

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ГИПЕРТОНИКА

Толока

16+

Домашняя
ЗДОРОВЬЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 2 (68), май 2018 г.

**КАПИЛЛЯРНЫЙ
МАССАЖ —**
ПОЛЬЗА СЕРДЦУ
И СОСУДАМ

**ПЯТЬ ЯГОД
ПАСЛЕНА В ДЕНЬ**
СНИЗЯТ
ДАВЛЕНИЕ



**ПРИСТУП
ТАХИКАРДИИ:
ЧТО ДЕЛАТЬ**

ISSN 2225-8221

18002>



9 772225 822002

Славянские обереги



для здоровья и долголетия

Каждый народ издревле имел собственные обереги для поддержания здоровья. Если вам близки славянские традиции и вы хотите найти поддержку и защиту в верованиях своих предков, подпишитесь на второе полугодие 2018 года на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» и получите **схему вышивки славянского оберега на здоровье и долголетие с рекомендациями, где и когда его вышивать, а также слова-обереги на все случаи жизни!**

Обереги на здоровье и долголетие способствуют скорому выздоровлению;

- ☉ уберігают от многих болезней;
- ☉ укрепляют иммунитет;
- ☉ придают энергии и бодрости

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК

Выпишите на второе полугодие 2018 года «Народный доктор» и «Лечитесь с нами», с пометкой «Славянские обереги» до 1 июля 2018 г. (по почте или в пункт приема подписных квитанций и малый маркированный конверт с вашим обратным адресом).

Адрес для писем:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200,
«Народный доктор», с пометкой «Славянские обереги».

Схема вышивки и текст оберегов с рекомендациями, как их читать, будут высланы не позднее 30 августа 2018 года.

**САМЫЕ
ВЫГОДНЫЕ
ПОЛУГODOVЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»

80122 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42965 «Пресса России», П1203 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»

12680 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П1200 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока»
(214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210).
Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ГИПЕРТОНИКА

От составителя.....	2	Чесночное молоко.....	40
Тревожные звоночки.....	3	Целительное фитоодеяло.....	41
А гипертония все молодеет.....	4	Выручил кисель Изотова.....	42
КОМПЕТЕНТНО		Дышу над валерианой.....	43
Климакс — период повышенного риска.....	6	Хвоя, шиповник и луковая шелуха.....	43
Капиллярный самомассаж кистей.....	7	Под давлением: умирив гипертонию.....	44
Комплекс упражнений для гипертоника.....	8	Лучший чай.....	45
Разжижаем кровь.....	9	Переливаю воду и пью.....	45
Алкоголю — твердое «нет»!.....	9	Два фитосбора.....	46
Если еще и атеросклероз.....	10	Рассол плюс хвойный аромат.....	46
Горчичник на затылок.....	11	Не допускаю криза!.....	47
Лекарство растет на березе.....	12	ДИЕТА	
Лето и гипертония.....	13	Пять продуктов — заменителей соли.....	48
Домашняя фитоаптечка.....	14	Варенье из лепестков шиповника.....	49
Плюс тахикардия.....	15	Картофель — провокатор.....	49
Гематит для крови.....	15	Витамины для сердечников.....	50
Почечная гипертония.....	16	Специальный рацион.....	51
КОНСУЛЬТАЦИЯ		Какао можно!.....	52
Гипертония не отменяет роды.....	18	Мед, орехи и сок.....	52
От бани лучше отказаться.....	18	Спасением стала хурма.....	53
Спасаясь травяными ванночками.....	20	Поможет сердцу изюмная паста.....	53
Медовый массаж.....	21	ПОМОЩЬ СЕБЕ САМ	
Содовые процедуры.....	21	Если процесс запущен.....	55
Скачки из-за погоды.....	22	Поможет жимолость.....	56
Лекарства и травы: как их сочетать.....	23	Свекольный квас.....	57
Йодом гипертонию не победить.....	25	Рябина при гипертонии.....	57
Жуйте косточки граната!.....	26	Спасла «калмыцкая йога».....	58
СКОРАЯ ПОМОЩЬ		Настойка корня шиповника.....	58
Измеряю давление линейкой.....	32	Умирив давление словом.....	59
Подсказки травника для сердца.....	34	Таблетки заменяю массажем.....	60
Эффективная настойка буквицы.....	35	Давление «съедает» сердце.....	60
Секретная точка.....	35	Полезная черемша.....	61
Точечный массаж при высоком давлении.....	36	Отвар грецких орехов.....	61
Сердечная мокрица.....	37	Калиновый гриб.....	61
ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА		Монгольский чай.....	62
Валериана с водкой.....	38	Лечит клопогон.....	63
Спасает чесночная вытяжка.....	39	Выручает гвоздика.....	63
Лечусь смородиной.....	39	Поможет кора бересклета.....	63
Гречневая подушка.....	40	Дневник самоконтроля.....	64

От составителя

Артериальная гипертензия считается одной из самых трудных медицинских загадок, из-за чего за ней прочно закрепилась слава «молчаливого и таинственного убийцы». У этого заболевания нет характерных именно ему симптомов, к тому же в большинстве случаев медицина не может точно назвать причину болезни и предложить радикальное лечение. Самое печальное то, что высокое давление часто приводит к тяжелым, порой необратимым сбоям в работе сердечно-сосудистой системы, сосудистым катастрофам. Это не только сама по себе серьезная проблема — она еще и часто осложняет течение многих других заболеваний. И как результат — высокая смертность по этой причине.

Вылечить гипертонию нельзя, но есть и хорошая новость — ее можно обуздать, усмирить, взять под контроль. Главное — не упустить момент и выявить заболевание как можно раньше.

В «Настольной книге гипертоника» вы найдете практические рекомендации по профилактике и лечению болезни. А также вас ждут проверенные народные методы борьбы с гипертонией.

Мы расскажем:

- ◇ как делать капиллярный массаж, оздоравливающий сосуды и сердце;
- ◇ какой диеты придерживаться, чтобы не провоцировать заболевание;

◇ как снять приступ тахикардии и не допустить гипертонического криза.

В этом выпуске мы постарались подобрать для вас наиболее простые, но в то же время эффективные рецепты, которые помогут в схватке с гипертонией. Наши специалисты-консультанты дадут свою оценку предложенным рецептам и методикам, расскажут, как вести себя в кризисных ситуациях, что предпринять на различных этапах лечения.

Если у вас есть свой эффективный способ снизить давление, поделитесь с нами!

Наталья КАШИЦА

“

По данным Всемирной организации здравоохранения, артериальное давление от 120/80 до 140/90 мм рт. ст. считается нормальным, а от 160/95 мм рт. ст. — повышенным. Показатели, которые находятся между этими значениями, относятся к пограничным.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

Большинство людей ассоциируют гипертоническую болезнь с сильными головными болями, плохим общим состоянием. Однако иногда она протекает бессимптомно. Впрочем, есть первые звоночки, на которые мало кто обращает внимание. А зря. Разобраться в этом вопросе помогает врач-кардиолог Екатерина Александровна ОВСЯНКИНА (г. Анапа).

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ

Не следя за уровнем давления, люди не корректируют образ жизни, не обращаются к врачам для обследования — ведь «ничего не болит». И часто узнают о недуге только при наступлении осложнений, когда уже поражаются почки, сердце. Среди самых опасных последствий — инсульты, инфаркты.

ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

- ◇ Пелена или мушки перед глазами;
- ◇ раздражительность, повышенная тревожность;
- ◇ слабость, тошнота, головокружение;
- ◇ отечность конечностей;
- ◇ усиление потоотделения;
- ◇ боль в области груди;
- ◇ проблемы со сном;
- ◇ понижение внимания и ухудшение работоспособности, координации.

Если симптомы носят повторяющийся характер, к ним периодически присоединяется головная боль — не затягивайте с контролем давления. Если цифры выше 140/90 мм рт. ст. — срочно к врачу!



ЧТО ДЕЛАТЬ

- ◇ Измерять артериальное давление несколько раз в день.
- ◇ Ограничить потребление соли до 3-4 г в день.
- ◇ Отказаться от жареного и жирного, включить в рацион больше овощей и фруктов, продукты, богатые калием и магнием (бобовые, курагу, гречку, орехи кешью, нежирное мясо, картофель, молоко).
- ◇ Отказаться от алкоголя и курения.
- ◇ Подобрать посильную физическую нагрузку, чтобы нормализовать вес (как правило, есть лишний), стараться избегать стрессов, эмоциональных и физических перегрузок.



Даже если вы хорошо себя чувствуете, но тонометр показывает повышенное АД, это не повод отказаться от назначенных врачом препаратов, а также советов, о которых шла речь выше.

Записала Екатерина МУХА, г. Анапа

Врач-терапевт Борис Васильевич СОЦКИЙ:

«Гипертонику жизненно необходимо спать с открытой форточкой!»

С каждым годом гипертония все молодеет... Уже не редки случаи, когда такой диагноз ставят тридцатилетним. С чем связана такая тенденция? На самые частые вопросы об этом заболевании мы попросили ответить врача-терапевта высшей категории Бориса Васильевича СОЦКОГО (Винницкая обл.).

— Основная причина — психоэмоциональное напряжение. Современный человек постоянно испытывает стресс, подвергается огромному информационному давлению. Нервные ядра, которых в мозгу 43 пары, истощаются. Сосудорегулирующие центры страдают от невроза, и, как следствие, развивается гипертония. Негативный вклад вносят также малоподвижный образ жизни и нездоровое питание. Многие страдают от избыточного веса. А каждый лишний килограмм добавляет по 1 мм ртутного столба на шкале тонометра.

— Общеизвестный факт: гипертония сопровождается сильной головной болью. А еще какие симптомы должны насторожить?

— Существует три типа темперамента и конституции: церебротоники, соматотоники и висцеротоники.

Церебротоники (экторморфы) — люди нервного типа и астеничного сложения. У них прежде всего страдает сердечно-сосудистая система, часто развивается

гипертоническая болезнь с выраженной симптоматикой. Соматотоники (эндоморфы) — крепкие физически, эмоционально устойчивые люди. Они реже страдают от гипертонии. Но если заболевание все же проявилось, первыми поражаются почки. Одним из симптомов гипертонии у соматотоников является нарушение мочеиспускания.

Между этими типами темпераментов находятся висцеротоники (мезоморфы). Они физически и психологически устойчивей, чем церебротоники, но не обладают такой крепостью, как соматотоники. Этот тип личности нередко страдает от гипертонии с различным проявлением симптомов и степенью их выраженности.

— Это заболевание имеет несколько стадий, степеней. Чем они отличаются друг от друга? По каким признакам ставят точный диагноз и определяется степень?

— Степень — это выраженность симптомов, а стадия — изменения, которые

вызвала болезнь. Степень определяется по нескольким критериям. Прежде всего — по показателям артериального давления. От 140 до 159 — первая степень, 160-180 — вторая степень, 180 и выше — третья. Если говорить об осложнениях, то психоэмоциональные нарушения свидетельствуют о первой стадии гипертонии. Нарушения со стороны сердца — о второй. Когда происходят хронические изменения в головном мозгу и почках — третья стадия. Все это врач оценивает комплексно.

— **У меня, например, всю жизнь, начиная с подросткового возраста, пониженное давление. Я это связываю с наследственными факторами, так как практически все женщины в моем роду страдали от гипотонии. Наверное, и при гипертонии наследственность играет первостепенную роль?**

— Да, наследственность в этом первоочередна. Чаще всего, если страдают от гипертонии родители, то и дети подвержены этому заболеванию. Поэтому, если в семье есть гипертоники, нужно особенно внимательно следить за показателями своего давления.

— **Гипертонический криз. Все знают, что это опасное явление. Но оказывать первую помощь в таких ситуациях умеет не каждый.**

— Прежде всего надо измерить артериальное давление. Если его показатели выше рабочего на 30% — это криз. Даже если всего лишь 130 на 100 при рабочем 100 на 60 — это гипертонический криз. До приезда скорой помощи допустимо принимать лишь лекарство, которое прописал врач, самостоятельность только навредит. Можно опустить ноги в горячую воду на 10-15 минут, чтобы

кровь от мозга отхлынула к ногам. Надо освободиться от стесняющей одежды, открыть форточку в помещении, где вы находитесь, занять полулежачее положение.

Хорошо помогает, если определенным образом сложить пальцы рук. Указательный палец при этом должен прикоснуться к основанию большого пальца. А средний, безымянный и большой сложить вместе, как будто вы взяли ими щепотку соли. Мизинец надо просто выпрямить. Такую комбинацию (мудру) желательно сделать на обеих руках. Это способствует снижению давления. При гипертонии полезно делать такое упражнение по несколько раз на день, не дожидаясь гипертонического криза. Держать по 15 минут.

— **Допустим, диагноз поставлен, курс лечения назначен. Образ жизни гипертоника — каким он должен быть?**

— Обязательна умеренная физическая активность. Во время выполнения физических упражнений сосуды расширяются и давление падает.

Нельзя переедать. Очень важно следить за своим весом. Нередко, избавившись от лишних килограммов, люди излечиваются от гипертонии и многих других недугов.

Надо полноценно отдыхать и высыпаться. Спать при открытой форточке — свежий воздух очень важен для нормальной работы сердца.

Влажность воздуха в доме должна быть не менее 60%.

И, конечно же, стараться на все реагировать спокойно, позитивно мыслить и почаще улыбаться. Это поможет сохранить здоровье и продлить жизнь.

Беседовала Оксана ШАПОВАЛ



Компетентно

КЛИМАКС — ПЕРИОД ПОВЫШЕННОГО РИСКА

Столкнуться с признаками гипертензии в период менопаузы могут даже те женщины, которые никогда не испытывали проблем со здоровьем. Причина в том, что функция яичников затухает, количество эстрогенов снижается, наблюдаются метаболические нарушения и гормональные изменения. Все это приводит к тому, что сердечно-сосудистая система становится уязвимой.

Иногда симптомы гипертензии совпадают с наиболее ранним и специфическим проявлением климакса — приливами. Поэтому необходимо регулярно контролировать АД. Длительное его повышение (140/90 и выше) — основание для установления диагноза гипертонической болезни и назначения лечения. *Наиболее характерные проявления:* головная боль, шум в ушах, снижение памяти, нарушение сна. Особенно это выражено у женщин на фоне избыточной массы тела.

ЛЕЧЕНИЕ

На любом этапе, даже когда уже назначены специальные препараты, образ жизни играет решающую роль в улучшении самочувствия, восстановлении работоспособности и отдалении более серьезных заболеваний.

ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Свести к минимуму потребление соли, острого, жирного и сладкого. Ввести в рацион как можно больше фруктов, овощей, бобовых, рыбы.

Есть чаще (пять-семь раз в день) и маленькими порциями.

Пить не менее двух литров воды в день. Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику не менее 20 минут.

Перед сном прогуливаться на свежем воздухе.

ФИТОТЕРАПИЯ

(В ДОПОЛНЕНИЕ К МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ)

Мятный настой. Залить 1,5 ст. кипятка 1 ч.л. измельченных сухих листьев, укутав, настоять 20 минут, процедить. Пить по полстакана три раза в день до еды.

Отвар шалфея. Залить 0,5 л кипятка 1 ч.л. измельченных сухих листьев. Томить на малом огне три-пять минут. Процедить и выпить за три раза вместо чая.

Массаж воротниковой зоны с использованием эфирного масла лаванды. Продолжительность фитолечения и противопоказания определяет лечащий врач.

Анна КУЗЬМИНА,
онколог-гинеколог,
г. Тольятти



Смешать по три части измельченных сухих листьев мелиссы и корней валерианы, две части цветков рябины черноплодной и одну — цветков ландыша. Залить 0,5 л кипятка 2 ст.л. сбора, настоять три часа. Затем прокипятить три минуты, дать остыть, процедить. Выпить отвар глотками в течение дня. Курс — до стойкого снижения давления.

Ольга СПИРИДОНОВА, провизор, г. Минск

КАПИЛЛЯРНЫЙ САМОМАССАЖ КИСТЕЙ

Улучшает кровообращение, приводит в порядок работу сердечно-сосудистой системы. Вдобавок идет воздействие на нервные окончания, биологически активные точки на ладонях, отвечающие за работу внутренних органов.



Делаю такой массаж ежедневно, он занимает около трех минут. Из личного опыта могу сказать — это прекрасно тонизирует весь организм!

Сплетаю пальцы рук в замок. При этом ладони направляю к лицу. Медленно оттягиваю пальцы в противоположные стороны до тех пор, пока рывком кисти не разом-

кнутся. Повторяю упражнение два-три раза.

Сцепляю палец на одной руке с соответствующим пальцем на другой. Затем с силой тяну их в разные стороны до тех пор, пока они не разомкнутся. Повторяю два-три раза. Крепко зажимаю между указательным и средним тот палец, который буду массировать. Медленно

тяну его от основания до кончика.

Подушечкой большого пальца разминаю ладонь, стараясь равномерно распределять силу надавливания.

Во время массажа без напряжения дышу и носом, и ртом.

Марина НЕФЕДОВА,
врач-терапевт,
г. Санкт-Петербург

Если давление повышено постоянно, рекомендую пройти курс физиотерапевтического лечения, благодаря которому наступит стойкое снижение. Поделюсь одним из таких комплексов, проверенным десятилетиями. Гимнастика оказывает стойкий эффект за счет расширения сосудов. Выполнять ее нужно для профилактики, но не тогда, когда давление высокое.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

1 Ходьба обычная, 30-40 секунд.

