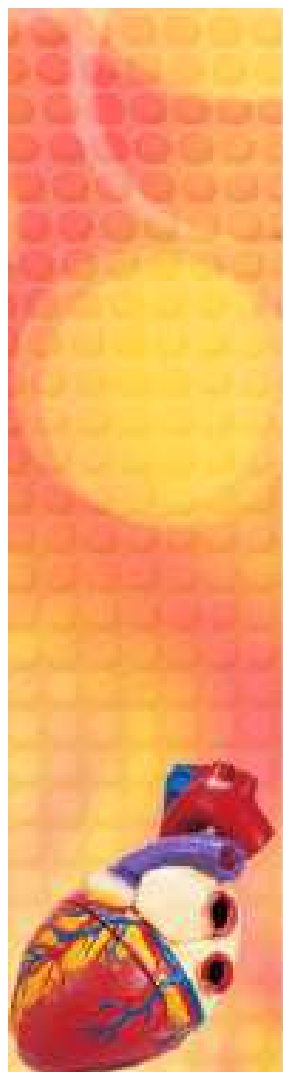
Структура смертности в РФ



# Строение сердечно-сосудистой системы человека

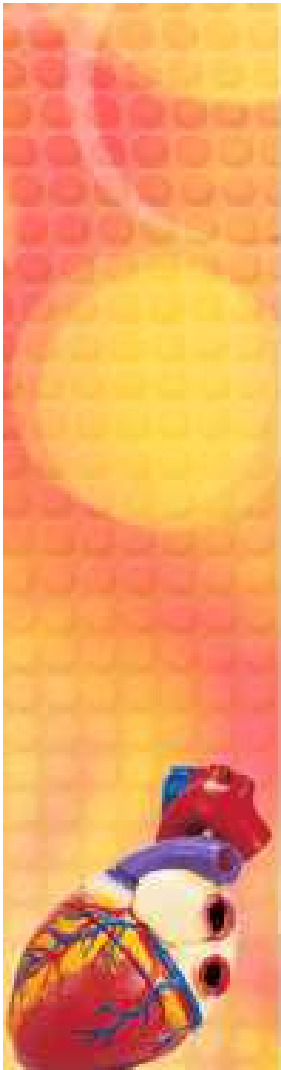


# Строение и функции сердца



## Сердце, артерии, вены

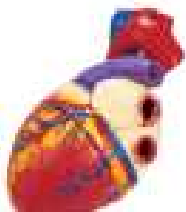
- **СЕРДЦЕ – МОТОР**  
(вечный двигатель - **70** ударов в минуту,  
**4 200** ударов в час, **100 800** в сутки,  
**36 792 000** в год, **2 520 000 000** за 70 лет  
жизни)
- **АРТЕРИИ – КРОВЬ ОТ СЕРДЦА**  
(мышечная стенка, активное участие в  
продвижении крови)
- **ВЕНЫ – КРОВЬ К СЕРДЦУ**  
(нет мышечной стенки, есть клапаны,  
препятствующие обратному току крови)

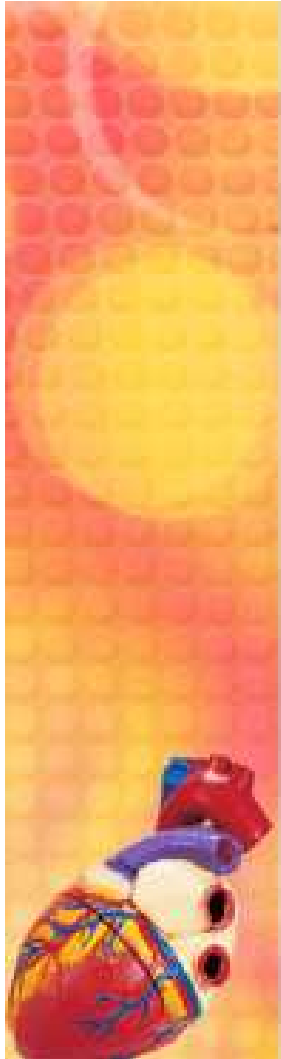




## Холестерин: хороший и плохой

- Зачем нужен холестерин?  
Рост и размножение клеток, синтез гормонов, транспортировка антиоксидантов и витаминов, синтез желчных кислот
- ЛПВП - «хорошие» 30%
- ЛПНП - «плохие» 60%
- В организме нет ненужного, важен правильный баланс





## Метаболический синдром

- **Синдром** – комплекс связанных между собой симптомов
- **Метаболический синдром** состоит из следующих симптомов:
  - повышенная масса тела,
  - нарушение толерантности к глюкозе,
  - повышенное артериальное давление,
  - повышенные значения холестерина и триглицеридов,
  - повышение уровня мочевой кислоты.

