

Анастасия Геннадьевна Красичкова
Гипотония

Моя энциклопедия здоровья –



МОЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

ГИПОТОНИЯ



новейшие рекомендации
советы специалистов
методы лечения

РИПОЛ КЛАССИК

«Гипотония / А. Г. Красичкова.»: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07309-1

Аннотация

Гипотония характеризуется регулярным понижением артериального давления. Многие люди не обращают внимания на сопутствующие болезни симптомы и потому не спешат изменить свой образ жизни. А ведь недосыпание, постоянные стрессы, перекусы на ходу, дефицит сна и вредные привычки как раз и способствуют развитию артериальной гипотензии.

Если вы часто страдаете головными болями, а иногда и приступами мигрени или вам уже поставили диагноз «гипотония», не откладывайте лечение на потом. На страницах издания вы найдете полезную информацию о причинах и симптомах заболевания, а также о различных методах его терапии. Традиционные способы лечения и профилактики, лучшие альтернативные методы исцеления, связанные с повышением жизненного тонуса, эффективные техники избавления от хронической усталости, принципы полноценного питания – все это, а также многое другое вы найдете в этой книге.

Анастасия Красичкова Гипотония

© Красичкова А. Г., 2014

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Введение

Споры о том, чем на самом деле является гипотония – самостоятельным заболеванием, требующим пристального внимания и тщательного лечения либо физиологической особенностью организма – ведутся медиками на протяжении нескольких десятилетий, и однозначного ответа на этот вопрос до сих пор нет. Между тем проблема пониженного артериального давления очень серьезна, так как во-первых, такое состояние негативно сказывается на самочувствии и существенно снижает трудоспособность, а во-вторых, гипотония может указывать на наличие серьезных сбоев в работе организма и сигнализировать о развитии заболеваний различных органов и систем.

Несмотря на то что разработана довольно точная классификация гипотонических состояний и досконально изучены механизмы их появления, ни один из существующих способов лечения не гарантирует 100 %-ного положительного результата. Механизм регуляции артериального давления довольно хрупок, и нарушить его работу может множество факторов, начиная с наследственной предрасположенности, осложнений при заболеваниях различной этиологии и заканчивая образом жизни и складом характера.

Внимательно прочитав эту книгу, вы узнаете о причинах возникновения гипотонии, методах ее диагностики и самых эффективных способах лечения и профилактики этого распространенного недуга. Вы научитесь прислушиваться к своему организму и сумеете избежать многих неприятных моментов, связанных с пониженным артериальным давлением.

Разумеется, все советы по лечению, описанные в книге, носят рекомендательный характер, и претворять их в жизнь нужно только после тщательной диагностики и согласования с лечащим врачом.

Причины и симптомы гипотонии

Что такое гипотония

Сердечно-сосудистая система – сложный механизм, обеспечивающий нормальное функционирование человеческого организма. Основными его задачами являются доставка кислорода и питательных веществ к клеткам, тканям и органам и транспорт конечных продуктов обмена веществ к органам выделения. Нарушение этих и других функций влечет за собой общее ухудшение состояния, сбой в работе различных органов и нередко приводит к развитию тяжелых заболеваний, в том числе и приводящих к летальному исходу.

Гипотония стоит особняком в ряду заболеваний сердечно-сосудистой системы и, как правило, не считается столь же серьезной проблемой, как инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертония. Попробуем разобраться, что же она собой представляет и насколько опасной является для здоровья и жизни человека.

Описание заболевания

Гипотония, или артериальная гипотензия, – состояние, характеризующееся снижением систолического и диастолического артериального давления ниже границ возрастной нормы. По данным Всемирной организации здравоохранения, гипотония наблюдается у 29,1 % взрослых и 20,9 % детей, причем у последних в старшей возрастной группе этот показатель существенно выше, чем у детей младшего школьного возраста (9,6–20,9 % и 1,2–3,1 % соответственно).

*Термин «гипотония» происходит от греческого *huro* – «снижение» и латинского *tensio* – «давление».*

Величина артериального давления является одним из важнейших показателей функционального состояния организма, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Длительное устойчивое повышение или снижение данного показателя зачастую является симптомом многих серьезных заболеваний.

В ряде случаев снижение артериального давления является нормой и не сопровождается жалобами на плохое самочувствие и тем более паталогическими изменениями (например, при регулярных физических нагрузках, акклиматизации к условиям высокогорья, тропического и субтропического климата и т. д.). Если же гипотония наблюдается вне перечисленных условий, это повод обратить внимание на свое здоровье, поскольку такое состояние может свидетельствовать не только о нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, но и о наличии заболеваний различной степени тяжести.

Нормальным считается артериальное давление в пределах от 110/70 до 130/85 мм рт. ст., однако следует знать, что эти показатели могут варьироваться в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей организма. Даже в течение дня артериальное давление может изменяться несколько раз под влиянием различных факторов. Средние показатели нормального артериального давления приведены в *таблице 1*.

Таблица 1

Показатели нормального артериального давления в зависимости от возрастной группы

Возраст, лет	Границы вариантов мм р
	систолического
3	92–105
4	93–110
5	95–113
6	95–114
7	91–114
8	76–98
9	79–99
10	79–99
11	83–102
12	85–107
13	86–108
14	90–113
15	91–115
16–20	110–120

Возраст, лет	Границы вариантов мм рт.ст.
	Систолического
21–40	120–130
41–60	До 140
Старше 60	До 150

Как видно из таблицы, с возрастом происходит постепенное изменение показателей артериального давления в сторону повышения, это вызвано естественными изменениями в органах сердечно-сосудистой системы.

Что касается гипотонии, то эта болезнь может развиваться в разных возрастных группах, однако в последнее время наблюдается тенденция к все большему ее появлению в молодом и зрелом возрасте.

Как гипотония оценивается продолжительное снижение артериального давления до значения менее 85/60 мм рт. ст. у детей, менее 100/60 мм рт. ст. у взрослых в возрасте до 25 лет и менее 105/65 мм рт. ст. в возрасте 25–40 лет.

У женщин, как правило, значения этих показателей на 5 мм рт. ст. ниже, чем у мужчин.

Приведенные цифры являются усредненными, заключение о наличии артериальной гипотензии должно делаться в каждом случае индивидуально.

Симптомы гипотонии

Симптомы гипотонии разнообразны и могут проявляться в различных сочетаниях. Иногда они сходны с симптомами других неврологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а порой сочетаются с признаками прочих серьезных недугов.

Чаще всего распространены следующие симптомы гипотонии:

- ощущение слабости сразу после пробуждения;
- головные боли различного характера и степени интенсивности;
- головокружение;
- одышка, учащенные пульс и сердцебиение при физических нагрузках;
- укачивание в транспорте;
- быстрая утомляемость;
- снижение работоспособности;
- ухудшение памяти;
- рассеянность;
- проблемы с концентрацией внимания;
- раздражительность;
- плохое настроение;
- эмоциональная неустойчивость, выражающаяся в резких перепадах настроения и неадекватной реакции на происходящее;

- повышенная чувствительность к яркому свету;
- непереносимость громкой речи;
- бледность;
- потливость ладоней и стоп;
- понижение температуры тела до 35,8– 36 °С.

При артериальной гипотензии возможно сочетание всех перечисленных симптомов, но нередко пациентов в течение жизни может беспокоить лишь один-два из них. Порой проявления заболевания настолько незначительны, что никак не связываются с его наличием. Так, возникновение головной боли нередко списывают на усталость или перемену погоды, тошноту считают следствием переедания, ну а для плохого настроения и вовсе найдется масса причин.

Если в течение длительного времени вас беспокоит пульсирующая боль в затылке или височно-теменной области, появляющаяся утром или после дневного сна, следует проверить артериальное давление, ведь это характерные симптомы гипотонии.

Низкое артериальное давление может быть и индивидуальной особенностью организма, в таких случаях обычно не бывает жалоб на плохое самочувствие, и человек может годами не догадываться о том, что у него гипотония.

Перечисленные симптомы при различных типах артериальной гипотензии могут иметь свои особенности (об этом пойдет речь в соответствующем разделе), к тому же иногда схожие проблемы сопутствуют совершенно другим заболеваниям, поэтому поставить диагноз без помощи специалистов довольно сложно.

К чему может привести пониженное артериальное давление

Медики до сих пор не пришли к единому мнению, рассматривать ли гипотонию как самостоятельное заболевание или всего лишь как один из симптомов других недугов. Некоторые специалисты считают, что снижение артериального давления, в отличие от его повышения, не влечет за собой развитие патологических состояний организма и потому не представляет особой опасности для здоровья. Очевидно, что подобная точка зрения является не совсем верной. Действительно, артериальная гипотензия редко влечет за собой заболевания, несовместимые с жизнью, но она может вызвать общее снижение тонуса и существенно ухудшить качество этой самой жизни. О наиболее распространенных проблемах, связанных с пониженным артериальным давлением, и пойдет речь ниже.

Гипоксия

Большинство гипотоников жалуется на снижение физической и умственной активности, они с трудом просыпаются, чувствуют усталость сразу же после пробуждения, не способны проявлять активность в утренние или дневные часы. Причина заключается в том, что при гипотонии существенно замедляется циркуляция крови в организме. Как следствие, все органы и системы получают недостаточное количество кислорода, и особо тяжело это сказывается на состоянии головного мозга. Гипоксия головного мозга, спровоцированная пониженным артериальным давлением, влечет за собой, как правило, такие неприятные последствия, как снижение концентрации внимания, нарушение координации движений.

Гипоксией называется состояние кислородного голодания всего организма, а также отдельных его органов и тканей. Наиболее восприимчивы к нехватке кислорода головной мозг, сердце, печень, почки.

Люди с пониженным артериальным давлением имеют повышенную склонность к обморокам, которые тоже являются следствием недостаточного снабжения головного мозга кислородом. Последние могут случаться при длительном нахождении в плохо вентилируемом помещении, при стрессовых ситуациях и даже при пробуждении и резком изменении положения тела.

Чувствительность к климатическим колебаниям

У большинства гипотоников наблюдается высокая метеочувствительность. Они тяжело переносят резкие погодные изменения и испытывают проблемы с акклиматизацией, из-за чего нередко вынуждены отказываться от проведения отпуска в других климатических зонах. Конечно, на фоне других проблем эта может показаться незначительной, но не стоит забывать о том, что при современном ритме жизни от качества отдыха напрямую зависят работоспособность, общее самочувствие и жизненный тонус. Не зря специалисты указывают на связь гипотонии с депрессией и синдромом хронической усталости, ставшими одними из самых распространенных недугов современности.

Связь гипотонии и гипертонической болезни

Нередко люди с гипотонией, как уже отмечалось выше, не испытывают никакого дискомфорта. Однако даже незначительное повышение артериального давления они переносят крайне тяжело, фактически как гипертонический криз.

Многие исследователи и практикующие врачи также отмечают, что у гипотоников с возрастом часто развивается гипертоническая болезнь, которая протекает намного тяжелее, чем у тех пациентов, что не испытывали в молодом возрасте проблем с пониженным давлением. В качестве причин данного явления называют снижение тонуса кровеносных сосудов и нарушение функций сердечно-сосудистой системы.

У женщин гипотония наблюдается чаще, чем у мужчин, и нередко сопровождается нарушениями менструального цикла.

При появлении подобных проблем ни в ком случае нельзя заниматься самолечением, настоятельно рекомендуется регулярно посещать терапевта и кардиолога, которые помогут выбрать правильную схему лечения.

Гипотония и беременность

Пониженное артериальное давление у беременных – довольно распространенное явление, оно наблюдается почти у трети пациенток. Чаще всего гипотония проявляется в конце I триместра, несколько реже ее диагностируют на 17–24 неделях беременности.

Артериальная гипотензия при беременности опасна, в частности тем, что в ряде случаев она протекает без выраженных клинических проявлений. Поэтому большое значение имеет регулярный мониторинг артериального давления.

Допустимыми считаются колебания артериального давления в пределах 10 % от нормы, если давление снизилось на большее значение, следует обратиться за консультацией к врачу.

К причинам развития гипотонии во время беременности специалисты относят:

- резкое изменение гормонального фона;
- формирование маточно-плацентарного русла, которое является дополнительным депо крови;

- повышение тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы;
- изменение высших вегетативных центров вазомоторной регуляции;
- снижение общего периферического сосудистого сопротивления;
- торможение всех функций, превалирующих над возбуждением.

Большинство женщин принимает симптомы пониженного давления за естественные проявления беременности. Тошнота, постоянная слабость, сонливость, быстрая утомляемость доставляют серьезный дискомфорт, но нередко не вызывают опасений.

Между тем перечисленные симптомы характерны для артериальной гипотензии, их наличие является поводом для обращения к врачу. Даже резкие перепады настроения – от состояния, близкого к эйфории, до депрессии, являются, как правило, следствием гипотонии.

Исследователи утверждают, что для женщин с пониженным артериальным давлением они характерны в большей степени, чем для беременных, чье давление соответствует среднестатистической норме.

Гипотония во время беременности может повлечь за собой головокружения, тошноту, обмороки. Такие последствия чаще всего проявляются при долгом нахождении в вертикальном положении, нехватке кислорода (например, если беременная оказывается в плохо проветриваемом помещении или общественном транспорте в час пик), после принятия горячей ванны или душа, при несоблюдении режима питания.

Любое из перечисленных состояний должно вызвать настороженность. Не следует забывать о том, что артериальная гипотензия не только снижает самочувствие беременной, но и зачастую представляет серьезную угрозу нормальному развитию плода.

Артериальная гипотензия наблюдается у 10–12 % беременных, что примерно в два раза выше среднестатистических показателей по населению в целом.

Гипотония может вызвать ряд серьезных осложнений во время беременности. К ним относятся:

- ранний токсикоз (возникает в I триместре беременности, являющимся крайне важным периодом для формирования организма будущего ребенка. Причин развития раннего токсикоза несколько, а гипотония лишь усиливает его проявления. Часто токсикоз сопровождается повторяющейся сильной рвотой, приводящей к обезвоживанию организма, а это, в свою очередь, приводит к понижению артериального давления. Прервать этот замкнутый круг можно лишь с помощью специалистов, так как нередко требуется лечение в стационаре);

- гипотрофия плода (проявляется, как правило, на поздних сроках беременности и связана с ухудшением кровоснабжения матки, плаценты и плода. В результате этого плод получает недостаточное количество питательных веществ и кислорода, что нередко приводит к возникновению кислородного голодания и замедлению темпов развития);

- угрожающий самопроизвольный выкидыш (распространенная патология беременности на сроках до 20 недель, может вызываться целым рядом причин, к числу которых относится и артериальная гипотензия);

- фетоплацентарная недостаточность (нарушение формирования и функций плаценты, развивающееся в том числе и из-за недостатка кровоснабжения, вызванного пониженным артериальным давлением. ФПН вызывает гипоксию плода, может приводить к формированию врожденных пороков развития, самопроизвольному прерыванию беременности, преждевременным родам);

- гестоз (патология беременности, развивающаяся на поздних ее сроках и проявляющаяся в ухудшении работы почек, сосудов и головного мозга беременных. Гестоз не только ухудшает самочувствие будущей матери, но и негативно влияет на развитие плода, тормозя его. Одним из симптомов гестоза является резкое повышение артериального давления, которое может пройти незамеченным на фоне гипотонии. Действительно, при давлении 90/60 мм рт. ст. повышение его до значения 120/70 мм рт. ст. может не вызвать

опасений, ведь последнее для большинства является нормой);

– преждевременные роды (появление ребенка на свет на 28–37-й неделе гестации. Причин преждевременных родов множество, в качестве одной из них специалисты признают и пониженное артериальное давление во время беременности).

Таблица 2

Наиболее распространенные осложнения артериальной гипотензии при беременности

Тип осложнения	Частота (% от общего количества)
Токсикоз на ранних сроках беременности	
Фетоплацентарная недостаточность	
Гестоз	
Преждевременные роды	

К сожалению, перечисленные осложнения далеко не редкость у женщин с пониженным артериальным давлением (табл. 2), поэтому им показано регулярное наблюдение у специалистов в течение всего периода беременности.

Следует упомянуть и о том, что обычные способы лечения гипотонии, как медикаментозные, так и нетрадиционные, зачастую неприменимы во время беременности, поэтому в каждом конкретном случае необходима консультация врача.

Травмы при падении

Пониженное артериальное давление, как упоминалось выше, может приводить к обморокам. Последние же влекут за собой падения, чреватые сильными ушибами и даже переломами. Особую опасность это представляет для пожилых гипотоников, так как с возрастом процесс заживления травм существенно замедляется.

Инсульт

Инсульт является распространенным осложнением заболеваний сердечно-сосудистой системы, в числе которых находится и артериальная гипотензия.

Недостаток кровоснабжения участков головного мозга приводит к сбоям в работе

последнего и вызывает нарушение чувственного восприятия, движения, речевых функций, потерю сознания.

Подытоживая сказанное выше, еще раз хочется отметить, что гипотония при всей ее кажущейся «безобидности» может являться фактором развития тяжелых заболеваний, поэтому нельзя недооценивать важность своевременного лечения и профилактики гипотонии.

Природа и непосредственные причины снижения артериального давления

Проблема происхождения и особенностей проявления артериальной гипотензии в последние десятилетия вызывает пристальный интерес у медиков. Проводятся масштабные исследования с целью выявления причин происхождения гипотонии с тем, чтобы впоследствии можно было бы назначить максимально эффективное лечение. До сих пор ведутся дискуссии о том, является ли гипотония самостоятельным недугом или же следствием других заболеваний различной этиологии.

Среди биофизических причин снижения артериального давления специалисты называют уменьшение возврата венозной крови к сердцу, сокращение общей циркулирующей крови (ОЦК), уменьшение ударного и минутного выбросов сердца, снижение периферического сопротивления сосудов.

Основная причина развития артериальной гипотензии – нарушение регуляции артериального давления. Оно может быть вызвано различными факторами, как эндогенными (внутреннего характера), так и экзогенными (имеющими внешнее происхождение). Несмотря на их разнообразие, проявления гипотонии, как правило, имеют схожие черты. Рассмотрим вкратце основные причины, приводящие к развитию артериальной гипотензии.

Перинатальная патология

Артериальная гипотензия во время беременности ухудшает состояние будущей матери и негативно сказывается на развитии плода. Из-за вызванного гипотонией недостаточного получения кислорода плод испытывает внутриутробную гипоксию, вследствие чего нередко возможно развитие гипотрофии и возникновение гипоксического повреждения центральной нервной системы. Все перечисленное сказывается на формировании организма будущего ребенка и впоследствии может проявиться в виде вегетативной дисфункции, сопровождающейся склонностью к пониженному артериальному давлению.

Именно поэтому во время беременности следует уделять внимание мониторингу артериального давления, чтобы вовремя начать терапию. Еще лучше попытаться предотвратить возникновение гипотонии, что вполне достижимо с помощью простых способов профилактики.

Пубертатный период

Проблемы с артериальным давлением могут возникнуть в любом возрасте. Не является исключением и пубертатный период. Основным пусковым фактором развития гипотонии в данном случае служит гормональный дисбаланс. Медики отмечают, что понижение артериального давления чаще наблюдается у девушек, чем у юношей, и имеет более ярко выраженное проявление.

Артериальная гипотензия может сопровождать как ускоренное физическое

развитие (акселерацию), так и его задержку.

Гипотония в пубертатный период достаточно распространена (около 14,5 % у школьников старшего возраста). По мере взросления артериальное давление, как правило, приходит в норму при условии отсутствия иных факторов, влияющих на его регуляцию. Однако следует знать, что детская и подростковая гипотония с возрастом может привести к развитию гипертонической болезни. Любые жалобы ребенка – на постоянные головные боли, слабость, тошноту, головокружения, обмороки – не должны оставаться без внимания и служат серьезным поводом для обращения к терапевту и кардиологу.

Особенности личности

Не секрет, что психологические особенности личности оказывают влияние на эмоциональное состояние человека, а последнее играет не последнюю роль в возникновении артериальной гипотензии.

Замечено, что на симптомы гипотонии часто жалуются люди, склонные к депрессии, ипохондрии, да и просто относящиеся к жизни негативно. Возникновение гипотонии возможно и у тех, кто отличается повышенной самооценкой и гипертрофированным чувством долга.

Если гипотония вызвана именно личностными особенностями, в ее лечении особое место должно уделяться не столько медикаментозному лечению, сколько медитативным и дыхательным техникам, лечебной физкультуре, массажу.

Генетическая детерминированность

В человеческих генах заложена не только информация о цвете кожи, глаз и волос. Существуют так называемые патологические гены, в которых зашифрована информация о том или ином заболевании. Комбинация генов, наследуемых человеком от родителей, предопределяет и особенности его развития, и предрасположенность к недугам.

В настоящее время выявлены и изучены отдельные гены, отвечающие за ряд недугов. Всего насчитывается около 5000 генетических заболеваний, часть из них передается только по материнской линии, часть – только по отцовской.

Иногда для возникновения заболевания нужно, чтобы «встретились» патологические гены обоих родителей.

В настоящее время гены, ответственные за развитие гипотонии, не выявлены и не изучены, но результаты многолетних клинических исследований позволяют с уверенностью предположить, что склонность к пониженному артериальному давлению может передаваться по наследству.

Примечательным является тот факт, что в таких случаях симптомы гипотонии у детей и родителей (одного или обоих) схожи до мельчайших подробностей. Это помогает в ранней диагностике заболевания и позволяет своевременно назначить и начать лечение.

Наследственная предрасположенность к артериальной гипотензии наблюдается в 15–65 % случаев.

Вероятность унаследовать склонность к гипотонии гораздо выше по материнской линии (36–54 %), по отцовской – почти в два раза ниже (20–23 %).

Бывает, что заболевание наследуется сразу по обеим линиям (в 10–13 % случаев).

Если у кого-либо из членов семьи наблюдалась артериальная гипотензия, во время беременности следует уделить особое внимание профилактике этого заболевания. После рождения ребенка рекомендуется пристально следить, не проявляются ли симптомы заболевания, прививать с ранних лет навыки здорового образа жизни.

В младшем детском возрасте наследственная гипотония часто не заявляет о себе, но ее появление вполне может спровоцировать половое созревание, проблемы личного или социального характера и ряд других факторов.

Влияние конституции

В медицине существует такое понятие, как «конституциональная гипотензия», то есть связанная с типом сложения тела.

Различают три чистых типа телосложения: нормостеническое, гипостеническое и астеническое.

Именно у людей, относящихся к третьему типу, чаще наблюдается склонность к артериальной гипотензии. Для них характерны такие проявления заболевания, как падение давления при длительном нахождении в вертикальном положении или при резкой перемене положения тела (например, по утрам после пробуждения).

Для определения своего типа телосложения можно воспользоваться различными методиками.

Самой простой является индекс Соловьева. Нужно всего лишь измерить обхват запястья в самой узкой его части и сравнить с результатами, представленными в *таблице 3*.

Таблица 3

Тип телосложения по индексу Соловьева

Тип телосложения	Индекс Соловьева (см)		
	женщины	мужчины	
Нормостенический	15–17	18–20	Пр тел ви. ра.
Гиперстенический	Более 17	Более 20	По тел пр зн чел щи чес ско ко тя гру бе ко
			Пр пр по

Гиподинамия

Гиподинамию называют болезнью современного человека. Технический прогресс и ритм жизни неизбежно приводят к уменьшению физических нагрузок и двигательной активности.

Большую часть дня люди проводят в сидячем положении (особенно это касается офисных работников), а вечером после работы предпочитают вместо активного отдыха устроиться на диване или в уютном кресле возле телевизора или компьютера.

Оставшиеся без нагрузки мышцы слабеют, становятся дряблыми и со временем атрофируются. Но это далеко не единственное негативное последствие гиподинамии. При длительном снижении физической активности нарушаются функции всех органов и систем: развивается вегетососудистая дистония, нарушаются нервно-рефлекторные связи и обмен веществ, уменьшается костная масса, возникают проблемы с суставами. Прогрессирующая гиподинамия неизбежно приводит к серьезным заболеваниям органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы.

Наиболее частым следствием гиподинамии становится развитие гипертонической болезни, но нередко и противоположное явление – появление симптомов артериальной гипотензии.

Непосредственной причиной понижения давления в таких случаях является снижение тонуса стенок сосудов и сердечной мышцы. Заболевание проявляется общим ухудшением самочувствия, периодическими головокружениями и головными болями, слабостью. Одновременно могут заявить о себе симптомы других заболеваний, спровоцированных гиподинамией.

В случаях вынужденной гиподинамии, вызванной тяжелыми заболеваниями, ограничивающими физическую активность, способ лечения артериальной гипотензии выбирает врач. При гиподинамии, спровоцированной образом жизни, можно попробовать нормализовать давление самостоятельно, прибегнув к занятиям физкультурой, фито– и ароматерапии. Если это не поможет, конечно же, придется обратиться за помощью к специалистам.

Очаги хронической инфекции

Одна из причин развития артериальной гипотензии – наличие в организме очагов хронической инфекции. Взаимосвязь хронических заболеваний и понижения артериального давления прослеживается, по разным данным, у 20–30 % пациентов.

Гипотонию может вызвать практически любое инфекционное заболевание. Объясняется это общей интоксикацией организма, нарушением обменных процессов и чувствительности сосудодвигательного центра центральной нервной системы, расстройствами кровообращения.

Замечено, что жалобы на пониженное давление учащаются весной и осенью – в периоды эпидемий гриппа и простудных заболеваний.

Эндокринные заболевания

Нарушения работы эндокринной системы приводят к изменениям в гормональном балансе, одним из последствий которых может являться развитие симптоматической артериальной гипотензии. Самыми распространенными эндокринными заболеваниями, вызывающими гипотонию, являются болезнь Аддисона и гипотиреоз.

Болезнь Аддисона, или хроническая недостаточность коры надпочечников, возникает при двустороннем поражении коры надпочечников. При данном заболевании существенно уменьшается, а в тяжелых случаях и прекращается секреция гормонов. Последние, как

доказано, участвуют в регулировании множества происходящих в организме процессов.

Недостаточность гормонов надпочечников приводит к дисфункции различных внутренних органов. В частности, при болезни Аддисона у пациента снижается объем циркулирующей крови и, как следствие, развивается гипотония.

Помимо обычных ее проявлений, таких как головокружения и слабость, у пациентов отмечается плохая переносимость холода.

Гипотиреозом называется состояние, возникающее при недостаточной выработке гормонов щитовидной железы. При нехватке тироидных гормонов наряду с прочим поражается сердечно-сосудистая система, и из-за недостаточности кровообращения снижается артериальное давление.

Развитие гипотонии могут также спровоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта, анемия, атеросклероз, интоксикация, аллергические реакции, недостаток витаминов.

Прием лекарственных препаратов

Гипотензивное действие является побочным эффектом приема некоторых лекарственных препаратов (седативных, снотворных, сердечных, мочегонных, антибиотиков, анальгетиков, антидепрессантов и т. д). Перечислять их все не имеет смысла, поскольку вопреки распространенному мнению любое лекарственное средство должно применяться только по назначению врача. К сожалению, многие из нас считают некоторые лекарства безобидными и принимают их, не только не удосужившись уточнить диагноз у специалиста, но и даже не прочитав инструкцию.

Бесконтрольный прием лекарственных препаратов не только провоцирует развитие гипотонии, но может в ряде случаев привести к гипотензивному коллапсу.

Артериальное давление может снизиться также и при передозировке лекарственных средств, чаще всего такое происходит при приеме антигипертензивных препаратов. Если это случилось, следует немедленно обратиться к врачу, который либо заменит препарат, вызвавший гипотонию, либо назначит лекарство, нивелирующее побочный эффект.

Психоэмоциональное напряжение и стресс

Хроническое психоэмоциональное напряжение и постоянные стрессовые ситуации могут способствовать развитию артериальной гипотензии, особенно у детей и подростков.

Гипотонию может спровоцировать большая учебная или профессиональная нагрузка, неблагоприятный климат в семье или трудовом коллективе, неудовлетворительные бытовые условия, потеря близкого человека.

Классификация гипотонических состояний

Классификация гипотонических состояний необходима прежде всего в интересах диагностики и дальнейшего максимально эффективного лечения. Пониженное артериальное давление может быть нормой и встречаться у совершенно здоровых людей, а может являться симптомом самых различных заболеваний.

Медики условно разделяют гипотонию на: – первичную (артериальное давление понижено, при этом у человека отсутствуют заболевания, непосредственно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы);

– вторичную (понижение артериального давления является одним из симптомов какого-либо острого или хронического заболевания).

Артериальная гипотензия может протекать в острой (резкое кратковременное снижение давления) или хронической форме (пониженное давление в течение длительного времени).

Также различают три основных типа гипотонических состояний:

- физиологическая гипотония;
- патологическая гипотония;
- симптоматическая гипотония.