2 Ходьба, перекачиваясь с пятки на носок, 30-40 секунд.

3 И.п. — ноги врозь. Руки через стороны вверх — вдох, наклон туловища вперед, опуская руки, возвратиться в и.п. — выдох.

Повторить шесть-восемь раз (как и все остальные упражнения, если не указано иное).

4 И.п. — ноги врозь, руки в стороны. Поднять правую ногу в сторону-вверх, держать две секунды — вдох, вернуть назад — выдох. То же проделать — с левой ногой.

5 И.п. — держась руками за спинку стула, выполнять круговые движения ногой в тазобедренном суставе в правую и левую стороны поочередно.

6 И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища.

Наклониться вправо, левая рука скользит вдоль туловища, вернуться в и.п. То же — в другую сторону.

7 И.п. — то же, глаза закрыты. Левую ногу поднять вверх-вперед, руки в стороны, удерживать равновесие 5 секунд, вернуться в и.п. То же — с правой ногой. Выполнить четыре-шесть раз.

8 И.п. — ноги врозь, руки на поясе. Вдох, слегка присесть, руки вытянуть вперед — выдох.

9 И.п. — то же, руки на бедрах. Дышать, на вдохе выпячивая стенку живота, на выдохе — втягивая (диафрагмальное дыхание). Повторить три-четыре раза.

*Тамара СТАРОВОЙТОВА,
завкафедрой физического
воспитания и спорта
МГУ им. Кулешова,
г. Могилев*

ПСИХОЛОГИЯ И ДАВЛЕНИЕ

Короткая пробежка повышает АД до 195/120. Затяжной кросс по песку приведет и вовсе к парадоксальным значениям, о которых мы даже не догадываемся. Иногда организму это просто необходимо, а тот, кто постоянно измеряет давление, обязательно наткнется на такое непредвиденное повышение. Не измеряйте АД часто, а при первых субъективных признаках, которые вы связываете с повышением у себя давления, сядьте в удобное кресло и постарайтесь расслабиться. Расслабляйтесь всеми доступными средствами и отвлекайтесь от показателей АД. Читайте любимую книгу, слушайте пение птиц, приятную музыку и т.д. Давление начнет приближаться к норме, когда вы успокоитесь.

*Анна МОХОВА,
психолог, г. Рига*

РАЗЖИЖАЕМ КРОВЬ

Понятие «разжижение крови» в медицине определяется как «снижение свертываемости». Вязкая кровь может привести к тяжелым последствиям: атеросклерозу, тромбозу, провоцирующим инфаркт миокарда или ишемический инсульт. В ряде случаев причиной гипертонии является именно повышенная свертываемость крови. Поэтому лечение здесь всегда комплексное, и фитотерапия в общей схеме не на последнем месте.

МЕЛИССА, ЗЕМЛЯНИКА И ЛАБАЗНИК

Смешать 1 ст. измельченных сухих листьев мелиссы, по 0,5 ст. цветков лабазника и земляничных листьев. Залить 1 ст. кипятка 2 ч.л. сбора, настоять под крышкой 10-15 минут. Пить процеженный настой в течение дня вместо чая. Курс — один-два месяца.

ЛИСТЬЯ ВИШНИ, СМОРОДИНЫ И ШЕЛКОВИЦЫ

Смешать по 0,5 ст. измельченных сухих листьев вишни и смородины, 1/3 ст. листьев и 1/4 ст. сухих ягод шелковицы. Залить 1 ст. кипятка 2 ч.л. сбора, настоять 15 минут, процедить. Пить вместо чая один-два раза в день не меньше месяца.

МАЛИНА, ЧАБРЕЦ И КЛЮКВА

Смешать 2 ст. сухих или свежих ягод клюквы, по 1 ст. измельченных сухих листьев малины и травы чабреца. Залить 1 ст. кипятка 1 ст.л. смеси, настоять 20 минут, процедить. Пить один-два раза в день один-два месяца.



Компоненты напитков имеют индивидуальные противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Татьяна ЗОЛОТУХИНА, травница,
п. Репное Саратовской обл.

АЛКОГОЛЮ — ТВЕРДОЕ «НЕТ»!

Брату 55 лет. Он, как говорится, пьющий человек, хотя на самочувствие не жалуется. И даже утверждает, что алкоголь помогает ему снижать давление. Действительно ли это так?

Зоя КОМОВА,
г. Петрозаводск

Сначала алкоголь расширяет сосуды, но потом сужает, так что облегчение состояния кратковременное. В норме АД не должно быть выше 140/90 мм ртутного столба. Мужчинам после сорока лет в качестве профилактики гипертонии советую выпивать за день

2 ст. боярышникового чая. Залить 1,5 ст. кипятка 1 ст.л. свежих или сухих цветков, настоять под крышкой 15 минут. Процедить, пить по полстакана три-четыре раза в день. Курс — месяц.

Полина МУХИНА,
врач-кардиолог,
г. Архангельск

Очень часто атеросклероз сопровождается повышенным артериальным давлением. И лечить приходится обе болезни одновременно. Делать это нужно грамотно и длительно. Какие из предложенных далее средств можно совместить, а какие чередовать, решает специалист, исходя из стадии заболевания.

ЕСЛИ ЕЩЕ И АТЕРОСКЛЕРОЗ

НАСТОЙКА ОМЕЛЫ И СОФОРЫ

Очищает сосуды и снижает давление. Смешать по 1 ст. измельченных сухих плодов софоры и побегов омелы белой. Залить 1 л спирта, настоять три недели в темном месте. Процедить и принимать по 1 ч.л., разводя в 1/4 ст. воды, три-четыре раза в день за сорок минут до еды.

Дозу постепенно увеличить до 1 дес.л. Курс — не менее пяти месяцев.

ОТВАР ДИОСКОРЕИ КАВКАЗСКОЙ

Залить 1 ст. воды 0,5 ч.л. измельченных сухих корней, кипятить 15 минут. Затем процедить и принимать по 1 ст.л. три раза в день через полчаса после еды. Курс лечения — два месяца.

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ

Используют траву грушанки, манжетки, зимолубки зонтичной, золотой розги, спорыша, листья толокнянки, брусники, красный корень. Залить 1 ст. кипятка 1 ст.л. измельченных сухих трав (на выбор), настоять час, процедить. Пить по трети стакана три раза в день между приемами пищи.

Параллельно ввести в рацион больше продуктов, богатых калием: изюм, курагу, дыню, фасоль, камбалу, помидоры, кабачки, бананы, молоко, печенку, цитрусовые.



Каждое средство имеет индивидуальные противопоказания. Перед использованием обязательно проконсультируйтесь с врачом и не меняйте дозировку.

НАСТОЙКА ШЛЕМНИКА БАЙКАЛЬСКОГО

Настойку корней применяют как гипотензивное и седативное средство при различных формах гипертонической болезни, сердечно-сосудистых неврозах, расстройствах нервной системы, бессоннице, повышенной возбудимости. Измельченные корни залить водкой 1:10, настоять в темном месте три недели, периодически встряхивая. Процедить и пить три раза в день за полчаса до еды по 20-30 капель, разводя в 50-100 мл воды. Курс — до стойкого улучшения состояния.



ГОРЧИЧНИК НА ЗАТЫЛОК

Когда начался климакс, стало повышаться давление. Врач сказал, что это следствие гормональной перестройки организма. Как себе помочь?

Екатерина Д., г. Орел

Сердечное давление имеет разрыв в цифрах между верхним и нижним показателем не меньше 40 единиц.

Если случился криз, нужно сразу же сделать компресс. Если горчичник на пятки или ладони. Для компресса 9%-ный столовый уксус разбавить водой в равных частях, стопы обернуть тканью, намоченной в этой смеси, сверху надеть полиэтиленовые пакеты и носки.

Горчичник ставят на затылок, что также улучшает отток крови от сердца. Хорошо помогает и 1 ст.л. красного сухого вина перед сном. А еще лучше пить на ночь домашнее черноплодное вино. Ставят его после первых мигреней. В бутылку из темного стекла (20 л) засыпают ягоды, пересыпая сахаром 2:1. Горлышко бутылки закрывают марлей и переносят в теплое темное место.

Брожение наступает недели через полторы-две. Марлю обязательно нуж-

но менять. К Новому году брожение обычно прекращается, и дальше напиток должен выстояться, однако перед этим его нужно процедить и выпить. Через год вино готово. В нашей семье «черноплодовку» пили и «молодой», сразу после прекращения брожения. Противопоказания: тромбозы, язвенная болезнь, колиты, запоры, гипотония.

ЕСЛИ ВИНОВАТЫ ПОЧКИ

Почечное давление можно определить по отеку лица и небольшому разрыву в показателях. То есть если у вас, к примеру, 150 на 130, то это давление от почек. В таких случаях необходимо сразу же принять мочегонное средство. А вот дальше потребуются терпение и длительное лечение.

В нашей семье каждое лето женщины 40 дней тратят на оздоровление почек. Используем петрушку, укроп, бруснич-

ный лист и толокнянку — по десять дней каждое растение.

Залить 1 ст. кипятка 1 ст. рубленой свежей зелени петрушки и укропа в равных частях, настоять под блюдцем час-полтора, процедить и выпить в течение дня.

Заварить 1 ст. кипятка 2 ст.л. измельченного сухого брусничного листа и принимать настой так же. А толокнянку, поскольку она не растет в окрестностях моей дачи, покупаю в аптеке, завариваю и принимаю, как указано на упаковке.

В ПЕРИОД ГОРМОНАЛЬНОЙ ПЕРЕСТРОЙКИ

Если показатели пролактина (а именно он является стимулятором повышения давления) превышены незначительно, можно пить смесь спиртовых настоек валерианы, пустырника, боярышника и пиона уклоняющегося, взятых в равных частях — по 1 ч.л. на стакан воды три раза в день. Курс — до улучшения состояния.

Ирина ТАЙЦ, травница, г. Санкт-Петербург

ЛЕКАРСТВО РАСТЕТ НА БЕРЕЗЕ

Гипотензивные сборы с березовыми почками и молодыми листьями очень хорошо снимают отеки сердечного происхождения, обладают противовоспалительным и антисклеротическим действием. Все компоненты в измельченном сухом виде.

Почки березы, трава горца птичьего, плоды шиповника — по 1 ст.л., листья Melissa лекарственной — 1 ч.л. Залить 0,5 л горячей кипяченой воды 2 ст.л. сбора, настоять на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить по трети стакана три раза в день. Курс — месяц. Сбор снижает артериальное давление благодаря мочегонному, спазмолитическому и седативному действию.

Листья березы, цветки боярышника — по 2 ст.л., трава буквицы лекарственной, таволги вязолистной, пустырника пятилопастного — по 1 ст.л.

Залить 0,5 л кипятка 2 ст.л. сбора, настоять 15 минут на водяной бане, остудить, процедить. Пить по полстакана

три раза в день. Курс — месяц. Сбор улучшает ток крови, микроциркуляцию, нормализует сердечный ритм, оказывает спазмолитическое и мочегонное действие.

! *Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозивный гастрит, индивидуальная непереносимость компонентов сбора, желчно- и мочекаменная болезнь, гипотония, беременность.*

Важно помнить, что при лечении сборами необходимо ежедневно контролировать АД и наблюдаться у терапевта.

Алла КИРЩЕНЯ,
фитотерапевт, г. Минск

ПЯТЬ ЯГОД ПАСЛЕНА В ДЕНЬ

В южной части Уфы на склонах оврага в бурьяне было полным-полно паслена черного. В годы войны мы, мальчишки, ползали по склонам, чтобы наесться его спелых черных ягод. Много позже, уже будучи взрослым, я узнал об этом даре природы подробнее.

Народные целители рекомендуют есть зрелые плоды паслена больным гипертонией по пять-шесть ягод в сутки. Советую также применять отвар. Высушенную траву с листьями и цветками истереть в порошок. Залить 1 ст. воды 1 ч.л. порошка, кипятить на малом огне 15 минут, настоять два часа, процедить. Принимать по 1 ч.л. - 1 ст.л. два-три раза в день, смешивая с 1 ст.л. кипятка,

чтобы лекарство было теплым. Отвар можно хранить в холодильнике пять-шесть дней.

А это средство резко понижает давление: 1 ст. промытых картофельных очисток мелко нарезать, залить 3 ст. воды. Варить до размягчения, процедить и пить по полстакана отвара два раза в день — утром и вечером.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа



ЛЕТО И ГИПЕРТОНИЯ

Для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, летняя жара становится настоящим испытанием. Поделюсь проверенными рецептами, которые помогут поддержать здоровье.

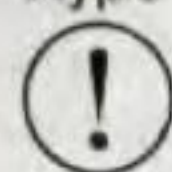
Для профилактики повышения кровяного давления смешать по 2 ст.л. измельченных сухих плодов калины, травы сушеницы топяной, лапчатки прямостоячей. Залить 1 ст. кипятка 1 ст.л. сбора, укутать, настоять 45 минут, процедить. Пить по 2 ст.л. два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели.

Для снижения давления смешать по 2 ст.л. сухой травы пустырника обыкновенного, тысячелистника, корня валерианы, плодов аниса пахучего. Залить 1 ст. кипятка 2 ст.л. сбора, укутать, настоять два часа, процедить. Пить по 1/3 ст. три-четыре раза в день

до улучшения состояния. От спазмов кровеносных сосудов смешать по 2 ст.л. травы тысячелистника, хвоща полевого, одуванчика, лапчатки гусиной, цветков гречихи посевной, плодов шиповника коричневого, 1 ст.л. семян моркови посевной (семена моркови и плоды шиповника измельчить в ступке). Залить 2 ст. кипятка 2 ст.л. сбора, укутать, настоять два часа, процедить. Выпить за три-четыре приема.

Для профилактики гипертонического криза по 2 ст.л. ягод черной смородины, измельченных в ступке плодов шиповника коричневого залить в термо-

се 1,5 ст. кипятка, настоять три-четыре часа. Пить по 1/3 ст. пять раз в день. После гипертонического криза смешать по 2 ст.л. травы пустырника обыкновенного, тысячелистника, корня валерианы, плодов аниса пахучего. Залить 2 ст. кипятка 2 ст.л. сбора, укутать, настоять час, процедить. Пить по 1/3 ст. три-четыре раза в день. Курс — месяц.



Применять данные сборы можно лишь после консультации врача, который поставит точный диагноз.

Любовь ЗАЙЦЕВА,
травница, с. Красногвардейское, Адыгея

В арсенале каждого гипертоника, как правило, немало лекарственных препаратов — при очень высоком давлении без них не обойтись. Если же повышение незначительное, помочь справиться с ним смогут и растения. Фитосредство (на выбор) принимают курсом не менее двух недель.

ДОМАШНЯЯ ФИТОАПТЕЧКА

ЦВЕТКИ КАЛЕНДУЛЫ	Настойка цветков — мягкий седативный препарат, который и успокоит, и плавно снизит давление, и устранил аритмию.	Сухие цветки залить водкой так, чтобы она была выше сырья на 0,5 см. Закрыть плотной крышкой и настоять две недели в темном прохладном месте. Процедить, хранить в холодильнике. Пить по 20-30 капель три раза в день.
ПЛОДЫ БОЯРЫШНИКА	Отлично тонизируют, дают энергию, «не раздражая» нервную систему. Положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, повышая эластичность сосудов.	Залить 1 ст. горячей воды 1 ч.л. измельченных сухих плодов. Довести до кипения и томить на малом огне, пока содержимое не уменьшится наполовину. Процедить и принимать по 0,5 ч.л. три раза в день за час до еды.
ЯГОДЫ РЯБИНЫ, КЛЮКВЫ, КАЛИНЫ	Ягодные напитки способствуют снижению давления, расширению и укреплению сосудов, снижению уровня холестерина в крови.	Достаточно пяти ягод в день или одного стакана отвара (1 ст.л. сухих ягод залить 1 ст. кипятка, настоять час, процедить и выпить в течение дня в несколько приемов).
ТРАВА СУШЕНИЦЫ ТОПЯНОЙ	Расширяет сосуды, снижает артериальное давление, замедляет ритм сердца, ускоряет свертываемость крови.	Залить 1 ст. кипятка 1 ч.л. измельченной сухой травы, томить на водяной бане 15 минут, процедить. Принимать по 4 ст.л. три раза в день за полчаса до еды.
КОРНИ ВАЛЕРИАНЫ	Применяют при неврозах, усугубляющих течение гипертонии. Средства на основе корней валерианы успокаивают, устраняют бессонницу, снижают нервное возбуждение.	Залить 1 ст. кипятка 1 ст.л. измельченных сухих корней, томить на водяной бане полчаса. Затем настоять еще два часа. Процедить и принимать по 1-2 ст.л. три-четыре раза в день после еды.



Каждое средство имеет индивидуальные противопоказания, поэтому проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ирина ЛЕБЕДЕВА, врач-терапевт, г. Могилев

ПЛЮС ТАХИКАРДИЯ

Пульс здорового человека в состоянии покоя составляет 70-80 ударов в минуту. Если же он выше нормы и сопровождается болью в сердце, это говорит о тахикардии — серьезном симптоме, который может привести к ишемии, образованию тромбов, сердечной недостаточности. У гипертоников такие приступы не редкость.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Приступ тахикардии начинается внезапно с неприятных ощущений в области сердца. Появляется чувство страха, одышка, головокружение, слабость, усиливается потоотделение, краснеет лицо. Продолжительность приступа — от нескольких секунд до нескольких дней.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Лягте или сядьте. Но: не меняйте положение резко — это может сильно повысить давление.

