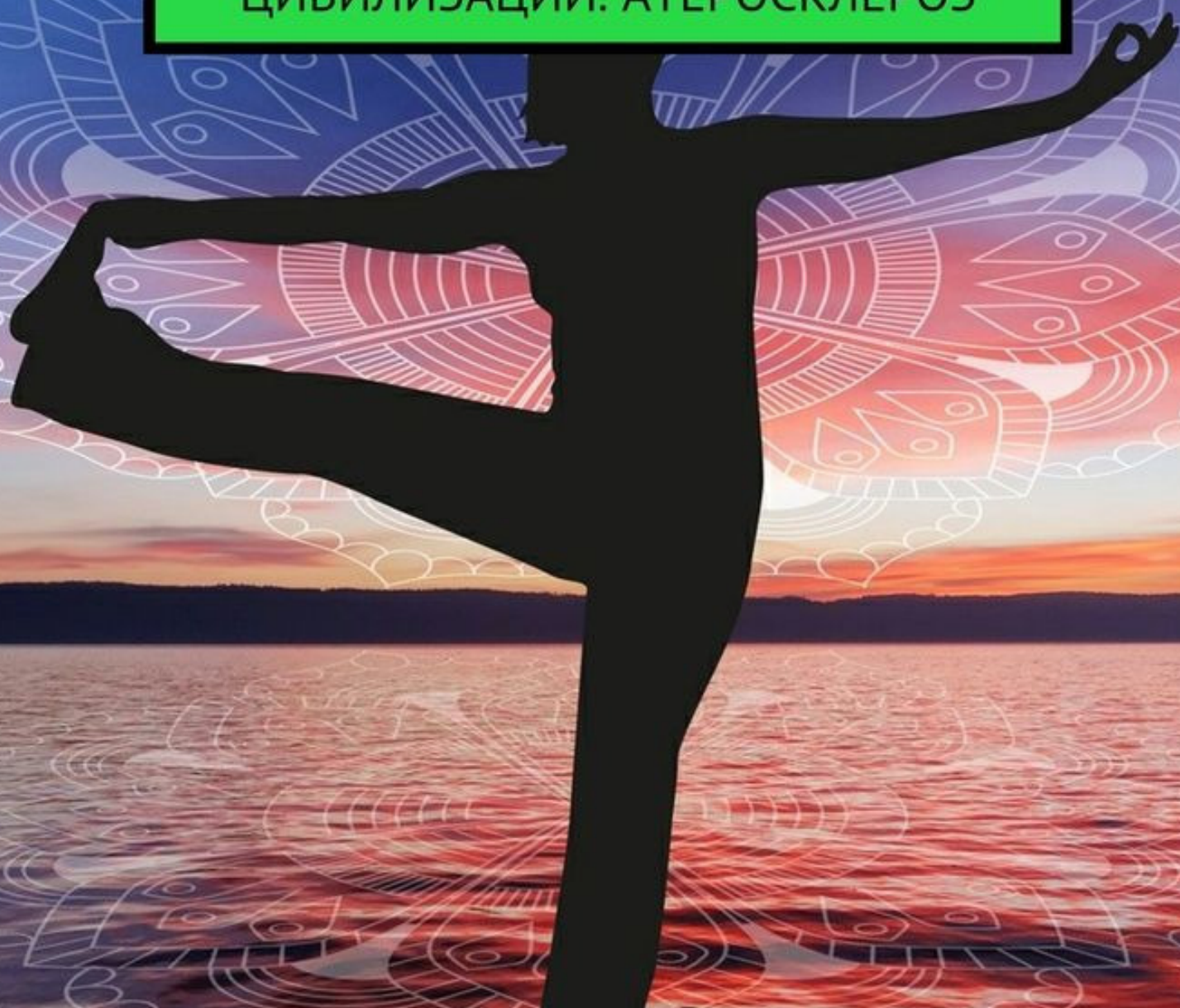


18+

РАШАМИ

Как правильно жить

ПРАКТИКУМ ПРИБЛИЖЕНИЯ К
АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЕ. ЧАСТЬ 4.
АЮРВЕДА. БОЛЕЗНИ
ЦИВИЛИЗАЦИИ. АТЕРОСКЛЕРОЗ