# Гипертоническая болезнь

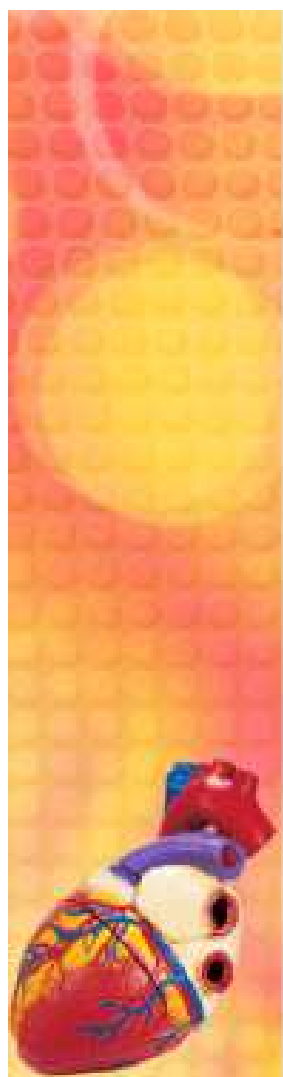
— заболевание сердечно-сосудистой системы, связанное с постоянно повышенным артериальным давлением

*Около 50% людей не знают об этом!*

## Факторы риска:

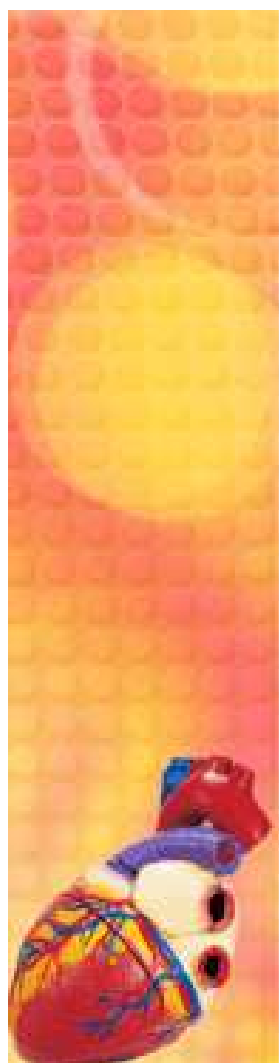
- Малоподвижный образ жизни
- Избыточная масса тела. Каждый «лишний» килограмм обуславливает повышение артериального давления на 2 мм.рт.ст.
- Употребление продуктов с большим содержанием соли
- Употребление консервов, копченостей, колбасы, кофе, острого сыра
- Избыточное употребление белков животного происхождения
- Нервное и физическое переутомление
- Частые стрессы, городской шум