Чтобы успокоиться и замедлить сердцебиение, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, затем выдохните. Повторите несколько раз.

Закройте глаза, слегка надавите большими пальцами рук на глазные яблоки, просто держите их так или массируйте глаза несколько минут.

Затем умойтесь ледяной водой и приложите к шее холодный компресс.



Противопоказания: глаукома и другие заболевания глаз.

Нанесите несколько капель эфирного масла лаванды, сосны, мяты (на выбор) на носовой платок и вдыхайте аромат.

После купирования приступа тахикардии обратитесь к врачу для обследования. Если же он случился впервые или длится долго (30 минут и более), а также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы — это повод вызвать скорую.

*Таисия ФИЛИППОВА,
врач, травница, г. Кирс*

ГЕМАТИТ ДЛЯ КРОВИ

Расскажите о пользе такого камня, как гематит. Читал много противоречивой информации о нем. Недавно попала статья, где говорилось, что это хорошее средство для оздоровления крови. У меня, например, высокое давление. Не навредит ли?

Владимир БАСЮК, г. Белыничи

Вреда он никогда не принесет. Ведь точно такой элемент находится в нашей крови. Изделия из гематита

даже рекомендуется носить при высоком артериальном давлении. Он действует отвлекающе: мы носим браслет — и наша кровь реагирует на него, сосуды как бы оживают, расширяются, начинают лучше трудиться. Для них это что-то вроде спортивной гимнастики. Гематит делает нас более активными, и давление снижается.

Валентина СМОЛЯКОВА, заведующая музеем землеведения, г. Минск

ПОЧКИ «ДАВЯТ» СЕРДЦЕ

Мне поставили диагноз «почечная гипертония». Прохожу курс лечения, но толком так и не поняла, какая связь между больными почками и повышенным давлением. Не могли бы вы разъяснить нюансы?

Дарья Ж., г. Львов

Отвечает фитотерапевт Геннадий Алексеевич ГАРБУЗОВ (г. Сочи)

Почечное давление возникает потому, что больные почки постоянно выбрасывают в кровь много сосудосуживающих веществ.

И нижний показатель давления, который как раз и фиксирует степень сжатия сосудов, в этом случае будет заметно выше нормы — до 140. Но и сила выброса, что отражает верхний показатель, бывает весьма велика. Так что и 220-225, а то и все 240 при почечном давлении — обычное дело.

А теперь представьте себе, как бы чувствовал себя обычный гипертоник при давлении 240 на 140. У него раскалывалась бы голова, тошнило, и родные уже вызывали бы скорую, поскольку это явный гипертонический криз. А вот больные почечной гипертонией с такими показателями живут постоянно и практически ничего не ощущают.

Но почечная гипертония

куда опаснее, поскольку из-за более высокого давления быстрее, чем обычная, вызывает инфаркт и инсульт. Поэтому если у человека постоянно очень высокое давление, нижний показатель которого заметно тянется вверх, и при этом не ощущается особого дискомфорта, надо сдать анализ мочи и сделать УЗИ почек, чтобы понять, какая именно болезнь этого органа вызывает такое состояние.

Наиболее опасны диабетическая нефропатия, атеросклероз почечных артерий, но самые распространенные — хронический пиелонефрит и гломерулонефрит.

Однако если при хроническом пиелонефрите артериальное давление легко снижается при затухании болезни или от применяемых лекарств, то при гломерулонефрите оно постоянно повышено. На фоне этого возможны и гипертонические кризы,

и острое нарушение сердечного кровообращения. Гораздо быстрее у таких больных развивается атеросклероз.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ

Регулярно несколько месяцев пейте маленькими глотками в течение дня ультрапресную воду (полученную дистиллированием или чистой дождевую, талую), заменив ею все напитки, которые пьете обычно.

Чтобы лечить больные почки, надо одновременно лечить и кишечник от дисбактериоза, очищать от инфекции кровь, помогать работе печени.

Мирт — лучший безвредный природный антибиотик для подавления широкого спектра инфекций и даже вирусов. Особо эффективен для уничтожения стафилококков, стрептококков, которых практически невозможно «достать» лекарствами из крови и больных органов.

В отличие от обычных антибиотиков не вызывает привыкания к ним.

Залить 1 ст. 70%-ного спирта 1 ст.л. измельченных сухих листьев мирта в емкости из темного стекла. Настоять шесть-семь дней в темном месте при комнатной температуре, процедить и отжать сырье. Принимать по 1-2 ч.л. экстракта до еды два-три раза в день. Курс — месяц, перерыв — месяц, и можно повторить.

Или готовить настой сухих листьев. Залить 1 л горячей воды 10 г сырья и оставить на десять-пятнадцать минут. Выпивать по стакану два раза в день.

Курунга (пробиотик, который можно заказать в интернет-магазине) — 2 г порошка заквасить в стакане молока сутки в теплом месте. Выпивать после еды по одному-два стакана такого кефира в день. Курс — не менее трех месяцев, перерыв — столько же, и можно повторить. Это хорошее средство для лечения дис-

бактериоза кишечника, который является первопричиной аллергии и ослабления иммунитета. Залить 0,5 л водки 1 ст. сухой травы клевера красного, настоять месяц. Процедить и принимать по 0,5 ч.л. два раза в день курсами по полтора месяца два раза в год.

Наиболее эффективная схема лечения хронического пиелонефрита такова: 10 дней принимать таблетки, затем 10 дней пить отвары и настои трав — можно обычный аптечный почечный чай или использовать следующие рецепты.

Залить 600 мл кипятка 3 ст.л. сухих листьев толокнянки, настоять 30 минут, процедить и пить по стакану три раза в день за полчаса до еды.

Залить 1,5 ст. кипятка 1 ч.л. толченых семян укропа, после охлаждения процедить и пить за 30 минут до еды по полстакана три раза в день.

Следующие 10 дней пить как можно больше клюквенного и брусничного

морса. Затем опять таблетки, травы, морсы, и так — как минимум шесть месяцев подряд.

С гломерулонефритом справиться гораздо сложнее. Приходится не меньше года лечиться медикаментозными средствами, а дополнительно использовать те же настои, о которых шла речь выше, или приготовить такой отвар.

Смешать в равных частях измельченные сухие листья березы, дикой груши, траву золототысячника, таволги, золотой розги, цветки ромашки, листья толокнянки, кукурузные рыльца, корень барбариса. Залить 2 ст. кипяченой воды 2 ст.л. смеси в эмалированной кастрюле, довести на водяной бане до кипения и кипятить 15 минут. Настоять час, процедить и пить по полстакана четыре раза в день за полчаса до еды.

Только комплексным лечением можно справиться с давлением, которое вызывают болезни почек. И очень важно добиться его снижения до нормы.



Чтобы не забыть принять лекарственное средство, настройте в мобильном телефоне будильники на нужное время.



Консультация

ГИПЕРТОНΙΑ НЕ ОТМЕНЯЕТ РОДЫ

Мне 32 года, хочу родить второго ребенка, но страдаю от гипертонии. Боюсь, что это может негативно отразиться на беременности и родах.

Екатерина Д., г. Орехово-Зуево

Отвечает кардиолог Ирэна Станиславовна КАРПОВА (г. Минск)

Беременеть и рожать в подобном случае не противопоказано. Женщину должен наблюдать как гинеколог, так и терапевт. Накануне планируемой беременности и первые три месяца ее течения врач отменяет некоторые препараты из того арсенала, который принимает бу-

дущая мама. Начиная с 13-й недели можно вернуть кое-что из ранее отмененного, назначить только безопасные препараты как для здоровья мамы, так и ребенка. После родов во время кормления грудью практически все лекарства снова отменяют. Если женщину

правильно наблюдают в родах, что сейчас очень хорошо умеют делать гинекологи совместно с терапевтами и кардиологами, то можно предотвратить подъемы давления. Тактика и стратегия лечения в подобных ситуациях четко прописана — женщина будет защищена.

ОТ БАНИ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Гипертонией страдаю много лет. Живу на таблетках. Врач категорически запрещает посещать баню. А для меня это особый ритуал и большое удовольствие, без которого не могу обходиться. Чувствую себя после нее нормально. Как быть?

Валерий КИРЕЕВ, г. Чаусы

Отвечает врач-терапевт Елена Михайловна ТАРАСЕВИЧ (г. Новороссийск)

К сожалению, читатель не указал степень гипертонии. Но, если судить о стаже заболевания, скорее всего, третья или даже четвертая. В этом случае от по-

сещения бани, а уж тем более парилки, стоит отказаться. И хоть в сауне нагрузки несколько меньше, я настоятельно рекомендую воздержаться и от нее.

ОПАСНЫЕ ПЕРЕПАДЫ

У меня всегда было нормальное давление, но недавно стала замечать, что верхнее повышается, а нижнее понижается (150/60). А у родственницы все наоборот: верхнее — нормальное, а нижнее — высокое (120/90 и даже на 100). О чем это может говорить и что делать?

Валентина ГОЛУБЕВА, г. Харьков

Отвечает врач-терапевт Марина Александровна НЕФЕДОВА
(г. Санкт-Петербург)

• • • • • • **ВЕРХНЕЕ — ВЫСОКОЕ,** • **НИЖНЕЕ — НИЗКОЕ**

• У артериального давления (АД) два показателя — систолическое (сокращения сердца) и диастолическое (период между сокращениями сердца).
• Если наблюдается такой момент, когда верхнее — высокое, а нижнее — низкое, это может указывать на наличие изолированной систолической гипертензии (один из видов гипертензии). Чаще всего на ее возникновение влияют возрастные изменения в организме.

• **Что делать**

• Комплексную терапию может назначить только врач, учитывая возраст, механизм течения болезни.
• В ваших же силах повлиять на следующие факторы:
• ◇ снизить лишний вес, если таковой имеется;
• ◇ ограничить количество потребляемой соли (не более 5 г в день);
• ◇ отказаться от алкоголя и сигарет;
• ◇ в дополнение — умеренные физические нагрузки, регулярные прогулки на свежем воздухе, прослушивание расслабляющей музыки.

• **ВЕРХНЕЕ — НОРМАЛЬНОЕ,** • **НИЖНЕЕ — ВЫСОКОЕ**

В случае, если увеличивается нижнее давление и разница между показателями меньше 20 мм рт. ст., это указывает на чрезмерный тонус мышц стенок сосудов и нарушение синтеза ренина (компонента ренин-ангиотензиновой системы, регулирующей кровяное давление).

Это связано с задержкой жидкости в организме из-за потребления в больших количествах пива, кофе, переедания, преобладания в рационе жирных, соленых и консервированных продуктов, специй и пряностей. Кроме того, одной из основных причин возникновения проблем с сосудами является курение.

• **Что делать**

Исключить из рациона жареное, соленое, острое.

Есть больше фруктов и овощей.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы:

• ◇ выпивать перед обедом по 50 мл отстоянного свекольного сока (полезно для стенок сосудов);

• ◇ добавлять в обычный чай траву пустырника, корни валерианы — по щепотке (полезно для всей кровеносной системы).

СПАСАЮСЬ ТРАВЯНЫМИ ВАННОЧКАМИ

Что такое гипертония, я узнала в 48 лет. Как только почувствую, что давление идет вверх (самый верный признак — усиливающиеся головные боли), сразу делаю ванночки для рук и ног. Мне их еще мама советовала, у той тоже в период климакса давление скакало.

Смешиваю измельченную головку чеснока, по горсти сухих ягод боярышника, травы чистотела и цветков дрока красильного (он у меня возле дачи растет). Заливаю 2-3 л кипятка. Настаиваю, процеживаю, делю на две части. Выливаю в два таза — один для рук, второй для ног. Держу в горячем настое одновременно кисти и стопы 20 минут. Курс произвольный, пока давление не стабилизируется. Мне хватает нескольких дней.

Лариса ДРАЕНКОВА, г. Мозырь

Комментирует фитотерапевт Лидия Михайловна БАЗЛОВА (г. Новосибирск)

Ручные и ножные ванны не могут вызвать системной реакции организма при гипертонии. Если и происходит некоторое снижение давления, то оно не будет значимым и стойким, так как не затрагивается основной механизм заболевания.

Подъем артериального давления — ответ организма на ишемию (местное снижение кровоснабжения) в каком-либо органе, которому нужна мощная подача кислорода. Возрастная гипертония — следствие нарушения обмена веществ. Все дело в том, что у организма не хватает ферментов для выведения недоокисленных продуктов. Именно тогда возникает потребность в кислороде, который является универсальным окислителем, а из-за его недостатка давление и по-

вышается. Чтобы помочь себе, нужно разгружать по максимуму желудочно-кишечный тракт за счет более легкоусвояемых продуктов. К примеру, уменьшение всего лишь количества хлеба в дневном рационе посте-

пенно приводит к снижению давления, так как клейковина этого продукта требует больших ферментных затрат для его полного переваривания.

Хорошо снижает давление настой морковной ботвы. Залить 1 ст. кипятка 1 дес.л. измельченного

сухого сырья, настоять до остывания, процедить. Пить как

чай в течение дня. Курс — до стойкого снижения давления.

Рекомендую также чай с добавлением сушеницы топяной (1 ст.л. на 1 ст. кипятка — дневная норма).



А ЕСЛИ ГРИПП...

У меня гипертония. Слышала, что при этом заболевании порошки, облегчающие симптомы гриппа, пить нельзя. Правда ли это? Что еще нужно учитывать?

Светлана ЗАГОРСКАЯ, г. Киев

Отвечает врач-терапевт Марина Александровна НЕФЕДОВА (г. Санкт-Петербург)

При гипертонии от готовых порошков стоит воздержаться — много противопоказаний. От гриппа в первую очередь страдают сосуды и сердце — на них идет дополнительная нагрузка при повышении температуры. Поэтому при 38 градусах примите ацетилсалициловую кислоту — лучше после еды, запивая киселем. Это разжижает кровь и уменьшает

вероятность образования тромбов.

! Сацетилсалициловой кислотой нужно быть осторожными людям с проблемами ЖКТ.

Чтобы снизить жар, прикладывайте холодное влажное полотенце на лоб и икры.

Если нет противопоказаний (сахарный диабет, тромбофлебит), принимайте витамин С до

1000 мг в день, пейте чай с малиной или медом — мощными иммуностимуляторами. При заложенности носа используйте спреи на основе морской соли. От сосудосуживающих средств гипертоникам тоже лучше отказаться — воздействие идет не только на местные сосуды, но и на крупные, что может вызвать повышение АД и приступ стенокардии.

СОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Услышала от соседки, что почистить организм от шлаков можно содовотравяными ваннами. И стала принимать их. Пачку соды засыпала в ванну с теплой водой, добавляла настой череды и ромашки (заваривала по 2 ст.л. на 3 л кипятка) и лежала полчаса. Всего сделала десять процедур. Но заметила, что стало скакать давление. Что я делаю не так?

Валентина СУРИКОВА, г. Одесса

Отвечает фитотерапевт Сергей Анатольевич СКАЧКОВ (г. Новороссийск)

Категорически запрещено принимать содовые ванны тем, у кого есть гипертония, бронхиальная астма, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы гинекологического и онкологического характера, вари-

козное расширение вен. Откажитесь от ванн, если на коже имеются ранки и ссадины, а также во время острых респираторных заболеваний и гриппа. Абсолютным противопоказанием является беременность.

СКАЧКИ ИЗ-ЗА ПОГОДЫ

Страдаю гипертонией пять лет. Зима с частыми перепадами температуры для меня просто губительна, давление скачет каждый день вслед за погодой. Как спастись в таком состоянии?

Александр РЕШЕТНИКОВ, г. Чечерск

*Отвечает кандидат химических наук, фитотерапевт
Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)*

Во время резкого подъема АД не стоит укладываться в постель (это вызывает прилив крови к головному мозгу, увеличивая риск инсульта). Примите полужающее положение с приподнятой головой. Если позволяет самочувствие, медленно ходите по комнате.

При утреннем резком подъеме АД нужно полноценно позавтракать обязательно с горячим чаем. Или просто выпейте стакан горячей воды — через некоторое время давление придет в норму. В дополнение обильно смочи-

те подошвы ступней ног соком лимона или уксусом.

При подъеме АД из-за переохлаждения оденьтесь потеплее, примите горячую ножную ванночку или сделайте такую же ванночку для кистей рук.

При резком падении АД полезно вдыхать аромат эфирного масла розмарина (при отсутствии аллергии!).

При частых скачках давления принимайте по 1 дес.л. меда 2-3 раза в день — это поддержит сосуды. Однако данный совет не подходит для диабетиков.

СЛАДОСТИ И ДАВЛЕНИЕ

Как-то в одном из журналов прочитал, что мята понижает давление. Интересно, обладают ли таким же действием мятные конфеты? У меня гипертония, но я большой любитель сладкого, а мятные леденцы для меня — самое любимое лакомство.

