ТРАВНИК GREENMAN

СЕРДЦЕ
И СОСУДЫ

ПОЛНЫЙ ПЛАН НА 90 ДНЕЙ

ДАВЛЕНИЕ • ХОЛЕСТЕРИН
КРОВООБРАЩЕНИЕ • ВЕНЫ

Подробные направления фитоподдержки, питание, упражнения и контроль здоровья.

ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЛАНОМ

Найдите интересующую проблему. В каждом разделе отдельно описаны основной сердечно-сосудистый курс, профильные средства Greenman и назначение каждого продукта. В конце — программа на 90 дней, питание, упражнения и полезные ссылки.

СЕРДЦЕ

АРТЕРИИ • ВЕНЫ

МИКРОЦИРКУЛЯЦИЯ

Единая система кровоснабжения всего организма.

3 МЕСЯЦА / 3 ЭТАПА

ОСНОВА ПРОГРАММЫ

01 / ГИНКГО БИЛОБА

Первый месяц. Направление: микроциркуляция и периферическое кровообращение.

02 / СОФОРА + ОМЕЛА

Второй месяц. Направление: растительные флавоноиды и сосудистая поддержка.

03 / КОНСКИЙ КАШТАН

Третий месяц. Направление: венозная система и комфорт нижних конечностей.

ПРИНЦИП ПЛАНА

Трёхмесячный сердечно-сосудистый курс — центральный продукт программы Greenman. Профильные сборы и наружные средства рассматриваются отдельно по направлениям. Индивидуальная схема зависит от состояния человека и принимаемых препаратов.

01 / НАПРАВЛЕНИЕ

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

При гипертонии повышается нагрузка на сердце и стенки артерий. Давление может долго оставаться повышенным без заметных симптомов.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

ОСНОВА — СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Гинкго → софора с омелой → каштан. В плане Greenman используется как базовая последовательная поддержка сосудистой системы.

СБОР ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Профильный травяной сбор. Боярышник и пустырник традиционно используются в направлении сердечно-сосудистой и нервной регуляции; ортосифон — водного обмена.

ЗИЗИФОРА

Дополнительное направление при нервном напряжении и трудностях с расслаблением.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Дополнительная поддержка сна и нервной системы при стрессовой нагрузке.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Состав гипертонического сбора: лист малины, боярышник, ортосифон, толокнянка, кора осины, софора, спорыш, пустырник, мята, зизифора.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Измерять давление утром и вечером, сократить избыток соли, поддерживать сон и ежедневную ходьбу.

02 / НАПРАВЛЕНИЕ

ХОЛЕСТЕРИН И АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклеротические бляшки формируются в стенках артерий.

Важны показатели ЛПНП, триглицеридов, сахара и давления.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

ОСНОВА — СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Базовый сосудистый комплекс Greenman для общего направления поддержки артерий и кровообращения.

СБОР ПРИ ХОЛЕСТЕРИНЕ И АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Профильная многокомпонентная растительная композиция. Включает клевер, шиповник, боярышник, лабазник, календулу и другие растения.

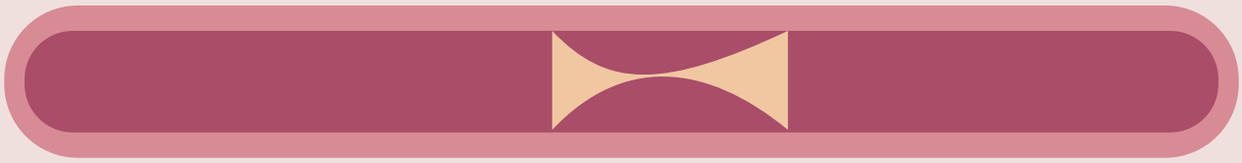
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Состав: чага, галега, клевер, ежевика, подорожник, шиповник, толокнянка, лабазник, имбирь, пижма, спорыш, володушка, календула, боярышник, омела.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Регулярно проверять липидограмму; добавить клетчатку, бобовые, овощи, рыбу и умеренную активность.

АРТЕРИЯ • ПРОСВЕТ • БЛЯШКА



03 / НАПРАВЛЕНИЕ

МОЗГОВОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Состояние сосудов мозга зависит от давления, обмена веществ, состояния артерий и сердца. Головокружение и ухудшение памяти могут иметь разные причины.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

ОСНОВА — СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Комплекс Greenman с акцентом на общее сосудистое здоровье.

ГИНКГО БИЛОБА — ПЕРВЫЙ ЭТАП

В программе отдельно выделяется направление микроциркуляции и когнитивного здоровья; гинкго традиционно применяется в этой области.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

При внезапной слабости одной стороны тела, нарушении речи или асимметрии лица нужна экстренная помощь.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Контролировать давление, холестерин и сахар; регулярно гулять, соблюдать режим сна.

04 / НАПРАВЛЕНИЕ

ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Холодные конечности, покалывание и боли в ногах при ходьбе могут сопровождать различные нарушения периферического кровотока.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

ОСНОВА — СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Три этапа фитоподдержки: гинкго, софора с омелой, конский каштан.

ГИНКГО БИЛОБА

Первый этап программы, выделенный для направления микроциркуляции.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

При боли в икроножных мышцах во время ходьбы важно проверить артерии ног.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Ходьба в комфортном темпе, движения стопами и регулярные перерывы при сидении.