Рашиами

**Как правильно жить. Практикум
приближения к абсолютной
истине. Часть 4. Аюрведа. Болезни
цивилизации. Атеросклероз**

«Издательские решения»

Радами

Как правильно жить. Практикум приближения к абсолютной истине. Часть 4. Аюрведа. Болезни цивилизации. Атеросклероз / Радами — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850003-9

С этой книги автор начинает тему «болезни цивилизации». Книга посвящена теме профилактики и лечения атеросклероза аюрведическими средствами. Атеросклероз — это самое опасное и распространённое заболевание, в настоящее время от которого умирает 58% населения.

ISBN 978-5-44-850003-9

© Радами
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Как устроена эта книга	7
Атеросклероз	13
Введение	14
Внешние признаки	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Как правильно жить Практикум приближения к абсолютной истине. Часть 4. Аюрведа. Болезни цивилизации. Атеросклероз

Рашами

*«Много знаний нужных и важных. Но самое главное – как жить».
Л.Н.Толстой.*

© Рашами, 2017

ISBN 978-5-4485-0003-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С чем бы я сравнил свою книгу? Представьте себе человека, который пошёл в лес собирать ягоды или грибы, и заблудился. Он долго ходил по лесу, но всё больше запутывался. И вдруг случайно он нашёл компас, с помощью которого он вышел к людям. Ведь основная причина того, что заблудившийся человек не может выйти к людям – это хождение по большому кругу.

Человек, достигший совершеннолетия, вступает в череду забот. Это создание семьи, рождение детей, приобретение квартиры и т. д. Через эту череду забот прошёл и автор этих строк. Как было бы хорошо, чтобы в потоке этих забот, не «заблудиться», а следовать определённому «компасу».

Не многие знают, что такой «компас» есть. Наши предки, жившие до 5 тысяч лет назад, создали эти знания, которые носят название «Веды».

Эти знания есть, но это – очень обширные знания. Череду забот и короткая продолжительность жизни человека не позволяет «объять необъятное».

Автор этих строк решил написать эту книгу (энциклопедию), в попытке решить эту проблему. Я долго размышлял, как это сделать, и пришёл к выводу, что книга должна иметь тот вид, который описан ниже. Это моё «ноу-хау». Аналога подобной книги я не встречал. Это очень кропотливый труд, но, я думаю, он нужен многим.

Предисловие

Автор этих строк – довольно уникальный человек. Моя уникальность заключена в том, что я, образно говоря, превратил свой организм в научно-исследовательскую лабораторию, в решении вопроса как правильно жить. Вторая моя уникальность заключена в том, что я слушал, изучил, проверил на практике, законспектировал свыше 900 ведических лекций, множество текстовых материалов (книги, лекции, статьи и др.) и продолжаю это делать. Результатом такой деятельности стало то, что я практически перестал болеть, хотя работал на вредном производстве.

Дело в том, что согласно ведическим знаниям, болезни являются предупреждением о том, что человек неправильно живёт. И большинство людей в современном обществе имеют тенденцию к увеличению количества болезней с увеличением возраста. У меня же, количество болезней, с увеличением возраста, имеет тенденцию к уменьшению.

Как устроена эта книга

Ввиду сложности и многосторонности темы, которая должна быть раскрыта в этой книге, я решил, чтобы книга была устроена следующим образом. Для удобства доступности того вопроса, который интересует читателя, сначала задается вопрос или указание той темы, которая должна быть раскрыта (например «С чего начать?» или «Выбираем правильный источник знаний»), а затем следует ответ. Вопросы пронумерованы в очередной последовательности и напечатаны жирным шрифтом.

Как убедиться в правдивости информации, которая содержится в этой книге?

В начале ответа на вопрос, в скобках, будет написан «адрес» источника информации. Каждый желающий сможет или убедиться в правдивости источника информации, или получить дополнительные сведения.