*Игорь СЕМЕНОВ,
г. Минск*

Отвечает диетолог

Людмила Андреевна СЕЛЕДЦОВА (г. Новосибирск)

Натуральная мята и мятные конфеты — далеко не одно и то же! В конфеты добавлен искусственный мятный ароматизатор, и никакой пользы от него нет. Кроме того, в них много сахара, который провоцирует развитие атеросклероза, что лишь усугубляет течение артериальной гипертензии. Да и другие сладости — мороженое, пирожные, выпечка и т. п., помимо сахара, обычно содержат пальмовое масло и маргарин, которые приводят к набору веса и опять же атеросклерозу. Куда здоровее съесть в день 15-20 г темного шоколада (80% какао и более) или немного фруктов/сухофруктов/ягод.

ЛЕКАРСТВА И ТРАВЫ: КАК ИХ СОЧЕТАТЬ

По назначению врача принимаю аптечные препараты для снижения давления. Можно ли одновременно применять фитосредства с таким же действием (например, боярышник)?

Валентина САМОЙЛЕНКО, г. Полоцк

Отвечает провизор-фитолог Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ (г. Бугуруслан)

Если вы регулярно принимаете аптечные препараты для снижения артериального давления, то, прежде чем использовать лекарственные растения, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Ведь различные комбинации химиопрепаратов и растительных средств могут вызвать нежелательные побочные эффекты.

Однако правильно подобранные лекарственные травы — большое подспорье при лечении гипертонической болезни на любой стадии. Их использование позволяет существенно сократить дозировку лекарств и даже со временем заменить их, а также улучшить работу сердца, сосудов, нервной системы.

Основными растениями, способствующими сни-

жению артериального давления и неплохо сочетающимися с лечением аптечными препаратами, являются трава пустырника и сушеницы топяной, цветки и плоды боярышника, цветки астрагала шерстистостцветкового, клевера красного.

Для стабилизации давления можно применять отвар травы и плодов укропа огородного, шиповника, травы спорыша, мелиссы, мяты, донника, буквицы лекарственной, а также есть свежие абрикосы, яблоки, землянику лесную, вишню, черную смородину.



При приеме антигипертензивных препаратов следует воздержаться от тонизирующих и повышающих давление растений — мордовника шароголового, женьшеня, левзеи, лимонника китайского, красного корня, родиолы розовой, элеутерококка, аралии, имбиря.

При приеме препаратов для снижения АД полезен **отвар листьев брусники с медом** (1 ст.л. на 1 ст. воды, кипятить 10 минут) — по 1 ст.л. три-четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — две-три недели.

Нет противопоказаний к совместному приему аптечных препаратов от давления и плодов калины красной: 0,5 ст. ягод залить 2 ст. кипятка в термосе, настоять два часа, процедить и пить по трети стакана три раза в день до еды.

ПОМОЩНИЦА-ДИОСКОРЕЯ

И у меня, и у мужа гипертоническая болезнь. Сбиваем давление таблетками, но их приходится принимать очень часто, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья. Хотим перейти на фитотерапию. Подскажите, с чего начать.

Ольга ОЛЬХОВСКАЯ, г. Осиповичи

Вот что советует травница Наталья Анатольевна ЕРМИШИНА (г. Могилев)

Советую начать лечение с настойки диоскореи кавказской. Она почистит сосуды, снизит холестерин и улучшит кровообращение. Залейте 1 л водки 100 г измельченных сухих корней. Настаивайте в темном месте три недели, процедите. Принимайте по чайной ложке три раза в день

вместе со сбором трав. Для нормализации давления смешайте в равных частях измельченную сухую траву пустырника, душицы, астрагала шерстистоцветкового, сушеницы, хвоща полевого, спорыша, донника, тысячелистника, мяты, побегов омелы белой, плоды софоры японской, цветки

клевера. Залейте стаканом кипятка 1 ст.л. сбора, настаивайте два часа в термосе, процедите. Пейте по трети стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс приема сбора и настойки диоскореи — месяц, неделя — перерыв, и повторить. Общий курс — от полугода и более.

ЯЙЦА — РЕГУЛЯТОР ДАВЛЕНИЯ

Правда ли, что если регулярно есть перепелиные яйца, можно добиться снижения давления при гипертонии?

О. СЕЛИВАНОВА, г. Ярославль

Отвечает фитотерапевт Надежда Петровна БАЖУКОВА (г. Псков)

Да, действительно, перепелиные яйца полезны при любых сердечно-сосудистых заболеваниях и в частности гипертонии.

Для улучшения состояния необходимо съедать четыре-шесть сырых яиц натощак два-три раза в неделю. При такой схеме можно принимать их три-шесть месяцев и через полгода повторить. А можно взбить четыре-шесть яиц и

выпить натощак, запив теплой водой. Хорошо усваивается организмом и порошок из скорлупы перепелиных яиц, которая содержит много полезных веществ. Скорлупу нужно подсушить и смолоть в кофемолке в порошок. Добавлять его в любую еду взрослым по 1 дес.л.—1 ст.л. Можно принимать его с четырьмя-пятью каплями свежего сока лимона.

Прочитала о лечении гипертонии йодом по индийскому методу. Якобы это нужно делать дважды в год в одних и тех же числах марта и сентября. Вечером перед сном нарисовать йодом кольцо по такой схеме.

1 и 21 марта и сентября — выше запястья левой руки;

2 и 22 — чуть выше косточек правой ступни;

3 и 23 — выше запястья правой руки;

4 и 24 — выше косточек левой ступни;

5 и 25 — выше локтевого сустава левой руки;

6 и 26 — выше коленного сустава правой ноги;

7 и 27 — выше локтевого сустава правой руки;

8 и 28 — выше коленного сустава левой ноги;

9 и 29 — на спине от плечевого сустава левой руки наискосок к правому бедренному суставу ноги;

10 и 30 — на спине от плечевого сустава правой руки наискосок к левому бедренному суставу ноги.

Стоит ли верить такой методике?

*Ирина МАСЮК,
г. Ярославль*

ЙОДОМ ГИПЕРТонию НЕ ПОБЕДИТЬ



Отвечает фитотерапевт
Алла Борисовна КИРЩЕНЯ (г. Минск)

В настоящее время нет доказательств, что так называемая индийская методика позволяет снизить артериальное давление. Известно только, что к индийским (аюрведическим) методам она не имеет отношения.

В лучшем случае результат после такого «лечения» будет ложноположительным (эффект плацебо). В худшем — придется лечиться от передозировки йода или других нежелательных реакций (при аллергии, заболеваниях щитовидной железы, почек, в период беременности и лактации йод вообще противопоказан). А в лечении гипертонии действительно поможет следующее:

- ◇ диета с ограничением соли и животных жиров;
- ◇ регулярные физические нагрузки (лечебная физкультура, плавание, ходьба на свежем воздухе и т. п.);

- ◇ фитотерапия.

Например, в начальной стадии гипертонической болезни можно использовать следующий сбор. Смешать по три части сухих цветков боярышника и травы сушеницы топяной, по две части травы спорыша (горца птичьего) и пустырника пятилопастного. Залить 0,5 л кипятка 1 ст.л. сбора, настоять на водяной бане 15 минут, процедить. Принимать по 100 мл три раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели.

ЖУЙТЕ КОСТОЧКИ ГРАНАТА!

Очень люблю гранаты. Как только начинается сезон, ем с удовольствием по несколько штук в день. Приучила и всех родных. Но едим мы по-разному: одни с косточками, другие — без. Кто из нас прав? Не вредны ли косточки?

Зинаида КУЧУК, г. Гомель

Отвечает диетолог Анастасия Сергеевна КЛЮЧНИКОВА (г. Минск)

Многочисленные исследования доказали, что именно сами гранатовые зерна полезны для организма. Косточки содержат множество минералов и витаминов, полиненасыщенных кислот и дубильных веществ, а также йод, крахмал и др. Но, попадая в пищеварительный тракт, они не перевариваются, способствуя тем самым вы-

воду токсинов и шлаков. Кроме того, нормализуют гормональный баланс в организме, поэтому полезны во время менопаузы и при болезненных менструациях. Ну и главное — стабилизируют артериальное давление при гипертонии.

Но, как и во всем, нужно знать меру — один гранат в день.

Косточки следует мак-

симально разжевывать, а не глотать целиком. И не сочетать с белковыми и крахмалсодержащими продуктами.

! Противопоказания: гастрит, язвенная болезнь, низкая кислотность желудка, гипотония (пониженное артериальное давление). Нельзя есть косточки детям.

ЛЕКАРЬ-ШЕЛКОВИЦА

У меня на даче растет шелковица. Каждый год варю варенье из плодов и всю зиму угощаю внуков, чтобы не болели. Но в этом году ягод мало. Может, у шелковицы и листья полезные? Их-то полно.

Наталья СЕРГЕЕВА, г. Осиповичи

Отвечает травница Татьяна Алексеевна ЗОЛОТУХИНА (п. Репное Саратовской обл.)

При гипертонии в начальной стадии 2-3 ч.л. измельченных свежих листьев шелковицы залить 1 ст. кипятка, настоять под крышкой 15 минут. Процедить, добавить дольку лимона и немного меда по вкусу. Выпивать по стакану один-два раза в день вместо чая. Курс — месяц.

После приема средств на основе шелковицы не следует пить холодную воду, иначе не избежать вздутия живота. Дозы и курс не увеличивать.

! Противопоказания: аллергия, индивидуальная непереносимость.

ЛУКОВЫЙ СИРОП

Первые скачки давления начались у меня в 45 лет. Списывала это на малоподвижный образ жизни, плохое питание. Решила кардинально изменить привычки, но становилось только хуже — приступы стали проявляться все чаще и чаще. Врачи поставили диагноз «гипертония». Для поддержки сердца воспользовалась рецептом бабушки, который не раз выручал ее: 1 ст. лукового сока смешала с 1 ст. жидкого меда. Хранила в прохладном месте, плотно закрыв. Принимала по 1 ст.л. три раза в день за час до еды или спустя два-три часа, как получалось. Курс — до стойкой нормализации давления. Мне помогло.

Лидия ГОРОХОВИК, г. Алушта

Комментирует травница Ольга Борисовна МОЛОСТОВА (г. Никольск)

Лук содержит комплекс витаминов А, В, С, а также микроэлементы, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов, делают их более упругими и крепкими, нормализуют кровоток и исключают появление спазмов.

На основе лука можно приготовить и

другое средство: в 1 ст. кипятка опустить среднюю очищенную луковицу, настоять ночь. Утром лук достать, а настоем выпить натощак.

Принимать такое снадобье два раза в неделю до стойкого снижения давления.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ НЕ ЧУВСТВУЮ

Мне 46 лет. Когда приезжаю в гости к родителям, измеряю давление — вроде как для развлечения. Бывает и 150/90, и 180/110. Но я не чувствую этих подъемов, голова не болит, сердце не беспокоит. Иногда ощущаю слабость и головокружение, но, скорее, из-за погоды или усталости.

А мать говорит, что у меня гипертония.

Валерий ПРИМАКОВ, г. Елец

Отвечает врач-терапевт Марина Александровна НЕФЕДОВА (г. Санкт-Петербург)

«Подумаешь, высокое давление! Я его не чувствую, а станет плохо — приму таблетку», — так рассуждают многие, страдающие гипертонией. Но недооценивать опасность высокого давления нельзя. 160/120

— это уже гипертония второй-третьей степени! Высокое АД сильно нагружает сердечную мышцу и сосуды. Сердечно-сосудистая система со временем ослабевает, изнашивается настоль-

ко, что в результате можно получить стенокардию, инфаркт, инсульт. А если есть лишний вес, нагрузка на сердце увеличивается в разы. В вашем случае срочно нужно идти к специалисту и обследоваться.

МУДРА СНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

Уже давно использую мудры для оздоровления и многократно убеждалась в их эффективности. Хотелось бы узнать, можно ли при помощи этой практики нормализовать повышенное давление.

Н. ГЛАЗКОВА, г. Москва

Наш консультант — йогатерапевт Егор Васильевич ЧЕРКАСОВ (г. Минск)

Мудры, о которых далее пойдет речь, следует выполнять обеими руками примерно в течение десяти минут. В дальнейшем вы сами определитесь, нужно ли больше времени. Главное — прислушивайтесь к своим ощущениям.

Скрестить средние, безымянные пальцы и мизинцы правой и левой руки. Мизинец правой руки должен находиться снаружи. Выпрямить указательный палец правой руки и большой палец левой. Согнуть указательный палец левой руки и прижать его к основанию указательного пальца правой. Большой палец правой руки согнуть и поместить под согнутый указательный палец левой.



МУХОМОР В ПОМОЩЬ

Слышала, что давление снижает настойка мухомора. Но ведь этот гриб очень ядовит. Как его использовать правильно?

Ирина ДЕМИНА,
г. Осинники



Мухомор — ядовитый гриб, но и его лечебные свойства никто не отменял. Спиртовая настойка понижает давление. Готовят ее так: 4 свежие шляпки промыть, поломать, залить 1 ст. водки, настоять 10 дней. Принимать по схеме «горка»: в первый день — 1 капля на стакан воды, второй — 2 капли, третий — 3 капли и так до 10 капель, в последующие дни капли отсчитывать в порядке убывания. Запивать молоком.

Владимир КИРСТЮК, травник, г. Черновцы

ТРЕНИРУЮ НОГИ

Мне 64 года, гипертоник со стажем. Прочитал, что работа сердца напрямую зависит от тренированности мышц ног. Если ноги слабые, нашему «мотору» тяжелее работать. И наоборот, при достаточной физической нагрузке на нижние конечности увеличивается протяженность капилляров, мышцы становятся сильнее, и в них поступает больше крови.

Тренирую ноги с помощью приседаний — начинал с одного, а теперь уже делаю до 100 в день! Давление полностью не стабилизировалось, но поднимается уже не так высоко, как раньше.

Валерий ПРОНИН, г. Минск

Комментирует преподаватель фармакогнозии и фитотерапии
Дмитрий Васильевич ТУРКИН (г. Курск)

Рациональное зерно здесь есть, однако не все так однозначно. Причины гипертензии ведь тоже могут быть различными. Но одна истина неопровержима — умеренные физические нагрузки полезны всем, и в том числе гипертоникам.

Что касается приседаний, не для всех они по-настоящему сильны. В качестве универсальной альтернати-

вы рекомендую регулярные пешие прогулки на свежем воздухе. Что даст такая ходьба?

Во-первых, запускается процесс стимулирования биологически активных точек на ступнях — а это работает на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Во-вторых, включаются в работу мышцы ног (о чем и пишет читатель), улучшает-

ся общий кровоток. Мышцы становятся сильнее и крепче, в них поступает больше крови. Как итог — облегчается работа сердца.

Когда мышцы нижних конечностей ослаблены, кровь скапливается в верхней части тела. Сердцу очень тяжело ее перекачивать, из-за чего и происходит повышение давления.

“

Промыть и высушить 3 ст.л. пшенной крупы, измельчить в кофемолке и съесть все в несколько приемов за день, не запивая водой. Курс лечения — месяц. За это время удастся нормализовать давление на длительный срок.

Анна МЕЛЬНИК, травница, г. Николаев

МОЧЕГОННЫЙ КОМПОТ

Из-за гипертонии врач мне выписал мочегонные таблетки. Но я принимаю так много лекарств, что боюсь за печень и почки. Поэтому заменила «мочегонку» натуральным компотом. Смешивала по 1 ч.л. свежих (можно сухих) плодов боярышника, шиповника и клюквы, заливала 1 л кипятка и настаивала ночь. Утром процеживала, доводила до кипения, добавляла измельченные 2-3 шт. кураги и небольшую горсть изюма, настаивала час. Выпивала этот объем за день, разделив его на несколько приемов. Курс — неделя приема, неделя отдыха.

Татьяна ПЕТРОВСКАЯ, г. Николаев

Комментирует врач-уролог Тимур Тимурович ТРИФОНОВ (г. Уральск)

Шиповник, клюква и боярышник — хорошее сочетание. Каждый компонент обладает мочегонным свойством и богат полезными веществами. К тому же шиповник снимает воспаление мочевыделительной системы, повышает иммунитет. Боярышник успокаивает, снижает давление и нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Клюква — натуральный диуретик с мягким действием. В такой коктейль целесообразно добавлять сухие ягоды малины или смородины, сухофрукты. Это усилит витаминное действие напитка. Но помните, что возможны индивидуальные противопоказания. Поэтому перед приемом напитка стоит проконсультироваться с лечащим врачом.

ПОСЛЕ ИНФАРКТА

После перенесенного инфаркта давление стало 110/70. Хотя до недуга страдала гипертонией — цифры на тонометре просто зашкаливали. Нормально ли это? На что нужно обращать внимание в такой ситуации?

Лариса МУХА, г. Ельск

Отвечает врач-кардиолог
Валерия Сергеевна СИНИЦЫНА
(г. Санкт-Петербург)

В ряде случаев после перенесенного инфаркта ситуация с давлением может неожиданно измениться. Если при инфаркте погибает существенная часть миокарда, возникает выраженная сердечная недостаточность, и сердце более не способно поддерживать высокое АД.

Данной ситуации не стоит радоваться, поскольку это свидетельствует не только об очень тяжелом рубцовом поражении сердечной мышцы, но и является весьма нехорошим прогностическим признаком.

Такие больные требуют пристального наблюдения врача и обязательной терапии, в том числе направленной против прогрессирования сердечной недостаточности.

Сразу отмечу, что, учитывая развитие стойкой гипотонии, подбор лечения затруднителен и долг.