Внутри каждого из перечисленных типов есть отдельные группы, каждую из которых имеет смысл рассмотреть более подробно.

Физиологическая гипотония

Физиологической гипотонией называются случаи, когда пониженное артериальное давление является нормой и не вызывает ухудшения самочувствия либо появляется изредка и в слабой форме. Многие узнают о наличии у них гипотонии случайно, во время планового медицинского обследования.

В данном случае различают следующие ее виды:

- гипотония как индивидуальный вариант нормы (вызывается, как правило, наследственными факторами);
- гипотония повышенной тренированности (наблюдается у спортсменов и связана с тем, что под воздействием высоких и регулярных физических нагрузок кровеносные сосуды расширяются, а артериальное давление, соответственно, понижается);
- гипотония адаптивная (наблюдается у жителей высокогорья, тропиков и субтропиков и развивается как вид приспособления организма к специфическим климатическим условиям).

При физиологической гипотонии иногда возможны головокружения и головные боли, но они быстро проходят, если нормализовать режим сна, питания, правильно дозировать физические нагрузки.

Тем не менее, если стало известно о том, что давление ниже нормы, следует показаться врачу, чтобы диагностировать именно физиологическую гипотонию и исключить наличие патологической.

Гипотония признается физиологической, если имеются следующие признаки:

- отсутствие жалоб;
- хорошее общее состояние, при обследовании не выявляются патологические признаки;
- самочувствие не меняется в течение нескольких суток;
- хорошо переносится длительное нахождение в вертикальном положении;
- электрокардиограмма не выявляет патологических изменений.

Патологическая гипотония

Согласно принятой классификации, патологической является гипотония, связанная с заболеваниями, при которых нарушается регуляция давления крови. Среди отклонений, приводящих к изменениям в гемодинамике, могут быть снижение энергии сердечного выброса, уменьшение венозного возврата крови к сердцу, уменьшение объема крови в результате обезвоживания организма или кровопотери, снижение периферического сопротивления кровотоку, нарушение сосудистого тонуса.

Патологическую гипотонию разделяют на:

- нейроциркулярную, которая в свою очередь имеет две формы – с нестойким обратимым течением и выраженную со стойкими проявлениями (гипотоническая болезнь);
- идиопатическую ортостатическую.

Нейроциркулярная гипотония называется также первичной, или эссенциальной. Среди людей, обратившихся с жалобами на низкое артериальное давление, этот диагноз подтверждается в 80 % случаев.

Нейроциркулярная гипотония чаще наблюдается у женщин.

Пациенты с первичной гипотонией жалуются на вялость, апатию, ощущение резкой слабости и утомляемости по утрам, головные боли. Они отмечают ухудшение памяти и снижение работоспособности, в состоянии покоя испытывают ощущение нехватки воздуха, а при умеренной физической нагрузке возникает одышка. Характерными симптомами являются также отеки голеней и стоп в конце дня, боли в сердце, раздражительность, перепады настроения, бессонница, нарушения менструального цикла у женщин и потенции у мужчин, ощущение горечи во рту и тяжести в эпигастральной области, различные нарушения работы пищеварительной системы (метеоризм, запоры, снижение аппетита и др.).

При нейроциркулярной гипотонии отмечается чувствительность к шуму, яркому свету, возможны обморочные состояния (обычно при нахождении в транспорте или плохо проветриваемом помещении).

Первичная артериальная гипотония может обостряться в весенне-летний период, а также после перенесенных инфекционных заболеваний.

Идиопатическая ортостатическая гипотония сопровождает многие неврологические и соматические заболевания. Характерным ее признаком является резкое снижение артериального давления при переходе из горизонтального положения в вертикальное (иногда давление может упасть практически до нулевой отметки). Чаще всего ортостатическая гипотония наблюдается в сравнительно молодом возрасте, в наибольшей степени ей подвержены люди с астеническим типом телосложения. У женщин случаев проявления заболевания значительно больше, чем у мужчин.

В норме при перемене положения тела включаются компенсаторные реакции сердечнососудистой системы. В случае их недостаточности нарушается кровообращение мозга, что и приводит к развитию ортостатической гипотонии.

Заболевание может проявляться в легкой или тяжелой форме. В первом случае после изменения положения ощущаются головокружение, общая слабость, потливость, потемнение в глазах, шум в ушах и голове, то есть все признаки липотимии, или предобморочного состояния. Через 3–4 с состояние приходит в норму.

При тяжелой форме ортостатической гипотонии основные симптомы заболевания становятся более выраженными, а липотимия переходит в обмороки различной продолжительности.

Длительные обморочные состояния нередко сопровождаются судорогами. В тяжелых случаях расстройства кровообращения бессознательное состояние может привести к летальному исходу.

После возвращения сознания у больных отмечаются головные боли различной степени тяжести, ощущение общей слабости, сонливость.

Лечение ортостатической гипотонии обычно является комплексным и проводится только после тщательной диагностики. В частности, выявить ортостатические расстройства помогает измерение частоты пульса и артериального давления в горизонтальном и вертикальном положении, а также проба с неподвижным стоянием в течение 10 мин. Для уточнения результатов ортостатических проб проводится тщательное ЭЭГ-исследование.

Симптоматическая гипотония

Данным термином описывается снижение артериального давления, являющееся симптомом какого-либо заболевания. Симптоматическая, или вторичная, гипотония имеет следующие формы:

- острую;
- хроническую;
- с выраженным ортостатическим синдромом (включая синдром Шая – Дрейджера).

Проявления вторичной гипотонии сочетают классические признаки гипотензии с симптомами заболевания, послужившего непосредственной причиной снижения артериального давления. Факторы, приводящие к развитию симптоматической гипотонии, можно объединить в несколько групп:

- заболевания сердечно-сосудистой системы (врожденная или приобретенная недостаточность аортального клапана, дилатационная или гипертрофическая кардиомиопатия, экссудативный перикардит, миокардит);
- заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, хроническая пневмония, туберкулез);
- заболевания эндокринной системы (гипотиреоз, гипофизарно-адреналовая недостаточность);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (чаще всего язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- заболевания почек (нефрит, эконефропатия);
- заболевания центральной нервной системы (болезнь Паркинсона, гидроцефалия, посткоматозная гипотензия, церебральные инфаркты, энцефалопатия, психические заболевания);
- авитаминозы E, C, B, (B1) и пантотеновой кислоты (B5).

Симптоматическая гипотония развивается также при передозировке следующих лекарственных средств:

- антидепрессантов;
- бета-адреноблокаторов;
- блокаторов кальциевых каналов;
- ингибиторов АПФ;
- атропиноподобных препаратов;
- антигистаминных препаратов.

Хроническая вторичная гипотония развивается одновременно с вызвавшим ее заболеванием и отличается продолжительным течением. Острая гипотония может развиваться буквально за несколько секунд как следствие кровопотери, аллергических реакций, тяжелой аритмии, тромбоэмболии легочной артерии. Кровоснабжение внутренних органов, особенно головного мозга, при острой гипотонии резко ухудшается, что может привести к серьезным последствиям для здоровья. Поэтому в таких случаях требуется неотложное медицинское вмешательство.

Гипотония и нейроциркуляторная дистония

Нейроциркуляторная дистония (НЦД), согласно данным медицинских исследований, является самой частой причиной возникновения хронической гипотонии.

Нейроциркуляторная дистония относится к группе функциональных заболеваний и представляет собой патологию кровообращения, вызванную функциональными изменениями нервной и гуморальной регуляции сосудистого тонуса. Заболевание протекает волнообразно (периоды обострений чередуются с периодами ремиссий) и сопровождается такими симптомами, как боль в области сердца и/или живота, одышка, слабость, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, тревожность, резкие перепады настроения,

головная боль, головокружение. Пациенты с НЦД жалуются на расстройства сна, затрудненное дыхание, отечность, похолодание конечностей, потемнение в глазах и обмороки.

Вегетососудистая дистония может иметь невротическую, инфекционно-токсическую или дисгормональную этиологию. К развитию заболевания предрасполагают также наследственные, физические и профессиональные факторы, длительное физическое или умственное перенапряжение. Нередко недуг является следствием двух и более перечисленных причин (так называемая смешанная нейроциркуляторная дистония). Спровоцировать НЦД могут такие факторы, как резкие изменения гормонального фона (например, во время беременности, климактерического периода), нездоровый образ жизни (курение, злоупотребление алкоголем), чрезмерное нахождение на солнце, смена климатических поясов.

Вегетососудистую дистонию иногда называют болезнью молодых женщин, хотя заболевание встречается также и в старших возрастных группах, и у мужчин.

НЦД может развиваться по гипотензивному, гипертензивному, нормотензивному или смешанному типу, каждому из них соответствуют специфические симптомы.

Вегетососудистую дистонию относят к гипотоническому типу, если АД находится на отметке ниже 100/60 мм рт. ст. у пациентов моложе 25 лет и ниже 105/65 мм рт. ст. у пациентов старше 30 лет.

Преобладающими симптомами в этом случае являются слабость, быстрая утомляемость, склонность к резким колебаниям артериального давления (часто наблюдается ортостатическая гипотензия), потливость, головокружение и потемнение в глазах с последующим обмороком.

Вегетососудистая дистония опасна тем, что из-за сбоев в регуляции сосудистого тонуса могут развиваться нарушения в работе различных органов и систем. Избежать их позволяют своевременная диагностика и правильное лечение, сочетающее прием лекарственных средств с сеансами психотерапии, физиотерапевтическими процедурами и нетрадиционными методами терапии.

Что такое мигрень и как она связана с гипотонией

Выше упоминалось, что одним из характерных симптомов гипотонической болезни является головная боль. Обычно она выражена не ярко и имеет тупой, давящий или пульсирующий, приступообразный характер. При пониженном артериальном давлении головная боль, как правило, не имеет четкой локализации и может появляться в лобной, теменной, затылочной областях либо обостряться и захватывать всю голову. Возникает она чаще всего после сна, особенно дневного, после умственного перенапряжения или избыточных физических нагрузок.

Головная боль является также основным симптомом мигрени – неврологического заболевания, от которого страдают, по оценкам специалистов, до 10 % населения. Головная боль при мигрени имеет приступообразный характер, причем время наступления очередного приступа предугадать невозможно.

К причинам, вызывающим мигрень, относят наследственную предрасположенность, гормональные сбои, постоянные стрессы, психоэмоциональное и физическое перенапряжение, нарушения сна, заболевания центральной нервной системы, нарушение обмена веществ.

Приступы мигрени продолжаются, как правило, не более часа и повторяются с периодичностью 2–8 раз в месяц.

Мигрень является частым спутником заболеваний, вызванных нарушением регуляции кровяного давления, в том числе гипертонии и артериальной гипотензии.

Многие гипотоники жалуются на симптомы, характерные для мигрени. К тому же исследователи заметили, что обоим этим недугам подвержены, как правило, люди одного типа – неуравновешенные, неуверенные в себе, склонные к депрессиям либо, напротив, излишне амбициозные, предъявляющие к себе высокие требования. Различают три вида мигрени:

- классическая, или офтальмическая;
- обыкновенная;
- ассоциированная.

Классическая мигрень

Начинается с так называемой ауры, характеризующейся мерцанием в глазах, частичной потерей зрения и чувствительности. Через 10–30 мин после ауры возникает приступ головной боли, которая локализуется в одной половине головы, обычно в лобно-орбитальной, затылочной либо височно-затылочной области. Для классической мигрени характерны следующие симптомы:

- непереносимость яркого света и шума;
- тошнота, иногда переходящая в рвоту;
- сонливость;
- общая слабость.

Обыкновенная мигрень

Основное отличие обыкновенной мигрени от обычной заключается в отсутствии предваряющей ее ауры. Головная боль характеризуется более высокими интенсивностью и продолжительностью (до 16–18 ч) и локализуется в перiorбитальной области, распространяется также на лоб, висок и затылочно-шейную области.

Обыкновенная мигрень сопровождается следующими симптомами:

- тошнотой;
- рвотой;
- снижением активности;
- усилением боли при физической нагрузке.

Ассоциированная мигрень

Данная форма мигрени встречается гораздо реже двух предыдущих и отличается тем, что головные боли сопровождаются чувствительными, двигательными, речевыми и висцеральными расстройствами разной степени продолжительности.

При ассоциированной мигрени могут наблюдаться следующие нарушения функций организма:

- двоение в глазах, расширение зрачков, птоз, косоглазие;
- слабость в конечностях;
- головокружение, шум в ушах, временное снижение остроты слуха;
- нарушение координации движений;
- приступообразные боли в животе, нарушение функций кишечника.

Эффективное лечение мигрени до сих пор не разработано, однако при соблюдении правильного образа жизни прогноз, как правило, благоприятный. Если мигрень является спутником артериальной гипотензии, то можно надеяться на то, что приступы головной боли пройдут после того, как давление придет в норму.

Традиционные методы терапии

Методы диагностики гипотонии

Современная медицина имеет в своем арсенале несколько методов диагностики артериальной гипотензии, позволяющих с уверенностью сделать вывод о наличии и степени тяжести заболевания. Наиболее точный результат достигается при сочетании нескольких методов, о каждом из которых будет рассказано ниже.

Клинический осмотр и сбор анамнеза

Диагностика любого заболевания начинается со сбора анамнеза – сведений о самочувствии, получаемых от больного. Он предваряет объективное обследование и позволяет узнать направление, в котором, собственно, и следует двигаться для уточнения наличия заболевания.

Сбор анамнеза проводится в определенной последовательности:

– пациент рассказывает о своем самочувствии, описывает состояние своего здоровья, объясняет, что его беспокоит;

– на основании полученных первоначальных сведений собирается анамнез настоящего заболевания. На этом этапе важно уточнить симптомы, беспокоящие пациента, – это позволяет поставить правильный диагноз. Так, в случае с гипотонией, если пациент жалуется, к примеру, на головные боли, следует выяснить их характер, время, частоту и продолжительность появления. Важно выявить у больного наличие всех симптомов, которые могут свидетельствовать о пониженном артериальном давлении, а сведения о частоте и силе их проявления помогут сделать вывод о том, насколько серьезно заболевание;

– далее собирается общий анамнез: сведения о перенесенных ранее заболеваниях, условиях жизни и трудовой деятельности пациента. Это позволяет выявить причины, спровоцировавшие появление гипотонии, а также предположить, по какому типу она развивается.

При опросе важно выяснить наличие провоцирующих факторов (перенесенные инфекционные заболевания, наличие хронических неврологических или эндокринных расстройств, прием лекарственных препаратов, длительный постельный режим, потеря жидкости);

При подозрении на артериальную гипотензию необходимо уточнить уровень физических нагрузок, а также выяснить психологическое состояние пациента – недавно перенесенные стрессы могут послужить катализатором заболевания.

– в завершение проводится сбор семейного анамнеза. У довольно большого количества пациентов гипотония является наследственной, поэтому необходимо уточнить, были ли у членов семьи случаи гипотонии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Измерение артериального давления

Величина артериального давления выражается двумя числами: верхним (систолическое артериальное давление), показывает давление в артериях в момент, когда сердечная мышца сокращается, выталкивая кровь в артерии, и нижним (диастолическое артериальное давление), показывает давление крови в артериях в момент, когда сердце расслабляется.

Значение артериального давления устанавливается с помощью специального прибора –

тонометра. В настоящее время используются три вида тонометров:

– механические (состоят из манометра, пружинного или ртутного, соединенного с манжетой и резиновым нагнетателем, на котором расположен клапан. Манжета закрепляется на плече пациента так, чтобы средняя ее часть располагалась над плечевой артерией, а нижний край находился на 2–3 см выше локтевой ямки. С помощью этой груши в манжету быстро нагнетается воздух, потом он медленно выпускается, а о максимальном и минимальном давлении сообщает появление и исчезновение звука при выслушивании артериальных сосудов в области локтевого сгиба с помощью фонендоскопа. Механические тонометры позволяют получить довольно точные результаты о величине артериального давления, но требуют определенных навыков, поэтому для самостоятельного использования в домашних условиях в настоящее время не рекомендуются);

– автоматические (современные модели, состоящие из манжеты, цифрового дисплея и компрессора, находящегося внутри корпуса. Автоматические электронные тонометры позволяют быстро измерить давление, не прибегая к таким сложным манипуляциям, как при использовании механических моделей. Они показывают точные результаты и наилучшим образом подходят для самостоятельного мониторинга АД в домашних условиях. Единственным недостатком таких приборов является то, что их не рекомендуется использовать при мерцательной аритмии);

– полуавтоматические (давление в манжету нагнетается не автоматически с помощью компрессора, а механическим путем, с помощью груши. Такие приборы также позволяют получить довольно точные результаты, но иногда возможны небольшие погрешности).

Какой бы вид тонометра не использовался для измерения артериального давления, для получения максимально точных результатов рекомендуется соблюдать следующие правила:

– измерение нужно проводить в спокойных условиях, желательно после 5-минутного отдыха;

– за полчаса до измерения не следует курить, употреблять кофе, крепкий чай, газированные напитки, содержащие тонизирующие компоненты, алкоголь;

– следует принять удобную позу: сесть на стул, опереться спиной на его спинку, ноги поставить прямо и слегка расслабить;

– руку, на которой будет производиться измерение артериального давления, освободить от одежды.

Принято считать, что наиболее точные результаты измерения АД можно получить на приеме у врача, но у некоторых пациентов наблюдается так называемый синдром белого халата, когда давление кратковременно повышается из-за волнения, вызванного осмотром. Поэтому рекомендуется проводить самостоятельный мониторинг АД и измерять его несколько раз в день в спокойной обстановке.

Наиболее точные результаты позволяет получить метод суточного мониторинга артериального давления, он не только дает сведения о величине АД, но и выявляет начальные отклонения в суточном ритме. Данный метод заключается в том, что пациент на протяжении 24–48 ч носит небольшое специальное приспособление, фиксирующее показатели сердечного ритма и АД.

Преимущества суточного мониторинга заключаются в том, что он позволяет не только зафиксировать факты снижения АД, но и определить, в каких условиях это происходит.

Электрокардиография

Метод основан на регистрации электрических импульсов, генерируемых сердцем. К груди пациента прикрепляют электроды, подключенные к специальному аппарату, который в течение примерно 10 мин считывает показания и записывает их в виде кривых. Электрокардиографическое исследование (ЭКГ) позволяет оценить ритм и проводимость

сердца, кровоснабжение сердечной мышцы, выявить увеличение камер сердца. ЭКГ применяется в первую очередь для диагностики сердечно-сосудистых заболеваний, но помогает также выявить и другие недуги.

При артериальной гипотензии на ЭКГ нет специфических изменений, однако о наличии заболевания могут свидетельствовать синусовая брадикардия, миграция водителя ритма, атриовентрикулярные блокады I степени, синдром ранней реполяризации желудочков.

Следует отметить, что полученные во время ЭКГ показания характеризуют состояние организма лишь в тот момент, когда проводилась диагностика, и могут не выявить никаких нарушений работы сердечнососудистой системы, которые проявляются в другое время.

Эхокардиография

Эхокардиография, или УЗИ сердца, – метод, основанный на свойстве ультразвуковых волн отражаться от тканей органов. В зависимости от состояния последних волны определенным образом видоизменяются. Преобразованные в электрические сигналы звуковые волны обрабатываются эхокардиографом, и результаты выводятся на монитор прибора в виде двух– или трехмерного изображения.

УЗИ сердца позволяет своевременно выявить и подтвердить изменения в работе сердца и кровеносных сосудов, в том числе и тех, что могут привести к развитию артериальной гипотонии, а также оценить объем циркулирующей крови (ОЦК).

Данный метод широко используется для диагностики гипотонии неясного происхождения, он практически безопасен и не требует подготовки пациента, может применяться и во время беременности.

Реоэнцефалография

Реоэнцефалография (РЭГ) – метод, основанный на регистрации изменений электрического сопротивления течения головного мозга и мягких тканей черепа при прохождении через них слабого переменного тока высокой частоты. Такого рода исследование позволяет оценить состояние кровообращения головного мозга, измерить объем и скорость крови в сосудах, выявить снижение сосудистого тонуса и нарушение венозного оттока. РЭГ также помогает уточнить местонахождение пораженных участков сердечно-сосудистой системы и отличить функциональные изменения от органических.

Реоэнцефалография хорошо зарекомендовала себя при диагностике артериальной гипотензии у детей и подростков.

Метод совершенно безопасен для человека, сравнительно прост и имеет широкие диагностические возможности.

При пониженном артериальном давлении показаниями к применению РЭГ являются:

- головные боли;
- шум в ушах;
- нарушение остроты зрения;
- головокружение;
- обмороки;
- вегетососудистая дистония.

Электроэнцефалография

Электроэнцефалография (ЭЭГ) – метод, позволяющий исследовать и оценить электрическую активность головного мозга.

Известно, что последняя меняется под воздействием физиологических изменений в

организме, поэтому метод позволяет выявить мельчайшие сбои в работе органов и систем.

ЭЭГ рекомендуется для уточнения диагноза артериальной гипотензии, показаниями к использованию метода являются:

- головные боли;
- нарушения сна;
- повышенная утомляемость;
- состояние постоянного нервного напряжения, беспричинного страха;
- головокружения и обмороки;
- недавно перенесенные инфекционные заболевания, травмы, серьезные хирургические вмешательства;
- нарушение поведения (у детей).

Офтальмоскопия

Офтальмоскопия – метод визуального осмотра глазного дна, при котором специалист может не только получить объективные данные о состоянии органов зрения, но и заметить нарушения в работе нервной и сердечно-сосудистой систем.

Как правило, любые изменения в мелких артериях и артериолах сетчатки являются отражением аналогичных изменений сосудов в других органах, поэтому офтальмоскопия позволяет своевременно диагностировать многие заболевания на ранней стадии и при отсутствии выраженных симптомов.

При артериальной гипотонии в 80 % случаев выявляются изменения глазного дна (расширение сосудов сетчатки, бледность артерий), что позволяет с достаточной степенью уверенности уточнить диагноз.

Определение функционального состояния вегетативной нервной системы

Данный метод заключается в оценке состояния вегетативной нервной системы, осуществляется на основании исследования исходного вегетативного тонуса, вегетативного обеспечения и реактивности.

Исходный вегетативный тонус отражает состояние вегетативных функций в состоянии покоя и определяется по специально разработанным клиническим таблицам, в которых учитываются симпатические и парасимпатические признаки.

При определении вегетативного тонуса обращают внимание на следующие признаки:

- цвет кожи;
- сосудистый рисунок;
- потоотделение;
- дермографизм;
- зябкость;
- переносимость душных помещений;
- аппетит;
- массу тела;
- качество сна;
- головокружения, обмороки;
- частоту сердечных сокращений;
- чувство нехватки воздуха;
- тяжесть в ногах в вечернее время;
- головные боли;
- боли в животе, тошноту.

Под вегетативной реактивностью понимают изменение вегетативных реакций на внутренние и внешние раздражители, в качестве которых могут выступать фармакологические препараты и физические воздействия. Часто для оценки используется

запись кардиоинтервалограммы в состоянии покоя и сразу после перехода в вертикальное положение.

Вегетативное обеспечение – поддержание оптимального уровня функционирования вегетативной нервной системы, позволяющего обеспечить нормальное функционирование органов и систем в условиях нагрузки. Для оценки вегетативного обеспечения проводят так называемую клиноортостатическую пробу (выявление реакции организма на переход из горизонтального в вертикальное положение и поддержание этого положения). Сущность методики заключается в измерении артериального давления и частоты сердечных сокращений в горизонтальном положении и стоя. Общее время обследования занимает 10 мин, измерения показателей проводят через 5 мин после принятия пациентом горизонтального положения, а также через каждую минуту после вставания.

Клиноортостатическая проба проводится для диагностики ортостатической гипотензии и дифференцирования ее от других типов гипотонии.

Психологическое тестирование

Проведение различных психологических тестов позволяет оценить психоэмоциональное состояние и выявить факторы, предрасполагающие к артериальной гипотензии. Пациенту предлагаются стандартные тесты, на основании ответов на которые специалистом делаются выводы о наличии тех или иных отклонений в психоэмоциональной сфере.

Метод психологического тестирования часто используется для диагностики гипотонии у детей и позволяет выявить нарушения в тех случаях, когда юные пациенты не могут точно описать словами свое состояние и рассказать о беспокоящих их симптомах.

Первая помощь в домашних условиях

При резком снижении артериального давления крайне важно вовремя оказать первую неотложную помощь, особенно если внезапному ухудшению состояния сопутствуют такие признаки, как головокружение, учащенное сердцебиение, боль в области сердца, сильная слабость, резкое побледнение кожных покровов, снижение температуры и потливость.

Методика оказания первой помощи

Если вы заметили у находящегося рядом человека признаки резкого снижения давления, нужно сделать следующее:

– уложить пострадавшего на кровать или любую другую подходящую горизонтальную поверхность, приподнять ноги на 30–45° и зафиксировать их в таком положении, подложив под голени подушку или свернутое одеяло;

– увеличить доступ кислорода (расстегнуть или снять одежду с пострадавшего, открыть окно или включить кондиционер);

Пациенты с пониженным артериальным давлением обычно могут предчувствовать резкое его снижение и успевают самостоятельно принять тонизирующее средство. Но следует помнить, что при нормальном или повышенном АД резкое его падение может быть причиной заболеваний, требующих немедленного врачебного вмешательства, а иногда и реанимационных мероприятий.

- дать больному тонизирующий напиток, лучше всего крепкий сладкий чай, в который можно добавить 10–15 капель настойки родиолы розовой, женьшеня, аралии, элеутерококка, заманихи, пантокрин (детям и беременным лучше дать выпить чай без всяких добавок);
- укрыть пострадавшего одеялом, чтобы нормализовать температуру тела;
- при сильной головной боли дать пострадавшему таблетку анальгетика;
- измерить АД и продолжать проводить измерения каждые 15–20 мин;
- если давление не придет в норму в течение часа, несмотря на принятые меры, либо будет наблюдаться ухудшение состояния (дальнейшее снижение АД, потеря сознания), следует немедленно вызвать врача.

Что не рекомендуется при резком снижении АД

При оказании первой помощи важно постараться стабилизировать состояние пострадавшего и не допустить его ухудшения до приезда врача.

Для этого не рекомендуется совершать следующие действия:

- давать пострадавшему алкогольные напитки для того, чтобы он согрелся (алкоголь расширяет сосуды, и давление может опуститься еще ниже);
- давать пострадавшему крепкий кофе или лекарственные препараты, содержащие кофеин и другие гипертензивные компоненты. Во-первых, они могут вызвать учащение пульса и увеличить нагрузку на сердце, во-вторых, в некоторых случаях повышение артериального давления нежелательно (например, если резкое падение давления вызвано кровотечением);
- приподнимать голову, подкладывать под нее подушку (это может повлечь за собой еще больший отток крови от головного мозга и вызвать обморок);
- использовать нашатырный спирт, вместо этого лучше втереть в виски пару капель эфирного масла лимона.

Даже если первая помощь окажется эффективной и самочувствие быстро придет в норму, ни в коем случае нельзя затягивать с визитом к неврологу и кардиологу. Своевременная диагностика гипотонии и выявление причин, вызвавших резкое снижение артериального давления, помогут выбрать эффективную схему лечения и избежать осложнений.

Клинические способы лечения гипотонии

В настоящее время специалистами разработаны довольно эффективные способы лечения гипотонии, однако следует сразу оговориться, что процесс лечения довольно непрост и займет много времени. Положительного результата можно добиться только при полном соблюдении пациентом предписаний врача.

Немедикаментозные способы лечения

Основная рекомендация при лечении первичной гипотонии и гипотонии, связанной с нейроциркуляторной дистонией, – нормализация образа жизни. Исключение факторов, провоцирующих гипотонию, в большинстве случаев дает неплохие результаты.

К общим мерам, направленным на улучшение состояния при гипотонии, относятся:

- регулярные физические нагрузки, желательно на свежем воздухе. Физические упражнения не должны быть чрезмерными, так как это только ухудшит состояние, достаточно каждый вечер или утро совершать пешие прогулки, пробежки в среднем темпе, а если позволяет физическая подготовка, заниматься плаванием, кататься на велосипеде или коньках (это хорошо укрепляет сосуды и нормализует кровообращение);
- отказ от курения. Как правило, курение приводит к повышению артериального

давления, поэтому гипотоники не считают, что эта вредная привычка ухудшит их состояние, однако не стоит забывать о том, что никотин, смолы и канцерогенные вещества влияют на состояние сердечно-сосудистой системы в целом и снижают тонус сосудов в частности.