Иногда я использую текстовые лекции. Что это такое и как их найти. Некоторые лекции идут в аудиофайле и в текстовом варианте одновременно. Я использую 2 способа поиска лекций. 1-ый способ – набираю в поисковую машину Интернета «Голос вед». 2-й способ – набираю в поисковую машину «AudioVeda». При 2-м способе, лекция идёт в аудиофайле и в текстовом варианте. Иногда, в 1-м способе, лекция идёт и в текстовом варианте. Как определить, идёт ли лекция в текстовом варианте? Для этого в поисковую машину Интернета надо ввести часть лекции в текстовом варианте, которая бы характеризовала тему лекции. Если имеется текстовый вариант, то он появится.

Для того, чтобы в ответах не повторять ту информацию, которая была освещена выше, в скобках, будет написан номер вопроса, где содержится ответ на данный вопрос, или номер страницы книги, если речь идёт об уже изданной моей книге. Кроме сведений из ведических источников, сведения из моего личного опыта, или мои личные комментарии, будут написаны *курсивом*.

Для того, чтобы акцентировать внимание читателей на главном, я буду использовать *шрифт с подчёркиванием*.

Другой особенностью данной книги является то, что она не имеет конца. Т.е. я планирую писать эту книгу всегда, до конца своей жизни, постоянно дополняя, изменяя, расширяя её. Поэтому, не совсем уместно назвать этот труд книгой. Скорее всего, это энциклопедия.

Вообще, книга (энциклопедия) устроена в порядке убывания важности темы «Как правильно жить».

Самое главное содержалось в первой части книги, поэтому я назвал её «Основы основ». Книга начинается с выбора правдивого источника знаний. Автор, в этом разделе, сообщает, что существуют знания, идущие от Бога. Эти знания носят название «Веды». Он подводит читателя к мысли, что Веды – самые правдивые знания, что книга основана на правдивости ведических знаний.

Хочу, ещё раз, акцентировать читателей на важности правдивости источника знаний. Представьте себе ситуацию, когда вы встретились с кем-то, и он говорит: «Ну, давай расска-

звоняй, как ты до такой жизни докатился». Хоть это шуточная ситуация, но заставляет задуматься о той жизни, до которой я «докатился», и от чего это зависит. А зависит эта жизнь от тех знаний, которые он взял за основу.

Если бы меня попросили рассказать, как я докатился до той жизни, которой я живу, то я привёл бы такую аналогию. Представьте себе, что совершено какое-то преступление. Следовательно предстоит найти преступника, который совершил преступление. Он ищет следы преступления, находит какой-то след и по этой зацепке находит преступника. Образно говоря, он находит «нить преступления» («нить преступления» – это правда), распутывает по этой нити « клубок преступления», и находит преступника.

Другими словами, если в жизни мы не нашли правильную «нить», то мы не придём к правильной цели. Этой «нитью» являются знания, которые человек считает самыми правдивыми.

Я думаю, что никому не надо доказывать, что самые правдивые знания могут исходить только от самого совершенного живого существа, который живёт вечно. Такое живое существо – изначальный Бог. «Верховное Существо, высший разум – это изначальный творец, всепривлекающая Личность Бога, Шри Кришна.» (книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупады «Лёгкое путешествие на другие планеты», стр.45). Знания, исходящие от него, носят название «Веды».

Если распутывать этот «клубок», то мы придём к тому, что самое правильное мировоззрение – это вечные знания, основанные на Ведах; что самая правильная религия – это вечная религия (санатана-дхарма), о которой писалось в первой части моей книги; что самая высшая цель человека – это достижение вечной жизни в Антиматериальных, вечных, духовных мирах (достижение санатомы-дхамы) (стр.48); что самое большое богатство, которое мы можем взять из Материального мира с собой, после покидания физического тела – это Ведические знания, наш опыт, на основе этих знаний, любовь к Богу.

Другими словами, поскольку мы имеем вечную, духовную, Антиматериальную природу, то и всё самое ценное для нас, должно иметь вечную, духовную, Антиматериальную природу».