Главное — не затягивать!

ПОМОГУТ СТРУЧКИ ФАСОЛИ...

Я гипертоник со стажем. Прочитала в одной из газет рецепт для регуляции артериального давления. Десять свежих целых незрелых стручков фасоли варить в 0,75 л воды, пока жидкость не испарится наполовину. Три недели принимать каждый час по 1 ст.л. отвара. Следующие три недели заваривать по шесть стручков в том же количестве воды, а последующие три недели — по два. Пишут, что после этого давление приходит в норму надолго. Хотелось бы узнать мнение специалиста относительно такого способа лечения.

Нина КИСЕЛЕВА, г. Могилев

.....
Отвечает биоэнергет Лидия Васильевна КРАВЦОВА (г. Бендеры)
.....

В своей практике я применяю лечение фасолю. Но советую брать по шесть свежих стручков на пол-литра воды, можно и зрелых, и пить две-три недели три раза в день. Потому что принимать через каждый час по одной столовой ложке длительное время — задача трудновыполнимая.

Советую также (на выбор):

◇ пить чай из цветков белой акации (робиния ложноакациевая. — *Ред.*);
◇ настойку боярышника красного готовить самой (1 ст. плодов на 200 мл водки, настаивать 21 день) и принимать перед едой по 1 ч.л., разбавляя водой, или отвар (2 ст.л. плодов на 0,5 л воды), пить в течение дня;

◇ отвар черной смородины (2 ст.л. ягод на два стакана воды, кипятить пять минут, настоять час и выпить за день в четыре приема);
◇ принимать за двадцать минут до еды по две столовые ложки настоя софоры (с вечера 10 г плодов залить в термосе стаканом кипятка, настоять ночь, процедить).

...И ЛЬНЯНКА

Как можно применять в лечебных целях лекарственное растение льнянку. Говорят, ее препараты помогают при гипертонии.

Валентина ГАЛИЦИНА, Киевская обл.

Препараты на основе льнянки восстанавливают ритм сердечных сокращений и понижают АД. Смешать 3 части травы льнянки, 2 части травы донника лекарственного, клевера, мелиссы, плодов и цветков боярышника, 1 часть травы

пустырника. 2 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, укутав. Процедить и пить по 1 ст. в день в 3-4 приема за 20 минут до еды — до улучшения. При сильном сердцебиении, боли в области сердца, аритмии 1 ч.л. травы льнянки залить 1 ст. кипятка, настоять в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст.л. до еды 3 раза в день. Курс — до улучшения.



Противопоказания: диспепсия, заболевания сердца с пароксизмальной тахикардией и экстрасистолией.

Татьяна КЛЕШНЕВА,
травница, пчеловод, г. Светлоград



Скорая помощь

ИЗМЕРЯЮ ДАВЛЕНИЕ ЛИНЕЙКОЙ

О необычном способе измерения давления узнала много лет назад, когда у меня еще не было тонометра. Рассказала о нем соседка. Я сначала засомневалась. Но и к фельдшеру не набегаяешься, а потому взяла на вооружение. Тем более что в действенности метода убедилась — несколько раз перепроверяла результаты на тонометре. Обыкновенную школьную линейку (20-25 см) кладу на внутреннюю сторону левой руки от точки пульса. В золотое кольцо без камня продеваю шерстяную нитку (35-40 см) так, чтобы кольцо находи-

лось посередине. Прибор готов. Беру нитку с кольцом в правую руку и очень медленно, без рывков веду его вдоль линейки — от нуля к верхним показателям шкалы на расстоянии 1-2 см выше руки. Кольцо проходит несколько сантиметров и начинает колебаться слева направо. Запоминаю отметку на шкале и умножаю ее значение на 10. Это нижний показатель АД. Веду нитку дальше. Когда «маятник» начнет колебаться второй раз, также умножаю это число на 10 — получается верхний показатель АД.

Лидия БАЖКОВА, г. Слоним



Комментирует терапевт
Марина Александровна НЕФЕДОВА
(г. Санкт-Петербург)

Научного объяснения данному методу нет. Тайна подобного реагирования организма на кольцо и связь обыкновенной линейки с работой сосудистой системы не разгадана.

Но, как ни удивительно, показания линейки и тонометра практически всегда совпадают.

Свое мнение об этом методе высказала кандидат химических наук, фитотерапевт Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

Тем, кто захочет опробовать метод измерения с помощью линейки и кольца, полученные показания необходимо проконтролировать тонометром, чтобы убедиться в их достоверности, особенно при плохом самочувствии.

Освоившие эту технику и убедившиеся в том, что полученные цифры АД практически совпадают с цифрами тонометра (плюс-минус 10-15 мм рт. ст, что вполне допустимо), могут без опаски пользоваться методом линейки.

Способ работает и совершенно безвреден. Дело в том, что при использовании тонометра плечевую артерию сильно пережимает надутая воздухом манжетка.

А при аритмии устройство будет «качать» снова и снова, сдавливая артерию с большей силой, что вредно для склерозированных сосудов.

Отмечу, что нитку можно брать не обязательно шерстяную и кольцо — не обязательно золотое. Подойдет маятник, гирька, гайка — любой мелкий предмет.

И ГАЛИНСОГА ПРИГОДИТСЯ

Такое экзотическое имя носит неприметная травка, льнущая к человеку во дворах, полях, садах, огородах, на газонах и у обочин дорог. В народе ее еще называют американкой, официальное же название — галинсога.



С лечебной целью используют корни и траву галинсоги. Их собирают во время цветения, то есть с середины лета и до снега.

При артериальной гипертензии первой-второй степени (при более тяжелых формах гипертензии фитотерапия неэффективна). 1 ст.л. измельченного сухого или 3 ст.л. свежего сырья заливают 1 ст. холодной воды, доводят до кипения и варят на малом огне или на кипящей водяной бане три-пять минут. Настаивают час, укутав, и процеживают.

Принимают по одной-две столовые ложки три-четыре раза в день. Курс — до нормализации давления.

Мария РОВНАЯ, биохимик, г. Киев

ПОДСКАЗКИ ТРАВНИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЦА

1 Для приготовления следующего лекарства понадобятся такие ингредиенты: по одной столовой ложке меда, сока сырой красной свеклы, натертой моркови, один стакан сока хрена и сок одного лимона.

Чтобы получить сок хрена, один килограмм корней следует пропустить через мясорубку.

Полученную кашу выдержать в стакане холодной кипяченой воды в течение тридцати шести часов, затем отжать через марлю. Принимать снадобье по одной столовой ложке три раза в день за час до еды в течение двух-трех месяцев. Потом сделать перерыв. При необходимости курс повторить.

2 В течение 45 дней ежедневно съедать в несколько приемов смесь из 100 г толченых грецких орехов и 60 г меда.

3 Каждый день выпивать по стакану простокваши, смешанной с одной-двумя чайными ложками меда и щепоткой корицы.

4 В стакане минеральной воды без газа растворить одну столовую ложку меда и смешать с соком половины лимона — это разовая доза. В течение двух недель принимать такое лекарство по утрам натощак.

5 В равных пропорциях взять сок красной свеклы, моркови и черной редьки, мед. Принимать смесь по одной-две столовые ложки три раза в день.

6 Смешать в равных пропорциях клюквенное пюре и мед. Принимать по одной столовой ложке за пятнадцать-двадцать минут до еды.

Мартын СТАНКЕВИЧ,
травник, г. Витебск



При повышенном давлении натереть на мелкой терке корень хрена, залить водой 1:2, настоять три дня, плотно закрыв.

Процедить, жмых отжать. Смешать 1 ст.л. настоя хрена, 1 ст. свежего сока моркови и сок одного лимона. Хранить в холодильнике. Принимать три раза в день за час до еды по 1 ст.л. Курс — два месяца.

Джанета ГАДЖИЕВА, травница, г. Чебоксары

ЭФФЕКТИВНАЯ НАСТОЙКА БУКВИЦЫ

Пол-литровую банку на треть заполнить сухими измельченными цветками. Залить водкой до горлышка. Накрыть крышкой и поставить в темное теплое место на две недели, затем процедить. Принимать **при высоком давлении и расстройствах нерв-**

ной системы по 20-30 капель, разводя в небольшом количестве воды.



Строго соблюдать дозировку!
Противопоказания: пониженная кислотность, склонность к тромбообразованию, беременность.

Сергей ГОЛОВКО, травник, г. Майкоп

СЕКРЕТНАЯ ТОЧКА

Эта волшебная точка расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Китайцы называют ее точкой Бай-хуэй.

Расположите центр правой ладони на точке в центре темени (см. фото), сверху — левую ладонь. Круговыми растирающими движениями обеих рук по часовой стрелке с легким надавливанием слегка помассируйте точку в течение трех-пяти минут. Дыхание должно быть глубоким и спокойным. Такой массаж поможет усилить подачу кислорода в мозг, придаст бодрость и силу.

Массаж круговыми движениями по часовой стрелке питает мозг энергией, снимает усталость. Круговые движения в обратном направлении помогут избавиться от головных болей, высокого давления и тяжести в голове.

Ирина ЖУК, массажист, косметолог, г. Минск

Бай-хуэй



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ

Главная задача при гипертонии — как можно быстрее привести давление в норму. Одним из эффективных способов является точечный массаж.



Найти точку 1, расположенную прямо под мочкой уха (см. рис.). Затем провести пальцем вертикальную линию вниз до середины ключицы. Это точка 2. Чтобы нормализовать давление, достаточно помассировать эту линию кончиками пальцев сверху вниз десять раз с одной стороны шеи и десять — с другой. Давить и постукивать при этом не нужно.

Точка 3 расположена под мочкой уха на уровне 0,5 см в сторону носа. Ее нужно массировать в течение минуты, нажимая с усилием, но не допуская болевых ощущений.

Если разовый массаж помог снизить давление, продолжайте массировать эти точки ежедневно один-два раза в день в течение двух недель (можно дольше) — для профилактики.

Ольга ДАНИЛОВА,
врач-терапевт, г. Витебск

“

Снижаю давление картофелем. Натираю на мелкой терке очищенные клубни, слегка отжимаю, а кашицу заворачиваю в марлю и прикладываю ко лбу и вискам. Через 15-20 минут головная боль отступает, давление приходит в норму.

Марина ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово

ПОВЫСИЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ? НАДАВИТЕ НА ГЛАЗА

Хочу посоветовать один простой, но действенный способ, как снизить повысившееся давление. Сядьте за стол и, оперевшись локтями о столешницу, выполняйте массаж.

Сначала слегка аккуратно надавливайте ладонями на область глаз, считая до трех, расслабьтесь. Так повторяйте в течение трех-пяти минут. Затем пальцами слегка надавливайте только на верхние веки, также считая до трех.

После этого те же массажные действия — на нижние веки.

Повторить весь цикл нужно несколько раз. Вскоре должно стать легче.

*Екатерина ЗАХАРЕНКО, медсестра,
г.Белыничи*



СЕРДЕЧНАЯ МОКРИЦА

Издавна в народной медицине мокрицу (звездчатку среднюю) называют «сердечной травой».

Если поднялось давление, 1 ст.л. измельченной свежей или сухой травы залить 1 ст. кипятка, укутав, настоять час, процедить. Пить по трети стакана три раза в день. Курс — до стабилизации давления.

! Противопоказание: индивидуальная непереносимость.

*Ольга СПИРИДОНОВА,
провизор, г. Минск*

«КРИЗИСНАЯ» КАЛИНА

Я гипертоник со стажем. Этим недугом страдаю уже более десяти лет.

В кризисные моменты протираю через дуршлаг пару ягод калины и смешиваю пополам с медом. Лекарство готово.

Если повышение давления связано с усталостью или стрессом, в таком случае лучше брать липовый мед и на одну столовую ложку смеси добавлять каплю настойки валерианы.

За день такую смесь можно принимать до шести раз по три чайные ложки снадобья на прием, запивая молоком. Курс — по самочувствию.

*Муслимат ТУГУЗ,
а. Понежукай, Адыгея*



Из личного опыта

ГИПЕРТОНИЮ — НА ЗАМОК

Об этом способе снижения артериального давления я прочитал в книге о Великой Отечественной войне. Там упоминалось, что за неимением медикаментов врач советовал бойцам лечить гипертонию именно таким нетрадиционным методом. Приходилось применять его несколько раз и мне. Действует!

Нужно подвесить на красную шерстяную нить старый ключ от замка. Еще лучше, если он слегка покрыт ржавчиной. Надеть на шею так, чтобы ключ был на спине между лопатками, а узел — спереди на гортани. Буквально через несколько минут давление приходит в

норму. После этого нужно еще какое-то время подержать на теле «кулон», а потом снять.

Если бы не личный опыт, я бы не поверил, что гипертонию можно «взять под ключ»!

Евгений МАЙОРОВ, г. Довск

ВАЛЕРИАНА С ВОДКОЙ

Чтобы снизить давление, заливаю измельченные сухие корни валерианы водкой в соотношении 1:4. Настаиваю в темном месте неделю. Процеживаю и пью три раза в день по 15-30 капель, разводя в половине стакана воды. Курс — две недели.

⚠ Не принимайте препараты валерианы более двух месяцев — могут возникнуть головные боли и нарушения со стороны ЖКТ, ощущение дискомфорта, беспокойство.

Ольга ДЗЮБАН, ассистент кафедры ботаники БГУ, г. Минск

Эффективное средство для успокоения нервов и снижения давления — массаж с настоем листьев мяты. Завариваю их как чай, смачиваю настоем шею и плечи и мягко массирую. Делаю массаж по мере необходимости. Помогает!

Светлана КОРОЛЬКО, г. Самара

СПАСАЕТ ЧЕСНОЧНАЯ ВЫТЯЖКА

У меня проблемы с сердечно-сосудистой системой, киста в головном мозге, повышенное давление. Поддерживать здоровье более-менее в норме удастся благодаря травам. Поделюсь своим опытом с читателями.

Для чистки сосудов и снижения давления применяю уксусную вытяжку из чеснока. В 1 л свежавыжатого яблочного сока добавляю 100 г меда, размешиваю. Вливаю смесь в банку с узким горлом, накрываю марлей и оставляю в темном месте.

Спустя два месяца сливаю с осадка и на каждый 1 ст. жидкости добавляю измельченный зубчик чеснока. Настаиваю в темном месте неделю, процеживаю, добавляю мед 2:1.

Размешиваю в 1 ст. теплой воды 1 ч.л. вытяжки. Выпиваю по стакану два раза в день за 30 минут до еды (утром натощак). Курс — месяц.

Это средство, кроме прочего, повышает иммунитет, выводит шлаки и токсины, снижает уровень сахара в крови и способствует омоложению кожи. Но оно противопоказано при язве желудка и панкреатите.

*Александр ГОЛОВКОВ,
травник, г. Армавир*

ЛЕЧУСЬ СМОРОДИНОЙ

Ягоды черной смородины — прекрасное средство для борьбы с гипертонией и бессонницей. Знаю это по собственному опыту.



Незадолго до отхода ко сну 1 ст.л. ягод смородины заливаю 1 ст. кипяченой воды температурой 70 градусов, спустя полчаса выпиваю. Действие напитка чувствую уже минут через 30-40. Сплю, как младенец, всю ночь, а наутро встаю бодрым и в хорошем настроении.

Поздней весной вместо ягод можно заваривать молодые листья смородины вместе с любыми сортами чая. И на зиму их засушить, а ягоды заморозить.

*Денис ДАМИНОВ,
г. Катав-Ивановск Челябинской обл.*

ГРЕЧНЕВАЯ ПОДУШКА

Случается, человек много лет страдает от заболевания, перед которым медицина бессильна. И вдруг найдет помощь в самом неожиданном месте!

Десять лет тому назад я стал просыпаться по ночам оттого, что резко поднималось верхнее артериальное давление. Чтобы успокоиться и уснуть, приходилось пить лекарство. А по утрам снова вставал с той же проблемой. Нередко приходилось вызывать скорую. Днем чувствовал себя хорошо, а ночью все повторялось. Ни гипотензивные препараты, ни народные средства, принятые перед сном, длительного эффекта не давали. Несколько раз лежал в больнице. И, что удивительно, пока находился там, давление было в пределах нормы. А когда возвращался домой — все повторялось. К слову, подъем давления

у меня всегда сопровождался сильным жжением лица, плеч и грудной клетки. Так и жил: днем здоров, а ночью — хоть спать не ложись!

Весной этого года в одном журнале прочитал рекомендацию терапевта спать на подушке, набитой гречневой шелухой. Решил заменить такой подушкой старую перьевую. И после этого забыл про скачки давления!

Лечащий врач сделал вывод, что причиной высокого ночного и утреннего давления была аллергия на перья старой подушки, на которой я спал. Именно поэтому уходили проблемы, когда лежал в больнице.

Николай КУКИН, г. Гродно

.....
Комментирует
врач-терапевт
Валентина Николаевна
ПЛОТНИКОВА (г. Минск)
.....

Очень интересный случай: в своей практике я не сталкивалась с зависимостью повышения давления от аллергии.

А вот на выбор подушки гипертоникам действительно стоит обратить внимание. Неудобная может вызвать изменение давления, особенно если у человека есть патологическая извитость позвоночной или брахиоцефальных артерий. Поэтому маленькая плоская или подушка-валик для гипертоников более предпочтительны, чем большая и пышная.