Колебания артериального давления при курении возможны как в сторону повышения, так и в сторону резкого снижения;

– отказ от чрезмерного употребления алкогольных напитков. Алкоголь обладает свойством расширять сосуды и, как следствие, снижать артериальное давление. Неумеренное употребление алкогольных напитков со временем вызывает нарушения в работе нервной системы, что также может провоцировать понижение артериального давления, особенно в случаях, когда оно связано с вегетососудистой дистонией;

При пониженном давлении не рекомендуется злоупотреблять кофе. Стимуляторы такого рода приводят к резким колебаниям АД, и с возрастом гипотония может перерасти в гипертонию.

– нормализация сна. Пациентам с гипотонией рекомендуется найти правильный баланс между работой и отдыхом, это поможет справиться со стрессами и стабилизировать работу нервной системы, что обязательно положительным образом скажется и на состоянии сердечно-сосудистой системы и поможет избавиться от проблем с давлением. Ложиться спать следует в одно и то же время, спать по возможности не менее 8 ч в сутки (идеальная продолжительность сна для гипотоников составляет 10–12 ч в сутки, но по объективным причинам большинству из нас не удается постоянно уделять ему столько времени). Перед сном нежелательно употреблять напитки, возбуждающие нервную систему, работать за компьютером, смотреть телевизор.

Что касается дневного сна, при гипотонии он не всегда полезен, после него состояние может даже ухудшаться, в таких случаях лучше заменить его медитацией, легкими физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе.

При ортостатической гипотензии также важно научиться правильно вставать после сна – не рекомендуется резко вставать с кровати, лучше посидеть несколько минут после пробуждения, чтобы не спровоцировать резкого снижения давления;

– коррекция режима питания. Пациентам с гипотонией, особенно если они отличаются астеническим телосложением, рекомендована высококалорийная диета, причем в повседневном рационе должны присутствовать блюда и напитки, способствующие повышению артериального давления (разумеется, включать их в меню следует в разумном количестве, чтобы не спровоцировать заболевания желудка). Количество приемов пищи следует увеличить, а объем порций, напротив, уменьшить – это позволит избежать снижения давления в результате прилива крови к желудку, как обычно бывает после обильных застолий;

– правильный выбор рода занятий. Физиологическая гипотония, как правило, не доставляет проблем, в остальных случаях низкое АД может являться причиной снижения трудоспособности. Профессиональная деятельность, связанная с высокими физическими и умственными нагрузками, работа на высоте, в душных помещениях, с компьютером могут спровоцировать развитие гипотонии. У учащихся чрезмерные нагрузки также могут привести к колебаниям артериального давления и падению его значения ниже нормальной отметки;

– применение ряда аппаратных методов лечения при гипотонии показывает хорошие результаты, особенно если физиопроцедуры назначаются в комплексе с другими методами лечения. Для нормализации артериального давления рекомендуют аэроионотерапию, гальванический воротник, дарсонвализацию волосистой части головы, шеи и области сердца. Все эти процедуры назначаются только после тщательного обследования по рекомендации кардиолога и невропатолога.

Фармакотерапия

Каждому типу артериальной гипотензии соответствует, как правило, определенная группа лекарственных средств. Те, что с успехом используются для терапии, к примеру, первичной гипотонии, могут оказаться малоэффективны при лечении симптоматической, и наоборот.

Для лечения первичной гипотонии лекарственные средства применяют в крайне ограниченном количестве. Обычно их назначают в тех случаях, когда снижение артериального давления осложняется головокружением, головными болями, нарушениями ритма сердца, бессонницей или, напротив, повышенной сонливостью.

В качестве основных выступают холинолитики седативного и спазмолитического действия, применять их можно строго по рекомендации врача.

Симпатомиметические средства (этилефрин, амезиния метилсульфат, мидодрин, норфенефрин, фоледрин, оксилофрин) в терапии гипотонии используют для повышения частоты сердечных сокращений и увеличения возврата крови к сердцу. Препараты этой группы нормализуют артериальное давление, но могут вызывать ряд осложнений (аритмию, тахикардию, нарушения работы мочеполовой системы). Они не рекомендованы к употреблению при ишемической болезни сердца, увеличенной предстательной железе, гиперфункции щитовидной железы, глаукоме. Категорически запрещено проводить лечение симпатомиметическими средствами в первом триместре беременности.

Кроме перечисленных выше, для регуляции артериального давления используют препараты на основе природных или идентичных им компонентов, повышающих тонус сосудов, нормализующих сон и состояние нервной системы в целом. Хорошо зарекомендовали себя следующие средства:

- настойка аралии (тонизирует центральную нервную систему, повышает артериальное давление, показана при гипотонии, связанной с астенией);
- настойка женьшеня (повышает давление, помогает бороться с усталостью и слабостью);
- настойка заманихи (тонизирует центральную нервную систему);
- камфора (оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, стимулирует кровообращение и дыхание, применяется как при первичной гипотонии, так и при коллапсе – резком падении артериального давления);

При гипотонии камфора вводится в организм в виде подкожных инъекций.

Ее применение противопоказано при эпилепсии, склонности к судорожным припадкам, недостаточной лактации.

- кофеин (стимулирует работу центральной нервной системы, применяется при гипотонии, вызванной недостаточностью сердечно-сосудистой деятельности);
- пантокрин (назначается при пониженном артериальном давлении и астении);
- рантарин (тонизирует центральную нервную систему, повышает артериальное давление, помогает бороться с астенией);
- сапарал (оказывает тонизирующее воздействие на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, нормализует сон, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям);
- симптол (нормализует артериальное давление, увеличивает объем циркулирующей крови, рекомендуется при гипотонии, связанной с понижением сосудистого тонуса и астенией, снижении давления во время беременности, у лиц пожилого возраста);
- экдистен (оказывает тонизирующее действие, повышает физическую работоспособность, используется при астении и гипотонии, вызванной депрессивными состояниями и перенапряжением).

Терапевтические меры при острой и хронической симптоматической артериальной

гипотензии сочетают с назначением медикаментов для лечения основного заболевания. При этом должны учитываться не только клинические проявления последнего, но и совместимость препаратов друг с другом. Если снижение давления вызвано острой кровопотерей, отравлением ядами, передозировкой лекарственных средств, инфарктом миокарда, для повышения тонуса сосудов и нормализации АД используют фетанол (этилэфрин), мезатон (фенилэфрин), дофамин в сочетании с инфузией солевых и коллоидных растворов. При наличии показаний такая терапия дополняется приемом глюкокортикоидов.

При хронической артериальной гипотонии, обусловленной хронической недостаточностью коры надпочечников (болезнь Аддисона, аутоиммунное поражение коры надпочечников, поражение почек при различных инфекционных заболеваниях и др.) показано назначение глюкокортикоидов (гидрокортизона ацетата, флудрокортизона).

Если гипотония развивается при недостаточности функции щитовидной железы, назначают тиреоидные гормоны (левотироксин, трийодтиронин). При сочетании гипофункции щитовидной железы и коры надпочечников с понижением артериального давления (синдроме Шмидта) назначают глюкокортикоиды и тиреоидные гормоны.

При симптоматической гипотонии, сопутствующей болезни Симмондса, наряду с глюкокортикоидами и тиреоидными гормонами мужчинам назначают, как правило, тестостерон, женщинам – эстрогены и прогестины.

В случаях когда устойчивая артериальная гипотония развивается после недавно перенесенных инфекционных заболеваний или на фоне очагов хронической инфекции, для повышения артериального давления используют фетанол и мезатон, одновременно назначают антибиотики для борьбы с возбудителями заболевания.

Если ортостатическая гипотония возникает при варикозном расширении вен нижних конечностей, массивном диурезе, кровотечении из органов желудочно-кишечного тракта, назначают фетанол и мезатон, а также препараты, укрепляющие стенки кровеносных сосудов.

Гипотензию, связанную с инфекционными процессами, органическими поражениями внутренних органов и систем, соматическими патологиями, бесполезно лечить без терапии основного заболевания. Для того чтобы нормализовать артериальное давление, нужно вначале выяснить причину его снижения.

В ряде случаев тяжелая ортостатическая гипотензия с трудом поддается лечению. В таких ситуациях назначают эритропоэтин для стимуляции образования и созревания красных кровяных телец.

Для лечения ортостатической гипотензии с обмороками, вызванными циркуляторными нарушениями, прописывают дигидроэрготамин. Этот препарат сужает крупные венозные сосуды, способствуя возврату крови к сердцу.

Прогноз

Прогноз жизни при артериальной гипотонии в целом благоприятный, нюансы зависят от типа заболевания.

Первичная гипотония может развиваться в детском или подростковом возрасте и остаться спутником человека на протяжении всей его жизни. При правильно назначенном лечении и соблюдении режима сна, отдыха и питания негативные эффекты заболевания можно практически свести на нет, но малейшее отклонение от рационального образа жизни может спровоцировать ухудшение состояния.

Прогноз течения вторичной гипотонии целиком зависит от заболевания, ее вызвавшего. Так, если АД понижается при заболеваниях эндокринной системы, его можно достаточно быстро привести в норму, используя гормонозаместительную терапию.

Если гипотония вызвана заболеваниями сердечно-сосудистой или центральной нервной системы, может потребоваться сложная и длительная терапия, сочетающая медикаментозные и немедикаментозные методы. Отчаиваться и в этом случае не нужно, так как за рядом исключений принятые меры со временем оказывают положительное воздействие, и артериальное давление нормализуется.

Хороший прогноз у детской и подростковой гипотонии. Как правило, с окончанием пубертатного периода артериальное давление приходит в норму при условии соблюдения режима учебы и отдыха, благоприятного психоэмоционального климата в семье, отсутствия нервных и физических перегрузок.

В заключение следует еще раз отметить, что благоприятный прогноз при артериальной гипотонии возможен только при своевременном обращении к врачу. Не следует недооценивать степень серьезности заболевания, при отсутствии адекватного лечения оно может повлечь за собой осложнения, о которых уже говорилось.

Профилактика

Первичная профилактика

Под профилактикой понимается комплекс мер, направленных на предотвращение заболеваний и повышение иммунитета. Санитарно-технические, гигиенические и медицинские мероприятия разного рода проводятся с целью укрепления здоровья и устранения причин, которые могут вызвать те или иные заболевания.

Различают первичную и вторичную профилактику. Первичная профилактика артериальной гипотензии – это прежде всего здоровый образ жизни, полноценное питание, отказ от вредных привычек, профилактика хронической усталости и болезней, вызывающих риск снижения артериального давления.

Комплекс первичной профилактики гипотонии включает в себя следующие меры:

- общее улучшение качества жизни (правильное соотношение работы/учебы и отдыха);
- борьбу с вредными привычками;
- занятия спортом;
- коррекцию режима питания;
- закаливание.

Рассмотрим некоторые меры из комплекса первичной профилактики подробнее.

Коррекция режима питания

Диета для профилактики гипотонии строится на режиме усиленного питания, особенно при астеническом типе телосложения.

Если гипотония протекает на фоне какого-либо заболевания, то общее комплексное лечение, в том числе и лечебное питание, должно быть построено соответственно основному заболеванию. Питательная ценность дневного рациона должна быть на 30 % выше физиологической нормы и составлять 3500–3900 ккал.

Дневной рацион может быть скорректирован в зависимости от образа жизни, возраста и индивидуальных потребностей организма, при этом следует придерживаться определенного соотношения белков, жиров и углеводов (*табл. 4*).

Таблица 4

Примерный состав дневного рациона для профилактики гипотонии

Наименование	Дне
Белки	130–150, животно
Жиры	120–130, раститель ния с пол жирными
Углеводы	450–500, более 120

Для нормального развития и хорошего самочувствия организм человека должен обязательно получать определенное количество белков, жиров и углеводов. К сожалению, в последнее время не проходит мода на диеты, снижающие вес.

При наследственной предрасположенности к гипотонии увлекаться такими диетами категорически запрещается, особенно если это экспресс-программы, направленные на быстрое похудение.

Сбалансированное и полноценное питание является краеугольным камнем профилактики артериальной гипотензии, а поддерживать фигуру в форме лучше с помощью умеренных физических нагрузок.

Недостаток белка в рационе приводит к снижению сопротивляемости организма заболеваниям, нарушению работы центральной нервной системы, ухудшению состояния сосудов и внутренних органов.

Продукты, повышающие артериальное давление

Известно, что в зависимости от своего химического состава продукты питания могут оказывать определенное воздействие на работу органов и систем, поддерживать общий тонус и препятствовать возникновению заболеваний.

Научные исследования выявили зависимость между употреблением в пищу различных продуктов и величиной артериального давления.

При склонности к гипотонии и для ее профилактики рекомендуется включать в ежедневный рацион хотя бы один из перечисленных ниже продуктов:

- картофель, рис, манную крупу, белый хлеб, сдобные изделия из белой муки;
- консервы, колбасы, копчености, жареное мясо;
- красный и черный перец, зеленый и репчатый лук, чеснок, горчицу, хрен, прочие острые и пряные приправы;

- кофе, какао, зеленый и черный чай;
- фрукты, особенно бананы и ананасы;
- сладости.

Для укрепления сосудов и профилактики гипотонии ежедневно можно выпивать бокал натурального красного сухого вина.

Витамины, необходимые для нормализации артериального давления

Для регуляции артериального давления организм должен получать достаточное количество витаминов, прежде всего относящихся к группе В:

– витамин В1, или тиамин, стимулирует работу нервной системы и повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям. Нехватка его ведет к нервным срывам, провоцирует психоэмоциональную нестабильность и, как следствие, развитие гипотонической болезни;

Курение и злоупотребление алкоголем снижают усвояемость витаминов группы В.

– витамин В2, или рибофлавин, принимает участие в синтезе белков, расщеплении жиров и усвоении питательных веществ, стимулирует образование эритроцитов и регенерацию тканей. Нехватка рибофлавина приводит к снижению жизненного тонуса, головокружениям, недостаточной концентрации внимания и нарушению функций сердечно-сосудистой системы;

– витамин В3, или ниацин, необходим для синтеза ферментов и гормонов. Нехватка ниацина приводит к расстройству нервной системы, нарушению обмена веществ, провоцирует раздражительность и бессонницу, то есть все то, что может повлечь за собой развитие гипотонии;

– витамин В5, или пантотеновая кислота, принимает участие в обмене веществ и укрепляет кожу и слизистые оболочки, препятствуя таким образом попаданию в организм различных возбудителей инфекционных заболеваний;

Постоянная недостаточность пантотеновой кислоты может привести к развитию вторичной симптоматической гипотонии на фоне постоянных инфекционных или вирусных заболеваний.

– витамин В6, или пиридоксин, принимает участие в синтезе так называемого гормона счастья – серотонина. Он также стимулирует образование красных кровяных телец, регулирует обмен аминокислот. Нехватка этого витамина приводит к развитию сердечнососудистых заболеваний, нарушениям сна и аппетита, провоцирует сбой в психоэмоциональной сфере;

– витамин В9, или фолиевая кислота, необходим для синтеза гемоглобина и образования эритроцитов. При его нехватке отмечается ухудшение общего состояния, быстро наступает усталость, нарушается работа кровеносной системы;

– витамин В12, или кобаламин, принимает участие в расщеплении белков, жиров и углеводов, а также в синтезе жизненно необходимых аминокислот. Недостаточность кобаламина приводит, как правило, к снижению иммунитета и нарушению процесса кроветворения и, как следствие, к снижению артериального давления.

Следует отметить, что при гипотонии, связанной с недостаточностью витаминов группы В, можно употреблять поливитаминные препараты, но желательно все же, чтобы все необходимые вещества организм получал из пищи.

Узнать, какова потребность в витаминах данной группы и в каких продуктах они

содержатся, можно из *таблицы 5* . Перечисленные продукты желательно употреблять регулярно, а не время от времени.

Таблица 5

Суточная норма потребности в витаминах группы В и продукты, их содержащие

Наименование витамина	Суточная потребность	В
В ₁	1,1–1,4 мг	Пивные пшеничные субпродукты (пшеничные мука, абрикосы, горошек, морковь, пшеничная семена, лук, картофель)
В ₂	1,1–1,6 мг	Молоко, мясо, овсяные хлопья, горошек, шиповник
В ₃	14–16 мг	Постное птица, спаржа, говядина, пшеничные

Наименование витамина	Суточная потребность	В...
В ₆	2–6 мг	Свин на, го круп ная, п фель муки фунд морк шпин капус клуб лимо
В ₉	400–600 мкг	Яичн фель томат фасо пшен авока капус пекар дрож

Помимо вышеперечисленных витаминов группы В, в регуляции артериального давления и профилактике гипотонии принимают участие витамины С и D.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, повышает иммунитет и укрепляет стенки кровеносных сосудов, поддерживая их тонус. Он необходим для синтеза коллагена – вещества, обеспечивающего нормальную проницаемость, прочность и эластичность сосудов.

Недостаточность витамина С усиливает факторы, приводящие к развитию артериальной гипотензии. При нехватке его в организме наблюдается повышенная утомляемость, снижается иммунитет, усиливается склонность к кровотечениям.

Витамин С принимает участие в синтезе гормонов надпочечниками, а также в обеспечении нормальной работы центральной нервной системы. Средняя суточная потребность в витамине С составляет 50–70 мг. Он в больших количествах содержится в следующих продуктах:

- говяжьей печени;
- шиповнике;
- черной смородине;
- облепихе;
- петрушке;
- укропе;
- болгарском перце;
- цитрусовых;
- кизиле;
- зеленом луке;
- картофеле;
- капусте;
- хрене;
- крапиве.

Витамин D, или кальциферол, принимает участие во многих обменных процессах, в частности, обеспечивает усвояемость кальция и фосфора.

Потребность в этом витамине особенно высока у детей, так как он необходим для нормального развития костей, с возрастом она несколько снижается.

Недостаток кальциферола, в частности, мешает правильной работе центральной нервной системы и органов кровообращения, повышает утомляемость и провоцирует раздражительность, что в конечном итоге может привести к нарушениям регуляции артериального давления и повысить риск развития гипотонии.

Среднесуточная норма кальциферола составляет 400–500 МЕ для детей и 300–600 МЕ для взрослых.

Во избежание дефицита витамина D рекомендуется включать в рацион следующие продукты:

- сливочное масло;
- твердые сорта сыра;
- цельное молоко;
- печень;
- яичный желток;
- жирную рыбу (сельдь, макрель, лосось, сардины в масле, тунец);
- рыбий жир.

Базовая диета для профилактики гипотонии

Рациональная и сбалансированная диета поможет поддерживать самочувствие в норме

и существенно снизить риск развития артериальной гипотензии.

Если заболевание уже проявляет себя, следует знать, что употребление в пищу продуктов, повышающих давление, может лишь стабилизировать состояние, но не поможет избавиться от недуга полностью.

За основу рациона рекомендуется взять несколько видоизмененную диету № 11, включив в нее блюда из продуктов, содержащих витамины группы В.

Прием пищи должен быть дробным, 4–6 раз в день, желательно в одно и то же время.

Кулинарная обработка пищи может быть любой, тем не менее при проблемах с желудком или избыточном весе рекомендуется ограничить жареные и копченые блюда.

Для профилактики гипотонии рекомендуется включить в рацион отвар шиповника, сок ананаса, листовые овощи, брокколи.

Цель диеты:

– полное обеспечение потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах;

– укрепление защитных сил организма;

– улучшение аппетита;

– нормализация показателей крови.

Показания к диете:

– наследственная предрасположенность к гипотонии;

– период выздоровления после длительного тяжелого заболевания;

– истощение;

– малокровие;

– пониженное общее самочувствие.

Рекомендации по включению в диету тех или иных продуктов приведены в *таблице 6*.

Таблица 6

Диета № 11. Рекомендуемые блюда и продукты

Продукты и блюда	Можно	
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный, ржаной, отруб- ной, мучные изделия	С и н
Закуски	Овощные салаты с добавлением растительного масла, листовой зелени, хрена, лука и чеснока	С с
Супы	Любые мясные, рыбные, овощные (с добавлением сметаны или сливочного масла), молочные	С н б я

Продукты и блюда	Можно	
Мясо и мясо- продукты	Мясо, птица различных сортов в отварном, тушеном, жарен- ном и запеченном виде, печень, колбаса, ветчина, сосиски	К П Л
Рыба	Рыба любых сортов (отварная, жареная, копче- ная), рыбные консервы, море- продукты	И М А
Крупы	Любые, в отвар- ном виде в каче- стве гарниров, в составе каш, супов	Б М
Молоко и молочные продукты	Цельное молоко, кисломолочные напитки, сыры, творог	И М С

Продукты и блюда	Можно	
Десерты и сладости	Мед, варенье, джемы, запеканки, пудинги, кисели, шоколад	Д Ш
Напитки	Компоты, свежевыжатые соки, натуральный кофе, зеленый и черный чай, отвар шиповника	У В Т С Н а Д Н Н
Соусы, специи, приправы	Горчица, хрен, соусы и заправки на основе растительного масла с добавлением перца и чеснока	С Н Ж

Рацион 1. Примерное меню на неделю

Понедельник

1-й завтрак:

- яичница с зеленым луком – 100 г;
- сыр жирный – 50 г;
- масло сливочное несоленое – 20 г;
- хлеб отрубной – 1–2 ломтика;
- мед – 20 г;
- кофе с молоком – 150 мл.

2-й завтрак:

- бутерброд с копченой рыбой – 1 шт.;
- банан – 1 шт.;
- отвар шиповника – 200 мл.

Обед:

- суп грибной со сметаной и свежей зеленью – 250 мл;
- филе куриной грудки гриль – 200 г;
- макароны – 150 г;
- хлеб ржаной – 1 ломтик;
- компот из сухофруктов – 200 мл.

Полдник: творог со сливками – 100 г.

Рекомендуется включать соленые продукты. Натрий связывает воду в организме, увеличивает объем циркулирующей крови и тем самым способствует повышению артериального давления.

Ужин:

- отбивная из свинины – 100 г;
- рагу из моркови, картофеля и брокколи – 200 г;
- хлеб пшеничный подсушенный – 2 ломтика;
- чай зеленый – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак:

- яйцо всмятку – 1 шт.;
- каша пшеничная молочная с фруктами и сливочным маслом – 200 г;
- бутерброд с копченой колбасой – 1 шт.;
- крекеры несоленые – 2 шт.;
- сок фруктовый – 200 мл;
- кофе черный – 50 мл.

2-й завтрак:

- салат из тертой моркови с зеленью, чесноком и растительным маслом – 200 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- чай зеленый – 100 мл.

Обед:

- борщ на говяжьем бульоне – 250 мл;
- котлеты из говядины с соусом из тертого хрена и сметаны – 200 г;
- каша гречневая на воде – 150 г;
- хлеб ржаной – 1 ломтик;
- банан – 1 шт.;
- сок апельсиновый – 200 мл.

Полдник:

- бутерброд с маслом и сыром — 1 шт.;
- чай зеленый с медом – 150 мл.

Ужин:

- скумбрия, запеченная с морковью и луком, – 200 г;
- картофель фри – 150 г;
- салат из тертой свеклы с орехами и сметаной – 50 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- чай черный с сахаром – 200 мл.

Для перекусов между приемами пищи можно использовать курагу, чернослив, изюм, орехи.

Среда

1-й завтрак:

- каша кукурузная на молоке – 200 г;
- бутерброд с малосольной семгой и сливочным маслом – 1 шт.;
- печенье – 2–3 шт.;
- кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак:

- булочка – 1 шт.;
- чернослив – 5 шт.;
- йогурт – 200 мл.

Обед:

- суп на курином бульоне с рисом – 250 мл;
- говяжья печень, тушенная с овощами, – 200 г;
- пюре из картофеля – 150 г;
- огурцы соленые – 50 г;
- хлеб ржаной – 1 ломтик;
- компот из черной смородины и яблок – 200 мл.

Полдник:

- пирог с капустой и консервированной рыбой – 100 г;
- вода минеральная без газа – 200 мл.

Ужин:

- котлеты из свинины – 200 г;
- рагу из белокочанной капусты с белыми грибами – 150 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- чай зеленый с медом – 200 мл.

Рекомендуется включить в меню продукты, содержащие магний: орехи, морковь, гречневую и пшеничную крупы, бананы, клубнику, ежевику, малину.

При профилактике и лечении гипотонии рекомендуется включать в рацион натуральный кофе. Однако злоупотреблять этим напитком, особенно во второй половине дня, не следует, так как это может привести к нарушениям сна.

Четверг

1-й завтрак:

- яйцо всмятку – 1 шт.;
- бутерброд с карбонадом – 1 шт.;
- мед – 20 г;
- печенье – 2 шт.;
- кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак:

- каша гречневая – 100 г;

- ананас свежий – 50 г;
- компот из сухофруктов – 100 мл.

Обед:

- щи – 200 мл;
- рыба жареная – 200 г;
- винегрет – 150 г;
- хлеб ржаной – 1 ломтик;
- сок фруктовый свежавыжатый – 200–250 мл.

Полдник:

- сельдь соленая с луком – 50 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик.

Ужин:

- икра из баклажанов с чесноком и зеленью – 50 г;
- рис отварной – 150 г;
- фрикадельки из свинины с острым томатным соусом – 200 г;
- хлеб ржаной – 1 ломтик;
- компот – 200 мл.

Пятница

1-й завтрак:

- творог с изюмом – 150 г;
- сливки жирные – 30 мл;
- крекеры соленые – 4 шт.;
- печенье – 30 г;
- сок овощной свежавыжатый – 100 мл;
- кофе черный с сахаром – 50 мл.

2-й завтрак:

- салат из свежих овощей – 200 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- яблоко – 1 шт.;
- отвар шиповника – 100 мл.

Обед:

- суп-харчо – 250 мл;
- котлеты рыбные – 200 г;
- запеканка из картофеля с грибами, яйцом и сыром – 200 г;
- хлеб ржаной – 1 ломтик;
- чай черный с сахаром – 200 мл.

Полдник:

- банан – 1 шт.;
- йогурт натуральный – 100 мл.

Ужин:

- брокколи, запеченная с сыром, – 200–250 г;
- хек, приготовленный на пару, – 100 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- чай зеленый с лимоном – 200 мл.

Для повышения аппетита рекомендуется добавлять в блюда ароматные специи. Также следует уделить внимание сервировке стола.

Суббота

1-й завтрак:

- каша овсяная молочная с вареньем – 200 г;

- бутерброд со сливочным маслом – 1 шт.;
 - банан – 1 шт.;
 - кофе с молоком и сахаром – 200 мл.
- 2-й завтрак:
- яйцо, фаршированное рыбным паштетом, – 1 шт.;
 - хлеб ржаной – 1 ломтик;
 - кефир – 200 мл.
- Обед:
- суп из телятины с макаронными изделиями – 200 мл;
 - бифштекс из говядины – 200 г;
 - салат из свеклы с хреном и свежей зеленью – 200 г;
 - хлеб отрубной – 1 ломтик;
 - чай черный – 200 мл.
- Полдник:
- фрукты свежие – 100 г;
 - кофе черный с сахаром – 50 мл.
- Ужин:
- творог с рубленой зеленью соленый – 200 г;
 - сметана – 50 г;
 - хлеб ржаной – 1 ломтик;
 - чай зеленый – 250 мл.

При гипотонии, в отличие от гипертонии, жареные блюда из рациона не исключают, но для их приготовления рекомендуется использовать качественное рафинированное масло.

Воскресенье

- 1-й завтрак:
- каша гречневая, сваренная на воде, – 200 г;
 - сосиски – 2 шт.;
 - кофе с молоком – 200 мл.
- 2-й завтрак:
- салат из белокочанной капусты и моркови – 100 г.;
 - банан – 1 шт.;
 - отвар шиповника – 200 мл.
- Обед:
- плов с курицей – 250 г;
 - салат из отварных и маринованных овощей – 150 г;
 - хлеб ржаной – 1 ломтик;
 - компот из сухофруктов с медом – 200–250 мл.
- Полдник:
- запеканка творожная – 100 г;
 - кисель молочный – 200 мл.
- Ужин:
- курица-гриль с овощами – 200 г;
 - салат из морепродуктов – 150 г;
 - сок фруктовый свежавыжатый – 200–250 мл.

Рацион 2. Примерное меню на неделю

Понедельник

- 1-й завтрак:
- яйцо всмятку – 1 шт.;
 - мюсли с йогуртом – 100 г;

- масло сливочное несоленое – 20 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак:

- бутерброд с копченой рыбой – 1 шт.;
- яблоко – 1 шт.;
- банан – 1 шт.

Обед:

- рассольник на курином бульоне – 100–150 мл;
- котлеты из свинины – 200 г;
- брокколи в кляре – 150 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- сок яблочный – 200 мл.

Полдник:

- орехи (смесь) – 50 г;
- крекеры соленые – 5 шт.;
- отвар шиповника – 200 мл.

Перед сном рекомендуется съесть немного фруктов, выпить теплый чай или йогурт.

Ужин:

- рыба отварная с горчичным соусом – 100 г;
- брокколи, запеченная с сыром, – 200–250 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- чай зеленый – 200 мл.