Распутывайте этот «клубок». То физическое тело, которое мы приобрели; то время, в котором мы живём; и то место, в котором мы родились (планета Земля) – это самые благоприятные условия для этого. Веды часто повторяют, что вероятность повторного рождения в человеческом теле, и в таких благоприятных условиях, ничтожно мала.

Во втором разделе первой части книги, автор даёт информацию к размышлению, которая подводит читателя к пониманию того, что Бог существует.

Третий раздел книги был посвящен устройству глобального Мироздания, чтобы понять место нашего истинного «Я» в Мироздании. В ней я раскрыл природу вечности нашего истинного «Я», которая имеет Антиматериальную, духовную, вечную природу. Другими словами, мы вечные. Мы никогда не рождались и никогда не умрём, умирает только физическое тело. Наше истинное «Я» находится в сердце каждого человека, имеет размер одной десятичной части кончика человеческого волоса, и её невозможно уничтожить никакими материальными средствами. Так же, как рыба чувствует себя комфортно только в воде, наше истинное «Я» чувствует себя комфортно только в Антиматериальном, духовном, вечном мире. Поэтому, она вечно стремится в Антиматериальный мир. Но в нашем материальном мире, она проходит обучение, находясь внутри какого-либо физического тела. В этом разделе, я описал, что такое Антиматериальный мир, что такое Материальный мир.

У каждого человека бывают трудные моменты в жизни, когда в нём просыпается душа (живатма). Такими моментами могут быть ситуации, когда, например, человек пережил

состояние клинической смерти; когда человек заболел тяжёлой болезнью (например, раком); когда человек, пережил смерть близкого человека; когда человек достиг какого-то максимального успеха в жизни, а затем всё потерял (например, Н.С.Хрущев) и др. В эти моменты человек уединяется, начинает думать о вечном и главном: о смысле жизни, о Боге, об его истинном «Я», о смысле рождения и смерти и т. д. Он может начать читать такие неисчерпаемые источники святости, как Библия, Коран, или Бхагават-Гита и др. Но, читая, он всё более запутывается, и не находит ответы на свои вопросы. Например, каждый человек, и я, в том числе, слышали из Библии о вечной жизни после смерти. Но, практически, никто не знает природу этой вечности. У меня всегда возникала мысль: «А почему бы не иметь небольшую книгу, которая бы содержала все ответы на вопросы, которые может задать душа в такие трудные моменты жизни». Я долго размышлял об этом, и пришёл к выводу, что книга должна иметь именно такой вид, в которой я её написал, и назвал её «Основы основ». Книга так устроена, что её можно использовать как самоучитель. Это, как бы, «скелет», на который можно дополнять всё остальное. Я понимаю, что люди очень заняты. Но если каждый день прочитывать по одной странице, в такой сезон года, как зима, когда люди не очень заняты, то за зиму книга будет усвоена.

В четвёртом разделе книги, которая носит название «Как течёт время», автор коснулся темы циклов времени Вселенной, наше место в цикле этого времени, что происходило раньше, что ожидает в будущем, зависимость такого понятия, как «благодетель», от циклов времени.

В пятом разделе, автор показал, что то время, в котором мы живём – это уникальное время. Уникальность нашего цикла времени, которое носит название «Кали юга», и в котором мы живём, заключается в том, что этот цикл повторяется только один раз в 1000 подобных циклов. Есть такое выражение: «Один шанс из тысячи». Именно в то время, в котором мы живём, имеется самая благоприятная возможность для духовного роста. Начался этот период «оттепели среди зимы» около 500 лет назад, и будет продолжаться это благоприятное время в последующие 10 000 лет. Уникальность места (планета Земля) заключается в том, что это место для кармической деятельности, а не место для наслаждения и отработки ранее накопленного благочестия. Всё проходит через Землю. «Все делается через Землю – чтобы подняться вверх, надо родиться на Земле. Чтобы уйти в духовный мир, нужно родиться на Земле. Чтобы упасть в ад или в Низшие планетарные системы, так же нужно родиться на Земле. Земля – центр и она все определяет (см. стр 81)».