ЧЕСНОЧНОЕ МОЛОКО

Вливаю в кастрюлю стакан молока, добавляю две очищенные измельченные головки чеснока, довожу до кипения, снимаю с огня и настаиваю под крышкой сорок минут. Чеснок выбрасываю, а молоко храню в холодильнике. Принимаю ежедневно слегка подогретым по одной столовой ложке три раза в день за 40 минут до еды. Храню в хо-

лодильнике. Спустя полчаса давление приходит в норму.

Сравнивала с действием таблеток — от их приема давление падает за 20 минут, но действие длится два часа, а от чесночного молока эффект медленнее, но гораздо дольше.

*Надежда ХАНАЕВА,
с. Кошмановка Полтавской обл.*

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ФИТООДЕЯЛО

У меня начальная стадия гипертонии. Возможно, метод, которым я хочу поделиться, облегчит состояние еще кому-нибудь.

Сшиваю две небольшие хлопчатобумажные простыни, чтобы получился своеобразный мешок. Набиваю его произвольно сухими растениями (заготавливаю все лето), обладающими успокаивающим действием: мелиссой, пустырником, хмелем, валерианой. Сплю под таким травяным одеялом неделю. Затем меняю состав (растения не выбрасываю, а храню для повторного применения): сухие листья рябины черноплодной, побеги омелы белой, листья и плоды боярышника. Третью и четвертую неделю — хвощ полевой, одуванчик, календула, зверобой, мята перечная. Всего под такими травяными одеялами сплю по месяцу. Делаю перерыв на три месяца и опять достаю свое «укрытие». В год получается три месяца. Давление практически не беспокоит.

Елена КУЛЬШИЦКАЯ, г. Тверь

Комментирует кандидат химических наук, фитотерапевт Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

Мелисса, пустырник, валериана и шишки хмеля понижают артериальное давление при гипертонии, а также способствуют хорошему сну. Причем не только в настоях или отварах, но и за счет своих эфирных масел при вдыхании ароматов. Поэтому в терапии часто используют подушечки с этими растениями. Несомненно, такое количество сырья (в одеяле же его больше, чем в маленькой подушечке) действует не менее эффективно.

Рябина, омела белая и боярышник тоже понижают давление. Но эфирных масел в них нет. Положительное действие обычно достигается при приеме настоев. Однако, если человек ночью потеет, сырье слегка увлажняется, и за счет этого возможно небольшое гипотензивное действие. Последние травы (кроме зверобоя) тоже понижают дав-



ление, и эффект от них также будет, если человек потеет.

Что касается дополнительных советов для гипертоников, необходимо уменьшить количество потребления соли, животных жиров, исключить копчености, маринады, соленья. Ежегодно проводить биохимический анализ (определять уровень холестерина в крови), так как при склеротизации артерий АД неизбежно возрастает.

ВЫРУЧИЛ КИСЕЛЬ ИЗОТОВА

Давно пользуюсь рецептом поистине волшебного напитка для поддержки здоровья — овсяного киселя по методу Изотова. Когда-то мне о нем рассказала соседка, которая смогла с его помощью обуздать гипертонию и снизить уровень холестерина в крови.

Сама же я много о нем читала и вот на что обратила внимание: овсяный кисель оказывает желчегонный и антимикробный эффект, быстро очищает организм от шлаков и излечивает от многолетних хронических запоров. Он нормализует состав крови, кишечную флору, обладает антисептическим и обволакивающим действием. В общем, сплошная польза, в чем я убедилась на собственном опыте!

А готовлю его так. Заливаю 0,5 кг геркулеса на 3/4 в пятилитровой таре остывшей кипяченой водой, добавляю 6 ст.л. промытой овсяной крупы грубого помола, 0,5 ст. кефира и небольшой кусок ржаного хлеба.

Все перемешиваю деревянной ложкой, закрываю крышкой и оставляю в теплом темном месте на пару суток (не больше!). Хороший признак, если жидкость делится на слои и пузырьки.

Затем сливаю верхний слой через дуршлаг в отдельную емкость, промываю гущу (опять на дуршлаге) 2,5-3 л охлажденной кипяченой воды (она должна стекать в кастрюлю). Переливаю первую и вторую жидкость в отдельные банки. Ставлю обе в темное место на 18 часов. Когда жидкость в них четко отстоится и разделится на два слоя, верхний аккуратно сливаю с помощью резиновой трубки, а нижний — сам концентрат — хра-

ню в холодильнике. Сцеженную жидкость пью как квас, немного подогрев на малом огне до загустения.

А с концентратом поступаю так: 5-7 ст.л. заливаю 2 ст. отстоянной воды, довожу до кипения на малом огне, периодически помешивая. Как только жидкость достигнет густоты киселя, снимаю с огня, слегка солю и добавляю 1 ст.л. растительного масла. Ем кисель на завтрак с ломтиком хлеба и горстью изюма.

Средний курс оздоровления — три недели (на столько хватает объема приготовленного средства). Провожу курс три раза в год.

Вероника КРИКУНОВА,
г. Самара



Тошнота и рвота могут свидетельствовать о резком изменении АД. Если других причин нет — это повод незамедлительно вызвать врача.

ДЫШУ НАД ВАЛЕРИАНОЙ

От повышенного давления я страдала, пока не открыла для себя простое и эффективное средство. Перед сном вдыхаю аптечную настойку валерианы поочередно каждой ноздрей по несколько раз в течение одной минуты. Поначалу на следующий день болела голова. Я уменьшила дозу: два-три дня делала неглубокий вдох. А когда организм привык, стала дышать глубже.

Долгое время средство не оказывало заметного действия, а затем по-

степенно давление стало снижаться, улучшился сон, ушли тревожные мысли.

На такое лечение у меня ушло три месяца.

При болях в сердце спасаюсь той же валерьянкой: одну столовую ложку настойки смешиваю с тремя столовыми ложками сахара в стакане воды до полного растворения. Медленно выпиваю. Помогает!

*Валентина ФЕДОТОВА,
г. Нижний Новгород*

ХВОЯ, ШИПОВНИК И ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Смешиваю 5 ст.л. измельченной свежей сосновой хвои, по 2 ст.л. сухих плодов шиповника и луковой шелухи, заливаю 1 л холодной воды, довожу до кипения и варю на малом огне под крышкой 10 минут. Настаиваю до остывания, процеживаю. Выпиваю все за два дня в несколько приемов. Курс для стабилизации давления — по четыре месяца раз в год.

Надежда ФЕДОРОВА, д. Лапичи Могилевской обл.

Комментирует врач-терапевт Ольга Сергеевна ДАНИЛОВА (г. Витебск)

Рецепт эффективен для страдающих гипертонзией первой-второй степени. Луковая шелуха — естественный иммуномодулятор, известный природный антибиотик, способствует очищению сосудов. Шиповник обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Хвоя незаменима в лечении анемии, рассеянного склероза, заболеваний сердечно-сосудистой и ды-

хательной систем. Спустя две недели приема отвара давление нормализуется, проходят головные боли, чувствуется прилив сил.

А через два месяца возможно снижение дозировки препаратов.

! Применять такое средство можно только под контролем врача с учетом индивидуальных противопоказаний!

ПОД ДАВЛЕНИЕМ: УСМИРЯЕМ ГИПЕРТОНИЮ

Снизить давление при гипертонии помогают подчас самые неожиданные способы. Однокурсница живет в Японии. Об этой стране и людях рассказывает много удивительного. Меня заинтересовал уникальный способ лечения гипертонии.

ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО

Оказывается, если больному, страдающему от повышенного давления, каждый день тренировать сосуды с помощью простого «тренажера», можно ощутимо улучшить самочувствие. Ничего специально покупать не надо — сгодится обычное небольшое махровое полотенце.

Главное — оно должно быть скручено так, чтобы сомкнутые вокруг него пальцы чуть-чуть не соприкасались.

Рулон из полотенца нужно сжать в руке изо всех сил и держать так ровно две минуты.

За это время сила сжатия естественным образом снизится до 30%. А потом руку разжать. Вот и все.

Чтобы добиться стойких результатов, тренироваться с полотенцем нужно по десять минут три раза в неделю (при желании, можно и чаще), задействуя в тренировке обе руки — на каждую руку по два сжатия и два отдыха. То есть сжали полотенце на две минуты, затем минуту отдохнули, снова сжали, отдохнули и сменили руку.

В ЧЕМ ВОЛШЕБСТВО

А никакого волшебства здесь нет. Как объясняют сами японцы (они подошли к этому методу очень серьезно и устроили настоящее исследование), пока человек максимально сжимает полотенце, ток крови у него в руке немного снижается.

Самое же главное происходит после того, как он разжимает руку. «Отпущенная на свободу» кровь начинает с резким усилием течь по сосудам. При этом содержащиеся в ней молекулы оксида азота «размягчают» стенки сосудов, повышая их эластичность. А раз спадает сосудистый тонус, снижается и давление.

Дотошные японцы провели обследование больного до таких тренировок и спустя неделю: показатель «мягкости» сосудов вырос с 1,3% до 6,5%! Все это было озвучено и наглядно продемонстрировано на одном телешоу, где врач специально отметил: данный способ борьбы с давлением настолько прост, что его можно использовать гипертонику в любом возрасте, при любой комплекции и силе.

Я рассказала об этом до смешного простом методе своим знакомым, в том числе и гипертоникам. И два человека уже похвалились: результаты есть!

Анна ДОРС, врач-терапевт, г. Рига

ЛУЧШИЙ ЧАЙ

Практически с любым недомоганием я научилась справляться с помощью фитотерапии. Есть у меня и очень хороший способ снизить высокое давление.

Если АД вдруг подскочило, спасаюсь таким чаем. Смешиваю по 2 ст.л. измельченных сухих плодов боярышника и шиповника, по 1 ст.л. измельченных сухих корней валерианы, травы пустырника и семян льна.

Заливаю 0,5 л кипятка и довожу до кипения. Держу на малом огне три мину-

ты. Настаиваю 30 минут и использую как заварку. Наполняю ей стакан на 2/3, доливаю кипятком и пью три раза в день в течение нескольких дней. Это средство и нервную систему в порядок приведет, и давление снизит. Проверено!

Раиса АКИНЬШИНА,
г. Мытищи

ПЕРЕЛИВАЮ ВОДУ И ПЬЮ

У меня гипертония. Научилась справляться со скачками давления сама. Принимаю назначенные лекарства, массирую биологически активные точки, выполняю специальную мудру (о ней мы рассказывали ранее — *Ред.*). А недавно освоила еще один способ. С вечера наливаю из крана стакан воды, оставляю на ночь на столе. Утром, еще лежа в постели, делаю массаж головы, затем потягиваюсь, хорошенько растягивая позвоночник, встаю с постели. Беру стакан с водой в одну руку и пустой — в другую. Держа их над головой, переливаю воду из стакана в стакан 28 раз. В конце то, что не расплескалось, выпиваю медленно маленькими глотками. Сначала и руки дрожали, и проливала много на себя, а потом приспособилась. Вот уже месяц пью такую обогащенную кислородом воду. Чувствую себя заметно лучше.

Валентина СТРЕЛЬНИКОВА,
г. Сморгонь

Комментирует врач-кардиолог,
автор методики
«Лечение гипертонии без лекарств»,
Николай Григорьевич МЕСНИК
(г. Минск)

Я не раз наблюдал, как после качественного массажа головы давление на какое-то время снижалось. Но переливайте воду из стакана в стакан хоть тысячу раз, а гипертоническая болезнь все равно останется.

Можно очень долго рассуждать об энергии воды, говорить, что она обладает невидимой позитивной силой, омолаживает организм и т.п.

Однако одна вода проблему не решит. Тем более у стабильного гипертоника. Но справедлив и тот факт, что если больной гипертонией не будет использовать в дополнение психофизические факторы лечения, ни о какой стабилизации состояния здоровья не может быть и речи. Все работает в комплексе.

СБОРЫ «ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА»

Повышенное давление у меня обнаружили в 13 лет, и с тех пор цифры становились все выше и выше. Хочу рассказать о своем опыте траволечения, которое использую для того, чтобы свести к минимуму прием таблеток.

Подобрала для себя несколько рецептов, которые чередую. Сначала три-четыре недели пью одно средство, потом перехожу к следующему. И так — пять-шесть месяцев. Затем делаю перерыв на два-четыре месяца (в это время принимаю медпрепараты) и снова возвращаюсь к травам.

Летом в сезон готовлю свежие соки из огурцов и яблок и ежедневно выпиваю по 150 мл по отдельности или в смеси. **Первый сбор.** Трава сушеницы топяной и цветки боярышника (по восемь частей), цветки бессмертника (шесть частей), трава донника лекарственного, хвоща

полевого и укропа, листья березы (по четыре части), листья мать-и-мачехи (две части), корень солодки (одна часть). Все растения — сухие, измельченные. Настои готовлю одним способом. На ночь засыпаю в термос 1 ст.л. сбора, заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю ночь, утром процеживаю. Пью по трети стакана три раза в день.

Второй сбор. Смешиваю по одной части цветков боярышника, травы хвоща полевого, побегов омелы белой и две части травы тысячелистника. Прием — как указано выше.

Светлана СЛЯДНЕВА,
г. Пружаны



РАССОЛ ПЛЮС ХВОЙНЫЙ АРОМАТ

На случай резких скачков давления всегда держу под рукой такое средство: 1 флакон 10%-ного камфорного спирта, смешанного с 10 мл эфирного масла можжевельника и 25 мл пихтового. Храню в темном прохладном месте. Если давление резко поднялось, выпиваю 50-80 мл рассола квашеной капусты и начинаю вдыхать аромат масляной смеси. Иногда выпиваю еще 1 ч.л. льняного или нерафинированного подсолнечного масла. Давление приходит в норму.

Юлия БАТУРИНА,
г. Днепр

Лучшее место для ежедневных прогулок гипертоника — хвойный лес!

НЕ ДОПУСКАЮ КРИЗА!

При повышенном артериальном давлении применяю и рекомендую другим такой сбор. Смешиваю в равных частях сухие цветки боярышника, траву пустырника и листья мяты перечной. Три чайные ложки смеси заливаю стаканом кипятка, настаиваю двадцать-тридцать минут, процеживаю.

Принимаю сначала по четыре-пять столовых ложек перед едой утром и в обед, оставшуюся часть — вечером перед сном.

Когда почувствую, что средство помогает, выпиваю по полстакана еще семь-десять дней только перед сном. Затем делаю перерыв на две недели и повторяю прием.

А для профилактики гипертонического криза смешиваю в равных частях плоды и листья малины и черной смородины. Четыре столовые ложки растительного сырья заливаю 1 л кипятка, настаиваю два-три часа, процеживаю и пью по стакану четыре раза в день. Курс — до стойкого улучшения состояния.



Если самочувствие резко ухудшается, рекомендуется измерять давление не только три раза в день, но и делать несколько дополнительных замеров, записывая результаты в дневник. А при тяжелых степенях гипертонической болезни измерять АД каждые два часа весь день.

Иван ДЯДЕЛЬ, травник, г. Щучин

СПАСАЮСЬ КУКУРУЗНОЙ МУКОЙ

В свое время крестная посоветовала, как справляться с резкими скачками давления (у меня начальная стадия гипертонии). Этот рецепт спасает меня и ныне.

Заливаю 1 ст. кипятка 5 ч.л. кукурузной муки. Настаиваю пять-восемь часов в закрытой емкости. Пью натошак за сорок минут до еды. Осадок выливаю. Делаю так каждое утро, пока давление не стабилизируется. В среднем курс длится месяц.

Зинаида БЕЛЬСКАЯ, г. Минск

Комментирует провизор Ольга Олеговна СПИРИДОНОВА (г. Минск)

Кукурузная мука — не только продукт кулинаров, ее широко применяют и в народной медицине. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает давление, справляется с малокровием, стимулирует выделение желчи, нормализует кровообращение. Плюс ко всему, в кукурузе есть углеводы, стабилизирующие уровень сахара у диабетиков. Так что данный рецепт вполне можно использовать при гипертонии.



Диета

ПЯТЬ ПРОДУКТОВ — ЗАМЕНИТЕЛЕЙ СОЛИ

При заболеваниях сердца и сосудов очень часто советуют ограничить потребление соли, а то и вовсе от нее отказаться. Однако привычку подсаливать зачастую очень сложно побороть, пытаюсь пресными блюдами. Впрочем, можно попробовать заменить ее натуральными добавками.

1 МОРСКАЯ КАПУСТА

За счет солоноватого вкуса сушеная морская капуста вполне способна придать яркий вкус блюдам. Плюс ламинария содержит много полезных микроэлементов, в частности йода.

2 СУШЕНЫЙ ЧЕСНОК

Щепотка сушеного чеснока, обладающего насыщенным вкусом, может стать хорошей заменой соли (с его помощью некоторые вообще обходятся без соли). А еще это профилактика простудных заболеваний.

3 ФИТОЗАМЕНА

Смешайте в равных частях тщательно измельченные сухие листья вишни, черной смородины, земляники, малины, винограда и иван-чая — фито-замена соли готова. Она придаст привычной еде пикантный вкус и вдобавок укрепит иммунитет.