**Ранние признаки заболевания:** артериальное давление длительное время превышает показатели **130/90** мм.рт.ст.



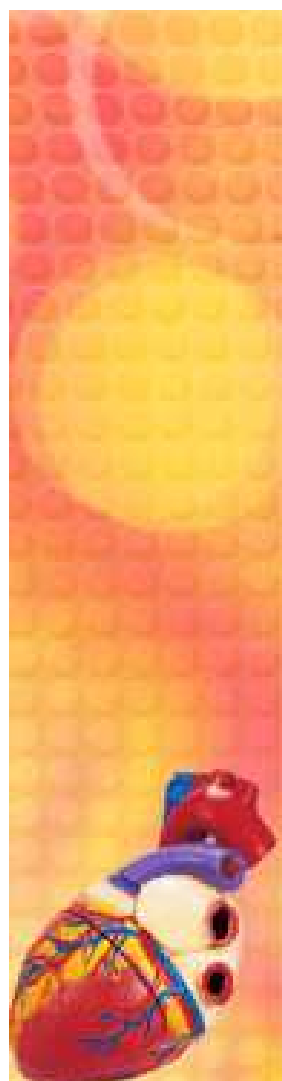


# Гипертоническая болезнь вызывает осложнения



## Особенности пищевого режима при патологиях ССС (запрещенные продукты)

Продуктовая группа	Перечень
Хлебобулочные изделия	Сдобная выпечка, дрожжевой хлеб
Мясо и птица	Копчёные, сырокопчёные и вяленые колбасы, сардельки, сосиски, мясо молодых животных (телятина, ягнятина), свинина, субпродукты
Морепродукты, рыба	Жирная, солёная, копчёная или жареная рыба (сардины, шпроты), икра, рыбные консервы, морепродукты
Молочные продукты	Солёные, острые, жирные сорта сыра (выдержанные сыры)
Крупы	Белый шлифованный рис, макароны



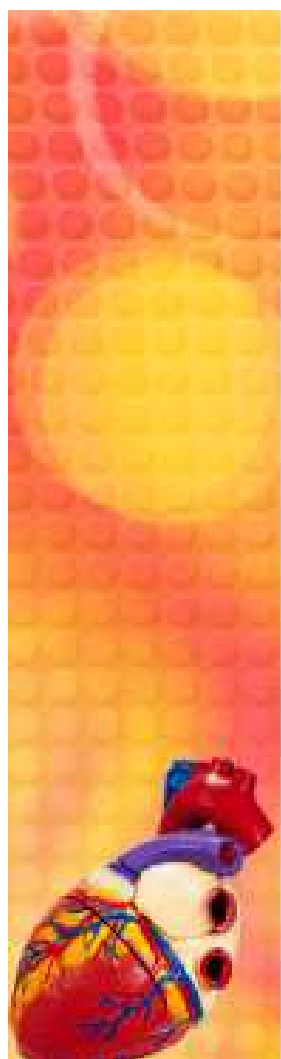
## Особенности пищевого режима при патологиях ССС (запрещенные продукты)

Продуктовая группа	Перечень
Овощи	Грибы, щавель, чечевица, фасоль, соя, бобы, редька, репа, шпинат, спаржа, ревень, сельдерей, зелёный лук, петрушка, томаты, баклажан
Фрукты, ягоды	Малина, инжир, слива
Блюда	Мясной, рыбный, грибной бульон, щавелевый суп, блюда с добавлением бобовых, шпината, соусы на крепких бульонах, майонез, кетчуп
Сладости	Торты с кремом, пирожные
Жиры	Маргарин, сало
Напитки	Любой алкоголь, кофе, крепкий чай, томатный сок
Пряности	Острые специи, перец чили