В шестом разделе описывается, каковым должна быть практика, чтобы выполнить высшую цель человеческой жизни – возвращение нашего истинного «Я» в Антиматериальный, духовный, вечный мир.

В седьмом разделе, автор описал практику вывода человека из наркотической или алкогольной зависимости, если человек, в силу тех или иных причин, в эту зависимость попал.

Во второй части книги было дано общее понятие Аюрведы, и было раскрыто понятие «счастье»: что такое счастье, как это состояние достичь, от чего оно зависит, как постоянно пребывать в состоянии «счастье», и т. д.

В третьей части моей книги, была продолжена тема знакомства с Аюрведой. Она была изложена в первом разделе книги. На этот раз, она была посвящена теме отличия Аюрведы от западной медицины. Вторая и третья разделы книги были посвящены теме здорового образа жизни (ЗОЖ), от которого на 50% – 55% зависит здоровье человека. Во втором разделе

книги была раскрыта тема правильного питания. В третьем разделе книги была раскрыта тема режима дня.

В принципе, той информации, которая содержится в трех частях моих книг, достаточно для того, чтобы следуя им, быть здоровым и счастливым. Но существует огромное количество людей, которые уже болеют. Поэтому, я решил перейти на цикл лекций по лечению этих людей средствами Аюрведы.

В третьей части моей книги (энциклопедии) я описал, чем отличается Аюрведа от западной медицины. Лечение методами официальной, западной медицины, имеет много недостатков. Результатом этого является тот факт, что лекарств производится всё больше, всё больше затрачивается средств на здравоохранение, а количество больных не уменьшается.

Мне кажется, что связано это с тем, что нарушен сам принцип оценки труда врачей. Раньше, в ведические времена, считалось позором, если кто-либо из закреплённых за врачом людей, заболел. Уточню. Раньше не было врачей, в нашем понимании. Были люди, которых называли ведунами, брахманами, священнослужителями, учёными. Они были носителями, хранителями ведических знаний, и следили за тем, чтобы соблюдался принцип правдивости этих знаний. В принципе, если человек следует ведическим знаниям, и применяет эти знания на практике, то он практически не болеет. И это легко было делать в ведические времена. Потому что, в основном, всё население было благочестивым. Это сейчас, в эпоху Кали-юги, таких людей очень мало. Их, даже, называют «белыми воронами». И такие люди испытывают определённое давление со стороны неблагочестивых людей, которые составляют большинство.

Жизнь в Кали-югу, я бы сравнил с человеком, который идёт домой (высшие, духовные, Антиматериальные миры) зимой. Как назло поднялась метель, сильный ветер, который дует в лицо. Но человек знает, что дома его ждёт тепло, уют, близкие люди. Пусть он сразу не сможет добраться до дома. Ему придётся зайти в какой-то подъезд (высшие планетные системы материального мира), чтобы отогреться. Но это лучше, чем остановиться, упасть. Потому что за этим последуют страдания: отморожение конечностей, их ампутация, жизнь инвалида и т. д. Поэтому, в Кали-югу, нельзя жить как все. Надо всё время прилагать усилия к духовному росту. Как бы, идти против ветра. Другое дело, жизнь в Сатья-югу. На улице лето. Человек идёт домой, а ветер дует ему в спину.

Возникает вопрос: «А чем же они занимались, если не было больных?» Их деятельность заключалась в объяснении людям, как правильно жить, и в профилактике болезней. Другими словами, это были люди, которые лечили не только физическое тело, но и тонкое тело, и духовное тело.

В настоящее время, всё сделано наоборот. Представьте себе участкового врача, который обслуживает, например, тысячу человек. Представьте себе, что он очень хорошо лечит, и у него практически нет больных. Что произойдёт дальше? Он потеряет работу. Потому что, финансирование оплаты труда врачей, напрямую связано с фармакологией. Нет пациентов, значит, нет финансирования на оплату труда. Поэтому врач заинтересован, чтобы поддерживать баланс, когда больных не слишком много, но и не слишком мало.