4 СЛОЖНЫЙ СОУС

Заправлять блюда, придавая им насыщенный вкус, можно и натуральным соусом. Три измельченных зубчика чеснока смешайте с 2 ст. перетертых ядер грецких орехов. Постепенно вливайте растительное масло, пока не получится однородное пюре. Добавьте 3 ст.л. сока лимона и тщательно перемешайте. Храните в холодильнике (но недолго).

5 ПОМИДОРЫ

Еще один заменитель солоноватого вкуса — сушеный помидор. Порежьте томаты ломтиками, разложите на противне на расстоянии друг от друга и сушите в духовке при температуре не более 80 градусов до 15 часов. Периодически переворачивайте и следите, чтобы не запеклись и не пригорели. Храните в плотном пакете или стеклянной банке не дольше двух месяцев.

НОРМАЛИЗУЮ САМОЧУВСТВИЕ ВАРЕНЬЕМ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ

Смешиваю по 1 ст. лепестков майской розы (шиповника) и сахара и провариваю на малом огне в течение часа, затем даю остыть 15-30 минут.

Отжимаю лепестки, а сироп переливаю в банку и, чтобы он стал тягучим, прикрываю ее сверху темной тканью. Ставлю в прохладное темное место на две недели.

Отдельно готовлю варенье из ягод красной смородины на малом огне, охлаждаю, ставлю в прохладное темное место на такой же срок. Смешиваю с розовым сиропом и съедаю по 1 ч.л. три раза в день. Это средство при гипертонии очень действенное!

*Валентина НИКОЛАЕНКО,
п. Струги Красные Псковской обл.*

КАРТОФЕЛЬ — ПРОВОКАТОР

В одной из телепередач обронили фразу, что картофель может провоцировать гипертонию. Неужели это правда?

Валентина ЯШИНА, г. Петушки

Отвечает диетолог Людмила Сергеевна СИЛИЦКАЯ (г. Новосибирск)

В самом деле, если вы едите картошку чаще четырех раз в неделю (это касается вареной, жареной, фри и пюре), давление у вас, скорее всего, будет выше, чем у тех, кто ест этот продукт разово. Хотя прямой связи между любовью к картофелю и гипертонией нет.

Но этот овощ богат легкоусвояемыми углеводами, что способствует набору веса. А вот это уже пря-

мой путь к гипертонии, сердечно-сосудистым заболеваниям, артриту и др. Поэтому картофелем не увлекайтесь. А если готовите — варите или запекайте в кожуре. Так в нем сохранится калий, полезный для сердца. Этот микроэлемент также содержится в моркови, свекле, капусте, бобовых. Поэтому чаще вводите в рацион блюда из данных продуктов.



ВИТАМИНЫ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Гипертонию чаще связывают с летней жарой. Но весной риск скачков давления повышается. Сказываются переменчивость погоды, ослабление иммунитета и, что немаловажно, недостаток витаминов. Каких и где их искать, расскажет диетолог Елена Станиславовна ЗЯБРОВА (г. Луганск).

*Улучшает
кровообращение*

витамин А:

листья шпината, салата, свекла, морковь, зеленый лук, томаты, щавель, петрушка, семена подсолнечника, сливочное масло, желток, морепродукты, печень трески.

*Способствует
снабжению
кислородом вен
и артерий*

витамин Е:

растительные масла, орехи, бобовые, злаки, печенка, желток, молоко.

*Влияет на холестерин-
овый обмен*

витамин В₁₂: говядина и субпродукты, свинина, телятина, треска, сельдь, камбала, сыр, желток, жирный творог, сливки, кефир, жирная сметана, молоко, виноград, черника, финики, петрушка, чернослив.

Повышает эластичность сосудов

витамин С: шиповник, томаты, щавель, шпинат, цитрусовые, белокочанная и цветная капуста, красная и черная смородина, крыжовник, зеленый и репчатый лук, все лесные ягоды, листовые овощи, яблоки, ананасы, киви. Ежедневная доза витамина С при гипертонии — 500 мг.

*Способствует нормаль-
ному функционирова-
нию нервной системы и
мышц, в том числе сер-
дечной*

витамин В₁: арахис, фасоль, грецкие орехи, овсяные и гречневые крупы, цельные зерна кукурузы, ржи, пшеницы, мед.

*Расширяет сосуды и
снижает свертывае-
мость крови*

витамин В₃:

бобовые, печенка.

*Уменьшает
проницаемость
и ломкость мелких
кровеносных
сосудов*

витамин Р: смородина, особенно черная, черника, клюква, черешня, виноград, черноплодная рябина, вишня, шиповник.

Выводит лишнюю жидкость

витамин В₆: картофель, кукуруза, капуста, бобовые, гречка, пшенка, бананы, грецкие орехи, печенка, мясо, рыба и молоко.

! Для поддержания нормального уровня кровяного давления необходимо присутствие в организме микроэлементов и незаменимых жирных кислот. Включайте в рацион продукты, богатые Омега-3: орехи, растительные масла, семечки, жирную рыбу.

Хочу поделиться кулинарными рецептами для гипертоников. Собираю их с «прицелом» — для снижения давления. Ведь питание в этом вопросе играет одну из главных ролей. В том числе и благодаря такому меню держу давление под контролем.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ РАЦИОН

ПРОРОСТКИ ПШЕНИЦЫ

Заливаю большую горсть зерен пшеницы водой, ставлю в теплое место. Появившиеся ростки высотой 1 мм пропускаю через мясорубку, добавляю мед по вкусу. Ем утром натощак по 1 ч.л. в течение месяца. Храню в холодильнике. Так делаю весной и осенью.

ОРЕХИ С МЕДОМ

Смешиваю 100 г ядер грецких орехов и 60 г (3 ст.л.) меда (лучше — гречишного). Ем по 1 ст.л. три раза в день.

ОВОЩНОЙ САЛАТ

Мелко нарезаю три капустных листа и небольшой пучок петрушки. Добавляю четыре-пять штук моркови и пол-яблока, натертых на средней терке, перемешиваю. Готовлю салат несколько раз в неделю.

ЛИМОННАЯ ЦЕДРА

Соединяю тертую цедру лимона или апельсина с медом 1:1. Принимаю по 1 ч.л. три раза в день до еды в течение двух недель. Затем делаю двухнедельный перерыв и повторяю.

Муслимат ТУГУЗ, а. Понежукай, Адыгея

Комментирует травник Сергей Дмитриевич ОСАДЧИЙ (г. Краматорск)

Данные рецепты подходят для профилактики гипертонии и ее сдерживания. Все компоненты содержат много витамина С, который повышает эластичность сосудов и предотвращает закупорку вен. Содержащаяся в капусте, яблоках и пшенице клетчатка очищает стенки сосудов от холестерина. Капуста, петрушка, пшеница и цедра лимона богаты фолиевой кислотой, которая улучшает кровообращение. Высокое содержание в них калия и магния также снижает уровень холестерина, нормализует работу сердца и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Кроме того, фруктово-овощная диета способствует снижению веса, а это важный фактор в лечении гипертонии.

Дополнить можно только ореховый рецепт: добавить по 50 г изюма и кураги. Принимать по 1 ч.л. три раза в день.

Для профилактики гипертонии также подойдут семена льна и чеснок, богатые магнием, который укрепляет стенки сосудов. Семена льна, измельчив, можно есть по 3 ст.л. в день, добавляя в салаты, а чеснок — по два-три зубчика с первыми блюдами.

И еще совет: для быстрого снижения давления можно приложить к пяткам на 10 минут смоченный в яблочном уксусе х/б платок.

КАКАО МОЖНО!

Я — гипертоник, поэтому практически не пью напитков с кофеином. Хотя какао прежде очень любила. А может, зря опасаясь?

О. ГОЛИКОВА, г. Брест

Отвечает провизор Наталья Сергеевна ОСМОЛОВСКАЯ (г. Могилев)

Многочисленные исследования доказали, что при гипертонии какао пить можно и даже нужно! Этот напиток способствует снижению кровяного давления, блокируя фермент, повышающий

его. Но польза будет, если выпивать не более чашки на завтрак. Что касается кофеина, то в том же чае его содержится в два раза больше, в растворимом кофе — в шесть раз, а в молотом — в девять!



МЕД, ОРЕХИ И СОК

Для лечения гипертонии рекомендуется ежедневно съедать по 100 г ядер грецких орехов с медом (1-2 ст.л.) или без него. Курс лечения — 45 дней.

Давление также снижают вот такие сочетания.

МЕД С ЛИМОНОМ И СОКОМ ОВОЩЕЙ

Отжать по 1 ст. сока свеклы, моркови и хрена (хрен заранее натереть, чтобы получилась 1/3 ст., залить доверху холодной водой, настоять три-шесть часов, процедить). Добавить 1 ст. меда и сок одного лимона, все перемешать, поставить в холодильник. Принимать по 1-2 ст.л. два раза в день за час до еды. Курс такой же.

ОВОЩНЫЕ СОКИ С МЕДОМ

Это старинный рецепт народной медицины. Сок свеклы, моркови или редьки смешать с медом в равных количествах

(по 1 ст., например). Принимать по 1 ст.л. три раза в день до еды в течение двух-трех месяцев. Хранить смесь обязательно в прохладном месте.

МЕД СО СВЕКОЛЬНЫМ СОКОМ

Смешать 1 ст. свежесжатого сока свеклы с 1 ст. меда (загустевший предварительно растопить, поставив емкость с медом в горячую воду). Не нагревать выше 47 градусов. Мед с соком тщательно перемешать и настоять в темном месте два дня. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за двадцать минут до еды. Курс — до нормализации давления.

Валентин ДУБИН,
профессор, г. Москва

Во время второй беременности давление постоянно скакало в сторону повышения. Лекарства принимать не хотелось: остерегалась, чтобы препараты не отразились на развитии ребенка. Нашла очень простой способ, который помог мне стабилизировать ситуацию.

СПАСЕНИЕМ СТАЛА ХУРМА

Главным действующим лицом стала хурма — фрукт, который содержит глюкозу, сахарозу, много железа, кальция, меди, марганца и калия. Покупала оранжевые плоды килограммами! Каждый день отжимала по два стакана сока и выпивала, разделив на три-четыре приема. Курс — месяц.

После такой терапии плодами хурмы давление нормализовалось, и больше гипертония меня не беспокоит. Зато вошло в привычку в сезон подкармливать организм хурмой, столь полезной для сердца и сосудов.

Марина БАЛАШКОВА,
травница, г. Минск

ПОМОГАЕТ СЕРДЦУ ИЗЮМНАЯ ПАСТА

На 1 ст. меда беру 2 ст.л. промытого темного изюма и один лимон с цедрой, нарезанный тонкими кружочками. Все измельчаю до однородной массы. Смесь храню в холодильнике. Съедаю по 1 дес.л. такого лакомства три раза в день за полчаса до еды. Помогает не только при гипертонии, но и при ИБС, других заболеваниях сердца.

Нина ЕГИАЗАРЯН,
г. Полоцк

Комментирует кандидат химических наук, фитотерапевт Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

Действительно, изюм, мед и лимон содержат много калия, необходимого для нормальной работы сердца, и полезны при сердечной недостаточности, аритмии, для снижения артериального давления при гипертонии.

Кроме этого, изюм и мед богаты глюкозой, необ-

ходимой для питания в первую очередь головного мозга, а также сердца и печени.

Разновидность такой смеси — мед, лимон, изюм плюс курага, чернослив, грецкие орехи. Ее рекомендуют для питания ослабленных людей и при сердечно-сосудистых заболеваниях.





Помоги себе сам

ДВА ЭФФЕКТИВНЫХ СБОРА

1 Смешать 3 ст.л. листьев боярышника колючего, по 2 ст.л. травы череды трехраздельной и лебеда садовой, по 1 ст.л. травы буквицы лекарственной, шишек хмеля обыкновенного и цветков акации белой. Здесь и далее все сырье — измельченное сухое.

На 1 л кипятка — 3 ст.л. смеси, кипятить минуту, настоять не менее часа, процедить. Пить по 0,5 ст. шесть раз в день. Применяют настой при гипертонической болезни с аллергическими проявлениями, повышенном гемоглобине, мерцательной аритмии и экстрасистолии.

В сбор входит лебеда, которая может вызвать у некоторых людей аллергию. Поэтому после 24 дней лечения эту траву необходимо исключить на три недели.

2 Смешать 3 ст.л. травы пустырника пятилопастного, 2 ст.л. травы сушеницы болотной, по 1 ст.л. травы тысячелистника обыкновенного, желтушника серого, руты душистой. На 1 л кипятка взять 3 ст.л. сбора, настоять в термосе два-три часа, процедить. Пить по 0,5 ст. шесть раз в день при гипертонической болезни кардиальной формы.

Следует помнить, что пустырник замедляет пульс. При частоте 70 ударов в минуту в состав добавлять только 1 ст.л. травы пустырника, а при частоте 54-56 ударов в минуту пустырник исключить вообще. Те, кто не переносит пустырник, могут заменить его чистецом байкальским или боярышником колючим.

Виктор ЛОЗОВОЙ, травник, г. Киев,
mplants.org.ua

“

При повышенном давлении коричневую кожуру от 40 плодов каштана измельчить и залить 1 л водки. Настоять три-четыре недели в холодильнике, периодически взбалтывая, процедить. Пить по 20-30 капель, разбавляя небольшим количеством воды, три раза в день перед едой. Курс — 45 дней, повторить через месяц.

Сергей ОСАДЧИЙ, травник, г. Краматорск

ПРОВЕРЕНО — РАБОТАЕТ!

Общая слабость, мигрени, нарушение сна, снижение работоспособности — все это симптомы, нередко сопровождающие повышенное артериальное давление. Не выпасть из жизни из-за недомогания и привести давление в норму мне помогают такие проверенные рецепты.

Залить 2 ст.л. сухих семян укропа 0,5 л кипятка, настоять полчаса, процедить. Принимать по 1-2 ч.л. три раза в день перед едой. Курс здесь и далее — до нормализации состояния, если не указано иное.

Смешать по 1 ст. морковного и свекольного соков (отстоять три часа), 2/3 ст. размятой клюквы, 0,5 ст. спирта, 1 ст. меда. Оставить в темном месте на три дня. Процедить и принимать по 1 ст.л. три

раза в день. Хранить в холоде.

Смешать 1 кг натертого лука, 1,5 ст. меда, измельченные в порошок сухие перегородки от 25 грецких орехов и 0,5 л водки. Настоять в темном месте десять дней, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день, пока средство не закончится.

Залить 0,5 л кипятка 1 ст.л. измельченной сухой травы мяты и 2 ст.л. травы зверобоя, настоять под крышкой час. До-

бавить 1 ст.л. сока алоэ, настоять еще час. Процедить, влить сок, отжатый из одной картофелины с красной кожурой. Хранить в холоде. Принимать неделю по 2 ст.л. пять раз в день за час до еды.

В качестве профилактики скачков давления полезно выпивать ежедневно 1 ст. кефира, в который добавлена 1 ч.л. молотой корицы. Курс — три месяца.

*Мария АКСЕНОВА,
травница,
г. Южно-Сахалинск*

ЕСЛИ ПРОЦЕСС ЗАПУЩЕН

Очень стойкую гипертонию на фоне сильной зашлакованности организма можно усмирить, если пить настой листьев сирени, айвы и шелковицы — как свежих, так и сухих. По пять свежих листочков каждого растения (или по 1 ч.л. сушеных) залить 0,5 л кипятка и настоять три-четыре часа. Процедить и пить по 100 мл пять раз в день. Курс — месяц.

При длительных стрессовых ситуа-

циях советую гипертоникам пить чай из душицы (1 ст.л. измельченной сухой травы на 1 ст. кипятка) или из смеси сухой травы мяты перечной и подмаренника настоящего 1:1.

Залить одним стаканом кипятка 1 ст.л. сбора, настоять два часа, пить по 0,5 ст. раз в день в течение пяти-семи дней.

*Лидия ЕРМОЛИНА,
травница, г. Краснодар*

ПОМОЖЕТ ЖИМОЛОСТЬ

Голубые ягоды жимолости по вкусу напоминают чернику. В них содержатся витамины А, В₁, В₂, С, Е, РР, микроэлементы, но самое главное — полиненасыщенные жирные кислоты, что особенно важно для больных с сердечными проблемами.

В лечении применяют листья и цветки, кору, молодые веточки, а также ягоды. Чтобы последние принесли пользу, не нужно съедать их много за раз, достаточно горсти (100 г) ягод ежедневно. После сбора их можно хранить в холодильнике не более десяти дней. Сушить нужно отборные плоды при температуре не выше 60 градусов.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Полстакана свежих ягод залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе восемьдесят часов. Пить при повышенном

артериальном давлении и для укрепления сосудов по полстакана три раза в день за тридцать минут до еды в течение месяца.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Залить стаканом кипятка две столовые ложки свежих или сухих цветков жимолости, настоять двадцать минут, процедить. Пить по несколько глотков в течение дня. Курс — до исчезновения болевых ощущений.

Олеся КАСИМОВА,
травница, г. Ульяновск

Три рецепта от давления

1

◇ При гипертонической болезни смешать по 0,5 ст. натертой сырой свеклы и цветочного меда, принимать по 1 ст. л. три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — два-три месяца.

2

◇ Залить 2 ст. л. измельченных сухих цветков календулы 2 ст. кипятка, настоять два-три часа, процедить. Два дня пить по 50 мл настоя четыре раза в день, потом можно готовить новую порцию. Курс — месяц. После двухнедельного перерыва при необходимости повторить.