Вторник

1-й завтрак:

- яблоко, запеченное с орехами и медом, – 1 шт.;
- каша пшеничная – 200 г;
- бутерброд с салом – 1 шт.;
- кофе с молоком – 150 мл.

2-й завтрак:

- салат из моркови с орехами – 200 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- йогурт фруктовый – 100 г.

Обед:

- тефтели рыбные – 200 г;
- картофель жареный с рубленой зеленью и луком – 150 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- банан – 1 шт.;
- компот из свежих ягод – 200 мл.

Полдник:

- ананасы сушеные – 50 г;
- йогурт – 100 мл.

Ужин:

- котлеты морковные паровые – 200 г;
- каша гречневая – 150 г;
- салат из свеклы с орехами и черносливом – 50 г;
- хлеб пшеничный подсушенный – 2 ломтика;
- чай с лимоном – 200 мл.

В качестве профилактики гипотонии время от времени можно позволять себе довольно плотный ужин, но между ним и сном должно пройти не менее 3 ч.

Среда

1-й завтрак:

- каша манная на молоке – 200 г;
- бутерброд со сливочным маслом, икрой минтая и свежим огурцом – 1 шт.;
- шоколад – 30 г;
- кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак:

- запеканка из молочной рисовой каши – 100 г;
- орехи – 30 г;
- кефир – 100 мл.

Обед:

- суп-пюре гороховый с копченостями – 150 мл;
- куриные голени, тушеные с овощами, – 200 г;
- салат из свежих овощей с чесноком – 150 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- кисель клюквенный – 200 мл.

Полдник:

- творог – 100 г;
- банан – 1 шт.

Ужин:

- сардельки – 200 г;
- пюре картофельное с укропом – 150 г;
- хлеб ржаной – 1 ломтик;
- чай зеленый – 200 мл.

Четверг

1-й завтрак:

- омлет с шампиньонами – 100 г;
- бутерброд с колбасой – 1 шт.;
- йогурт питьевой – 150 мл;
- кофе черный – 50 мл.

2-й завтрак:

- каша овсяная с фруктами – 100 г;
- настой шиповника – 50 мл.

Обед:

- суп картофельный с фасолью на мясном бульоне – 200 г;
- макароны по-флотски – 150 г;
- салат из моркови с чесноком и орехами – 150 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- кисель вишневый – 200 мл.

Полдник:

- банан – 1 шт.;
- ряженка – 100 мл.

Ужин:

- гуляш из субпродуктов с овощами – 200 г;
- пюре картофельное – 100 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- чай зеленый – 200 мл.

Зеленый чай тонизирует нервную систему и помогает регулировать артериальное давление.

Пятница

1-й завтрак:

- творог со сметаной и пряной зеленью – 150 г;
- варенье – 30 г;
- кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак:

- бутерброды с плавленым сыром и ветчиной – 2 шт;
- свежие ягоды – 150 г;
- чай зеленый с медом – 100 мл.

Обед:

- суп-пюре из фасоли на мясном бульоне – 250 мл;
- котлеты из красной рыбы – 200 г;
- рис с овощами – 200 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- компот из сухофруктов – 200 мл.

Полдник:

- яблоко – 1 шт.;
- печенье – 2 шт.;
- чай черный с молоком – 200 мл.

Ужин:

- пюре картофельное – 150 г;
- свинина жареная – 200 г;
- салат из огурцов и зеленого лука – 100 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- чай зеленый – 200 мл.

Суббота

1-й завтрак:

- бутерброд со сливочным маслом и твердым сыром – 1 шт.;
- каша пшеничная с медом – 200 г;
- мармелад – 30 г;
- кофе с молоком – 200 мл.

2-й завтрак:

- сосиски-гриль с горчицей – 100 г;
- салат из свежих овощей – 100 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- сок фруктовый – 100 мл.

Обед:

- щи из квашеной капусты на костном бульоне – 200 г;
- котлеты из говядины с томатной подливой – 200 г;
- рагу из овощей – 200 г;
- цукини маринованные – 50 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- чай с шиповником – 200 мл.

Полдник:

- пудинг из манной крупы с вареньем – 100 г;
- кофе черный – 50 мл.

Ужин:

- пюре картофельное с чесноком и зеленью – 200 г;
- печень жареная – 150 г;
- салат из капусты с морковью и зеленым горошком – 100 г;
- чай зеленый – 200 мл.

Продукты для диетического питания должны выбираться свежие и качественные. Не допускается использование замороженных полуфабрикатов.

Воскресенье

1-й завтрак:

- омлет с шампиньонами и болгарским перцем – 200 г;
- сухофрукты – 50 г;
- мед – 50 г;
- кофе черный – 50 мл;
- сок мультифруктовый свежавыжатый – 150 мл.

2-й завтрак:

- бутерброд с горбушей – 1 шт.;
- груша – 1 шт.;
- яйцо всмятку – 1 шт.;
- отвар шиповника – 100 мл.

Обед:

- суп-лапша на курином бульоне – 200–250 г;
- макаронные изделия отварные с острым сметанным соусом – 250 мл;
- отбивная из телятины – 200 г;
- салат из вареной свеклы с чесноком и орехами – 150 г;
- хлеб пшеничный – 1 ломтик;
- компот из сухофруктов – 200 мл.

Полдник:

- ряженка – 100 мл;
- банан – 1 шт.

Ужин:

- филе курицы, жаренное в панировке, – 200 г;
- фасоль белая отварная со сливочным маслом – 100 г;
- салат из помидоров, огурцов и зелени – 150 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- зеленый чай – 200 мл.

Питание при заболеваниях, являющихся факторами развития гипотонии

Если при диспансеризации обнаружено заболевание, которое может спровоцировать развитие гипотонии, диетическое питание корректируется таким образом, чтобы во-первых, облегчить течение основного недуга, а во-вторых, предотвратить риск снижения артериального давления. Составление рациона в таких случаях – задача непростая и требует обязательного участия диетолога, поэтому ограничимся лишь общими рекомендациями.

Заболевания сердечно-сосудистой системы при недостаточном кровообращении

Рекомендована диета № 10 с пониженным содержанием соли. Питание дробное, 4–5 раз в день. Целью диеты является улучшение кровообращения, нормализация обмена веществ, регуляция функций сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

Включают в рацион:

- вегетарианские супы с картофелем, овощами, крупами;

- молочные супы;
- нежирные сорта мяса, птицы и рыбы в вареном или запеченном виде (можно отварить до полуготовности, а затем обжарить);
- молочные продукты;
- сливочное и растительное масло;
- макаронные изделия и крупы (кроме бобовых);
- картофель;
- свеклу;
- морковь;
- белокочанную, цветную капусту и брокколи;
- огурцы;
- помидоры;
- свежую зелень;
- фрукты и ягоды;
- компоты, кисели, желе;
- чай;
- натуральные соки;
- отвар шиповника;
- хлеб (слегка черствый или подсушенный).

Для профилактики гипотонии рекомендуется употреблять ежедневно не менее 2 л жидкости (исключаются газированные напитки и алкоголь).

Не рекомендуют употреблять:

- мясной, рыбный, грибной бульоны;
- жирные сорта мяса, рыбы и птицы;
- колбасные изделия;
- копчености;
- консервы;
- соленые и маринованные овощи;
- редьку, редис;
- острые соусы (хрен, горчицу);
- шоколад;
- натуральный кофе;
- какао;
- газированные напитки;
- свежесдобный хлеб;
- изделия из сдобного и слоеного теста;
- блины.

Примерное меню на день

1-й завтрак:

- яйцо всмятку – 1 шт.;
- бутерброд с отварным мясом курицы – 1 шт.;
- мед – 20 г;
- печенье несдобное – 2 шт.;
- чай зеленый – 200 мл.

2-й завтрак:

- каша гречневая – 100 г;
- абрикосы – 5 шт.;
- кефир – 100 мл.

Обед:

- суп-пюре овощной – 200 мл;
- рыба с овощами, приготовленная на пару, – 200 г;
- салат из свежих овощей – 150 г;
- хлеб ржаной подсушенный – 2 ломтика;
- кисель ягодный – 200 мл.

Полдник: тыква печеная – 100 г.

Ужин:

- тефтели из телятины – 200 г;
- рис отварной – 150 г;
- хлеб ржаной подсушенный – 2 ломтика;
- соус томатный неострый – 50 мл;
- отвар шиповника – 200 мл.

Острые инфекционные заболевания

Рекомендована диета № 15 с пониженной калорийностью и повышением содержания витаминов. Питание дробное, 5–6 раз в день. Соль используется в умеренных количествах, количество употребляемой жидкости увеличивается.

Целью диеты является поддержание защитных сил организма, повышение иммунитета, уменьшение интоксикации, вызванной инфекцией.

Включают в рацион:

- мясные и рыбные бульоны;
- овощные супы-пюре;
- каши из овсяных хлопьев, гречневой и манной крупы, риса (варятся на молоке, разведенном водой в соотношении 1: 1);
- неострый сыр;
- картофель;
- свеклу;
- кабачки;
- тыкву;
- морковь;
- цветную капусту и брокколи;
- протертые ягоды и фрукты;
- компоты и кисели;
- мед;
- варенье;
- зеленый и черный чай;
- кофе;
- какао;
- фруктовые и овощные соки;
- подсушенный белый хлеб;
- сухое печенье;
- бисквит.

Диета при инфекционных заболеваниях должна включать продукты, богатые витаминами (прежде всего аскорбиновой кислотой) и микроэлементами.

Не рекомендуют употреблять:

- жирные сорта мяса, птицы, рыбы;
- копчености;
- жирные бульоны;
- перловую крупу, пшено, бобовые, макароны;
- белокочанную капусту;

- редьку, редис;
- грибы;
- фрукты и ягоды с грубой клетчаткой;
- жирные молочные продукты;
- острые соусы;
- свежесдобный белый хлеб;
- ржаной хлеб;
- изделия из сдобного теста;
- блины.

Примерное меню на день

1-й завтрак:

- яйцо всмятку – 1 шт.;
- бутерброд с сыром – 1 шт.;
- апельсин – 1 шт.;
- кофе с молоком – 150 мл.

2-й завтрак:

- овсяная каша – 100 г;
- хлеб пшеничный подсушенный – 2 ломтика;
- отвар шиповника – 100 мл.

Обед:

- суп-пюре картофельный с морковью на мясном бульоне – 200 мл;
- котлеты паровые из рыбы – 100 г;
- овощи тушеные – 100 г;
- компот из сухофруктов – 150 мл;
- яблоко – 1 шт.

Полдник:

- какао на воде с молоком – 200 мл;
- запеканка творожная – 100 г;
- мандарин – 1 шт.

Ужин:

- тефтели из телятины или мяса кролика – 100 г;
- каша гречневая – 100 г;
- салат из вареной свеклы – 50 г;
- хлеб отрубной – 1 ломтик;
- чай травяной – 150 мл.

Перед сном: кефир – 100 мл.

Заболевания нервной системы

Раньше при функциональных нарушениях нервной системы назначалась диета № 12, в настоящее время используются различные варианты лечебных диет № 5 и 15. Питание дробное, 5–6 раз в день. Целью диеты является снижение нагрузки на нервную систему, поэтому из рациона исключаются продукты, оказывающие возбуждающее действие. Увеличивается содержание в рационе продуктов, богатых витаминами группы В и солями фосфора.

Включают в рацион:

- нежирные сорта мяса (индейку, белое мясо курицы, телятину, говядину, мясо кролика);
- говяжью печень в умеренных количествах;
- нежирные сорта рыбы;
- морепродукты;
- молоко и кисломолочные продукты;

- творог;
- нежирный сыр;
- яйца (не более 1 шт. в день);
- крупы;
- бобовые;
- свеклу;
- морковь;
- тыкву;
- кабачки;
- картофель;
- помидоры;
- свежие и сухие фрукты;
- неострые соусы (сметанный, луковый, овощной);
- растительное и топленое масло;
- овощные и фруктовые соки;
- травяные чаи;
- отвар шиповника;
- мармелад;
- варенье, джемы;
- мед;
- хлеб из цельнозерновой муки.

При заболеваниях нервной системы и стрессах рекомендуется включать в рацион брокколи, стручковую фасоль, свежую зелень, орехи, отруби.

Не рекомендуют употреблять:

- жирные сорта мяса и колбасы;
- консервы;
- полуфабрикаты;
- жареную и соленую рыбу;
- редьку;
- редис;
- огурцы;
- щавель;
- чеснок;
- острые соусы;
- шоколад;
- алкогольные и газированные напитки;
- какао;
- черный чай;
- кофе;
- жиры животного происхождения;
- свежесдобный хлеб;
- изделия из слоеного и сдобного теста.

Примерное меню на день

1-й завтрак:

- каша манная – 150 г;
- пюре тыквенное – 100 г;
- чай травяной с медом – 150 мл.

2-й завтрак:

- творог с изюмом – 100 г;

- ряженка – 100 мл.
- Обед:
 - суп на овощном бульоне с пшеном – 150 мл;
 - телятина запеченная или отварная – 150 г;
 - рагу из брокколи и кабачков – 150 г;
 - салат из помидоров – 100 г;
 - хлеб пшеничный подсушенный – 2 ломтика;
 - сок яблочный – 150 мл.
- Полдник:
 - банан – 1 шт.;
 - отвар шиповника – 100 мл.
- Ужин:
 - филе белой рыбы на пару – 150 г;
 - пюре картофельное – 150 г;
 - салат из тертой моркови – 50 г;
 - хлеб отрубной – 1 ломтик;
 - чай травяной – 150 мл.
- Перед сном: йогурт – 100 г.

Закаливание

Закаливание – важная часть системы профилактических мер, направленных на предотвращение возникновения и развития гипотонии.

Закаливание показано в случаях наследственной предрасположенности к пониженному давлению, наличия вегетососудистой дистонии, работы на вредном производстве, умственного и психоэмоционального напряжения, пониженного иммунитета, плохой переносимости простудных заболеваний.

Что дает закаливание:

- помогает повысить тонус сосудов;
- улучшает питание стенок сосудов;
- нормализует скорость движения крови и лимфы;
- улучшает кислородный обмен;
- активизирует обменные процессы;
- повышает иммунитет;
- улучшает работоспособность;
- нормализует психоэмоциональное состояние;
- помогает справляться со стрессовыми ситуациями;
- улучшает сон.

Одно из проявлений гипотонии вегетососудистой дистонии – нарушение процессов терморегуляции. При понижении температуры внешней среды организм с трудом возмещает потери тепла, из-за чего возникают озноб, сонливость, нарушается частота сердечных сокращений, беспокоят головные боли и головокружение.

Закаливание позволяет избежать многих проблем со здоровьем, но проводить его следует с учетом индивидуального состояния и особенностей организма.

Перед выбором методики закаливания желательно посоветоваться с врачом и пройти диспансеризацию.

Противопоказаниями к закаливанию являются:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- заболевания сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда, кардиосклероз);

- заболевания центральной нервной системы (эпилепсия, склероз сосудов головного, синингомиелия, энцефалит, арахноидит);
- перенесенные тяжелые черепно-мозговые травмы;
- сахарный диабет;
- тиреотоксикоз;
- заболевания органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- туберкулез легких;
- воспаление легких;
- бронхиальная астма;
- эмфизема легких;
- нефрит;
- цистит;
- воспаление придатков;
- воспаление предстательной железы;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- энтероколит;
- холецистит;
- гепатит;
- острые респираторные заболевания;
- любые хронические заболевания в стадии обострения.

Закаливание водой

Закаливание водой – один из самых простых и доступных методов тренировки сосудов и профилактики гипотонии, его можно практиковать практически ежедневно и в любом возрасте (разумеется, при отсутствии противопоказаний). Существует несколько способов закаливания водой.

Влажные обтирания

Это самый простой и щадящий вид водных процедур, он показан нетренированным людям, только начинающих свое знакомство с закаливанием.

К влажным растираниям всего тела следует переходить постепенно. Если во время процедуры возникает озноб, нужно немедленно прекратить ее и растереть тело энергичными движениями.

Правила выполнения

1. Смочить небольшое полотенце прохладной водой (для начала температура не должна быть ниже 30 °С) и слегка отжать его.
2. Выполнить обтирания в следующей последовательности: кисти, предплечья, плечи, шея, грудь, спина. После обтирания каждой части тела сразу растирать ее сухим махровым полотенцем.
3. Аналогичным образом выполнить растирания нижней части тела и ног.
4. Завершить процедуру несколькими согревающими упражнениями.

Контрастный душ

Попеременное обливание то холодной, то теплой водой в душе хорошо тренирует сосуды, помогает быстрее достичь бодрого состояния после сна.

Правила выполнения

1. Встать под душ, включить теплую воду на 10–20 с.
2. Включить холодную воду на 10–20 с, в это время активно растирать кожу руками и

поворачиваться, чтобы облиться водой равномерно.

3. Включить теплую воду на 1–2 мин, согреться.
4. Повторить пункты 2 и 3 от двух до пяти раз.
5. Закончить водные процедуры, энергично растереться полотенцем.

Если организм незакаленный, температуру воды следует снижать постепенно, прислушиваясь к своим ощущениям.

Обливание водой

Этот способ больше подходит тренированным людям, поэтому применять его следует с осторожностью. Рекомендуется начать с обливаний чуть теплой водой, потом постепенно снизить ее температуру до комнатной и ниже.

Правила выполнения

1. Встать под душ, включить теплую воду на 1–2 мин.
2. Набрать в таз или любую другую подходящую емкость холодную воду и вылить ее на голову, спину и грудь.
3. Снова включить теплый душ.
4. После согревания повторить пункты 2 и 3.
5. Закончить водные процедуры, энергично растереться полотенцем.

Частичные обливания

Этот способ водного закаливания является более щадящим для организма, чем предыдущий, но не менее эффективным для улучшения общего состояния и повышения тонуса сосудов.

Правила выполнения

1. Встать под душ, включить теплую воду, согреться в течение 1–2 мин.
2. Переключить душ на холодную воду, поливать 5–10 с сначала правую, затем левую руку в направлении от плеча к пальцам.
3. Поливать таким же образом ноги, начав с ягодиц и переходя постепенно к пальцам.
4. Снова включить теплую воду, постоять под душем 1–2 мин.
5. После согревания повторить обливания один или два раза.
6. Снова согреться под теплым душем, в завершение процедуры энергично растереться полотенцем.

Воздушное закаливание

Воздушное закаливание – неплохой способ тренировки сердечно-сосудистой системы для тех, кому по каким-либо причинам противопоказаны водные процедуры (например, при ряде кожных заболеваний). Воздушные ванны можно принимать как на свежем воздухе, так и в помещении, предварительно хорошо проветрив его.

Правила выполнения

1. Приступать к воздушному закаливанию рекомендуется летом в безветренную погоду, при температуре воздуха 22–24 °С, раздевшись до плавок или купальника. Продолжительность воздушных ванн зависит от индивидуальных особенностей организма.
2. Постепенно снижать температуру, при которой проводится закаливание: вначале до 19–20 °С, затем до 17–18 °С.
3. Холодные воздушные ванны (при температуре воздуха 16–18 °С) следует проводить, постепенно увеличивая их продолжительность с 3–5 мин до получаса. После принятия воздушных ванн рекомендуется растереть тело сухим полотенцем и тепло одеться.

4. Когда организм станет достаточно тренированным, а самочувствие улучшится, пора переходить к контрастным воздушным ваннам. Для этого можно выйти на несколько минут на балкон или веранду или перейти из отапливаемой комнаты в помещение с открытыми окнами. Перепад температур не должен быть слишком резким (разница не более 5–7 °С), продолжительность регулируется в зависимости от реакции организма. Завершают тренировки к быстрым перепадам температуры растираниями или физическими упражнениями, помогающими согреться.

Криотерапия

Лечение холодом, или криотерапия, используется при профилактике различных заболеваний, в том числе и гипотонии. Метод основан на кратковременном воздействии на организм холодного воздуха, вследствие чего активизируется иммунная система, регулируется деятельность эндокринной системы, повышается устойчивость к стрессам и физическим перегрузкам, возрастает работоспособность, улучшается общее самочувствие. Под воздействием холода первоначальный спазм мелких артерий сменяется их выраженным расширением, что приводит к активной гиперемии, которая продолжается от 1 до 3 ч. В результате происходит усиленное теплообразование, улучшение функций внутренних органов и систем.

Криотерапия оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему:

- усиливает циркуляцию крови;
- улучшает питание стенок кровеносных сосудов;
- увеличивает снабжение внутренних органов кислородом;
- облегчает венозный отток.

Поддержание кровеносных сосудов в тонусе – неотъемлемая часть профилактики артериальной гипотензии.

Различают общую и локальную криотерапию, для укрепления сосудов и профилактики гипотонии используют обычно общие процедуры.

Правила проведения

1. Общее лечение можно проводить только под наблюдением специалиста в специальной криокамере, где кожа подвергается воздействию холода.

2. Продолжительность первой процедуры должна составлять 1 мин, последующих – 2–3 мин.

3. Курс криотерапии составляет 20 дней, в день можно проводить до 4 процедур.

Баня и сауна как способ укрепления организма

О пользе бани и сауны как метода общего оздоровления организма и профилактики самых разных заболеваний известно всем.

Банные процедуры снижают психоэмоциональную напряженность, способствуют выведению токсинов из организма, улучшают аппетит.

При склонности к пониженному давлению нахождение в сауне или русской бане не должно быть слишком длительным, так как могут возникнуть головная боль, головокружение, нарушение сна.

Горячий воздух оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему:

– в начале процедуры давление крови несколько повышается, затем через некоторое время под воздействием тепла расширяются сосуды, и оно понижается, таким образом тренируются сосуды;

- увеличивается частота сокращений сердечной мышцы, за счет чего происходит ее стимуляция и тренировка;
- усиливается циркуляция крови;
- улучшается питание тканей и насыщение их кислородом.
- при незначительных колебаниях артериального давления посещение сауны приведет к его нормализации;
- проходят головные боли сосудистого характера.

Правила проведения банных процедур

1. Перед тем как войти в сауну, необходимо принять теплый душ и насухо вытереться полотенцем.
2. Если замерзли руки или ноги, перед тем как зайти в сауну следует прогреть их под горячим душем.
3. Банные полки рекомендуется занимать в зависимости от индивидуальной переносимости температуры. Слишком горячий воздух может оказать негативное воздействие вместо ожидаемого положительного эффекта.
4. Рекомендуется принять положение лежа со слегка приподнятой головой, это способствует правильной циркуляции крови в организме.
5. Количество времени пребывания в парной зависит от состояния здоровья, температуры воздуха, тренированности организма. Рекомендуется начинать с небольшого промежутка времени, постепенно увеличивая его. Максимальная продолжительность нахождения в сауне или бане не должна превышать 10–15 мин.
6. После прогревания организма необходимо перейти к охлаждению. Для этого нужно выйти в помещение с температурой не выше 20 °С, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем рекомендуется принять прохладный душ, после чего немного отдохнуть в положении сидя или лежа.

При проведении банных процедур следует избегать резкого чередования прогревания и охлаждения. Знаменитое купание в проруби после бани могут позволить себе только люди с идеальным здоровьем.

7. Перед повторным посещением сауны следует снова принять душ и вытереться полотенцем.
8. Во время принятия банных процедур рекомендуется восполнять потерю жидкости. Лучше всего для этой цели подходят травяные чаи, минеральная вода, натуральные соки, а вот газированные и алкогольные напитки следует исключить. Не рекомендуется употреблять также крепкий черный чай и кофе.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика гипотонии включает в себя комплекс мероприятий, направленных на устранение факторов риска развития гипотонии, а также немедикаментозные средства терапии, начинать применять которые рекомендуется при первых признаках ухудшения самочувствия. Если диагноз «гипотония» уже поставлен, вторичная профилактика поможет быстрее справиться с недугом и избежать осложнений.

Комплекс вторичных мероприятий при гипотонии включает в себя:

- щадящий массаж;
- дыхательные упражнения;
- рефлексотерапию, акупунктуру и иглоукалывание;
- обогащение рациона продуктами, укрепляющими общее состояние и повышающими артериальное давление;

- отказ от вредных привычек;
- снижение психоэмоциональных нагрузок, а при невозможности этого уменьшение влияния на состояние здоровья отрицательных эмоций;
- устранение нарушений биоритмов, регуляция сна;
- гигиену труда (нормирование СВЧ-облучения, воздействия химических веществ, вибраций);
- лечение заболеваний почек, сосудов, сердца, желез внутренней секреции;
- выявление очагов хронической инфекции и борьбу с ними;
- профилактику сезонных инфекционных заболеваний;
- витаминотерапию;
- прием пищевых добавок;
- общеукрепляющую фитотерапию.

Разумеется, подробно рассказать обо всех них в объеме данной книги не представляется возможным, поэтому остановимся подробнее на некоторых из них.

Щадящий массаж

Массаж – метод немедикаментозной терапии, заключающийся в воздействии на ткани человеческого организма с помощью рук или специальных аппаратов. Наиболее распространены следующие его приемы: поглаживание, трение, давление и вибрация. Часто массаж сочетают с активно-пассивными упражнениями.

Выбор массажных приемов зависит от цели процедуры и времени ее проведения. Утром рекомендуется отдавать предпочтение возбуждающим приемам (разминанию, растиранию, вибрации и ударным), вечером лучше использовать успокаивающие (поглаживание, потряхивание и неглубокое разминание).

Физиологическое действие массажа, показания и противопоказания

Физиологическое действие массажа определяется взаимодействием трех факторов: нервно-рефлекторного, гуморального и механического. Нервные рецепторы воспринимают массаж следующим образом: механическая энергия и механическое раздражение, возникающие в результате воздействия на те или иные участки тела, преобразуются в энергию нервного импульса и поступают сначала в центральную нервную систему, а оттуда – в мышцы, сосуды, внутренние органы. Реакцией на полученные импульсы являются изменения в работе внутренних органов, характер и сила которых зависят от функционального состояния мозга, рецепторов, клинических проявлений болезни, а также от методики и техники массажа.

Во время массажа в коже и других тканях образуются высокоактивные вещества (гистамин, норадреналин и др.), которые способствуют образованию и передаче нервных импульсов, а также принимают участие в регуляции сосудистого тонуса. Эти вещества раздражают нервные окончания кожи в месте массажного воздействия, затем попадают в общее кровяное русло и достигают внутренних органов, вызывая в них сложные рефлекторные реакции.

Цель массажа при гипотонии – оказание рефлекторного воздействия на центральную нервную систему, которое улучшает функции ее отделов, регулирующих работу сердца и сосудов.

Воздействие массажа на центральную нервную систему:

- возбуждает двигательные клетки коры головного мозга;

- улучшает проводимость нервных импульсов;
- усиливает питание и газообмен нервных волокон;
- снижает или повышает возбудимость центральной нервной системы (в зависимости от вида, силы и продолжительности массажных приемов);
- приводит в норму рефлексы.

Нервная система первой реагирует на массаж, вслед за ней на воздействие отзываются другие системы и органы. Воздействие массажа на кровеносную систему:

- расширение сосудов;
- улучшение кровотока;
- улучшение питания внутренних органов и снабжения их кислородом;
- регуляция артериального давления.

При правильном проведении массаж помогает улучшить общее самочувствие, повысить жизненный тонус, быстрее справиться с физической усталостью и психоэмоциональным напряжением, нормализовать сон, позволяет избавиться от таких малоприятных проявлений гипотонии, как головные боли и головокружения.

Массаж является отличным профилактическим и терапевтическим средством при первичной гипотонии и при заболеваниях, приводящих к развитию вторичной артериальной гипотензии.

Неправильный выбор приемов массажа и ненадлежащее их проведение может привести к ощущению общей слабости, разбитости, раздражительности, вызвать сердцебиение, боль, головокружение.

Показания к проведению массажа:

- повышенная утомляемость;
- раздражительность;
- упадок сил;
- головная боль и головокружение;
- период выздоровления после перенесенных заболеваний;
- наличие внешних факторов развития гипотонии.

Противопоказания к проведению массажа:

- высокая температура, острые лихорадочные состояния;
- заболевания крови;
- кровотечения либо повышенная склонность к ним;
- гнойные процессы независимо от локализации;
- заболевания кожи;
- острые воспаления кровеносных и лимфатических сосудов;
- тромбозы;
- варикозное расширение вен;
- атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга;
- аневризма аорты и сердца;
- аллергические заболевания, сопровождающиеся высыпаниями на коже;
- заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечениям;
- хронический остеомиелит;
- опухоли независимо от локализации;
- психические заболевания, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением;
- острая недостаточность кровообращения III степени;
- гипотонические кризы;
- выраженный склероз сосудов головного мозга;
- заболевания кишечника, сопровождающиеся тошнотой и рвотой;
- острые респираторные заболевания;
- легочно-сердечная недостаточность;
- активная форма туберкулеза;

- почечная и печеночная недостаточность;
- увеличение лимфатических узлов;
- боли невыясненного характера.