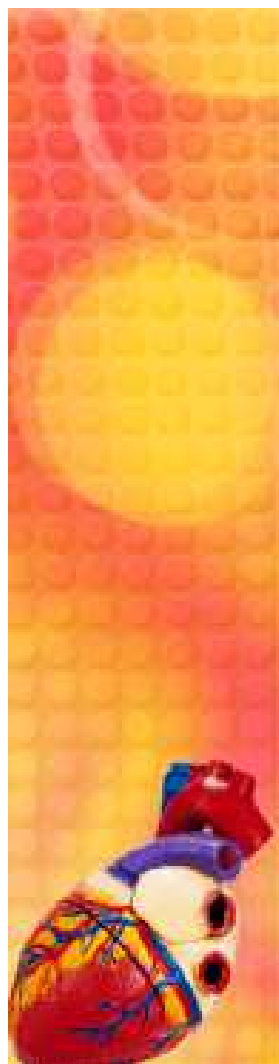
## Разрешённые продукты

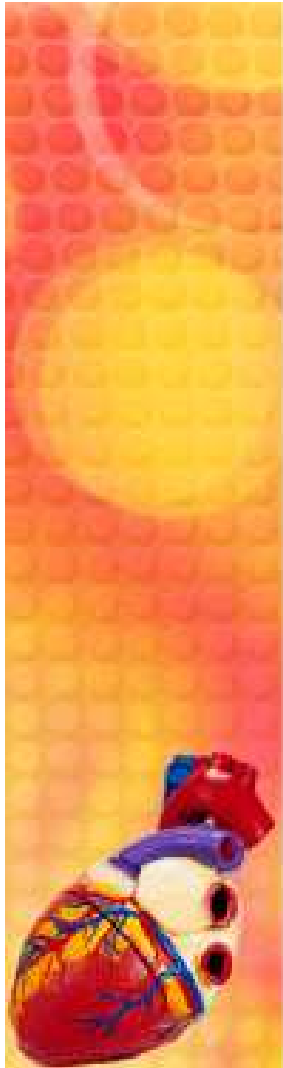
Продуктовая группа	Перечень
Хлебобулочные изделия	Хлеб бездрожжевой, подсушенный в тостере
Мясо и птица	Курица, индейка, кролик
Морепродукты, рыба	Сёмга, форель, дорадо, треска, судак и другие нежирные сорта рыбы
Молочные продукты	Молоко и кефир не выше 1% жирности, йогурт без фруктовых добавок (несладкий), творог не выше 5% жирности, простокваша, сметана не выше 15% жирности, яйца предпочтительно перепелиные
Крупы	Овсянка, гречка, рис коричневый и дикий, пшено, киноа
Овощи	Свёкла, картофель (запечённый или отварной), капуста, огурцы, кабачки, морковь, цуккини, тыква (только в смеси с другими овощами или крупами)



## Разрешённые продукты

Продуктовая группа	Перечень
Фрукты, ягоды	Яблоки (предпочтительно зелёные), лимон и лайм, абрикосы, клубника, черешня, манго, киви, груша, арбуз
Блюда	Каши из круп на молоке, вегетарианский борщ, овощной суп «минестроне», салаты из свежих овощей, овощная икра, сметанный или йогуртовый соус
Сладости	Зефир, мармелад, домашние протёртые ягоды (клюква, брусника, чёрная смородина)
Жиры	Любые растительные масла
Напитки	Зелёный чай, чай из трав. Свежеприготовленные смузи (предпочтительно овощные), морс, компот из кураги и яблок, отвар шиповника, щелочная минеральная вода (например, «Боржоми»)
Приправы	Корица, мускатный орех, куркума, карри, лавровый лист, душистый перец, гвоздика, смеси сушёных трав (например, прованских)





## Примеры дневного рациона

### **ВАЖНО!**

- Утром натощак 1 стакан «Боржоми» (предварительно выпустив газ)
- Перед каждой едой выпить стакан воды
- Утром и вечером: 1 стакан кисломолочного напитка

### **Завтрак (на выбор)**

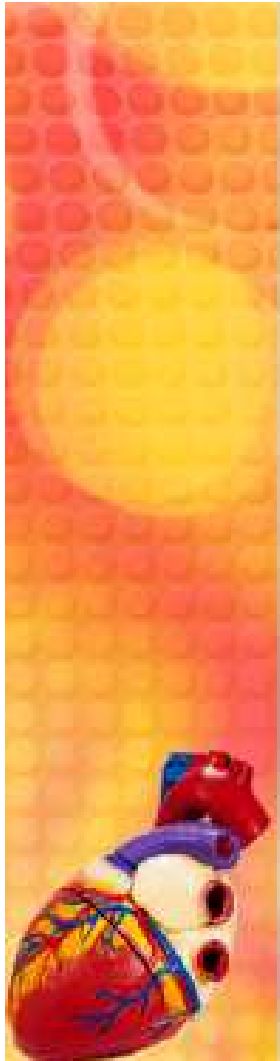
Каша овсяная, гречневая, пшенная на молоке низкой жирности без соли и сахара, но с курагой или изюмом

Творог со сметаной, сырники творожные со сметаной, запеканка творожная со сметаной

Омлет из перепелиных яиц (10 шт.) с наполнителем: сладкий перец, кинза, моцарелла