3

◇ Молодые веточки березы измельчить, залить водой, как чай, довести до кипения, настоять в закрытой посуде до охлаждения, процедить. Пить — сколько и когда захочется. Настой веточек березы не только чистит сосуды, снижает давление, но и оказывает благотворное действие на желудочно-кишечный тракт.

! Параллельно можно использовать два-три рецепта, но не смешивать настои между собой. Во время лечения контролировать давление.

Сергей КИСЕЛЕВ, фитотерапевт, г. Минск

Главное и удивительное свойство свекольного кваса — способность постепенно снижать кровяное давление. Кроме того, он укрепляет иммунитет, нормализует состав крови, очищает организм, значительно улучшает работу желудочно-кишечного тракта (особенно у людей, страдающих плохим оттоком желчи и запорами), повышает настроение и улучшает сон.

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

Я регулярно готовлю свекольный квас по такому рецепту.

Корнеплоды красной свеклы (без нитратов, выращенные без «химии», как можно более темного цвета и обязательно сладкие) очищаю от кожуры, мелко нарезаю и заполняю трехлитровую банку до половины. Заливаю кипяченой охлажденной водой, прикрываю марлей в один слой и ставлю в темное место. Свеклу в банке время от времени перемешиваю. Если брожение идет слабо, можно добавить изюм.

Через несколько дней становится заметен процесс брожения — появляется розовая пена. Квас приоб-

ретает довольно приятный сладковато-кисловатый и немного терпкий вкус. С этого дня его можно начинать пить. Норма в день — один-два стакана. Курс для постепенного регулирования давления — не менее двух месяцев.

При гипертоническом кризе до приезда врача рекомендуют сразу выпить стакан кваса и полежать.

Если человек уже принимал какие-то лекарства от давления, то сразу отказываться от них нельзя. По истечении двух месяцев лечения свекольным квасом можно постепенно уменьшить дозу принимаемых лекарств.

Утром отливаю дневную

норму напитка, доливаю в банку столько же воды и перемешиваю содержимое. Делаю так ежедневно и пью квас, пока цвет его не станет бледным, а вкус менее выраженным.

Свеклу из банки можно использовать: например, сварить из нее борщ. Новый квас готовлю в той же банке, оставив в качестве закваски немного перебродившей свеклы.

Так как свекольный квас активно выводит соли и чистит организм, людям, страдающим мочекаменной болезнью, пить его в больших дозах не рекомендуется, а лучше и вовсе отказаться.

*Галина СЕЛИЦКАЯ,
травница, г. Минск*

РЯБИНА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

◇ Залить 200 мл кипятка 1 ст.л. сухих плодов черноплодной рябины, укутав, настоять три-четыре часа, процедить. Пить по 100 мл два раза в день до еды в течение месяца.

◇ Залить 1 ст. кипятка 1 ст.л. сухих плодов красной рябины, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 ст. два-три раза в день длительно.

Сергей КИСЕЛЕВ, фитотерапевт, г. Минск

МЕНЯ СПАСЛА «КАЛМЫЦКАЯ ЙОГА»

Несколько лет назад в одном журнале прочитал об уникальном упражнении под названием «Калмыцкая йога». Ее автор утверждал, что эта гимнастика дает возможность предотвратить старческие болезни, связанные с нарушением мозгового кровообращения (инсульт, гипертония), а также рак, диабет, ослабление иммунной системы.

Я заинтересовался этой методикой и ежедневно стал делать упражнения, как предлагалось в той статье.

Нужно поставить ноги на ширине плеч (или как удобно). Сделать вдох носом, затем зажать рот и нос рукой. Слегка наклониться и, задерживая дыхание, начать слегка сгибать-разгибать ноги в коленях (выполнять по-

луприседания) — сколько получится. Затем выпрямиться и отдышаться. Необходимо выполнять по несколько таких подходов утром, в обед и вечером до еды.

В первые дни у меня болели мышцы бедер, но через некоторое время почувствовал, что ноги стали сильнее, неприятные ощущения прошли. Я стал полнее дышать,

больше не беспокоит одышка.

Кстати, заметил, что и простудными заболеваниями болею реже.

Через несколько месяцев таких занятий верхнее давление снизилось со 180 до 140! Мне 59 лет, давление в норме, и я прекрасно себя чувствую!

Иван КОВЧИН,
г. Новосибирск

НАСТОЙКА КОРНЯ ШИПОВНИКА

Залить двумя стаканами кипятка одну столовую ложку измельченных сухих корней шиповника и томить на водяной бане пятнадцать минут. Укутать емкость с отваром или перелить его в термос, настоять пять часов.

Процедить и пить при гипертонии по полстакана три-четыре раза в день через полчаса после еды. Курс —

месяц, две недели — перерыв, и при необходимости повторить.



Противопоказания для приема внутрь: тромбофлебит, гиперацидный гастрит, сердечная недостаточность, язвенная болезнь желудка, индивидуальная непереносимость.

Галина АГАФОНОВА,
травница, г. Ростов-на-Дону

Комментирует фитнес-инструктор Татьяна Юрьевна ТУКАЙ (г. Минск)

«Калмыцкая йога» — довольно известная методика, созданная Виктором Харитоновым из Калмыкии и собравшая немало хороших отзывов.

Несмотря на то, что к собственноручно йоге имеет отдаленное отношение (хотя задержка дыхания — известный йоговский метод оздоровления), она по своему эффективна.

Ее суть в сочетании задержки дыхания и физических упражнений, благодаря чему обновляются клетки организма (происходит его омоложение), улучшается кровоснабжение мозга, укрепляются сосуды и мышцы.

Автор письма точно под-

метил, что у него «ноги стали сильнее» — приседания (даже не полные, как в данном случае) хорошо тренируют тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. А также укрепляют мышцы живота, предотвращают опущение органов брюшной полости.

Выполняя упражнения, вы должны сами определить для себя оптимальное число, глубину и темп приседаний.

Начните с небольшого их

количества и постепенно увеличивайте. Но если хотите добиться результата, делайте гимнастику ежедневно.

Если это упражнение кажется вам непосильным, попробуйте другой вариант: отжимайтесь руками от стены с задержкой дыхания на вдохе.

Или ходите в среднем темпе, задерживая дыхание. Это также будет способствовать усиленному кровоснабжению мозга и сердца.

! Приступайте к тренировке только после консультации с врачом: возможны индивидуальные противопоказания! Упражнение нельзя выполнять при нарушениях кровообращения, отслоении сетчатки и высокой миопии, высоком внутриглазном давлении, повышенной температуре, беременности.

УСМИРЯЕМ ДАВЛЕНИЕ СЛОВОМ

Смешайте по два стакана свекольного и клюквенного сока, 250 мл майского меда и стакан водки. Прочитайте заговор на эту смесь: «Черной землей заклинаю, белой солью повелеваю, всем моим словам, которые вперед говорены будут, сбыться, ни одному не забыть. Всем внутренним сокам в белом теле определиться, кровяным жи-

лочкам не натрудиться, сердечку не ломиться, не колотиться, головушке не кружиться, пальчикам не онеметь, по всему тому рабу Божьему (имя) не болеть». Давайте заговоренное лекарство больному по одной столовой ложке три раза в день, пока средство не закончится.

Лидия КРАВЦОВА,
биоэнергет, г. Бендеры

ТАБЛЕТКИ ЗАМЕНЯЮ МАССАЖЕМ

Высокое давление снижаю массажем. Указательные пальцы вставляю в слуховые проходы. В течение двух минут делаю легкие толкания, вращения, надавливания. После такой процедуры показатели на тонометре значительно снижаются.

Виктория САЗОНОВА, г. Мурманск

Комментирует врач-терапевт
Марина Александровна НЕФЕДОВА
(г. Санкт-Петербург)

Массаж поможет только в том случае, если гипертония еще не обрела хроническую форму. Биологически активная точка находится в глубине ушной раковины. Чтобы ее найти, надо нащупать вход в слуховой проход и сдвинуть указательный палец на сантиметр к затылку. Медленно помассировать. Облегчить пульсирующую боль в висках при повышенном АД поможет массаж мочек уха в течение трех-пяти минут.

Провокаторами гипертонического криза могут стать авиаперелеты, резкое изменение погоды, атмосферного давления, смена климатического пояса.

ДАВЛЕНИЕ «СЪЕДАЕТ» СЕРДЦЕ

Сердце гипертоника всегда работает с повышенной нагрузкой, что приводит к дистрофическим изменениям в миокарде. Поэтому наряду со снижающими давление средствами принимают и препараты для поддержания сердца.

При гипертонии без сердечных болей применять сбор: измельченной сухой травы пустырника — девять частей, сушеницы — три части, багульника — две, почечного чая — одна часть. Залить 0,5 л воды 2 ст.л. сбора, кипятить пять минут, настоять четыре часа. Пить теплым по полстакана перед едой три раза в день. Курс — месяц.

При гипертонии с сердечными боля-

ми эффективен такой сбор: измельченной сухой травы пустырника, сушеницы топяной — по две части, цветков адониса, цветков или ягод боярышника, листьев березы, хвоща полевого — по одной части. Залить 0,5 л кипятка 2 ст.л. сбора, настоять шесть часов. Пить теплым по полстакана перед едой три раза в день. Курс — месяц.

Лидия КРАВЦОВА, биоэнергет, г. Бендеры

ПОЛЕЗНАЯ ЧЕРЕМША

Свежие листья измельчить и залить водкой в соотношении 1:5. Настоять три недели в темном месте. Затем процедить и принимать **при гипертонии** три раза в день по 20-30 капель, разводя в 1 ст.л. воды. Курс — до стойкой нормализации давления.

! *Противопоказания: панкреатит, гепатит, язвенная болезнь, холецистит, эпилепсия, беременность.*

Яна БАНЬКО, фитотерапевт,
г. Ярославль

ОТВАР ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Залить 1 ст. воды 1 ст.л. орехов, измельченных со скорлупой и перегородками. Кипятить минуту, остудить, процедить. **При гипертонии и атеросклерозе, для снижения холестерина и укрепления сосудов** пить по 50 мл три раза в день после еды. Курс — месяц приема, месяц отдыха и повторить.

! *Противопоказания: панкреатит, острые кишечные заболевания, повышенная свертываемость крови.*

Сергей ОСАДЧИЙ, травник, г. Краматорск

КАЛИНОВЫЙ ГРИБ

Он просто незаменим при гипертонии, мигрени и неврозах.

КАК ГОТОВИТЬ

Промыть литровую банку свежих ягод калины. Пересыпать в двухлитровую и залить теплой кипяченой водой так, чтобы она покрывала ягоды. Добавить 2-4 ст.л. меда или сахара. Накрыть марлевой салфеткой и убрать в темное теплое место на неделю.

Вначале поверх ягод появится белосерый налет. К концу недели он станет полупрозрачной массой — это и есть калиновый гриб. Его нужно промыть теплой водой и снова залить медовым раствором. Ягоды выбросить, а слитый настой пить. Он ароматный, сладкий, с пикантной горчинкой.

Чтобы не повредить молодой гриб, подливать воду нужно очень осторожно. При правильном уходе примерно через

месяц от него отделится нежный и тонкий слой нового «потомства», которое необходимо переселить в другую банку с медовым раствором.

КАК ПРИНИМАТЬ

По полстакана три-четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — две-три недели. По мере потребления настоя в гриб нужно добавлять чуть теплую кипяченую воду с медом из расчета на 1 л воды — 3 ст.л. меда.

! *Противопоказания: гипотония, беременность, подагра и артрит, мочекаменная болезнь, повышенная кислотность желудка, тромбофлебит, повышенная свертываемость крови.*

Юлия МАТЯГИНА, травница, г. Иваново

Монгольским называют чай из листьев бадана толстолистного — очень популярного в Монголии (а также в Китае, Сибири, на Алтае) напитка, который используют при многих недугах.

ПРИГОТОВЬТЕ МОНГОЛЬСКИЙ ЧАЙ

Особенность этого чая в том, что для его приготовления применяют прошлогоднее сырье.

Дождь, холод, снег, ветер увлажняют и высушивают листья бадана, благодаря чему они проходят естественную ферментацию.

Чай: 1 ст.л. измельченных сухих коричневых листьев растения (чай из зеленых листьев готовить нельзя — они ядовиты!) залить 0,5 л кипятка, настоять 15-20 минут, процедить.

Чай из бадана имеет легкий вяжущий вкус с тон-

ким ароматом кедра и великолепно утоляет жажду. Кроме того, **понижает давление, нормализует кишечную микрофлору, укрепляет стенки сосудов. А также тонизирует, помогает взбодриться**, поэтому лучше пить его по утрам.

Другие препараты бадана обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим и бактерицидным действием.



Противопоказания: гипотония, повышенная свертываемость крови, склонность к запорам, индивидуальная непереносимость, беременность и период лактации.

Алла КИРЩЕНЯ, фитотерапевт, г. Минск

ОТВАР:

1 ст.л. измельченных сухих корневищ залить 0,5 л горячей воды, выдержать на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды при диарее и кишечных инфекциях до улучшения состояния.

НАСТОЙКА:

1 ст.л. измельченных сухих корневищ залить 1 ст. водки, настоять две недели, процедить. Использовать для протираний кожи при жирной себорее и угрях.



Если страдаете от гипертонии, в течение всего огуречного сезона раз-два в неделю устраивайте разгрузочные дни: съедайте до двух килограммов свежих огурцов в день (если нет индивидуальных противопоказаний).

Ирина ЛИРНЕЦКАЯ, травовед, г. Киев



ЛЕЧИТ КЛОПОГОН

При начальной стадии гипертонии, бессоннице, головных и сердечных болях помогает настойка клопогона даурского на 70-градусном спирте 1:5. Настаивайте десять дней, процедите и пейте по 40 капель два-три раза в день.

Полезен гипертоникам и такой сбор. Смешайте сухие плоды шиповника, красной рябины, черной смородины (можно заменить листьями) и листья крапивы двудомной (3:2:2:1). Залейте в термосе 300 мл кипятка 1 ст.л. сбора, дайте настояться три часа, выпейте равными частями за день.

*Анна АЛТЫНОВА,
травница, п. Авсюнино
Московской обл.*

ВЫРУЧАЕТ НАСТОЙ ГВОЗДИКИ...

Хочу поделиться собственным опытом лечения настоем гвоздики. Эта пряность оказывает выраженное спазмолитическое действие на сосуды, а также стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

В первую неделю лечения вечером заливала 22 бутончика стаканом кипятка и настаивала ночь. Принимала средство по одной столовой ложке три раза в день до еды. Настой можно хранить в холодильнике два дня, затем надо готовить свежий.

Следующую неделю заваривала уже 27 гвоздичек, а в третью — использовала 32 бутончика. После двух-трехмесячного перерыва

лечение можно повторить. Прием гипотензивных средств в это время прекращать не нужно.

В результате показатели артериального давления постепенно снизились. Особенно радовало стабильное давление по утрам после пробуждения. Поэтому могу подтвердить, что такой способ борьбы с гипертонией эффективен. Но предварительно рекомендую проконсультироваться с лечащим врачом. Здесь важно учесть течение болезни, сопутствующие недуги, индивидуальные особенности организма.

*Лидия СОЦКАЯ,
врач высшей категории,
Винницкая обл.*

...И КОРА БЕРЕСКЛЕТА

При гипертонии первой и второй степени 1 ст.л. измельченной сухой коры залить 0,5 л водки, настоять неделю в темном месте, процедить. Принимать по 10-15 капель (в зависимости от массы тела), разводя в рюмке воды, три раза в день через полчаса после еды. Курс — две недели, сделать перерыв на полтора месяца и при необходимости повторить лечение.



Бересклет ядовит, поэтому ни в коем случае не превышайте приведенную дозировку!

Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, г. Москва

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ведение личного дневника контроля давления помогает понять правильность поведения, оценить картину течения болезни и помочь определить необходимость той или иной терапии.

[illegible]

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ
С ВРУЧЕНИЕМ НА ВЫБОР:

АВТОМОБИЛЬ или 1 000 000 рублей*

Вручение 31 июля 2018 года!

**ТОЛЬКО КЛЮЧ С НОМЕРОМ
156 ОТКРОЕТ ДЛЯ ВАС
ДОСТУП К АКЦИИ:**

**Возьмите последние 3 цифры
номера Вашего телефона –
это Ваше личное число.**

- + Умножьте это число на 2
- + К результату прибавьте 312
- + Результат разделите пополам
- + Вычтите Ваше личное число
- + У Вас получилось 156?

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ и регистрируйте участие в акции! Обязательно сообщите, что Вы хотели бы получить: 1 000 000 рублей или автомобиль!

Код акции: 03.10276.1356.12.1

8-800-775-00-44

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.

- Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.04.2018 по 31.07.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей, который в настоящей рекламе может быть также представлен в виде автомобиля. Участие в акции регистрируется до 26.07.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции случайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n/3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Призер МА самостоятельно делает выбор о получении денежного приза либо вещевого эквивалента. Марка, модель вещевого приза может отличаться от представленного в рекламе и не совпадать с ожиданиями участников. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Призер самостоятельно несет ответственность за исчисление и уплату налога на полученный вещевой приз в соответствии с законодательством РФ с момента получения соответствующего приза, в случае, если сумма полученных в отчетном периоде призов составит более 4000 рублей. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.podom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.