*Лечебный массаж должен проводиться только по назначению врача.
Перед применением приемов самомассажа также желательно получить консультацию специалиста.*

Техника проведения массажа при гипотонии

При лечении и профилактике гипотонии существуют разные способы проведения массажа.

В некоторых случаях рекомендуют массаж воротниковой зоны и головы, при этом акцент делают на энергичных, тонизирующих приемах.

В других случаях более эффективным оказывается общий массаж.

Для вторичной профилактики гипотонии показан массаж пояснично-крестцовой области, ягодичных мышц, нижних конечностей и живота.

Последовательность выполнения массажа

1. Исходное положение больного – лежа на животе.
2. Начинать массаж следует с пояснично-крестцового отдела и ягодичных мышц. Движения направлять сверху вниз, а на пояснице – от позвоночника к подвздошным костям. Выполняют следующие приемы: комбинированное поглаживание двумя руками (4–5 раз), выжимание ладонью на длинных мышцах (4–6 раз), разминание ребром ладони и щипцевидное (по 3–4 раза), двойное кольцевое разминание на широчайших мышцах (3–4 раза), потряхивание (2–3 раза).
3. После этого выполняют кругообразные растирания вдоль позвоночника подушечками пальцев обеих рук (4–6 раз), выжимание (3–4 раза), поглаживание (4–6 раз). Последовательно повторяют описанные приемы 3–4 раза, после чего переходят к массажу задней поверхности нижних конечностей.
4. Выполняют плоскостное и обхватывающее поглаживания голеней и бедер (5 раз), растирание мышц голеней и бедер (3 раза), продольное и поперечное разминания (3 раза), вибрационное поглаживание (2 раза). Массируют сначала одну, затем другую ногу.
5. Затем больной принимает положение лежа на спине. Проводится массаж передней поверхности нижних конечностей с выполнением следующих приемов: плоскостного и обхватывающего поглаживаний голеней и бедер (4–5 раз), растирания ладонной поверхностью кисти, кончиками пальцев (по 3–4 раза), продольного и поперечного разминаний (по 2–3 раза), вибрационного поглаживания (3–4 раза). Заканчивают встряхиванием конечностей.

Помещение, в котором проводится массаж, необходимо заранее хорошо проветрить.

Температура воздуха в нем должна быть комфортной для пациента.

6. Завершают процедуру массажем живота, при этом пациент слегка сгибает ноги в коленных суставах. На данном этапе следует выполнить следующие приемы: плоскостное круговое поверхностное и глубокое поглаживание (5–6 раз), обхватывающее поглаживание верхней половины живота к подмышечным лимфатическим узлам, а нижней – к паховым (3–4 раза), растирание кончиками пальцев и локтевым краем ладони (3–5 раз), продольное и поперечное разминание (2–3 раза). Весь комплекс приемов с соблюдением последовательности можно повторить 2–3 раза, но общая продолжительность процедуры не

должна превышать 20 мин. Рекомендуемый курс – 15–20 процедур, проводить их следует через день.

Самомассаж при гипотонии

Массаж при любом заболевании должен проводиться опытным специалистом. Если отыскать такового не представляется возможным, для вторичной профилактики гипотонии рекомендуют самомассаж. Выполнять приемы самомассажа следует, ориентируясь на реакцию организма.

Техника самомассажа

Для регуляции артериального давления и улучшения общего самочувствия рекомендуется выполнять самомассаж головы, нижних конечностей, пояснично-крестцовой области и живота.

Самомассаж головы

1. Исходное положение – стоя или сидя, опираясь на спинку стула. Голову слегка наклонить вперед, расслабив мышцы шеи.

2. Все движения выполнять вдоль роста волос, от макушки вниз, к шее и ушным раковинам.

3. Начать массаж с передней части головы: выполнить поглаживающие движения подушечками пальцев прямолинейно, затем кругообразно, в направлении от волосистой части лба до затылка.

4. Провести круговые или спиралевидные растирания подушечками пальцев в направлении от макушки к шее, ушам и надбровьям.

5. Выполнить разминания на волосистой части головы, сдвигая и растягивая кожу кончиками пальцев или основаниями ладоней.

6. Выполнить поглаживания и круговые растирания височных областей.

7. Закончить процедуру легкими поколачиваниями кончиками пальцев по всей поверхности головы, ото лба к шее.

Массаж с преобладанием тонизирующих приемов рекомендуется проводить в первой половине дня.

Самомассаж нижних конечностей

1. Исходное положение – сидя, ногу положить на стул с опорой на пятку.

2. Самомассаж начать с большой мышцы бедра, используя такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Движения выполнять от коленного сустава вверх до паховой складки при массировании передней поверхности бедра, заднюю, боковую и внутреннюю поверхности массировать в направлении от колена вверх, к паховому лимфатическому узлу.

3. Выполнить поглаживание двумя руками поочередно, затем полукружное и поперечно-прерывистое разминание одной или двумя руками, затем снова следует выполнить поглаживание.

4. Выполнить массаж колена (за исключением области коленной чашечки), направляя движения к подколенной ямке. Последовательность приемов должна быть следующей: поглаживание двумя руками, растирание боковых поверхностей во всех направлениях ребром и основанием ладони, гребнем кисти, согнутой в кулак, поглаживание. В завершение несколько раз согнуть и разогнуть ногу в колене.

5. Согнуть ногу и положить ее на бедро другой ноги, выполнить массаж мышц голени. Заднюю поверхность голени массировать в направлении от пяточного бугра вверх, в подколенную область, переднюю – от пальцев стопы вверх. Начать с поглаживания, затем

выполнить растирание, разминание и потряхивание, завершить поглаживанием.

При массаже мышц голени можно использовать комбинированные приемы массажа: одной рукой разминать мышцы, другой выполнять поглаживающие движения.

6. Выполнить массаж стопы, начав с поглаживания и растирания пальцев, затем самой стопы в направлении от пальцев к пятке (использовать такие приемы, как круговое и гребнеобразное поглаживание и щипцеобразное растирание).

7. Выполнить массаж другой ноги, повторив приемы в описанной выше последовательности.

Самомассаж шеи и воротниковой зоны

1. Принять положение стоя или сидя.

2. Выполнить массаж задней поверхности шеи, начав с поглаживаний обеими руками движениями сверху вниз, от границы роста волос к плечевым суставам, плотно прижимая ладони к коже. После этого выполнить выжимание ребрами обеих ладоней в том же направлении, что и поглаживание, и растереть кончиками пальцев обеих рук мышцы шеи по линии затылка от уха до уха. При выполнении этого приема совершать прямолинейные круговые движения руками навстречу друг другу. В области большого затылочного нерва и сосцевидного отростка выполнить глубокое разминание по направлению сверху вниз, завершить поглаживаниями в направлении от затылка к плечу.

3. Выполнить массаж передней части шеи ладонью одной руки в направлении сверху вниз, к ключицам. Приемы выполнять в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и снова поглаживание.

При выполнении самомассажа шеи не рекомендуется затрагивать участки, на которых расположены крупные артерии и вены. Все движения должны быть аккуратными и плавными.

4. Перейти к массажу воротниковой зоны. Выполнять приемы одной рукой, второй поддерживая массируемую. Вначале провести поглаживание по направлению от границы роста волос вниз и вбок до плечевого сустава, затем выжимание бугром большого пальца или основанием ладони. Повторив каждый прием 3–4 раза, выполнить полукруглые разминания подушечками четырех пальцев. Затем сделать несколько плавных наклонов головой влево-вправо и вперед-назад, выполнить круговые вращения сначала по часовой, потом против часовой стрелки. В завершение выполнить поглаживание.

Самомассаж спины и поясницы

1. Исходное положение – стоя или сидя.

2. Выполнить поглаживания по направлению снизу вверх и вбок одновременно двумя руками, повторить 5–6 раз.

3. Произвести энергичные растирания позвоночника в том же направлении ладонями, подушечками пальцев или кулаками.

4. Выполнить несколько наклонов туловища вправо-влево и круговых вращений сначала в левую сторону, а затем в правую.

5. Снова выполнить поглаживание.

6. Выполнить массаж ягодичных мышц по направлению к паховым лимфатическим узлам.

7. Перейти к массажу нижнегрудного отдела позвоночника: выполнить поглаживания ладонью по направлению от поясницы вверх, к нижнему углу лопатки. Затем произвести выжимание кулаком со стороны гребня большого пальца и растирание тыльной стороной кисти.

8. Растереть двумя руками попеременно трапециевидную мышцу, направляя движения от сосцевидного отростка к краю трапециевидной мышцы.

9. Завершить массаж поглаживанием.

Самомассаж спины можно дополнить растираниями сухим махровым полотенцем движениями сверху вниз.

Полотенце при этом сначала нужно держать вертикально, а затем горизонтально.

Самомассаж живота

1. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах.

2. Выполнить поглаживающие движения по часовой стрелке от правой половины живота к левой, постепенно усиливая давление.

3. Затем произвести растирание обеими руками гребнем кисти, согнутой в кулак, по направлению от подреберья вниз и обратно, а также вправо-влево.

4. Выполнить разминание прямых мышц живота, затем косых, идущих от ребер к тазу.

5. Выполнить вибрационные приемы: установив ладони внизу живота и сомкнув пальцы в замок, совершать частые движения вверх-вниз.

6. Завершить массаж легкими круговыми поглаживаниями по часовой стрелке.

Витаминотерапия

Витаминотерапия – метод лечения заболеваний, основанный на способности витаминов регулировать физиологические и биохимические процессы организма.

Необходимость витаминов для нормального функционирования организма подтверждена многолетними научными исследованиями. Витамины являются катализаторами всех происходящих в организме обменных процессов, участвуют в выработке гормонов, расщеплении и усвоении белков, жиров и углеводов, регулируют функции внутренних органов и систем, обеспечивают защиту от негативных факторов внешней среды и повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Есть несколько видов витаминотерапии, выбор того или иного при лечении гипотонии проводится с учетом состояния организма и индивидуальных особенностей.

Виды витаминотерапии

Различают следующие разновидности витаминотерапии:

- естественную;
- заместительную;
- патогенетическую;
- фармакодинамическую.

Естественная витаминотерапия – это получение витаминов из пищи. Содержание витаминов в продуктах питания может меняться в зависимости от ряда причин, к которым относятся:

- вид и сорт продукта;
- срок хранения;
- способ хранения;
- технологические особенности обработки и приготовления продуктов.

Термическая обработка снижает содержание витаминов в большинстве продуктов, поэтому овощи и фрукты лучше всего употреблять в свежем виде.

Потребность в витаминах меняется под воздействием ряда факторов и во многом

зависит от режима питания. Несбалансированность в рационе белков, жиров и углеводов нередко приводит к увеличению потребности в витаминах той или иной группы. Так, нехватка витаминов группы В, столь необходимых для поддержания артериального давления на уровне физиологической нормы, может возникнуть при преобладании в рационе продуктов питания, богатых углеводами. При недостатке белковой пищи повышается потребность в витаминах С и В₂. К авитаминозам приводит также чрезмерное увлечение продуктами, содержащими консерванты, полуфабрикатами, фастфудом.

Высококафинированные продукты (белый сахар, белый рис) содержат пониженное количество витаминов.

Заместительная витаминотерапия – введение в организм того или иного витамина при гипо– или авитаминозе с тем, чтобы обеспечить среднесуточную потребность в нем. В настоящее время существует множество препаратов, в том числе и поливитаминных. Следует знать, что выбор витаминов должен быть таким же тщательным, как и назначение любых медикаментозных средств. Дело в том, что различные витамины и микроэлементы вступают друг с другом в химические реакции, результатом которых в одном случае может являться взаимное усиление действия (синергизм), а в другом – разрушение веществ и возникновение препятствий к их усвоению организмом (антагонизм).

Современные технологии производства поливитаминных препаратов позволяют уменьшить, а порой и полностью избежать антагонизма между витаминами и микроэлементами. Достигается это путем объединения витаминов во взаимодействующие группы и разделение суточного комплекса на несколько приемов. Узнать о совместимости витаминов и микроэлементов можно из *таблицы 7*.

Таблица 7

Совместимость витаминов и микроэлементов

Положительное взаимодействие	От
Витамин А и витамин Е	Витамин
Витамин В ₂ и витамин В ₆	Витамин
Витамин В ₂ и витамин В ₉	Витамин
Витамин В ₁₂ и витамин В ₅	Витамин
Витамин В ₁₂ и витамин В ₉	Витамин
Витамин С и витамин Е	Витамин

Положительное взаимодействие	От Вза
Витамин В ₆ и Са (кальций)	Витамин
Витамин D и Са (кальций)	Витамин
Витамин В ₁₂ и Са (кальций)	Витамин
Витамин В ₃ и Fe (железо)	Витамин
Витамин E и Se (селен)	Са (кальц
	Са (кальц
	Fe (желе
	Fe (желе
	Zn (цинк)

Патогенетическая витаминотерапия – прием витаминов при заболеваниях, вызванных недостаточностью определенного витамина или их группы. При гипотонии обычно назначают витамины группы В: ниацин и витамин В3 в сочетании с хромом поддерживают оптимальную концентрацию сахара в крови, помогая организму бороться с усталостью, а также оказывают возбуждающее действие на симпатическую нервную систему, в результате чего артериальное давление слегка повышается, а нагрузка на сердце уменьшается.

Если гипотония сопровождается мигренью, рекомендуется прием витаминов, подавляющих образование в тканях возбудителей болевых ощущений. В частности, помогает курс приема витамина E и пивных дрожжей (в течение 12–14 дней).

В стрессовых ситуациях для профилактики и лечения гипотонии рекомендован прием витамина В1 (тиамина), В5 (пантотеновой кислоты), В6 (пиридоксина), В12 (кобаламина) и витамина С.

Когда снижение артериального давления имеет вторичный характер, дополнительно рекомендуют прием витаминов, необходимых для лечения того заболевания, которое послужило причиной гипотонии в каждом конкретном случае.

Фармакодинамическая витаминотерапия использует свойства витаминов оказывать на организм воздействие, не связанное с витаминной функцией (к примеру, расширять или сужать кровеносные сосуды). В данном случае витаминные препараты вводятся в организм в дозах, многократно превышающих суточную потребность. Подобная терапия проводится

исключительно по назначению врача и под его контролем.

Альтернативная медицина на страже здоровья

Почему опасно самолечение

В последнее время наблюдается тенденция к самостоятельному лечению самых различных заболеваний.

Основных причин тому две. Первая – далеко небесплатная медицина, каждое обращение к врачу, проведенный анализ, не говоря уже о сложных многоступенчатых видах обследования, стоят немалых денег, что при нынешнем уровне жизни могут позволить себе далеко не все.

Вторая – поток информации медицинского и псевдомедицинского характера, захлестнувший население со страниц периодических изданий и телевизионных экранов, и постоянная реклама «чудодейственных» таблеток, мазей, биологически активных добавок, вселяющая в сознание потребителя мысль о том, что практически любую болезнь можно победить быстро и без труда.

Предлагаемые средствами массовой информации способы исцеления выглядят настолько простыми, надежными и доступными, что потенциальные пациенты предпочитают и вовсе отказаться от помощи врачей и справляться со своими недугами самостоятельно. В ход идет буквально все, от покупки патентованных средств до лечения заговорами.

Сразу стоит оговориться, что нельзя назвать все упоминающиеся в СМИ методы лечения шарлатанскими, нередко они исходят из уст зарекомендовавших себя специалистов, заслуживающих внимания. Но вот об опасностях самолечения следует упомянуть обязательно, и неважно, являются его методы традиционными или альтернативными.

Ошибка в диагнозе

Порой даже специалисту трудно поставить правильный диагноз, основываясь лишь на жалобах пациента. Самостоятельно же точно оценить состояние своего здоровья практически невозможно. Связано это, во-первых, с субъективной оценкой самочувствия: у каждого из нас свой болевой порог, свои возможности переносить те или иные неприятные симптомы заболеваний. Кто-то может пойти на работу, будучи серьезно больным, а кто-то будет вынужден пролежать весь день в кровати из-за незначительного недомогания.

Во-вторых, довольно часто симптомы одного заболевания нередко принимаются за проявления другого. В случае с гипотонией это довольно частое явление. Например, такое распространенное проявление этого заболевания, как головная боль, может быть симптомом пониженного и повышенного давления, начинающейся простуды, неврологических заболеваний, злокачественных и доброкачественных опухолей головного мозга и т. д. А иногда головная боль – лишь кратковременная реакция на усталость, психоэмоциональные нагрузки или физическое перенапряжение и исчезает навсегда после устранения вызвавших ее причин.

Самолечение представляет крайнюю опасность, если симптомы гипотонии проявляются в младшем школьном возрасте. Дети часто просто не могут точно объяснить, что именно их беспокоит, поэтому диагноз ставить должен врач.

Неправильно поставленный диагноз со 100 %-ной вероятностью является причиной ненадлежащего лечения. Очевидно, что не имея представления о заболевании, невозможно

правильно подобрать лекарственные препараты и немедикаментозные способы терапии.

Искажение клинической картины

Нередко больные торопятся начать лечение, не удосужившись дождаться уточнения диагноза, и сами решают, какое средство им для этого применять. Любой лекарственный препарат, независимо от его принадлежности к официальной или нетрадиционной медицине, оказывает воздействие на организм. В итоге симптомы заболевания оказываются «смазанными» либо проявления одного недуга принимаются за симптомы другого.

Не следует забывать о том, что величина артериального давления – величина крайне непостоянная, даже в течение одних суток оно может изменяться несколько раз. Необоснованный прием лекарственных препаратов может изменить показатели АД до такой степени, что будет трудно сказать, повышенное оно на самом деле, пониженное или нормальное.

Травяные сборы, тонизирующие напитки, кофе, крепкий черный и зеленый чай повышают давление.

Если оно пониженное, чрезмерное употребление этих напитков может помешать своевременно заметить недуг. То же самое можно сказать и о продуктах питания, повышающих давление.

Ошибка в выборе способа лечения

Правильно подобрать лекарственный препарат или порекомендовать немедикаментозный способ терапии может только специалист, так как в каждом конкретном случае нужно учитывать не только диагноз, но и индивидуальные особенности организма, показания и противопоказания, побочные эффекты препарата, его совместимость с другими лекарствами.

Как упоминалось, вторичная гипотония чаще всего вызывается заболеваниями, имеющими различную природу. Последние также требуют лечения, и важно, чтобы способы терапии не конфликтовали друг с другом.

Препараты, принимаемые для лечения гипотонии, могут ослаблять или усиливать действие других лекарств. Следует иметь в виду, что некоторые медикаментозные средства нельзя принимать одновременно с алкоголем. Если не учитывать эти факторы, самолечение может привести к ухудшению состояния.

Неэффективность

Лекарства, выбранные без участия врача, зачастую могут оказаться бесполезными. Недуг между тем будет прогрессировать, и впоследствии на его лечение придется затратить гораздо больше времени, сил и средств. К тому же отсутствие терапии при гипотонии может привести к серьезным осложнениям.

Ошибки в использовании лекарственных средств

Доза любого лекарственного препарата должна подбираться индивидуально, с учетом веса и роста пациента. Это в равной мере относится к препаратам альтернативной медицины: травяным сборам, настойкам лекарственных растений, продуктам пчеловодства и т. д. Безопасных лекарств не бывает, если превысить их дозировку, возможны осложнения со стороны различных органов, если же доза препарата будет недостаточной, заболевание не удастся вылечить.

Нарушение времени приема препарата. Каждое лекарственное средство имеет свою кратность приема (она может изменяться в зависимости от заболевания и индивидуальных особенностей), а курс лечения должен продолжаться строго определенное время. Следует знать, что сокращение времени приема препарата не позволит полностью излечить заболевание, а увеличение приведет к развитию осложнений.

Распространенная ошибка – одновременный прием нескольких препаратов с одним действующим веществом. Она связана с тем, что разные производители часто используют различные названия для выпускаемых лекарств.

Неправильный выбор лекарственной формы

Многие лекарственные препараты выпускаются в различных формах (таблетки, свечи, растворы, порошки, сиропы, капли и т. д.). Обусловлено это не желанием производителей, а особенностями воздействия лекарственных форм на организм.

Перед выбором лекарственной формы следует обязательно проконсультироваться с врачом, так как вполне могут быть противопоказания. Например, для лечения во время беременности нельзя принимать содержащие спирт настойки лекарственных растений, повышающих давление. Вместо них лучше использовать такие лекарственные формы, как отвары и настои.

Возможные осложнения

При самолечении человек субъективно оценивает его результаты, опираясь, как правило, только на свои ощущения. Кратковременное улучшение нередко принимается за выздоровление, лечение прекращается, как следствие, болезнь прогрессирует, вызывая различные осложнения.

При лечении гипотонии любого характера крайне важно мониторить величину артериального давления и вести дневник, это поможет правильно оценить тяжесть и динамику заболевания. Не стоит пренебрегать визитами к кардиологу и невропатологу для тщательного обследования.

Развитие резистентности к препарату

Длительный прием какого-либо лекарственного средства может вызвать привыкание к его компонентам. Как следствие, терапевтический эффект будет снижен. Чтобы этого не произошло, следует подбирать препарат с помощью специалиста и с учетом индивидуальных физиологических особенностей, а также использовать немедикаментозные методы лечения и профилактики: массаж, закаливание, витаминотерапию, физиотерапевтические процедуры и т. д.

Побочные эффекты

Развитие побочных эффектов – одно из самых распространенных и тяжелых последствий самолечения. Аллергическая реакция вплоть до анафилактического шока, тошнота, боль в животе, рвота, жидкий стул, запор, тахикардия, боли в области сердца, скачки артериального давления – вот далеко не полный список осложнений, к которым может привести самолечение.

Следует обращать внимание на срок годности лекарственных средств. Это в равной степени относится как к препаратам, приобретенным в аптеке, так и к

тем, что приготовлены в домашних условиях по рецептам альтернативной медицины.

В терапии артериальной гипотонии широкое применение находят растительные препараты, которые многие совершенно необоснованно считают безопасными. Между тем каждое лекарственное растение имеет сложный химический состав, потому воздействие травяных сборов, настоев, настоек, отваров на организм разносторонне и неоднозначно. С особой осторожностью следует давать такие лекарства детям, а также беременным и кормящим матерям, и только после консультации врача.

Витамины, которые часто рекомендуют для профилактики и лечения гипотонии, также не следует принимать бесконтрольно. Пере дозировка их – довольно редкий случай, но помнить о том, что гипервитаминозы влекут за собой ряд серьезных осложнений, все же нужно.

Нормализация сна, как уже говорилось, важная составляющая часть терапии и профилактики гипотонии. Однако длительный и бесконтрольный прием успокоительных и снотворных препаратов может привести к обратному эффекту и не только усилить бессонницу, но и вызвать серьезные нарушения в работе центральной нервной системы.

Как выбрать метод терапии

Выбор метода терапии крайне важен для достижения положительного эффекта в борьбе с любым заболеванием, не является исключением и гипотония.

Прежде всего необходимо выяснить, к какому типу относится заболевание. Физиологическая гипотония при отсутствии жалоб на самочувствие, как правило, лечения не требует, однако наблюдение у врача все же не будет лишним.

Вторичную гипотонию, вызванную заболеваниями других органов, лечат только под наблюдением специалистов, поскольку на первый план здесь выходит терапия заболеваний, вызвавших понижение артериального давления. Для облегчения симптомов гипотонии в данном случае используют различные методы терапии, хороший эффект дает сочетание их с занятиями физкультурой (при отсутствии противопоказаний) и мерами, направленными на улучшение общего состояния организма.

При лечении хронической гипотонии, связанной с вегетососудистой дистонией, важно умело сочетать медикаментозные методы терапии с мерами, направленными на повышение общего тонуса и устранение психоэмоциональных причин, способствующих развитию заболевания. Хорошо помогают методы альтернативной медицины в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и санаторно-курортным лечением. В домашних условиях рекомендованы лечебные ванны с тонизирующими добавками растительного происхождения и ароматерапия.

Успех лечения артериальной гипотензии во многом зависит от желания самого больного, его психологического настроя.

Терапия гипотонии у детей и подростков имеет свои особенности. Медикаментозные препараты назначают те же, что и взрослым, но в меньших дозах, и проводят лечение под постоянным наблюдением врача. Одновременно принимают меры по восстановлению нормальных психологических отношений в семье и школьном коллективе, уделяют внимание соблюдению режима дня. Рекомендуются ограничение физической активности, поскольку регулярные занятия спортом приводят к снижению артериального давления (так называемая гипотония тренированности). Используют немедикаментозные методы лечения – массаж, гидротерапию, иглорефлексотерапию, физиотерапию с применением процедур, обладающих стимулирующим эффектом и нормализующих сосудистый тонус.

Терапию артериальной гипотензии во время беременности начинают с

нелекарственных методов, уделяя внимания нормализации питания, режиму дня, естественной витаминотерапии, исключению провоцирующих факторов. Медикаменты назначают обязательно с учетом их возможного воздействия на протекание беременности, лечение травами и ароматерапию применяют с осторожностью.

Лечение медом

В нетрадиционной медицине для лечения и профилактики гипотонии используют мед, а также такие продукты пчеловодства, как цветочная пыльца, пчелиный воск, маточное молочко и прополис. Использование продуктов пчеловодства на протяжении многих десятилетий показывает положительные результаты и в терапии заболеваний, являющихся факторами развития вторичной гипотонии.

Целебный эффект достигается исключительно при использовании натурального продукта, поэтому при приобретении меда, прополиса, маточного молочка и различных продуктов на их основе рекомендуется убедиться в том, что продукция действительно отвечает стандартам качества.

Как и всякий вид терапии, лечение медом имеет свои показания и противопоказания. Перед началом приема препаратов альтернативной медицины на основе продуктов пчеловодства необходима консультация врача.

Состав и целебные свойства продуктов пчеловодства

Целебные свойства меда и других продуктов пчеловодства обусловлены их уникальным химическим составом. Ферменты, витамины, минеральные вещества, кислоты, антибиотические вещества оказывают разностороннее воздействие на организм, повышают общий тонус и помогают справиться со многими заболеваниями.

Мед

Мед – основной продукт пчеловодства. В нем содержится более 300 химических соединений. Среди них:

- вода (18–20 %);
- глюкоза и фруктоза (около 75 %);
- ферменты (инвертаза, диастаза, каталаза, липаза);
- органические кислоты (яблочная, лимонная, молочная, глюконовая, янтарная, винная, щавелевая, муравьиная, уксусная);
- неорганические кислоты (фосфорная, соляная);
- витамины С, Е, Н, витамины группы В.

Регулярное употребление меда в пищу повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, улучшает пищеварение и обменные процессы, нормализует деятельность центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Для того чтобы мед не потерял своих целебных свойств, хранить его рекомендуется в стеклянной или фарфоровой емкости в темном, прохладном месте (но не в холодильнике).

Мед помогает справиться с такими спутниками гипотонии, как хроническая усталость, пониженный иммунитет, головные боли, нарушения сна. Этот продукт хорошо усваивается организмом и практически не имеет противопоказаний, за исключением индивидуальной непереносимости (в редких случаях вызывает аллергическую реакцию) и заболеваний, требующих ограничения употребления углеводов.

Прополис

Прополис, или пчелиный клей, – смолистое вещество, которое пчелы собирают с растений и перерабатывают в улье. В его состав входят:

- растительные смолы (38–60 %);
- дубильные вещества и эфирные масла (до 16 %);
- воск (8–36 %);
- витамины (аскорбиновая и никотиновая кислоты, токоферол, рибофлавин, тиамин);
- минералы и микроэлементы (кальций, магний, калий, натрий, железо, цинк, фосфор, хром, селен и др.);
- аминокислоты, в том числе и незаменимые.
- органические кислоты (бензойная, кофейная, коричная).

Прополис является биологически активным продуктом. Он мобилизует защитные функции организма, обладает обезболивающим и ранозаживляющим действием, оказывает противовоспалительный и противомикробный эффекты.

В терапии и профилактике гипотонии прополис и препараты из него используют в качестве общеукрепляющего средства.

Противопоказанием является индивидуальная непереносимость прополиса – он может вызывать сильные аллергические реакции.

Пчелиный яд

Пчелиный яд – бесцветная или слегка желтоватая густая жидкость с характерным резким запахом и горьким жгучим вкусом, секрет желез жала пчел. В сухом виде представляет собой порошок от серовато-желтого до бурого цвета. Пчелиный яд содержит:

- аминокислоты (аланин, валин, гликокол, лейцин, изолейцин, серин, трионин, лизин, аргинин, глютаминовую и аспарагиновую кислоты, триптофан, пролин, тирозин, цистин, метионин, фенилаланин, гистидин;

Содержащиеся в пчелином яде аминокислоты активизируют действие гормонов, витаминов, ферментов, нормализуют жировой обмен.