### **Ужин**

Салат + вариант основного блюда



# Примеры дневного рациона

## Обед (на выбор)

<b>Салат</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Овощной (огурец, салат «Айсберг», сладкий перец с заправкой из бальзамического уксуса и оливкового масла)</li><li>• Тёплый салат из овощей-гриль (цуккини (или кабачок) с морковью, грецкими орехами и кинзой)</li><li>• Салат «Цезарь» с куриной грудкой и йогуртовым соусом</li></ul>
<b>Суп</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Борщ вегетарианский со сметаной</li><li>• Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной</li><li>• Суп-пюре из цветной капусты</li><li>• Минестроне (овощной суп)</li></ul>
<b>Основное блюдо</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Стейк из индейки с брусничным соусом</li><li>• Куриная грудка, запеченная в сметанном соусе</li><li>• Тефтели из индейки с тыквой</li><li>• Рагу из кролика с прованскими травами</li><li>• Рыба-гриль</li></ul>
<b>Гарниры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Киноа с овощами</li><li>• Овощная икра</li><li>• Картофель отварной с растительным маслом</li><li>• Картофель, запечённый в духовке</li><li>• Овощи-гриль</li><li>• Цветная капуста, запечённая в сметане с сыром моцарелла</li></ul>

# БАДы МИРРА и функциональное питание - дренажно детоксикационные

## МИРАНДА 1

Шрот расторопши  
МКЦ  
Экстракт одуванчика  
Лактоза

## МИРАНДА 2

Пектин  
МКЦ  
Экстракт листьев березы  
Экстракт горца птичьего  
Экстракт корня солодки  
Дигидрокверцетин

## МИРАНДА 3

Нагипол дрожжевой аутолизат  
МКЦ  
Экстракт душицы  
Экстракт корня алтея  
Экстракт корня солодки  
Коэнзим Q10

## МИРАНДА 4

Лактулоза  
МКЦ  
Пектин  
Сок свеклы сухой

## МИРРА-ПЫЛЬЦЕНОЛ

Витамины А,Е,С  
Витамины группы В  
Витамины D, P, PP, K  
40% пищевых волокон







# БАДы МИРРА

## - гепатопротекторы

### МИРРАСИЛ 1

Масло семян расторопши

Масло кедровое

Витамин Е

### МИРРАСИЛ 3

Масло семян расторопши

Экстракт боярышника

Экстракт хмеля

Экстракт розмарина

### МИРРАСИЛ 2

Масло семян расторопши

Масло шиповника

Ликопин

Витамин Е





## БАДы МИРРА - микроэлементные

### МИРРА - ЦИНК

Агар-агар

Лактат цинка

### МИРРА - КАЛЬЦИЙ

Кальция лактат

МКЦ

Премикс витаминно-минеральный

### МИРРА - ФЕРРУМ

МКЦ

Лактоза

Витамин С

Лактат железа

Премикс витамин

### МИРРА - ИОД

Ламинария сушеная

МКЦ

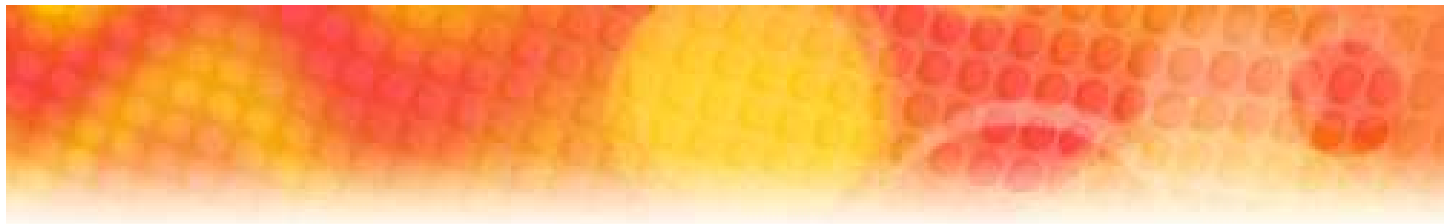
Премикс витамин

### МИРРА - СЕЛЕН

Масло амарантовое

Селексен





# БАДы МИРРА

- регулирующие нервную деятельность

## МЕДЕЛЛА - 1

L-глутаминовая кислота

МКЦ

Экстракт эхинацеи

Экстракт родиолы розовой

Бета-каротин

## МЕДЕЛЛА - 2

Экстракт пустырника

Шишки хмеля

L-глицин

Лактоза





## БАДЫ МИРРА

- специализированные

### МИРРА - ЕВА

Лактоза  
Экстракт клевера  
Экстракт сои  
Премикс витамин

### МИРРА - ОКО

Лактоза  
Экстракт черники  
Цинка лактат  
Лютеин (экстракт  
бархатцев)  
Бета-каротин