Поскольку я пишу свои книги в порядке убывания важности темы, то четвертую часть книги (энциклопедии) я решил посвятить теме атеросклероза. Атеросклероз – это болезнь цивилизации, от которой умирает 58% людей. Что это означает? Это означает, что существуют

болезни, которых раньше не было, а они возникли из-за того, что человечество выбрало путь развития, который называется «цивилизация».

Если говорить о путях развития человечества, то имеются две пути развития человечества: путь «культуры» и путь «цивилизации». Чем они отличаются? В Ведах встречается такое образное представление, где планету Земля сравнивают с матерью, а человечество – с ребёнком. Если ребёнок нежно сосёт грудь матери, то это путь «культуры». А если ребёнок кусает грудь матери, то это путь «цивилизации».

Возникает вопрос: «Почему человечество выбрало путь цивилизации?» Чтобы понять это, нужно усвоить следующее. Первое, нужно понять, что сознание определяет бытие, а не наоборот. Второе, нужно усвоить раздел «Как течёт время» в моей книге «Как правильно жить», часть 1. Основы основ, стр.78.

Я не буду углубляться в эту тему. О недостатках того, что человечество выбрало путь «цивилизации», открыто говорится в средствах массовой информации. Сообщу лишь только то, что человечество, которое выбрало путь «цивилизации», существует недолго, и часто заканчивается самоуничтожением. А человечество, которое выбрало путь «культуры», долго существует, живя в гармонии с природой.

Если кто-то хочет углубиться в эту тему, могу сообщить, что эта тема хорошо раскрывается в Русских Ведах. Нужно обратиться к лекциям, книгам ведамана Трехлебова Алексея Васильевича.

Написание книг по теме «болезни цивилизации», имеет свои особенности. Я изучил огромное количество Ведических знаний, и пришёл к выводу, что наиболее глубоко раскрывает тему болезней цивилизации, только один Аюрведический доктор. Это Ветров Игорь Иванович. Поэтому все последующие мои книги, посвящённые теме болезней цивилизации, будут основаны только на работах этого доктора.

Основой этих работ является цикл лекций Ветрова И. И. «Болезни цивилизации». Другой особенностью является то, что цикл лекций Ветрова И. И. не так-то просто найти в Интернете. Мне посчастливилось скачать этот цикл лекций случайно, давно, когда сам автор был ещё жив (он умер в 2014 г. Краткую биографию Ветрова И. И. вы можете найти по адресу: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/1538220-doktor-igor-vetrov-biografija.html>), но адреса этого сайта я не знаю. Я даже не знаю, существует ли вообще этот сайт. Существуют другие лекции Ветрова И. И., на audioveda.ru, но этих лекций там нет.

По этой причине, для того, чтобы вы убедились в правдивости знаний, о которых я буду писать в книгах, посвящённых этой теме, я буду делать ссылку на другие работы этого автора, где это возможно.

Эту тему также хорошо раскрывает западная медицина. Но в лечении болезней цивилизации западной, официальной медициной, нарушен принцип правдивости знаний. И, те читатели, которые будут внимательно читать мои книги, посвящённые теме лечения болезней цивилизации, заметят расхождения в лечении Аюрведическими средствами, и в лечении средствами западной медицины. По этой причине, я не буду делать ссылки на лечение средствами официальной медицины.

Изложение темы «болезни цивилизации» будет кратким, по существу, без отвлечения на посторонние темы. Это будет, как бы, конспект темы. Изложение будет корректироваться автором книги, с переводом разговорного языка лектора, на литературный язык, там, где это необходимо.

Итак, раскрытие темы «болезни цивилизации» будет основано на цикле лекций Ветрова Игоря Ивановича, доктора Аюрведы. Этот цикл лекций носит одноимённое название. В нём рассматриваются следующие болезни цивилизации: атеросклероз; сахарный диабет; онкология; гипертоническая болезнь; хронический гастрит, язвенная болезнь; заболевания суставов; заболевание печени, желчекаменная болезнь; хронический гепатит; мочекаменная болезнь; системные кожные заболевания; дыхательные заболевания; мужские заболевания, женские заболевания; заболевания щитовидной железы; расаяна (наука омоложения).