- пептиды (мелиттин, апамин, адолапин);
- неорганические кислоты (соляную, муравьиную, ортофосфорную);
- макро– и микроэлементы (кальций, фосфор, медь, магний);
- зольные элементы;
- глюкозу;
- фруктозу.

Пчелиный яд оказывает действие на центральную и периферическую нервную, сердечно-сосудистую системы, стимулирует активность надпочечников, повышает уровень кортизола в плазме крови, улучшает образование специфических антител, связывает и выводит продукты воспалительных реакций, обладает противомикробным и обезболивающим действием.

Пчелиный яд назначают обычно для профилактики гипотонии и лечения заболеваний, ее провоцирующих. Если гипотония уже диагностирована, применять это средство следует крайне осторожно, так как передозировка пчелиного яда может привести к еще большему падению артериального давления из-за расширения кровеносных сосудов.

Не рекомендуется лечение пчелиным ядом при индивидуальной непереносимости, инфекционных заболеваниях, туберкулезе, сахарном диабете, гнойных процессах, нефрите, гепатите, органических заболеваниях центральной нервной системы, анемии, сердечно-сосудистой недостаточности, а также во время беременности и кормления грудью.

Маточное молочко

Маточное молочко – секрет, выделяемый глоточными и верхнечелюстными железами медоносных пчел, желеобразная масса желтовато-белого цвета со специфическим запахом и острым кисловатым вкусом.

Маточное молочко содержит:

- белки;
- сахара;
- жиры;
- липоиды;
- витамины группы В;
- минеральные вещества.

Маточное молочко активизирует обмен веществ, стимулирует деятельность центральной нервной системы, повышает работоспособность и снимает утомляемость, улучшает аппетит, сдерживает развитие болезнетворных микроорганизмов, нормализует кровяное давление, увеличивает содержание железа, эритроцитов и гемоглобина в крови, способствует выработке гормона надпочечников, понижает уровень холестерина.

Маточное молочко рекомендуется для профилактики и лечения гипотонии, поскольку при регулярном применении оказывает благотворное воздействие на процессы кроветворения, укрепляет стенки сосудов, повышает их тонус.

Маточное молочко повышает стрессоустойчивость и помогает быстрее справиться с усталостью.

Маточное молочко чаще всего используют в терапии в виде препарата «Апилак», который принимают внутрь в чистом виде либо в смеси с другими компонентами.

Препарат не рекомендуется употреблять при острых инфекционных заболеваниях, индивидуальной непереносимости и во время беременности.

Перга

Перга – это цветочная пыльца, собранная пчелами и подвергшаяся консервации медово-ферментным составом. Перга имеет сложный химический состав и содержит в себе:

- сахара;
- белки;
- жиры;
- аминокислоты (глутаминовую, аспарагиновую, лейцин, аланин, серин, глицин, треонин, валин, изолейцин, пролин, фенилаланин, тирозин, лизин, гистидин, аргинин, метионин);
- жирные кислоты (лауриновую, миристиновую, миристолеиновую, пальмитиновую, пальмитолеиновую, стеариновую, олеиновую, линолевую, линоленовую, гадолеиновую, арахидоновую, эруковую, клупанононовую);
- органические кислоты;
- минеральные соли;
- ферменты;
- витамины.

Перга нормализует деятельность нервной и эндокринной систем, повышает жизненный тонус, помогает справиться со стрессами и депрессивными состояниями, стимулирует иммунную систему, образование эритроцитов, улучшает состояние сердечной мышцы.

В качестве мощного биостимулятора перга используется как для профилактики, так и для лечения гипотонии. Она практически не имеет противопоказаний, за исключением индивидуальной переносимости отдельных компонентов.

В рецептах народной медицины пергу можно заменить цветочной пылью, которая обладает схожим действием, только менее выраженным.

Рецепты народной медицины

Мед и другие продукты пчеловодства используются в чистом виде, в смеси друг с другом, с фитоконпонентами. Перед приемом того или иного препарата необходимо проконсультироваться с врачом.

Тонизирующие препараты

Рецепт 1

Смешать 20 г меда и 200 мл теплой кипяченой воды, добавить 10 мл яблочного уксуса. Принимать 1 раз в день (утром, до завтрака). Курс лечения – 2 недели.

Рецепт 2

Растолочь 20 г сухих ягод шиповника, залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать в течение 10 ч. Принимать за 30 мин до еды по 100 мл, добавив 10 г меда. Курс лечения – 14–21 день.

Рецепт 3

Смешать 100 мл кипяченой воды, 20 г меда и 20–30 капель настойки элеутерококка. Принимать 2–3 раза в день перед едой. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 4

Смешать 100 г меда и 1 г свежего маточного молочка. Принимать по 1 чайной ложке смеси 2 раза в день (утром и в обед) за 30 мин до еды. Смесь не глотать, а держать под языком до полного растворения.

Рецепт 5

Смешать 700 г меда и 100 г пропущенных через мясорубку пророщенных злаков, оставить на 2 дня в прохладном темном месте. Полученное желе принимать по 15 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Рецепт 6

Смешать 30 г плодов шиповника и 20 г рябины красной, растолочь в ступке, залить 500 мл кипятка, настаивать 1,5 ч, затем процедить, добавить 50 г меда, перемешать. Препарат принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Курс профилактического лечения – 30 дней.

Для профилактики гипотонии рекомендуют употреблять смесь меда с пророщенными злаками.

Такие препараты регулируют давление, повышают общий тонус и обеспечивают организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

Рецепт 7

Смешать 40 г пророщенного овса, 20 г плодов шиповника, 50 г ягод черной смородины, залить 600 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, затем процедить и добавить 20 г меда. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день за 1 ч до еды. Курс профилактического лечения – 10–14 дней.

Рецепт 8

Смешать 70 г пророщенной пшеницы, 30 г плодов шиповника, 20 г листьев смородины. Сырье залить 600 мл воды и кипятить в течение 10 мин, после чего настаивать в течение 1 ч. Затем отвар процедить, остудить, добавить мед, перемешать. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс профилактического лечения – 7–10 дней.

Рецепт 9

Смешать 100 г пророщенной пшеницы, 40 г ягод черной смородины, 20 г листьев крапивы, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить, остудить и смешать с медом (20–30 г). Принимать по 50 мл 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 10

Смешать 50 г пророщенного овса и 50 г плодов шиповника, залить 500 мл воды, кипятить в течение 5 мин, настаивать в течение 3 ч, затем процедить и добавить 50 г меда и 50 мл лимонного сока. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс профилактического лечения – 7–10 дней.

Стресс является одним из основных факторов, отрицательно влияющих на защитные силы организма и провоцирующих гипотонию.

В борьбе со стрессом эффективно помогают тонизирующие и успокаивающие препараты на основе продуктов пчеловодства.

Рецепт 11

Смешать 50 г пророщенной гречихи, 50 г плодов шиповника, 10 г листьев земляники лесной, залить 1 л холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 7–10 мин, настаивать 30 мин, процедить и добавить 50 г меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 30 дней.

Рецепт 12

Взять 100 г пророщенной пшеницы, 4 очищенных зубчика чеснока, 1 очищенную луковицу, пропустить через мясорубку, добавить 50 г меда, перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 мин до еды в течение 21 дня.

Рецепт 13

Смешать 20 мл настойки пророщенного овса, 10 мл настойки женьшеня и 10 г меда, принимать по 20–40 капель 2–3 раза в день за 1 ч до еды в течение 30 дней.

Рецепт 14

Смешать 50 мл сока пророщенной пшеницы, 50 мл лимонного сока и 1 столовую ложку меда. Применять по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 21 дня.

Рецепт 15

Взять 100 г пророщенной пшеницы, 2 лимона, 2 зубчика чеснока, 50 г изюма. Чеснок очистить и пропустить через мясорубку вместе с пшеницей, изюмом и лимоном. В смесь добавить 100 г меда. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Одной из причин снижения артериального давления является авитаминоз. При регулярном употреблении продуктов пчеловодства в сочетании с фитотерапией организм человека не нуждается в дополнительном приеме витаминов.

Рецепт 16

1 зубчик чеснока очистить и пропустить через мясорубку вместе со 100 г

пророщенного овса. Смесь залить молоком (200 мл), помешивая, довести до кипения, добавить мед (60 г), нагревать на слабом огне в течение 2 мин. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 17

100 мл оливкового масла нагревать до температуры 70–80 °С, добавить 5 г измельченного прополиса, кипятить 5–7 мин на слабом огне, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 18

20 г измельченного прополиса и 100 г меда залить 0,5 л красного сухого виноградного вина, настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 19

200 г сливочного масла растопить на слабом огне, добавить 10 г измельченного прополиса и, помешивая, нагревать на слабом огне в течение 15 мин. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 мин до еды в течение 7–14 дней.

Рецепт 20

200 г сливочного масла растопить на слабом огне, добавить 10 г измельченного прополиса, 1 столовую ложку меда и, помешивая, нагревать на слабом огне в течение 15 мин. 1 чайную ложку препарата развести 100 мл теплого молока и принимать 1 раз в день за 30 мин до еды в течение 7–14 дней.

Рецепт 21

10 г измельченного прополиса залить 200 мл спирта, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 20 капель 1 раз в день, запивая теплым молоком. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 22

Одну таблетку (0,01 г) препарата «Апилак» смешать со 100 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 23

Одну таблетку препарата «Апилак» смешать с 250 мл водки, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 20 капель 2 раза в день за 20 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 24

Одну таблетку препарата «Апилак» смешать с 1 столовой ложкой минеральной воды. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 25

Одну таблетку препарата «Апилак» смешать со 150 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение 7 дней.

Рецепт 26

Одну таблетку препарата «Апилак» смешать с 200 мл сухого красного вина, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 30 капель 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 27

5 г цветков ромашки аптечной и 5 г цветков календулы лекарственной залить 400 мл

кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить, смешать с 2 столовыми ложками меда. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 28

50 г травы руты душистой и 1 столовую ложку меда залить 250 мл водки, настаивать в течение 7 дней, периодически взбалтывая, процедить.

Принимать по 15 капель 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 14 дней.

При понижении артериального давления, связанном с нарушением кровообращения, рекомендуется в течение дня съедать по 2–3 столовые ложки меда, запивая теплой кипяченой водой.

Рецепт 29

2 столовые ложки листьев лещины обыкновенной залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 40 мин, процедить, смешать с 2 столовыми ложками меда. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Препараты, повышающие артериальное давление

Рецепт 1

100 г меда и 50 г сливочного масла смешать, нагреть, помешивая, в течение 5–7 мин на слабом огне, охладить, добавить 2 г маточного молочка. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 14 дней.

Рецепт 2

2 столовые ложки меда смешать с соком 1/2 лимона и 200 мл горячей воды. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 2 ч до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 3

Принимать по 1–2 г перги 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая теплой кипяченой водой. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 4

1 столовую ложку меда смешать с 1 чайной ложкой тертого хрена. Принимать по 2 чайные ложки 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7 дней.

Детям и подросткам дозы препаратов на основе продуктов пчеловодства рекомендуется уменьшить в 2 раза.

Рецепт 4

1 столовую ложку меда смешать с 5 измельченными зубчиками чеснока, залить 150 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды в течение 21 дня.

Рецепт 5

10 лимонов средней величины вымыть, крупно нарезать, удалить семена, измельчить в блендере вместе с кожурой. Залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать в прохладном темном месте в течение 36 ч. Добавить 500 г меда, тщательно перемешать и настаивать еще 36 ч.

Принимать по 50 мл препарата 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 6

10 г сухой травы бессмертника залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Добавить в настой 1 столовую ложку меда и 50 мл свежевыжатого лимонного сока, принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 7

50 г очищенного и вымытого корня сельдерея и 1 зубчик чеснока измельчить в блендере, добавить 100 г меда, перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 8

Смешать 500 г меда с 50 г свежемолотого кофе и соком 1 лимона. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день после еды. Курс лечения – 14 дней.

Препараты на основе меда и других продуктов пчеловодства не рекомендуются запивать горячими напитками.

Рецепт 9

10 г измельченных листьев бораго (огуречной травы) залить 200 мл кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Добавить 1 чайную ложку меда, перемешать. Принимать по 50 мл 4 раза в день перед едой. Курс лечения – 10 дней.

Рецепт 10

Смешать по 100 г измельченных ягод калины и меда, нагревать на водяной бане, постоянно помешивая, в течение 20 мин, охладить. Принимать по 2 чайные ложки 3–4 раза в день перед едой в течение 14 дней.

Рецепт 11

200 г кураги вымыть, пропустить через мясорубку, добавить 100 г меда и тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной ложке смеси 4–5 раз в день перед едой.

Рецепт 12

Смешать 10 г цветков липы, 15 г семян укропа, 10 г сухой малины, 10 г травы душицы, 10 г листьев мать-мачехи, 10 г хвоща полевого, 5 г листьев березы белой и 25 г плодов шиповника. 10 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Добавить 50 г меда, принимать по 200 мл в теплом виде 4–5 раз в день после еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 13

30 г меда растворить в 200 мл минеральной воды, добавить свежевыжатый сок лимона, перемешать и выпить утром натощак. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 14

Смешать 500 г меда и измельченные перегородки 25–30 грецких орехов, залить 500 мл водки, настаивать в темном прохладном месте 14 дней, периодически перемешивая. Настойку процедить, принимать по 25 мл 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 15

Смешать 1 столовую ложку меда и 100 мл огуречного рассола, принимать 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Продукты, содержащие поваренную соль, обладают свойством повышать артериальное давление и потому должны обязательно присутствовать в рационе

гипотоников.

Рецепт 16

Смешать по 5 г перги и цветочной пыльцы, принимать по 1/4 чайной ложки смеси 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 21 день.

Препараты, нормализующие сон и укрепляющие нервную систему

Рецепт 1

1 столовую ложку меда смешать со 100 мл теплой кипяченой воды, принимать 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 2

Смешать 1 столовую ложку меда с 5 г цветочной пыльцы, развести 200 мл теплой кипяченой воды. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и в обед) за 30 мин до еды. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 3

20 г травы пустырника залить 200 мл кипятка, настаивать 3 ч, процедить. Смешать 1 столовую ложку настоя с 1 чайной ложкой меда, долить кипяченой водой до объема 100 мл, принимать 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 21 день.

При лечении гипотонии и связанной с ней бессонницы помогают теплые ванны с медом, которые рекомендуется принимать за час до сна.

Рецепт 4

Принимать за 30 мин до сна по 1 столовой ложке меда, смешанного с 1 г перги, запивать теплым молоком. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 5

10 г измельченных листьев мяты залить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Добавить в настой 1 чайную ложку меда, выпить в теплом виде маленькими глотками за 30 мин до сна. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 6

Смешать 20 г пророщенной пшеницы, 30 г пророщенного овса, 20 г листьев крапивы, 10 г травы валерианы лекарственной, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 30 дней.

При постоянном недосыпании может развиваться синдром хронической усталости, что чревато обострением имеющихся заболеваний и резким снижением артериального давления.

Рецепт 7

Смешать 100 г пророщенного овса, 10 г травы пустырника, 10 г листьев Melissa, 10 г листьев мяты перечной, залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 40 мин, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 21 день.

Рецепт 8

50 г меда растворить в 200 мл холодной воды, добавить 15 г пыльцы, оставить на 3 дня в прохладном и темном месте. Принимать по 50 мл 1 раз в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Рецепт 9

5 г пыльцы смешать с 50 мл горячего молока и 1 чайной ложкой меда, настаивать в течение 30 мин. Принимать по 2 чайные ложки 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 10

5 г пыльцы смешать со 100 г меда, оставить на 2–3 дня в прохладном темном месте. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 1 ч до еды в течение 21 дня.

Рецепт 11

5 г пыльцы смешать с 1 столовой ложкой минеральной воды, оставить на 2 ч в прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 1 ч до еды в течение 7 дней.

Рецепт 12

5 г пыльцы смешать с 20 мл оливкового масла, нагревать на слабом огне в течение 5 мин, добавить 5 г измельченного прополиса и 50 г сливочного масла, тщательно перемешать. Принимать по 1/2 чайной ложки 1–2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 13

Смешать 15 г меда и 1 г маточного молочка, принимать 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 14

Смешать в равных количествах траву пустырника, корень валерианы, корневище аира болотного, листья вахты трехлистной и корня солодки голой. 10 г сбора залить 1 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Добавить в настой 50 г меда, принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

Справиться с головной болью при гипотонии поможет мед, смешанный в равных пропорциях с яблочным уксусом. Средство нужно принимать по 1 чайной ложке во время еды.

Рецепт 15

Смешать 30 г меда, 30 г смальца и 200 мл теплого козьего молока, принимать по 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 14 дней.

Лечение соками

Лечение соками является альтернативой традиционным медикаментозным методам лечения и профилактики заболеваний. В методике сокотерапии упор делается на восстановление функций органов и систем естественным путем. Для избавления от недугов предлагается в течение нескольких дней не принимать иной пищи, кроме свежесжатых овощных и фруктовых соков, в результате происходит очищение организма, насыщение витаминами и минеральными веществами. Это служит мощным толчком к повышению общего тонуса организма, активизирует работу желез внутренней секреции, нормализует обмен веществ и в конечном счете приводит в действие процессы, которые помогают избавиться от заболеваний.

Впервые использование овощных и фруктовых соков в терапии различного рода

заболеваний было опробовано немецким доктором Ойгеном Хойном в середине XX в. Последующие клинические исследования подтвердили эффективность сокотерапии, были составлены оптимальные пропорции соков и разработаны схемы лечения.

Соки различных овощей, фруктов, ягод и трав находят широкое применение в лечении и профилактике гипотонии. Большинство из них хорошо усваивается организмом, однако перед началом сокотерапии рекомендуется проконсультироваться у врача.

Полезные свойства соков

Целебные свойства соков основаны на содержании в них витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и других биологически активных веществ. От химического состава каждого вида сока зависит его терапевтический эффект, а соответственно, и область применения в лечении и профилактике заболеваний.

Овощные соки

В сокотерапии используют соки, приготовленные практически из всех распространенных овощей. Их используют в чистом виде, сочетании друг с другом, фруктовыми и травяными соками.

Кабачковый сок содержит большое количество калия, фосфора, магния, кальция, железа, белка, витамина С, витаминов группы В и органических кислот.

Благодаря высокому содержанию железа кабачковый сок помогает регулировать функцию кроветворения и является великолепным средством для профилактики гипотонии.

Кабачковый сок используют для терапии малокровия, сердечных заболеваний, борьбы с расстройствами нервной системы, включают в очищающие и общеукрепляющие диеты. При пониженном давлении хорошо помогает кабачковый сок, смешанный с медом.

Противопоказаний к применению не имеется.

Капустный сок содержит углеводы, витамины D, К, С, U, Р, РР, Е, соли калия, железа, кальция, магния и натрия, фолиевую кислоту.

Капустный сок чаще всего используют для лечения органов пищеварения, однако он находит применение и в профилактике гипотонии как средство, улучшающее аппетит и нормализующее обмен веществ.

Противопоказания к применению:

- гастрит;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- острые воспалительные процессы в почках или кишечнике.

Картофельный сок богат магнием, калием, кальцием, фосфором и аскорбиновой кислотой. Он обладает противовоспалительным и общеукрепляющим действием, помогает при головных болях, вызванных понижением артериального давления, улучшает показатели крови. Используется для профилактики гипотонии в смеси с другими соками. Если артериальное давление уже ниже нормы, в больших количествах употреблять картофельный сок не рекомендуется.

Противопоказания:

- пониженная кислотность желудочного сока;
- сахарный диабет.

Луковый сок содержит витамины В2, С, эфирные масла, пектиновые вещества, органические кислоты, йод, каротиноиды, сахарозу, фруктозу, глюкозу, мальтозу, флавоноиды, фитонциды, соли калия, железа, фосфора. Он оказывает общеукрепляющее и противовоспалительное действие, повышает аппетит, нормализует водно-солевой обмен. В

терапии и профилактике гипотонии используется в сочетании с другими овощными соками.

Противопоказания:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- нефрит;
- панкреатит.

Морковный сок содержит витамины группы В, витамин Е, бета-каротин, калий, кальций, фосфор, железо, магний, фолиевую кислоту, кобальт, селен и другие минеральные вещества. Он очищает кровь, улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

В лечении и профилактике гипотонии используется в качестве общеукрепляющего средства, входит в состав лечебных диет.

Противопоказания:

- обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- диарея.

Для лучшей усвояемости морковный сок рекомендуют употреблять после приема жирной пищи. С этой же целью можно добавлять в него несколько капель оливкового масла.

Свекольный сок содержит натрий, кальций, витамины С, В1, В2, Р, РР, железо, марганец, магний, фолиевую кислоту и другие полезные элементы.

В сокотерапии он используется в качестве средства, стимулирующего кроветворение, способствующего образованию красных кровяных телец и улучшающего показатели крови.

В чистом виде свежеприготовленный сок понижает давление и применяется для лечения гипертонии. Для терапии и профилактики пониженного давления используют отстоявшийся в течение 2–3 ч свекольный сок, разбавленный другими овощными или фруктовыми соками. Он является хорошим общеукрепляющим средством при нервных перегрузках, помогает бороться со стрессовыми состояниями и нарушениями сна.

Противопоказания:

- заболевания почек;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Огуречный сок содержит витамины С, РР, Е, витамины группы В, провитамин А, калий, кальций, натрий, фосфор, магний, кремний, железо, цинк. Он укрепляет сердце и кровеносные сосуды, улучшает обмен веществ, помогает справляться с физическим перенапряжением. Используется для профилактики гипотонии и лечения заболеваний, ее провоцирующих.

Противопоказанием является только индивидуальная непереносимость.

Сок болгарского перца содержит витамины А, В1, В2, С, Е и Р, белки, сахара, фолиевую и никотиновую кислоты, йод, цинк, натрий, железо, магний, калий, кальций, фосфор, кремний, эфирное и жирные масла. Он укрепляет стенки сосудов и уменьшает их проницаемость, возбуждает аппетит, регулирует обменные процессы.

Используется для лечения пониженного артериального давления в чистом виде и в составе фруктово-овощных смесей, а также для профилактики гипотонии как общеукрепляющее средство.

Противопоказания:

- хронические заболевания печени и почек в стадии обострения;
- гипертоническая болезнь;
- геморрой;
- колит;
- гастрит с повышенной кислотностью;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- стенокардия;

- нарушения сердечного ритма;
- повышенная возбудимость нервной системы;
- эпилепсия;
- бессонница.

При пониженном давлении рекомендуется утром натощак принимать 1 столовую ложку сока болгарского перца, смешанного с 1 чайной ложкой натурального меда.

Сок редиса содержит витамины С, РР, калий, натрий, железо, магний, кальций, фосфор. Употребляется для профилактики гипотонии в качестве общеукрепляющего средства только в смеси с другими соками.

К противопоказаниям относятся заболевания желудочно-кишечного тракта.

Сок редьки богат витаминами С и В, содержит каротин, никотиновую кислоту и ряд других полезных веществ. В народной медицине сок редьки используется прежде всего как противомикробное, моче- и желчегонное средство. В профилактике гипотонии он находит применение в качестве средства, повышающего аппетит, улучшающего пищеварение и оказывающего общеукрепляющее действие.

Противопоказания:

- энтероколит;
- гастрит;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- заболевания сердца.

Сок топинамбура по своему составу и целебным свойствам схож с картофельным. Он содержит витамины В и С, железо, калий, кальций, кремний, каротин, магний, натрий, фосфор, марганец, медь, хром, полисахариды, растительный инулин.

Альтернативная медицина рекомендует сок топинамбура для лечения малокровия, повышения иммунитета, укрепления нервной системы.

В чистом виде он не используется для лечения гипотонии, так как способствует понижению артериального давления, однако при добавлении в небольших количествах к другим сокам показан как профилактическое средство, особенно при длительном физическом перенапряжении и в стрессовых ситуациях. Сок топинамбура помогает справиться с тошнотой, возникающей при гипотонии.

Противопоказанием к применению является индивидуальная непереносимость.

Томатный сок содержит витамины С, А, витамины группы В, фруктозу, глюкозу, калий, магний, железо, каротин. Это очень полезный продукт, обладающий противовоспалительным, антимикробным и сосудукрепляющим действием.

Томатный сок используется для лечения и профилактики гипотонии, он особенно полезен детям, а также во время беременности и кормления грудью.

При пониженном давлении рекомендуется регулярно пить томатный сок с добавлением небольшого количества соли и измельченной пряной зелени.

Противопоказания:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- гастрит;
- панкреатит;
- холецистит;
- отравления.

Тыквенный сок содержит витамины С, Е, В1, В2, В6, бета-каротин, сахарозу, пектиновые вещества, соли калия, магния и кальция, железо, фосфор, кобальт, медь.

Его применяют для очищения организма, лечения заболеваний органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся отеками.

Для профилактики гипотонии рекомендуется употребление тыквенного сока в сочетании со свекольным и соком болгарского перца.

Противопоказания к применению отсутствуют, за исключением индивидуальной непереносимости, встречающейся крайне редко.

Сок чеснока содержит витамины С, В, железо, марганец, йод, цинк, магний, медь, кальций, натрий, калий, фосфор, а также фитонциды, благодаря чему используется как бактерицидное средство.

Сок чеснока укрепляет стенки кровеносных сосудов, оказывает тонизирующее воздействие, улучшает аппетит и кровообращение. Для лечения и профилактики гипотонии используется в смеси с другими овощными и травяными соками.

К противопоказаниям относятся заболевания органов пищеварения в стадии обострения.

Фруктовые и ягодные соки

Фруктовые и ягодные соки – прекрасное средство для лечения и профилактики многих заболеваний, в том числе и гипотонии. Благодаря высокому содержанию легкоусвояемых сахаров они восстанавливают силы, поддерживая организм в стрессовых ситуациях.

Абрикосовый сок содержит витамины А, В, РР, С, калий, кальций, клетчатку. В альтернативной медицине он широко используется как средство, помогающее при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Действительно, благодаря своему химическому составу он укрепляет сердечную мышцу и улучшает состав крови.

Кроме того, абрикосовый сок активизирует работу центральной нервной системы, повышает работоспособность, тонизирует и укрепляет организм, что является немаловажными факторами в профилактике гипотонии.

Целебным действием обладают только свежеприготовленные соки. Следует также учитывать, что чем дольше хранятся ягоды и фрукты, тем меньше витаминов в них остается.

Противопоказания:

- диабет;
- ожирение.

Ананасовый сок содержит витамины С, А, РР, витамины группы В, бета-каротин, кальций, магний, фосфор, железо.

Кроме того, в нем содержится уникальное вещество бромелайн, эффективно сжигающее жир, благодаря чему ананасовый сок стал популярен в диетах, направленных на снижение веса.

Однако способностью регулировать жировой обмен полезные свойства данного продукта не ограничиваются.

Свежевыжатый ананасовый сок очищает и укрепляет стенки кровеносных сосудов, помогает при анемии, используется для профилактики различных заболеваний сердечнососудистой системы, стимулирует деятельность поджелудочной железы, помогает справиться с усталостью и нервным перенапряжением.

Противопоказанием к употреблению является индивидуальная непереносимость.

Апельсиновый сок содержит витамины А, С, В1, В2, В6, Е, К, фолиевую кислоту, биотин, ниацин, калий, кальций, фосфор, хлорин, медь, железо, магний и цинк. Он является прекрасным общеукрепляющим и иммуномодулирующим средством, укрепляет стенки сосудов, улучшает показатели крови, эффективен в профилактике и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания:

- аллергия на цитрусовые;

- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- гастрит с повышенной кислотностью.

Для профилактики гипотонии апельсиновый сок используют в смеси с другими овощными и фруктовыми соками.

Виноградный сок содержит витамины А, В1, В2, В12, С, Р, РР, кальций, калий, медь, хлорин, железо, фосфор, магний, кремний, серу. Используется как тонизирующее средство при истощении нервной системы, регулирует обмен веществ и процессы кроветворения, укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу. Благодаря высокому содержанию глюкозы быстро восстанавливает силы.

Противопоказания:

- хронические воспалительные процессы в легких;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- гастрит с повышенной кислотностью;
- сахарный диабет;
- ожирение;
- метеоризм.

Гранатовый сок содержит витамины А, В1, В2, С, Е, РР, танин, глюкозу, фруктозу, органические кислоты. Он является сильным антиоксидантом, повышает уровень гемоглобина, улучшает обменные процессы, аппетит, оказывает противовоспалительное действие, укрепляет сердечную мышцу, тонизирует кровеносные сосуды и уменьшает проницаемость их стенок, очищает организм от шлаков. В народной медицине гранатовый сок широко используется для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также для профилактики недугов, служащих факторами развития гипотонии.