05 / НАПРАВЛЕНИЕ

ВАРИКОЗ И ВЕНОЗНАЯ СИСТЕМА

Тяжесть в ногах, вечерние отёки и расширенные вены могут быть связаны с хронической венозной недостаточностью.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

ОСНОВА — СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Общая сосудистая программа. Третий этап особенно посвящён венозному направлению.

КОНСКИЙ КАШТАН — ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Растение традиционно используется в средствах для поддержки венозного кровообращения и комфорта ног.

МАЗЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Наружное средство Greenman для местного ухода за ногами и ощущения комфорта.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Мазь рассматривается как дополнительное наружное средство в рамках ухода за ногами.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Ходьба, подъёмы на носки, отдых с приподнятыми ногами; компрессионный трикотаж по показаниям.

06 / НАПРАВЛЕНИЕ

ПОВЫШЕННЫЙ САХАР

Повышенная глюкоза влияет на здоровье сосудов. Важно учитывать сахар, гликированный гемоглобин и другие факторы обмена веществ.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

ОСНОВА — СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Общее направление сосудистой поддержки в программе Greenman.

САХАРОПОНИЖАЮЩИЙ СБОР

Профильная травяная композиция направления углеводного обмена: корень лопуха, галега, боярышник, клевер и другие растения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Состав: корень лопуха, галега, боярышник, клевер, крапива, девясил, хвощ, земляника, подорожник, спорыш, тысячелистник, омела, фенхель.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Следить за глюкозой и HbA1c, ограничивать сладкие напитки, увеличить клетчатку и ходьбу.

07 / НАПРАВЛЕНИЕ

СТРЕСС И СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Хроническое напряжение может сопровождаться учащённым пульсом, колебаниями давления и нарушениями сна.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

ОСНОВА — СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Базовая программа фитоподдержки сосудистой системы.

ЗИЗИФОРА

Растение для направления нервного напряжения и расслабления в традиционной фитотерапии.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Дополнительный продукт Greenman в разделе поддержки сна и нервной системы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Выраженные или повторяющиеся перебои ритма требуют отдельной оценки.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Регулярный сон, спокойные прогулки, умеренные нагрузки и дыхательные упражнения.

08 / НАПРАВЛЕНИЕ

ГЕМОРРОЙ И ВЕНОЗНЫЙ ОТТОК

Геморрой связан с сосудистыми структурами анального канала. Часто сопровождается дискомфортом, зудом и болезненностью.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

В плане Greenman рассматривается как общий комплекс сосудистой фитоподдержки.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ

Растение, традиционно используемое в народной фитотерапии в геморроидальном направлении.

МАЗЬ ПРИ ГЕМОРРОЕ

Наружное средство для местного ухода в соответствующем направлении.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

При кровотечении необходимо установить его причину.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Больше клетчатки, достаточное питьё, регулярное движение и профилактика запоров.

09 / НАПРАВЛЕНИЕ

ПИЩЕВАРЕНИЕ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Сбалансированное питание и работа пищеварительной системы — важная часть комплексного подхода к здоровью.

ЧТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО

БЕРЕЗИТ

Многокомпонентный растительный комплекс Greenman. В этом плане представлен в отдельном направлении поддержки пищеварения.

СОСУДИСТЫЙ КУРС 3 МЕСЯЦА

Остаётся основной программой сосудистой фитоподдержки; Березит рассматривается отдельно по направлению ЖКТ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Березит — дополнительное направление, не входящее в три последовательных этапа сердечно-сосудистого курса.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Регулярное питание, овощи, цельнозерновые продукты, движение и достаточное питьё.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ ДЛЯ СОСУДОВ

Старайтесь ежедневно включать в рацион овощи, зелень, ягоды, бобовые, цельнозерновые продукты, рыбу, орехи и растительные масла. Ограничивайте избыток соли, сладкие напитки и продукты глубокой переработки.

- ОВОЩИ
- РЫБА
- КЛЕТЧАТКА
- ЯГОДЫ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

ДВИЖЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ХОДЬБА

Начните с комфортного темпа и постепенно увеличивайте продолжительность прогулок.

ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

10–15 плавных повторений для включения мышц голеней.

ДВИЖЕНИЯ СТОПАМИ

15–20 сгибаний и разгибаний, особенно при длительном сидении.

СОН И ОТДЫХ

Поддерживайте регулярный режим сна и чередуйте нагрузку с восстановлением.

ПЛАН НАБЛЮДЕНИЯ

КОНТРОЛЬ НА 90 ДНЕЙ

ДО НАЧАЛА

Зафиксировать давление, пульс, самочувствие, липидограмму и глюкозу, если исследования показаны.

30-Й ДЕНЬ

Оценить давление, сон, самочувствие и регулярность прогулок.

60-Й ДЕНЬ

Проверить питание, физическую активность и динамику показателей.

90-Й ДЕНЬ

Сравнить показатели с исходными; повторить необходимые обследования по показаниям.

КОГДА НУЖНА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ

Сильная боль в груди, внезапная одышка, потеря сознания, перекос лица или внезапное нарушение речи — повод немедленно вызвать экстренную помощь.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Травник Greenman

Обсудим вашу ситуацию и подберём направление продукции индивидуально.

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

НАПИСАТЬ В WHATSAPP ↗

ВИДЕООБЗОР КУРСА ↗

КАТАЛОГ И ЦЕНЫ ↗

TELEGRAM-КАНАЛ ↗

INSTAGRAM GREENMAN ↗

САЙТ GREENMAN ↗

ТРАВНИК GREENMAN • КАЗАХСТАН И РОССИЯ