Атеросклероз

Эту тему мне хочется начать с вопроса. Как вы думаете, можно ли вылечить алкоголика, если не запретить ему употреблять спиртные напитки? Нет. Я задал этот вопрос, чтобы вы поняли, что невозможно вылечить атеросклероз, если продолжать есть мясо, рыбу, яйца.

<http://mirved.com/самые-вредные-продукты-согласно-веди/>

1. Мясо и рыба. Мясо – это плоть, тело живого существа. Живое существо получило это тело, чтобы действовать и прогрессировать в этом материальном мире.

2. Яйца и икра – это эмбрион маленького живого существа. Поедая их, вы, как бы, делаете им аборт, убиваете их. Кроме того, Веды утверждают, что всё, что исходит из нижних центров живого существа, является осквернённым. Поэтому, человек, употребляющий в пищу яйца, будет находиться в гуне невежества. Мясо, рыба, яйца являются основной причиной атеросклероза.

Для раскрытия темы, лекция разделена на следующие разделы: 1. Введение 2. Внешние признаки 3. Физиологические причины 4. Тонкие причины 5. Техника безопасности 6. Лечение. Раздел «Лечение» состоит из двух подразделов: «нормализация холестерина» и «дополнительные меры».

Введение

(Ветров И. И. – Болезни цивилизации. Введение. 00:54 время звучания) «Атеросклероз – это болезнь, которая представляет собой множественное *опухоловое* поражение сосудов». Это доброкачественное опухолевое поражение сосудов. Раньше считалось, что это заболевание, связанное с нарушением липидного обмена. Но сейчас очень многое пересмотрено, и сейчас атеросклероз рассматривается, как опухолевое заболевание артерий.

(<http://yoga.zdrava.ee/index.php/14-ayurveda/ayurveda/76-ateroskleroz-prichiny-i-lechenie.html>) «Атеросклероз является заболеванием артерий, при котором поражаются внутренняя (эндотелий) и средняя (гладкомышечная) ее оболочки». При этом, в стенках артерий образуются множественные атеросклеротические бляшки, по природе похожие на леймиомы (это вид доброкачественных опухолей), с последующим комплексом нарушений в них, характеризующиеся кровоизлияниями, кальцификацией, клеточным некрозом и тромбозом.

(00:12) Атеросклероз – это самое распространённое заболевание, на сегодняшний день, на Земле. И смертность от осложнений, т.е. от острых инфарктов миокарда, от острых инсультов, нарушения мозгового кровообращения, составляет 58%.

(00:30) Самая высокая смертность от атеросклероза, инфарктов, инсультов наблюдается в США, в некоторых европейских странах, в особенности в Швеции, Финляндии (в Швеции больше). Наименьшая смертность в Японии, Китае, Индии.

(01:21) И субстратом атеросклероза является леймиома. Это доброкачественная опухоль, которая фактически в своей структуре содержит, главным образом холестерин, которая способна к постоянному росту, изменению стенок артерий, сужению просвета, нарушению эластичности артерий. Они появляются в самых разных местах тела. Но, наиболее частым местом, где они начинают появляться, являются сосуды сердца. Позже, они начинают появляться в сосудах лёгких. Т.е. в артериях, которые питают лёгкие, и в сосудах головного мозга. Более редко, но тоже встречаются, в сосудах почек, и в сосудах нижних конечностей.

(02:25) Атеросклероз – это, конечно, болезнь стариков. Когда тело начинает резко стареть, тогда атеросклероз проявлялся в полной мере. Но, как причина смерти, атеросклероз, раньше, составлял очень небольшой процент. Но, в настоящее время, атеросклероз занял первое место по смертности. Если мы возьмём статистику, то, на начало двадцатого века, от осложнений от атеросклероза (инфарктов, инсультов) умирало от 3% до 5% населения планеты. Особенно, это происходило, в так называемых, технократически развитых странах, где был более высокий уровень жизни, чем в других государствах. В этих странах, характер питания был обильным. Но, больных с ишемической болезнью сердца, инфарктами, и больных, перенесших инсульт, можно было обнаружить только в специальных кардиологических или сосудистых отделениях. Может, и в неврологических отделениях. Таких пациентов было достаточно много, но их процент составлял 25% – 30%. Не более того.