Гранатовый сок содержит большое количество кислот, поэтому перед употреблением его следует обязательно разбавлять кипяченой водой или нектислыми овощными и фруктовыми соками.

Противопоказания:

- гастрит;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- панкреатит;

Грейпфрутовый сок содержит витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, РР, калий, кальций, магний, железо, фосфор, цинк, марганец, а также ряд полезных органических кислот. В народной медицине он используется для регуляции артериального давления, активизации обменных процессов, укрепления центральной нервной системы.

Грейпфрутовый сок хорошо зарекомендовал себя при лечении и профилактике гипотонии: он помогает избавиться от головных болей, справиться с головокружениями и сонливостью, повышает аппетит, избавляет от усталости.

Противопоказания:

- гастрит;
- панкреатит;
- жировой гепатоз печени;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- прием лекарственных препаратов.

Лимонный сок содержит витамины А, В, В1, В2, С и Р, пектины фосфор, железо, магний, калий, кальций. Он обладает выраженными антисептическими и противовоспалительными свойствами, укрепляет иммунитет, очищает организм.

Свежевыжатый лимонный сок укрепляет стенки кровеносных сосудов, регулирует уровень сахара в крови, нормализует артериальное давление.

Высокое содержание калия в лимонном соке позволяет с большой эффективностью использовать его для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В чистом виде лимонный сок не используют из-за высокой его кислотности (за исключением лечения авитаминозов).

Противопоказания:

- индивидуальная непереносимость;
- гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока;
- колит;
- энтерит;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Яблочный сок содержит витамины А, В1, В2, В5, В6, С, биотин, фолиевую кислоту, фосфор, калий, медь, железо, магний, кремний и серу. В нем довольно много пектинов и легкоусвояемых сахаров.

Яблочный сок используют для лечения и профилактики большого количества заболеваний, в том числе и гипотонии. Его регулярное употребление позволяет организму лучше справляться с физическими и умственными нагрузками, улучшает обменные процессы, стимулирует пищеварение, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Наилучший эффект достигается, если смешивать яблочный сок с овощными или травяными соками.

Противопоказания:

- гастрит;
- панкреатит;
- язвенная болезнь желудка в стадии обострения.

Клюквенный сок богат витаминами В1, В2, С, К, РР. Он содержит довольно большое количество макро– и микроэлементов (йод, магний, кальций, калий, медь, железо, серебро, марганец), флавоноидов, тритерпеновых и органических кислот.

Клюквенный сок является сильным иммуномодулятором, обладает выраженным антисептическим и противовоспалительным действием, регулирует процессы кроветворения, улучшает обмен веществ.

Используется для лечения и профилактики сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний. Для профилактики гипотонии употребляется в смеси с овощными соками.

Противопоказания:

- гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вишневый сок содержит витамины В1, В6, С, РР, калий, кальций, магний, железо, медь, фосфор, натрий, органические кислоты, фруктозу, глюкозу. Он хорошо укрепляет кровеносные сосуды, улучшает аппетит и пищеварение, помогает предотвратить заболевания центральной нервной системы, оказывает антисептическое и легкое болеутоляющее действие.

Употребление большого количества чистого вишневого сока может вызвать снижение давления, поэтому для профилактики гипотонии он используется в смеси с другими фруктовыми, ягодными или овощными соками.

Противопоказания:

- гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока;
- язва желудка;
- сахарный диабет;
- острая дизентерия;
- ожирение.

Сок красной смородины богат витамином С, органическими кислотами, пектиновыми веществами. Он снижает свертываемость крови и повышает образование гемоглобина, благодаря чему эффективен при лечении и профилактике ряда сердечно-сосудистых

заболеваний.

В профилактике и терапии гипотонии сок красной смородины используется в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства.

При пониженном давлении сок красной смородины рекомендуется употреблять в небольших количествах для повышения аппетита.

Противопоказания:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- острый гастрит;
- гепатит;
- пониженная свертываемость крови;
- заболевания внутренних органов со склонностью к кровотечениям.

Сок крыжовника содержит витамины группы В, витамины С и Р, медь, железо, фосфор, винную, лимонную, яблочную кислоты, дубильные и пектиновые вещества. В альтернативной медицине его используют как средство, нормализующее обмен веществ и повышающее сопротивляемость организма стрессам и инфекционным заболеваниям, а также при малокровии и повышенной хрупкости стенок кровеносных сосудов.

В больших количествах свежесжатый сок из крыжовника вызывает снижение артериального давления, поэтому при склонности к гипотонии употреблять его следует с осторожностью. Лучше использовать его в профилактических целях, а также для лечения заболеваний, являющихся факторами развития гипотонии.

Свежесжатый сок из ягод крыжовника, смешанный с медом и пергой, – эффективное средство при борьбе с нервными расстройствами.

Противопоказания:

- гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сок черной смородины содержит в больших количествах витамины А, В1, В2, С, D, Е, К, Р, органические кислоты (яблочную, салициловую, лимонную, янтарную, фосфорную), пектины, фруктозу, а также ряд микроэлементов (калий, железо, магний, кальций, натрий и фосфор).

Сок черной смородины обладает общеукрепляющими, антиоксидантными и тонизирующими свойствами, повышает эластичность стенок кровеносных сосудов, помогает бороться с авитаминозами, простудными заболеваниями, головной болью, усталостью, анемией. Его рекомендуется использовать для профилактики гипотонии, особенно при сильных физических и умственных нагрузках.

Противопоказания:

- индивидуальная непереносимость;
- склонность к тромбозам;
- недавно перенесенный инфаркт или инсульт.

Сок черноплодной рябины содержит витамины А, Е, В1, В2, В6, С, К, Р, РР, молибден, фтор, медь, железо, бор. Он богат фруктозой и глюкозой, содержит пектиновые и дубильные вещества.

В чистом виде сок черной смородины и черноплодной рябины употреблять не рекомендуется, лучше смешивать его с другими фруктовыми и овощными соками.

Сок черноплодной рябины повышает эластичность стенок кровеносных сосудов, регулирует свертываемость крови, повышает артериальное давление, снижает уровень холестерина в крови.

Используется для профилактики гипотонии и заболеваний, приводящих к снижению артериального давления.

Противопоказания:

- гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока;
- гипертония;
- повышенная свертываемость крови;
- тромбофлебит;
- ишемическая болезнь сердца;
- недавно перенесенный инфаркт или инсульт;
- обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Основы сокотерапии

На первый взгляд лечение соками кажется несложной задачей, однако как и при любом виде терапии, для достижения положительного эффекта и предотвращения осложнений следует соблюдать ряд правил.

Приготовление соков

Для того чтобы максимально сохранить содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах целебные вещества, соки нужно готовить следующим образом:

- сырье перед переработкой перебрать и тщательно вымыть (лучше всего использовать свежесобранные овощи и фрукты);
- при необходимости снять кожицу, используя нож из нержавеющей стали;
- отжать сок и сразу же перелить его в стеклянную или эмалированную емкость;
- приготовленный сок хранить не более 5 мин (за исключением свекольного сока, который в ряде случаев рекомендуется специально отстаивать).

Правила употребления соков

Перед началом сокотерапии следует получить консультацию врача и убедиться в отсутствии противопоказаний. После этого можно приступить к лечению:

- употреблять только свежеприготовленные соки;
- в начале курса не смешивать разные виды соков (при необходимости можно разбавить слишком кислый или сладкий сок кипяченой водой);
- соблюдать совместимость соков при составлении смесей;
- не превышать допустимую суточную дозу (для взрослых – не более 600 мл соков при профилактике заболеваний и не более 1,5 л при сокотерапии);
- суточную дозу соков разделять на несколько приемов, за один раз не рекомендуется употреблять более 200 мл сока.

Предварительное очищение организма

Если соки включаются в ежедневный рацион с профилактическими целями, то этот этап при желании можно пропустить. В случае собственно сокотерапии, когда из рациона исключаются на несколько дней все продукты, кроме соков, избавление организма от шлаков играет важную роль. Очищение рекомендуется проводить по следующей схеме:

- утром натощак выпить раствор глауберовой соли (1 столовая ложка на 200 мл воды);
- через 30 мин выпить в несколько приемов 1,5–2 л свежесжатого сока, разбавленного водой в соотношении 1:1 (общий объем жидкости должен составлять 3–4 л). Лучше всего использовать смесь апельсинового, грейпфрутового и лимонного соков;
- в течение дня воздерживаться от приема пищи;

- перед сном сделать очистительную клизму (2 л воды комнатной температуры смешать с 1 столовой ложкой поваренной соли и соком 1 лимона);
- повторять процедуру очищения в течение 3–4 дней.

Целебные смеси против гипотонии

Рецепт 1

50 г корня хрена измельчить, смешать с 2 столовыми ложками меда, добавить 200 мл капустного сока и 50 мл сока из болгарского перца. Принимать по 50 мл 5 раз в день перед едой. Курс лечения составляет 21 день.

Рецепт 2

Смешать капустный и морковный соки в соотношении 1: 1, на 200 мл смеси добавить 1 столовую ложку отвара шиповника. Принимать 3 раза в день перед едой в течение 7 дней.

При употреблении соков следует обращать пристальное внимание на изменения в состоянии, чтобы при необходимости скорректировать лечение.

Рецепт 3

Отстоявшийся свекольный сок развести кипяченой водой в пропорции 1: 1, добавить 1 чайную ложку натурального меда и 1 столовую ложку лимонного сока, принимать по 100 мл утром и вечером. Курс лечения составляет 7–10 дней.

Рецепт 4

Смешать морковный и свекольный соки в пропорции 2: 1, добавить 50 мл сока из болгарского перца, принимать по 150–200 мл 1 раз в день. Курс лечения составляет 7–10 дней

Рецепт 5

100 мл свекольного сока смешать со 100 мл гранатового сока, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 6

Смешать 100 мл морковного и 50 мл свекольного сока, добавить 1 столовую ложку лимонного сока и 1 столовую ложку сиропа шиповника. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 5–7 дней.

Рецепт 7

200 мл морковного сока смешать с 50 мл сока черноплодной рябины. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 8

Смешать 350 мл морковного, 100 мл свекольного и 100 мл огуречного соков. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 15 дней.

Для профилактики гипотонии в детском и подростковом возрасте рекомендуется включать в ежедневный рацион свежевыжатые соки: апельсиновый, яблочный, морковный.

Рецепт 9

Смешать 200 мл отстоявшегося свекольного сока и 200 мл морковного сока, добавить 1 столовую ложку сока черной смородины или крыжовника. Принимать по 100 мл 4 раза в

день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 20 дней.

Рецепт 10

Смешать 150 мл морковного сока со 100 мл сока из шпината, принимать по 100 мл 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения составляет 20 дней.

Рецепт 11

Отстоявшийся свекольный сок развести соком топинамбура в соотношении 1: 1, добавить 1 столовую ложку меда и сок 1 лимона, принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 12

Смешать свекольный, морковный и картофельный соки в равных пропорциях, принимать по 200 мл с утра натощак. Курс лечения составляет 7 дней.

Рецепт 13

Смешать в равных пропорциях морковный и яблочный соки, на 150 мл смеси добавить 50 мл сока из ягод красной смородины. Принимать с утра натощак в течение 14 дней.

Рецепт 14

Смешать морковный, картофельный, отстоявшийся свекольный сок (2: 2: 1). Добавить на 200 мл смеси 1 чайную ложку свежесжатого сока редьки или редиса. Принимать с утра натощак в течение 14 дней.

Рецепт 15

Смешать апельсиновый, грейпфрутовый и яблочный соки в соотношении 1: 1: 1, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 7 дней.

Цитрусовые соки малокалорийны, поэтому их можно включать в рацион без опасения набрать лишние килограммы.

Рецепт 16

Развести отстоявшийся свекольный сок кипяченой водой в соотношении 1: 1, на 100 мл смеси добавить 1 чайную ложку сока черноплодной рябины, 1 чайную ложку сока болгарского перца и 1 чайную ложку лимонного сока. Принимать по 100–150 мл утром натощак в течение 7 дней. Через 2 недели повторить курс лечения.

Рецепт 17

Смешать 150 мл морковного и 50 мл грейп-фрутового сока, принимать 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 18

Смешать морковный, картофельный и капустный соки в пропорции 2: 1: 1. На 100 мл смеси добавить 1 столовую ложку сока сельдерея и 1 чайную ложку сока редиса. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Рецепт 19

Смешать 150 мл яблочного и 50 мл гранатового сока, принимать 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Рецепт 20

Смешать в равных пропорциях яблочный и виноградный соки, на 200 мл смеси

добавить 1 столовую ложку сока черноплодной рябины. Принимать 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Рецепт 21

Смешать 50 мл отстоявшегося свекольного сока, 50 мл огуречного сока и 100 мл тыквенного сока, принимать 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Рецепт 22

Смешать в равных пропорциях огуречный и свекольный соки. На 100 мл смеси добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку лукового сока. Принимать утром натощак в течение 7 дней.

Рецепт 23

Смешать 100 мл морковного, 50 мл апельсинового и 50 мл вишневого сока. Принимать 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Фитотерапия – целебные сборы в борьбе с гипотонией

Фитотерапия является популярным методом борьбы с различными заболеваниями. Накопленный веками опыт лечения травами давно получил одобрение официальной медицины. Многочисленные исследования позволили изучить химический состав лекарственных растений и объяснить механизм действия приготовленных на их основе препаратов с научной точки зрения.

Фитотерапия – проверенный и безопасный метод лечения и профилактики гипотонии, а также тесно связанных с этим неприятным недугом мигрени, вегетососудистой дистонии, бессонницы.

Преимущества лечения травами

Фитотерапия имеет ряд преимуществ перед медикаментозными методами лечения.

Во-первых, химический состав лекарственных растений хорошо сбалансирован, в него, помимо веществ, оказывающих непосредственно терапевтический эффект, входят природные биологически активные вещества, необходимые для нормального функционирования организма (витамины, углеводы, макро- и микроэлементы). В комплексе такие вещества взаимодействуют друг с другом, усиливая терапевтический эффект, именно поэтому для лечения часто используют не отдельные травы, а их сборы.

Благодаря содержанию витаминов и микроэлементов лекарственные травы не только помогают справиться с конкретным заболеванием, но и укрепляют организм в целом.

Во-вторых, эффективность природных соединений гораздо выше по сравнению с медикаментозными препаратами. Некоторые лекарства делаются на основе растительного сырья, однако при экстракции из него отдельных веществ их целебный эффект снижается.

Большинство же медикаментов изготавливается из синтезированных аналогов природных веществ. В таких препаратах могут присутствовать балластные вещества и соединения, вызывающие аллергию и прочие нежелательные реакции.

В-третьих, сборы лекарственных трав можно принимать в течение длительного времени, не опасаясь побочных эффектов. Это делает их незаменимыми в профилактике и лечении гипотонии, ведь это заболевание требует длительной терапии и с трудом поддается воздействию медикаментозных препаратов.

В-четвертых, травяные чаи и сборы (за некоторым исключением) можно принимать в комплексе с медикаментозными препаратами. Биологически активные растительные компоненты усиливают действие последних и снижают вероятность проявления побочных эффектов.

В-пятых, правильно подобранные фитосборы оказывают целенаправленное воздействие именно на те органы и системы, что требуют лечения. Это сберегает силы организма и помогает ему эффективнее бороться с заболеванием.

В-шестых, фитотерапия хорошо дополняет другие немедикаментозные методы терапии. Она дает хороший эффект в сочетании с закаливанием, водными процедурами и т. д., повышая общий жизненный тонус и увеличивая сопротивляемость заболеваниям.

Разумеется, положительный эффект фитотерапии достигается только при соблюдении определенных правил:

- лечение травами должно быть согласовано с врачом, поскольку некоторые лекарственные растения имеют противопоказания. Особенно опасно самолечение во время беременности, а также использование растений, содержащих ядовитые компоненты;

- при самостоятельной заготовке лекарственных растений нужно хорошо разбираться в них, знать оптимальное время сбора и правила переработки и хранения сырья. Если таких знаний нет, лекарственные растения лучше купить в аптеке;

- важно соблюдать дозировку лекарственных трав и продолжительность использования приготовленных из них препаратов. При острых заболеваниях курс фитотерапии составляет 7–10 дней, при хронических – до 2 месяцев, однако в последнем случае иногда рекомендуется заменять одни компоненты травяных сборов другими, чтобы не возникало привыкания;

- нельзя использовать сырье с истекшим сроком годности. Листья, траву и цветки хранят не более 2–5 лет, почки – 2 года, корни и кору – 5–7 лет, клубни – 6 лет. Хранить лекарственное сырье нужно в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, положив в мешочки, сшитые из мешковины, бязи или рогожи;

- травяные настои и отвары следует употребить в течение суток после приготовления, так как они быстро портятся.

Спиртовые настойки имеют длительный срок хранения, однако их не рекомендуется использовать детям, беременным и кормящим матерям.

Сборы, повышающие давление

Эти сборы следует принимать до тех пор, пока артериальное давление не достигнет индивидуальной физиологической нормы. При отсутствии положительного эффекта в течение 2 недель рекомендуется скорректировать лечение.

Настои и отвары трав рекомендуется принимать не менее чем за 30 мин до еды, спиртовые настойки можно употреблять и непосредственно перед приемом пищи.

Рецепт 1

Смешать 2 части будры плющевидной, 5 частей зверобоя продырявленного, 3 части листьев подорожника, 2 части травы спорыша, 3 части плодов шиповника. Залить 2 столовые ложки смеси 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Настой принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10–14 дней.

Рецепт 2

Смешать 3 части листьев березы, 4 части плодов мордовника, 2 части корня одуванчика, 3 части листьев черной смородины, 3 части травы татарника. Залить 2 столовые ложки смеси 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Настой принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10–14 дней.

Рецепт 3

Смешать 3 части травы зверобоя продырявленного, 4 части корня любистока, 2 части цветков и травы тысячелистника, 3 части корня цикория, 4 части плодов шиповника. Залить 2 столовые ложки смеси 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Настой принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10–14 дней.

Корни и корневища лекарственных растений перед приготовлением настоев и отваров рекомендуется измельчить.

Рецепт 4

Смешать 2 части листьев березы, 3 части листьев крапивы, 3 части травы спорыша, 3 части травы татарника и 5 частей травы донника лекарственного. Залить 1 столовую ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Настой принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10–14 дней.

Рецепт 5

Смешать 5 частей травы и цветков зверобоя продырявленного, 3 части татарника, 3 части травы и цветков бессмертника, 3 части листьев шалфея и 3 части плодов шиповника. 2 столовые ложки смеси поместить в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Настой принимать по 150 мл 4–5 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7–14 дней.

Рецепт 6

Смешать 2 части травы череды трехраздельной, 2 части травы гречихи посевной, 2 части корня солодки голой, 2 части травы панацеи пушистой и 1 часть корня валерианы лекарственной. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя за 30–40 мин до сна. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 7

Смешать 2 части травы иссопа лекарственного, 2 части травы руты душистой, 2 части травы душицы обыкновенной, 4 части травы мелиссы лекарственной, 2 части травы тысячелистника и 1 часть плодов рябины черноплодной.

3 столовые ложки смеси залить 600 мл холодной воды, довести до кипения, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Сборы, содержащие душицу, нельзя принимать во время беременности.

Рецепт 8

Смешать в равных частях измельченный корень цикория и овсяные хлопья. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя за 30 мин до еды 3–4 раза в день. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 9

Смешать 2 части листьев вербены, 4 части травы душицы, 4 части листьев кипрея, 4 части листьев подорожника большого, 6 частей плодов шиповника коричневого, 1 часть корня аира болотного, 2 части травы дрока красильного, 10 частей травы зверобоя продырявленного, 2 части мяты перечной и 2 части травы горца птичьего.

2 столовые ложки смеси поместить в термос, залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 8 ч, процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 10

Смешать 10 частей травы татарника колючего, 6 частей плодов шиповника коричневого, 4 части травы вероники лекарственной, 2 части травы иссопа лекарственного, 1 часть сухих ягод черной смородины, 1 часть корня девясила высокого, 1 часть корня одуванчика лекарственного, 2 части листьев земляники лесной, 2 части травы крапивы двудомной, 2 части травы хвоща полевого, 2 части мяты перечной.

2 столовые ложки смеси поместить в термос, залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 8 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 11

Смешать 4 части корня заманихи высокой, 4 части плодов шиповника, 1 часть плодов боярышника, 2 части травы зверобоя продырявленного, 4 части корня родиолы розовой, 3 части травы крапивы двудомной.

1,5 столовые ложки смеси поместить в термос, залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 8 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 12

Смешать 2 части травы бессмертника, 2 части травы крапивы двудомной и 1 часть корня аралии маньчжурской. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10–14 дней.

Рецепт 13

Поместить в термос 1 столовую ложку сухих листьев татарника колючего, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10–14 дней.

Рецепт 14

Поместить в термос 1 чайную ложку сухих цветков бессмертника песчаного, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14–21 день.

Рецепт 15

Измельчить траву очитка едкого, 1 чайную ложку сырья залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 10 дней.

Рецепт 16

100 г травы бессмертника измельчить, залить 200 мл водки, настаивать в течение 7 дней в прохладном темном месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 10–14 дней.

Перед употреблением настойки лекарственных трав рекомендуется смешивать с холодной кипяченой водой или минеральной водой без газа.

Рецепт 17

1 столовую ложку корней левзеи сафлоровидной залить 500 мл водки, настаивать 21 день в прохладном темном месте. Настойку процедить, принимать по 25–30 капель за 30 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения составляет 14 дней.

Рецепт 18

Смешать 1 часть листьев березы бородавчатой и 1 часть листьев земляники лесной. 1 столовую ложку сырья залить 500 мл водки, настаивать 7 дней в темном месте, процедить. Принимать по 30–50 капель 3 раза в день перед едой на протяжении недели.

Рецепт 19

Смешать 1 часть травы зверобоя продырявленного и 1 часть листьев крапивы двудомной. 1 столовую ложку сырья залить 500 мл водки, настаивать в течение 5–7 дней, процедить. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 7 дней.

Сборы для лечения вегетососудистой дистонии

Травяные лекарственные сборы – эффективное средство для лечения вегетососудистой дистонии. Они воздействуют на организм мягче, чем медикаментозные препараты, нормализуя артериальное давление и одновременно укрепляя здоровье в целом.

Рецепт 1

Смешать 1 часть корней аралии маньчжурской, 2 части корней левзеи сафлоровидной, 2 части корней дягиля, 2 части травы омелы белой, 5 частей плодов шиповника коричневого, 2 части корней родиолы розовой, 4 части корней солодки голой, 3 части корней валерианы лекарственной и 3 части травы зверобоя продырявленного.

1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день перед едой. Курс лечения составляет 3 месяца, затем нужно сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 2

Смешать 2 части мяты перечной, 2 части листьев березы белой, 3 части травы донника, 10 частей травы пустырника, 5 частей цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть семян укропа и 5 частей травы душицы.

3 столовые ложки сбора поместить в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 1 месяц, затем нужно сделать перерыв на неделю и повторить курс.

Настои и отвары лекарственных трав полезно принимать для нормализации работы вегетативной нервной системы при вегетососудистой дистонии.

Рецепт 3

Смешать 4 части корня валерианы лекарственной, 2 части шишек хмеля, 2 части плодов фенхеля, 4 части цветков боярышника кроваво-красного, 2 части цветков ландыша, 2 части листьев мяты перечной.

1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 4 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 1 месяц, затем необходимо сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 4

Смешать 2 части корней солодки голой, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 2 части плодов рябины, 2 части корня шлемника, 1 часть плодов боярышника кроваво-красного, 2 части травы спорыша, 2 части цветков пижмы, 1 часть корней левзеи сафлоровидной.

1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 1,5–2 месяца, затем нужно

сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 5

Смешать 2 части корней одуванчика лекарственного, 3 части корня дягиля, 2 части плодов шиповника коричневого, 2 части корней родиолы розовой, 2 части травы крапивы двудомной, 2 части корней солодки голой, 2 части травы полыни горькой, 2 части трава спорыша, 3 части плодов калины, 2 части корней аралии маньчжурской, 2 части корней левзеи сафлоровидной и 1 часть плодов кориандра посевного.

1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, охладить до комнатной температуры и процедить. Принимать по 150 мл настоя 4 раза в день перед едой. Курс лечения составляет около 3 месяцев, затем нужно сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 6

Смешать 1 часть корней валерианы лекарственной, 1 часть плодов тмина, 1 часть травы пустырника, 2 части цветков календулы. 1 чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 5–6 раз в день перед едой. Курс лечения составляет 1 месяц, затем нужно сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 7

Смешать 1 часть цветков жасмина, 1 часть плодов шиповника и 1 часть корня солодки голой. 1 столовую ложку сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 14–21 день.

Рецепт 8

Смешать 2 части листьев жасмина, 1 часть листьев крапивы двудомной и 2 части черного чая. 1 столовую ложку сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 10 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 14–21 день.

Рецепт 9

Смешать 1 часть цветков жасмина и 1 часть корней элеутерококка. 1 столовую ложку сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить и добавить 1 столовую ложку сиропа шиповника. Принимать по 50 мл 2 раза в день (утром и днем) за 1 ч до еды. Курс лечения – 14–21 день.

Рецепт 10

1 столовую ложку корней девясила высокого залить 1 л воды, нагревать на водяной бане в течение 20 мин, процедить. Принимать по 40 мл 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 14–21 день.

Тонизирующие чаи и сборы нормализуют давление и помогают бороться с ощущением слабости и повышенной усталостью организма.

Рецепт 11

Смешать 2 части цветков календулы, 1 часть травы чабреца, 1 часть листьев шалфея и 1 часть травы мелиссы лекарственной.

1 столовую ложку смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 14–21 день.

Рецепт 12

Смешать 2 части травы горца почечуйного, 3 части плодов боярышника

кровоаво-красного, 1 часть корней аралии маньчжурской, 2 части корней солодки голой, 2 части цветков пижмы, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 2 части травы спорыша, 2 части плодов рябины, 2 части плодов шиповника, 2 части корней левзеи сафлоровидной, 2 части травы очитка и 1 часть корня мордовника.

1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 150 мл настоя 6 раз в день перед едой. Курс лечения составляет 3 месяца, затем нужно сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 13

Смешать 1 часть корневища горца змеиногo, 1 часть травы сушеницы болотной, 2 части корней алтея лекарственного, 2 части корней окопника лекарственного, 1 часть листьев вахты трехлистной, 3 части травы полевого хвоща, 2 части корневища лапчатки прямостоячей.

1 чайную ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день после еды. Курс лечения составляет 2 месяца.

Рецепт 14

Смешать 3 части травы медуницы лекарственной, 2 части плодов смородины черной, 4 части плодов шиповника коричнегo, 3 части плодов барбариса обыкновенного и 3 части листьев крапивы двудомной.

1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 6 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 месяца, затем нужно сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 15

Смешать 2 части листьев ежевики сизой, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 3 части листьев крапивы двудомной, 2 части листьев березы повислой, 1 часть листьев одуванчика лекарственного. 1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3 раза в день перед едой.

Рецепт 16

Смешать 3 части травы зверобоя продырявленного, 3 части корня солодки голой, 2 части травы володушки, 2 части корня цикория, 3 части корня валерианы лекарственной, 2 части корня корня левзеи сафлоровидной, 1 часть корня мордовника, 2 части травы льнянки, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного и 2 части корней одуванчика лекарственного.

1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 150 мл настоя 6 раз в день перед едой. Курс лечения составляет 3 месяца, затем нужно сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Рецепт 17

Смешать 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 2 части листьев мяты перечной, 4 части травы кипрея, 6 частей листьев подорожника большого, 14 частей травы зверобоя продырявленного, 6 частей плодов шиповника, 4 части травы и цветков душицы.

1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 150 мл настоя 6 раз в день перед едой. Курс лечения составляет 3 месяца, затем нужно сделать перерыв на месяц и при необходимости повторить курс.

Кипрей, или иван-чай, с давних времен используется в народной медицине как эффективное укрепляющее и седативное средство.

Рецепт 18

Смешать 1 часть травы и цветков зверобоя продырявленного, 1 часть почек березы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков каледулы и 1 часть цветы бессмертника песчаного. 1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка. Настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 200 мл утром и вечером, добавив 1 чайную ложку натурального меда.

Сборы для борьбы со стрессами, неврозами, бессонницей

Стрессы являются одним из факторов развития гипотонии. Постоянное нервное напряжение негативно сказывается на организме человека, вызывая беспокойство, депрессивные состояния, неврозы, нарушения сна. Терапия последствий стрессовых состояний должна быть комплексной, и не последнее место в ней занимают препараты, приготовленные из целебных растений.

Рецепт 1

1,5 столовой ложки травы вереска залить 500 мл кипятка, нагревать 10 мин на водяной бане, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 100 мл за 30 мин до сна в течение 7 дней.