### МИРРА - АНГИО

МКЦ  
Витамин С  
Гинко билоба  
Экстракт вербены  
Экстракт виноградной  
косточки  
Дигидрокверцетин



# Функциональное питание

## КОКТЕЙЛЬ УТРЕННИЙ ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



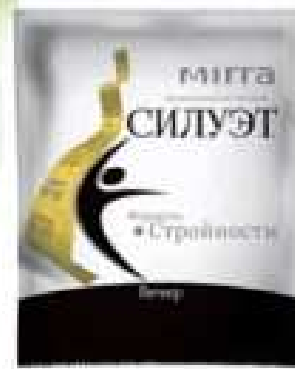
палатиноза, растительный крахмал, инулин и олигофруктоза из корней цикория, лактоза, мука льняная, мука кукурузная, загустители (гуаровая камедь), регулятор кислотности (лимонная кислота), мука семян пажитника, сушеные экстракты плодов шиповника и коренья имбиря, экстракт травяного стебля. Высокое содержание пищевых волокон.

## КОКТЕЙЛЬ ДНЕВНОЙ ФОРМУЛА ЛЕГКОСТИ



фруктоза, сонечковая камедь, крахмалит, семена пажитника измельченные (желтый чай), экстракт зеленого чая, чай матча, сахароза.

## КОКТЕЙЛЬ ВЕЧЕРНИЙ ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ



микрористаллическая целлюлоза, беталаин из шпана, кокосовая камедь, гуаровая камедь, асптановая камедь, розовая камедь, регуляторы кислотности - лимонная кислота, аскорбиновая кислота, фумаровая кислота, экстракт листьев агава, сахароза.



# Функциональное питание

Активный детокс-эффект  
за счет высокого  
содержания пищевых  
волокон - 40%



Содержит ценный природный комплекс необходимых для жизнедеятельности человеческого организма витаминов, макро- и микроэлементы в желатиной форме. В нем содержатся натрий, магний, фосфор, сера, кальций, марганец, железо, медь, цинк, селен, йод. Пыльценол богат витаминами А, Е, С, содержит большое количество витаминов группы В, а также витаминов D, В, РР, К.



# БАДЫ МИРРА

## и функциональное питание

### - детокс и дренаж (по 1 таблетке)

УТРО

#### МИРАИДА 1

Шрот расторопши  
МКЦ  
Экстракт одуванника  
Лактоза

#### МИРАИДА 3

Напиток дрожжевой автолизат  
МКЦ  
Экстракт душицы  
Экстракт корня эллея  
Экстракт корня солодки  
Коэнзим Q10

ДЕНЬ

#### МИРРА-ПЫЛЬЦЕНОП

Витамины А,Е,С, D, F, PP, К, Витамины группы В, 40% пищевых волокон

ВЕЧЕР

#### МИРАИДА 2

Пектин  
МКЦ  
Экстракт листьев березы  
Экстракт горца птичьего  
Экстракт корня солодки  
Дигидрокарцитин

#### МИРАИДА 4

Пактулоза  
МКЦ  
Пектин  
Сок свеклы сухой



# БАДы МИРРА и функциональное питание - при повышенном холестерине (по 1 таблетке)

## УТРО

### МИРРАСЕНТЗ

Масло семян расторопши  
Экстракт боярышника  
Экстракт хмеля  
Экстракт розмарина

### МИРРА - АМЕЛО

МКЦ  
Витамин С  
Гинко билоба  
Экстракт вербены  
Экстракт виноградной косточки  
Дигидрокверцетин