(03:54) Но, где-то с конца 60-х, 70-х годов, началось бурное развитие атеросклероза. Наиболее бурное развитие этого заболевания происходило в США. В то время, в США, средний класс населения был очень большим. И характер питания очень сильно изменился. При этом, образ жизни стал очень активным, очень насыщенным. Проблемы острого хронического стресса стали очень актуальными. А никаких мер не предпринималось. Не было разработано

специальных препаратов, которые могли бы остановить атеросклероз. Но, потом, постепенно, об атеросклерозе начали говорить и в странах Европы, и на территории Советского Союза.

Потом, атеросклероз начал распространяться и в странах Африки, Азии, и буквально охватил весь мир. Наименьшее распространение атеросклероза было в Японии и Индии. На третьем месте стоит Китай.

(05:17) Атеросклероз ещё и помолодел в последнее время. Раньше атеросклероз был болезнью стариков. И где-то в 30-х, 40-х годах, кардиологи всего мира говорили, что атеросклероз является болезнью для людей пожилого и старческого возраста. И говорили о том, что у мужчин атеросклероз возникает после 50 – 60 лет. У женщин, может, на 10 —15 лет позже, чем у мужчин. Но, сейчас говорят, что это болезнь, которая всё больше и больше охватывает молодых людей. Хотя возраст от 18 до 25 лет считается наиболее защищенным от самых различных заболеваний, и смертность в этом возрасте, в основном, была связана с такими факторами, как катастрофы, стихийные бедствия, автомобильные аварии. Но начало развития атеросклероза, у молодых людей, приходится уже на эти годы.

(06:30) Об этом всё больше и больше говорят патологоанатомы. И, когда такие люди погибают в автокатастрофе, им делают вскрытие, то обращают внимание на состояние сосудов сердца. Патологоанатомы с ужасом видят, что в возрасте 20 – 25 лет, уже проявляются первые признаки атеросклероза.

(06:50) И должен вам сказать, что работая в конце 80-х годов в кардиологии, я видел, что количество молодых людей с инфарктом миокарда было достаточно большим. Это были люди среднего возраста. В общем-то, после 30—36 лет, мужчины уже составляли где-то 15% – 20% пациентов в наших кардиологических отделениях. А сейчас врачи, которые там работают по-прежнему, которые остались там, говорят, что *количество молодых людей всё больше и больше возрастает*. И бывают случаи, когда привозят даже мальчиков, юношей 16 —20 лет с сильнейшими инфарктами, от которых они умирают.

(07:40) От инсультов смертность несколько ниже, и инсульты появляются позднее. Инсульты остаются пока уделом пожилых людей или стариков. Но смертность от инсультов достаточно высока. И, самое главное, от перенесённого инсульта, часто развивается инвалидность. Потому что, у него развивается паралич одного из частей тела. Человек не может себя обслуживать, быть активным членом общества, он не может обеспечить свою семью, если это происходит в молодом возрасте. А инсульты могут повторяться.

Внешние признаки

(00:16) Сначала рассмотрим внешние признаки. К этой теме мы подойдём с позиции чистой патофизиологии, и мы рассмотрим, что происходит на грубом уровне, на уровне физического тела. А потом, я объясню тонкие причины возникновения атеросклероза. И расскажу, что нужно делать, если атеросклероз всё-таки появился. Аюрведа может предложить методы, каким образом можно избежать развития атеросклероза. А если, даже, он уже существует, каким образом его вылечить.

(00:39) Чтобы не было иллюзий, сразу могу сказать, что, у женщин есть физиологические причины, из-за которых, у них, атеросклероз наступает гораздо позднее, чем у мужчин. Потому что, женские половые гормоны, эстрогены, активизируют особые антиоксидантные системы тела, которые защищают организм женщины, в том числе, и сосуды от атеросклероза. И, как правило, у них возникает атеросклероз после наступления климакса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.