### МИРРА - ИОД

Ламинария сушеная  
МКЦ  
Промикс витамин

## ДЕНЬ

### МИРРА-ПЫЛЬЦЕНОЛ

Витамины А,Е,С, D, Р, РР, К, Витамины группы В, 40% пищевых волокон

## ВЕЧЕР

### МИРРАСЕНТЗ

Масло семян расторопши  
Масло шиповника  
Ликопин  
Витамин Е

### МИРАНДА 4

Лактулоза  
МКЦ  
Пектин  
Сок свеклы сухой

### МЕДЕЦИЯ-2

Экстракт пустырника  
Щавель хмель  
L-глицин  
Лактоза





# БАДы МИРРА и функциональное питание - при повышенном сахаре крови (по 1 таблетке)

УТРО

## МИРАНДА 1

Шрот расторопши  
МКЦ  
Экстракт одуванчика  
Лактоза

## МИРРА - ЦИНК

Агар-агар  
Лактат цинка

## МИРРА - СЕЛЕН

Масло амарантовое  
Селексен

## МИРРА - ОКО

Лактоза  
Экстракт черники  
Цинка лактат  
Лютенин (экстракт  
бархатцев)  
Бета-каротин

ДЕНЬ

## МИРРА-ПЫЛЬЦЕНОП

Витамины А, Е, С, D, P, PP, K, Витамины группы В, 40% пищевых волокон

ВЕЧЕР

## МИРАНДА 1

Шрот расторопши  
МКЦ  
Экстракт одуванчика  
Лактоза

## МИРАНДА 2

Пеклин  
МКЦ  
Экстракт листьев борозы  
Экстракт горца птичьего  
Экстракт корня солодки  
Дигидрохлорид

## МЕДЕША - 2

Экстракт пустырника  
Шишки хмеля  
L-тимин  
Лактоза



# БАДы МИРРА

- при повышенном артериальном давлении (по 1 таблетке)

УТРО

## МИРРАСМТЗ

Масло семян расторопши  
Экстракт боярышника  
Экстракт хмеля  
Экстракт розмарина

## МИРАИДА 2

Пектин  
МКЦ  
Экстракт листьев березы  
Экстракт горца птичьего  
Экстракт корня солодки  
Дигидрокверцетин

## МИРРА - АНГИО

МКЦ  
Витамин С  
Глико билоба  
Экстракт вербены  
Экстракт виноградной косточки  
Дигидрокверцетин

ВЕЧЕР

## МИРАИДА 1

Шрот расторопши  
МКЦ  
Экстракт одуванчика  
Лактоза

## МИРАИДА 4

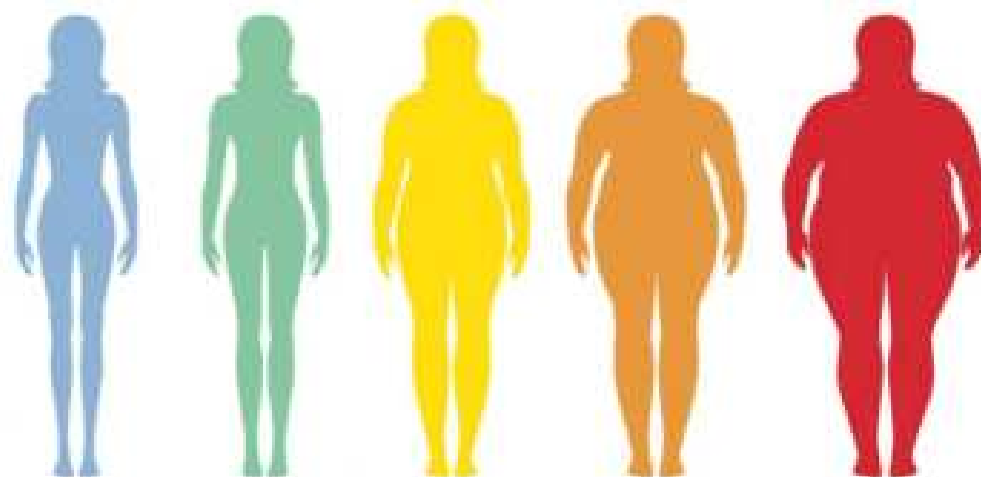
Пактупоза  
МКЦ  
Пектин  
Сок свеклы сухой

## МЕДЕЛЛА - 2

Экстракт пустырника  
Шипов хмеля  
L-глицин  
Лактоза



# ВО ВСЁМ ВАЖЕН БАЛАНС!



## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