Рецепт 2

1 столовую ложку травы пустырника залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до тех пор, пока сон не нормализуется.

Рецепт 3

2 чайные ложки измельченных шишек хмеля поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя 1 раз в день вечером перед сном.

Для усиления действия снотворных и седативных настоев непосредственно перед употреблением можно добавить в них 1 чайную ложку натурального меда. Это можно делать и в тех случаях, когда в состав сборов входят травы, обладающие горьким вкусом.

Рецепт 4

1 чайную ложку травы полыни обыкновенной поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 4 раза в день перед едой. Это средство хорошо помогает бороться как с бессонницей, так и с нервным перенапряжением.

Рецепт 5

2 столовые ложки листьев Melissa поместить в термос, залить 300 мл кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день перед едой.

Рецепт 6

Смешать в равных пропорциях 4 части корневища валерианы лекарственной, 6 частей цветков ромашки аптечной и 1 часть плодов тмина. 1 чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать вечером за 30 мин до сна в течение 2 недель. Затем сделать перерыв на 7 дней и повторить курс лечения.

Рецепт 7

Смешать 1 часть травы полыни обыкновенной и 1 часть травы вереска обыкновенного. 1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя вечером за 1 ч до сна. Курс лечения составляет 2–3 недели, затем рекомендуется сделать перерыв в 7 дней и повторить курс.

Рецепт 8

Смешать 3 части травы пустырника пятилопастного, 2 части шишек хмеля обыкновенного, 3 части травы мяты перечной, 2 части корня валерианы лекарственной, 1 часть травы мелиссы. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоек 3–4 раза в день перед едой в течение 14 дней. Затем сделать перерыв в 7 дней и повторить курс лечения.

Рецепт 9

Смешать 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть шишек хмеля, 2 части травы мелиссы, 1 часть листьев мяты перечной и 1 часть корня валерианы лекарственной.

1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза вечером (за 2 ч и за 1 ч до сна). Курс лечения составляет 2–3 недели, затем рекомендуется сделать перерыв на 7 дней и повторить курс.

Рецепт 10

Смешать 1 часть цветков лаванды колосковой, 1 часть плодов барбариса обыкновенного, 1 часть травы вероники лекарственной, 1 часть листьев мелиссы лекарственной и 1 часть травы фиалки душистой.

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя 1 раз вечером за час до сна. Курс лечения составляет 2–3 недели, затем рекомендуется сделать перерыв на 7 дней и повторить курс.

Для борьбы с усталостью и бессонницей, вызванными стрессами, рекомендуется курс ванн с добавлением эфирных масел ромашки и лаванды.

Рецепт 11

Смешать 1 часть листьев лимонного дерева, 1 часть цветков лаванды колосковой, 1 часть травы мелиссы и 1 часть травы и цветков зверобоя продырявленного.

3 столовые ложки смеси поместить в термос, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя 4 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 2–3 недели, затем рекомендуется сделать перерыв на 7–8 дней и повторить курс.

Рецепт 12

Смешать 1 часть мяты перечной, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков лаванды, 2 части коры крушины ольховидной, 2 части корней валерианы лекарственной, 2 части травы мелиссы лекарственной.

2 столовые ложки смеси поместить в термос, залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя 4 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 2–3 недели, затем рекомендуется сделать перерыв на 7 дней и повторить курс.

Рецепт 13

Смешать 1 часть корня аира болотного, 1 часть травы мяты, 1 часть травы и цветков зверобоя продырявленного, 1 часть травы шалфея лекарственного, 1 часть травы мелиссы и 1 часть корня валерианы.

1 столовую ложку смеси поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 4 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 2–3 недели, затем рекомендуется сделать перерыв на 7 дней и повторить курс. Данное средство не только эффективно справляется с бессонницей, но и помогает победить депрессивное состояние.

Сборы, избавляющие от мигрени и головной боли

В настоящее время не составит труда купить быстродействующие анальгетики, однако следует знать, что большинство медикаментов излечивают только головную боль, не борясь при этом с причиной ее возникновения. Отвары и настои лекарственных растений прекрасно справляются с обеими задачами.

Рецепт 1

1,5 столовой ложки травы зверобоя продырявленного залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 мин, настаивать 1 ч, процедить. При мигрени, связанной с гипотонией, принимать по 100 мл настоя 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 2–3 недели, затем рекомендуется сделать перерыв на 7 дней и повторить курс.

Рецепт 2

Измельчить сухие цветки ромашки аптечной в кофемолке. Принимать по 2 г порошка 2 раза в день, запивая кипяченой водой.

Рецепт 3

1 столовую ложку цветков ромашки аптечной залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3–4 раза в день перед едой.

Рецепт 4

Смешать 1 часть травы розмарина, 1 часть цветков лаванды колосковой, 1 часть корней первоцвета лекарственного, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть корней валерианы лекарственной.

1 чайную ложку смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 5 мин, затем настаивать в течение 15 мин и процедить. Принимать настой по 100 мл 2–3 раза в день.

Средства, повышающие аппетит

Для лечения и профилактики гипотонии у людей астенического типа телосложения, а также снижения давления, вызванного недавно перенесенными заболеваниями, помимо общеукрепляющих и тонизирующих сборов, используют травы, повышающие аппетит.

Рецепт 1

Смешать 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 2 части травы полыни горькой, 2 части корней одуванчика лекарственного.

1 чайную ложку смеси трав поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя 3 раза в день за 20 мин до еды.

Рецепт 2

Смешать 1 часть травы полыни горькой, 1 часть травы золототысячника малого, 1 часть травы вахты трехлистной.

1 чайную ложку смеси трав поместить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 200 мл настоя 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Рецепт 3

Смешать в равных пропорциях листья и корни одуванчика лекарственного.

1 столовую ложку сырья залить 200 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 20 капель 2–3 раза в день перед едой.

Рецепт 4

1 столовую ложку травы полыни залить 200 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 15 капель 2–3 раза в день перед едой.

Если употребление спиртовых настоек противопоказано по тем или иным причинам, для улучшения аппетита рекомендуется добавлять в блюда пряности, лук, чеснок, хрен.

Рецепт 5

1 столовую ложку сухих листьев подорожника большого залить 200 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день перед едой.

Рецепт 6

Смешать в равных пропорциях корни аира болотного и траву зверобоя продырявленного. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день перед едой.

Рецепт 7

Смешать в равных пропорциях плоды аниса обыкновенного и плоды фенхеля обыкновенного. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 20 капель 2–3 раза в день перед едой.

Растения-адаптогены на страже здоровья

В народной и официальной медицине широко используются растения-адаптогены, оказывающие общеукрепляющее действие, тонизирующие центральную нервную систему и защищающие организм человека от воздействия вредных факторов окружающей среды. Такие растения обладают очень сильным действием, препараты из них нужно готовить и принимать строго в соответствии с предписаниями. К числу наиболее известных растений-адаптогенов относятся женьшень, элеутерококк, родиола розовая и аралия маньчжурская.

Женьшень – корень жизни

Женьшень (*Panax ginsens s.a. meyer*) по праву является одним из самых известных лекарственных растений не только в народной, но и в официальной медицине. На протяжении многих сотен лет корень жизни, как еще называют это удивительное творение природы, используется восточными целителями для лечения различных заболеваний и в качестве тонизирующего средства.

Приготовленные из него препараты находят также широчайшее применение в официальной медицине.

Среди других лекарственных растений, применяющихся для лечения и профилактики гипотонии, женьшень по праву занимает особое место.

Химический состав и целебные свойства

Целебные свойства женьшеня обусловлены его сложным химическим составом, которых до сих пор до конца не изучен. Корень растения содержит сапонины (панаксозиды), крахмал, жирные масла (до 20 %), пектиновые вещества (6–23 %), органические кислоты, сахарозу (4 %), эфирное масло, слизи, смолы, ферменты, витамины С, В1, В2, пантотеновую, никотиновую, фолиевую кислоты, микроэлементы, макроэлементы и другие биологически

активные вещества, положительно влияющие на функции практически всех органов и систем.

Считается, что дикорастущий женьшень более ценный, чем культивируемый.

Спектр воздействия женьшеня на организм очень широк. Среди научно доказанных целебных свойств этого растения прежде всего можно назвать следующие:

– препараты женьшеня оказывают мягкое расслабляющее действие на центральную нервную систему, доказано их положительное влияние при неврастении и депрессивных состояниях;

– содержащиеся в корне растения вещества улучшают функциональную деятельность сердечно-сосудистой системы и регулируют уровень артериального давления;

– женьшень повышает работоспособность и снижает утомление, возникающее при усиленных физических и психоэмоциональных нагрузках;

– препараты женьшеня помогают бороться с бессонницей, обладают тонизирующим, гипогликемическим и общеукрепляющим действием, регулируют функции эндокринной системы, повышают сопротивляемость организма инфекциям;

– женьшень обладает адаптогенным свойством, он помогает организму человека приспособливаться к неблагоприятным условиям внешней среды.

Женьшень противопоказан при:

– острых инфекционных и воспалительных процессах;

– атеросклерозе;

– кровоточивости;

– повышенной возбудимости;

– беременности.

Аптечные препараты женьшеня

Для лечения и профилактики гипотонии и связанных с ней состояний можно использовать многочисленные аптечные препараты женьшеня. Перед применением рекомендуется внимательно ознакомиться с противопоказаниями и получить консультацию врача.

Женьшень (Ginseng) – экстракт из корня женьшеня. Показания к применению:

– гипотония;

– усталость;

– неврастения;

– период реконвалесценции после болезней;

– бессонница.

Лекарство выпускается в капсулах по 1 г. Для профилактики и лечения гипотонии рекомендуется принимать по 1 капсуле 1 раз в день за 20–30 мин до еды.

Доказано, что длительное применение препаратов женьшеня повышает иммунитет и помогает эффективно бороться с последствиями стрессов.

Женьшень плюс (Ginseng plus) – концентрированный экстракт корня женьшеня с лиофилизированным маточным молочком и витаминами А и Е.

Показания к применению:

– гипотония;

– усталость, связанная с высокими физическими нагрузками;

– переутомление;

– снижение способности к концентрации внимания;

– бессонница.

Препарат выпускается в капсулах по 0,75 г. Для лечения и профилактики гипотонии рекомендуется принимать по 1 капсуле 1 раз в день за 30 мин до еды.

Женьшень с витаминами и минеральными добавками (Ginseng cum vitamino et mineralo). В состав препарата входят экстракт женьшеня, витамины В1, В2, В6, В12, С, никотинамид, D-пантотенат кальция, фолиевая кислота, сульфат цинка, сульфат кальция, фосфор, йодид калия, йодо-железный фумарат.

Показания к применению:

- первичная и вторичная гипотония;
- стрессовые состояния;
- снижение физической и умственной работоспособности;
- утомление;
- авитаминозы;
- бессонница.

Препарат выпускается в капсулах. Рекомендуемая схема приема при пониженном артериальном давлении – по 1 капсуле 1 раз в день за 30 мин до еды.

Настойка женьшеня (Tinctura Ginsengi).

Показания к применению:

- пониженное артериальное давление;
- усталость;
- физическое и эмоциональное переутомление;
- неврастения.

Препарат выпускается во флаконах по 50 мл. Для лечения гипотонии принимают по 15–25 капель за 30–40 мин до еды 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, по показаниям можно проводить повторные курсы лечения, сделав перерыв в приеме препарата на 2–3 недели.

Препараты женьшеня усиливают действие кофеина и других стимуляторов нервной системы, поэтому их совместный прием не рекомендуется.

Настойка биоженьшеня (Tinctura Bioginseng).

Показания к применению:

- умственное и физическое напряжение;
- переутомление;
- пониженное артериальное давление;
- неврастения;
- астенические состояния.

Для лечения гипотонии рекомендуется принимать препарат по 30–50 капель 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения – 25–30 дней. После 14-дневного перерыва лечение при необходимости можно повторить.

Использование препаратов, приготовленных в домашних условиях

Если есть возможность найти качественное сырье, препараты для лечения и профилактики можно приготовить самостоятельно. Как правило, используют спиртовые настойки и настои из корня женьшеня в чистом виде, а также включают растение в состав целебных сборов.

Рецепт 1

Сухой корень женьшеня измельчить до порошкообразного состояния в ступке или кофемолке. 30 г порошка залить 1 л водки, настаивать в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая, отфильтровать.

Принимать для повышения общего тонуса и профилактики гипотонии по 20 капель

настойки 1–2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

После 30-дневного перерыва провести повторный курс. При резком понижении артериального давления дозу препарата можно увеличить в 2 раза, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Рецепт 2

Свежий корень женьшеня тщательно промыть и мелко нарезать. 100 г сырья залить 1 л водки, настаивать в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку процедить. Принимать по 15–20 капель препарата 3 раза в день за 20–30 мин до еды. После месяца лечения сделать перерыв на 14 дней, затем курс повторить.

Рецепт 3

25 г измельченного сухого корня женьшеня смешать с 700 г жидкого натурального меда, настаивать в течение 10 дней. Препарат принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Для профилактики гипотонии народная медицина рекомендует женьшень с виноградным соком.

Смесь принимают по 1/2 чайной ложки 1 раз в день за 20–30 мин до еды в течение 3 недель.

Профилактические курсы следует проводить 2 раза в год.

Рецепт 4

2 столовые ложки измельченного сухого корня женьшеня залить 200 мл горячей воды, нагревать на водяной бане в течение 5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 2–3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 21 день, после чего нужно сделать перерыв и при необходимости повторить курс.

Рецепт 5

10 г порошка из сухого корня женьшеня залить 100 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2–3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 1 месяц.

Рецепт 6

Смешать в равных пропорциях измельченный сухой корень женьшеня, листья мяты, сушеные ягоды китайского лимонника, плоды шиповника, корень лопуха и корень одуванчика. 1 столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Схема лечения элеутерококком

Элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus*) – еще одно целебное растение, обладающее сильными адаптогенными свойствами. По силе целебного воздействия он приближается к женьшеню, неслучайно его народное название – «сибирский женьшень». В качестве лекарственного сырья используются листья и корни элеутерококка, из них готовят отвары, настои и настойки. Для лечения и профилактики гипотонии используют также аптечные препараты элеутерококка.

Химический состав и целебные свойства

В корневищах и корнях элеутерококка содержатся крахмал, глюкоза, дубильные и пектиновые вещества, смолы, лигнановые гликозиды, жирные и эфирные масла, антоцианы, камедь, витамины и минеральные вещества. В листьях растения высоко содержание

витамина С, бета-каротина и олеиновой кислоты.

Препараты элеутерококка обладают следующими целебными свойствами:

- повышают артериальное давление;
- улучшают функциональные показатели сердечно-сосудистой системы;
- нормализуют обмен веществ;
- стимулируют работоспособность;
- регулируют функции центральной нервной системы;
- повышают сопротивляемость организма к стрессам и вредным воздействиям окружающей среды;
- улучшают сон и аппетит.

Препараты элеутерококка рекомендуется принимать при понижении артериального давления, связанном с переутомлением и истощением нервной системы.

Препараты элеутерококка повышают общий тонус организма, помогают бороться с бессонницей, депрессией и синдромом хронической усталости.

Противопоказания:

- индивидуальная непереносимость;
- гипертония;
- высокая температура;
- аритмия;
- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- инфекционные заболевания;
- хронические заболевания внутренних органов в стадии обострения;
- детский возраст (до 12 лет);
- беременность и кормление грудью.

Схемы лечения аптечными препаратами элеутерококка

Препараты элеутерококка являются сильнодействующими, поэтому их применение должно быть согласовано с врачом, а превышать дозировку и продолжительность приема строго запрещается.

Экстракт элеутерококка сухой (Eleuther-ococci extract) выпускается в форме покрытых оболочкой таблеток, драже и капсулах. Действующим веществом является порошок из корня элеутерококка.

Показания к применению:

- артериальная гипотензия;
- астения;
- реконвалесценция после соматических и инфекционных заболеваний;
- умственное и физическое переутомление.

Схема лечения

Принимать по 100–200 мг 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения длится 25 дней, затем нужно сделать перерыв на 14 дней и повторить курс.

Экстракт элеутерококка жидкий (Eleuther-ococci extract fluid). Препарат в форме спиртовой настойки (содержание спирта 70 %), выпускается во флаконах по 50 мл.

Показания к применению:

- артериальная гипотензия;
- функциональные расстройства нервной системы (неврозы разных форм, вегето-сосудистая дистония);
- астения;

- психоэмоциональный стресс;
- анорексия (потеря аппетита);
- неврастения;
- реконвалесценция после соматических и инфекционных заболеваний;
- умственное и физическое переутомление.

Препараты элеутерококка обычно хорошо переносятся организмом, но в ряде случаев возможно возникновение побочных эффектов: аллергических реакций, диареи, раздражительности, чувства тревоги.

Схема лечения 1

При артериальной гипотензии у взрослых принимать по 20–40 капель 2 раза в день до еды. Курс лечения составляет 25–30 дней, затем сделать перерыв на 2 недели.

Схема лечения 2

Для профилактики гипотонии принимать по 2 капли препарата 2 раза в день перед едой. Продолжительность курса – 1 месяц.

Схема лечения 3

Для лечения гипотонии у детей старше 12 лет разовую дозу препарата рассчитывают, исходя из возраста (по 1 капле на 1 год жизни). Препарат принимать 2 раза в день перед едой, курс лечения составляет 30 дней, затем сделать перерыв на 2 недели и при необходимости повторить курс.

Схемы лечения препаратами элеутерококка собственного приготовления

Лекарственные препараты из листьев и корней элеутерококка колючего можно приготовить в домашних условиях. Принимать их следует, точно соблюдая дозировку и продолжительность курса.

Схема лечения 1

Корни элеутерококка тщательно промыть, обсушить и измельчить. 100 г сырья залить 400 мл водки, настаивать в темном месте в течение 14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 21 день.

Схема лечения 2

10 г измельченных корней элеутерококка залить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 100 мл настоя утром и в обед за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 1 месяц. Сделать перерыв на неделю и при необходимости повторить курс.

Схема лечения 3

Смешать в равных пропорциях корни элеутерококка колючего, траву дербенника иволистного, траву синеголовника плосколистного, траву спорыша, плоды боярышника кроваво-красного.

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, настаивать 1 ч, процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема.

Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды, курс лечения составляет 2 месяца.

Родиола розовая – эффективная помощь при пониженном давлении

Родиола розовая (*Rhodiola rosea*, *Sedum roseum l.*) – лекарственное растение,

известное своими целебными свойствами. В медицинской практике препараты, приготовленные из корней родиолы, используют для лечения множества заболеваний.

Химический состав и целебные свойства

Химический состав растения довольно сложен. В корневищах и корнях содержатся фенольные соединения (фенолоспирты и их гликозиды), флавоноиды (кверцетин, гиперозид, кемпферол), салидрозиды, или родиолозиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, липиды, микроэлементы.

Препараты из родиолы розовой оказывают следующие положительные эффекты:

- повышают артериальное давление;
- стимулируют динамическую и статическую работу органов и систем;
- активизируют окислительные процессы и улучшают энергетический обмен;
- повышают работоспособность;
- активизируют деятельность мозга;
- нормализуют уровень содержания сахара в крови;
- эффективно лечат сердечно-сосудистые заболевания.

Одно из уникальных свойств родиолы розовой – способность укреплять память и усиливать концентрацию внимания.

Препараты из этого растения рекомендуют тем, чья деятельность требует постоянного умственного напряжения.

Противопоказания:

- гипертония;
- повышенная нервная возбудимость;
- высокая температура;
- период беременности и лактации;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Схемы лечения

Для лечения гипотонии можно использовать как аптечные препараты, так и настойки и настои, приготовленные самостоятельно.

Схема лечения 1

50 г корневищ родиолы розовой измельчить, залить 500 мл водки, настаивать в течение 20 дней в прохладном темном месте. Принимать по 15–20 капель настойки 2 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 14–21 день.

Схема лечения 2

Аптечный экстракт родиолы розовой принимать по 10 капель 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 21 день.

Схема лечения 3

10 г измельченных корней родиолы розовой залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 2 раза в день перед едой в течение месяца, при необходимости повторить курс.

Аралия маньчжурская. Повышаем жизненный тонус

Аралия маньчжурская (*Aralia mandshurica*) , известная также под названием «чертово

дерево», – уникальное целебное растение, произрастающее только в Дальневосточном регионе. В медицине используется наряду с женьшенем, практически не уступая ему по адаптогенным свойствам.

Химический состав и целебные свойства

В качестве лекарственного сырья используют в основном корни аралии, которые содержат крахмал, эфирное масло, углеводы, белки, небольшое количество алкалоидов, минеральные соединения, тритерпеновые сапонины, микроэлементы, смолы, гликозиды, аралозиды А, В, С.

Препараты из корней аралии маньчжурской обладают следующими целебными свойствами:

- повышают артериальное давление;
- увеличивают амплитуду сердечных сокращений;
- регулируют и тонизируют функции центральной нервной системы;
- повышают общий тонус организма и иммунитет к инфекционным заболеваниям;
- улучшают аппетит;
- повышают работоспособность;
- нормализуют сон.

Противопоказания:

- повышенная возбудимость;
- высокая температура;
- бессонница;
- артериальная гипертензия;
- эпилепсия;
- гиперкинез;
- индивидуальная непереносимость.

Схемы лечения

Основным лекарственным препаратом является спиртовая настойка корней аралии. Принимать ее можно только после консультации врача.

Схема лечения 1

Аптечную настойку аралии (*Araliae tincture*) принимать по 25–30 капель 2 раза в день после еды (утром и в середине дня). Курс лечения составляет 15–30 дней, перерыв между курсами – 10–14 дней.

Схема лечения 2

40 г корней аралии маньчжурской залить 200 мл 70 %-ного спирта, настаивать в течение 14 дней в прохладном темном месте, процедить и отжать остатки сырья. Принимать по 30–35 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения составляет 30 дней, перерыв между курсами – 10–14 дней.

Экстракт корней аралии маньчжурской входит в состав некоторых тонизирующих напитков и бальзамов, а также ряда медикаментозных препаратов.

Схема лечения 3

10 г измельченных корней аралии маньчжурской залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 5 мин, настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 2 раза в день перед едой в течение месяца, при необходимости повторить курс после

двухнедельного перерыва.

Хрен, лук и чеснок

В комплексе терапевтических мероприятий, направленных на повышение артериального давления и предупреждение развития артериальной гипотензии большое внимание уделяется использованию целебных свойств овощей и фруктов. Об их применении в сокотерапии уже говорилось выше, теперь остановимся подробнее на использовании в народной медицине таких известных всем растений, как хрен, лук и чеснок.

Хрен

Хрен огородный (*Armoracia rusticana*) – овощное растение, известное не только своими вкусовыми качествами, но и целебными свойствами. На протяжении столетий он используется народными целителями для лечения множества заболеваний. Польза хрена подтверждена и официальными научными исследованиями.

Химический состав и целебные свойства

Корни хрена содержат лизоцим, который обуславливает антибактериальные и ферментные свойства растения. Также хрен богат азотсодержащими веществами, витаминами С, В1, В2, В6, В9, Е и РР, глюкозой, галактозой, арабинозой, полисахаридами, минеральными веществами, флавоноидами и фитонцидами.

Благодаря воздействию на организм перечисленных соединений хрен обладает рядом целебных свойств:

- регулирует деятельность органов пищеварения;
- повышает аппетит;
- регулирует в организме артериальное давление, повышая его до физиологической нормы;
- защищает организм от болезнетворных микроорганизмов.

Препараты, приготовленные из корня хрена, рекомендуют к применению при артериальной гипотензии, анемии, авитаминозе.

Также это лекарственное растение используют для приготовления блюд, входящих в лечебную диету.

Противопоказания:

- гастрит с повышенной кислотностью;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- энтероколит;
- нефрит;
- уретрит;
- панкреатит;
- стенокардия;
- состояние после инсульта;
- индивидуальная непереносимость.

Препараты для лечения гипотонии

Рецепт 1

1 столовую ложку тертого хрена и 1 чайную ложку корня горечавки желтой залить

200 мл водки, настаивать 5 дней в темном месте, периодически взбалтывая. 2 чайные ложки настойки разбавить 100 мл холодной воды и принимать 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 10 дней.

Рецепт 2

1 столовую ложку тертого хрена и 1 столовую ложку корня одуванчика лекарственного залить 400 мл холодной воды, настаивать 6 ч, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 3

1 столовую ложку тертого хрена залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15 мин до еды в течение 21 дня.

Рецепт 4

100 г тертого хрена смешать с 2 столовыми ложками меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 25–30 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 5

1 столовую ложку тертого хрена смешать с 1 столовой ложкой сиропа шиповника, 1 столовой ложкой меда, 2 чайными ложками сахара, залить 200 мл воды и нагревать на водяной бане в течение 1 ч. Принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день.

Рецепт 6

1 столовую ложку тертого хрена смешать с цедрой половины лимона, залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин под крышкой, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 1 ч до еды.

Рецепт 7

1 чайную ложку тертого хрена смешать с 1 столовой ложкой меда и 1 чайной ложкой настойки мяты перечной. Принимать по 2 чайные ложки 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7 дней.

Лук

Репчатый лук (*Allium cepa*) получил применение в нетрадиционной медицине прежде всего благодаря своим фитонцидным свойствам. Однако этим спектр его целебного действия не ограничивается.

Химический состав и целебные свойства

В состав лука входят сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза, мальтоза, рафиноза, ксилоза и арабиноза), пентозаны, эфирное масло, пектиновые и азотистые вещества (в том числе 18 аминокислот), витамин С, каротин, витамины группы В, микроэлементы (калий, кальций, фосфор, натрий и магний).

Лук обладает следующими целебными свойствами:

- антисептическим;
- противовирусным;
- антибактериальным;
- снижает уровень сахара в крови;
- повышает аппетит;
- активизирует деятельность желез внутренней секреции;

– нормализует деятельность сердечнососудистой системы.

При гипотонии лук включают в диетическое питание для повышения общего тонуса организма.

Противопоказания:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- тяжелые поражения печени и почек;
- бронхоспазмы;
- ишемическая болезнь сердца;
- нарушение сердечного ритма;
- гастрит с повышенной кислотностью;
- панкреатит;
- гломерулонефрит.

Препараты для лечения гипотонии

Рецепт 1

2 столовые ложки измельченного лука залить 200 мл водки, настаивать 7 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 2

1 столовую ложку травы руты душистой, 1 чайную ложку травы полыни горькой и 1 столовую ложку луковой шелухи залить 1 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить, смешать с 1 чайной ложкой сока чеснока и 1/2 чайной ложки сока хрена. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 10 дней.

Рецепт 3

Очищенную луковицу натереть на терке, смешать с 1 столовой ложкой меда и 1 чайной ложкой лимонного сока. Принимать по 2 чайные ложки 4–6 раз до еды.

Рецепт 4

1 нарезанную луковицу смешать с 1 столовой ложкой меда, залить 200 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать за 20–30 мин до еды по 10 капель 4 раза в день в течение 5 дней.

Рецепт 5

1 тертую луковицу смешать с 1 чайной ложкой сока алоэ и 100 г меда, залить 2 стаканами красного вина, настаивать в прохладном месте в течение 7 дней, процедить, смешать с соком половины лимона. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней.

Чеснок

Чеснок посевной (*Allium sativum*) является близким родственником лука. Он используется в нетрадиционной медицине с древних времен – первое научное упоминание о нем датируется I в. до н. э. Официальная медицина давно признала целебные свойства чеснока: в продаже можно найти такие его аптечные препараты, как аллохол, желатиновые капсулы с чесночным порошком или маслом и чесночные таблетки.

Химический состав и целебные свойства

В состав чеснока входят углеводы (сахароза и инулин), белки, органические кислоты, жирные и эфирные масла, витамины С, В1, В6 и РР, минеральные вещества (калий, фосфор, натрий, кальций, магний, железо), фитонциды и другие биологически активные соединения.

Чеснок обладает следующими целебными свойствами:

- антибактериальными и антисептическими;
- способностью связывать соли тяжелых металлов;
- повышает сопротивляемость организма;
- нормализует артериальное давление;
- снимает усталость;
- улучшает работу сердца;
- уменьшает содержание сахара в крови;
- стимулирует пищеварение.

В альтернативной медицине чеснок применяют при бессоннице, повышенной усталости и головной боли, связанной с пониженным артериальным давлением.

Противопоказания:

- обострение геморроя;
- обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- хроническая почечная недостаточность;
- обострение нефрита;
- эпилепсия;
- гастрит с повышенной кислотностью;
- ишемическая болезнь сердца.

Препараты для лечения гипотонии

Рецепт 1

1 столовую ложку травы полыни горькой и 3 измельченных зубчика чеснока залить 300 мл водки, настаивать 21 день в темном прохладном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 25–30 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 2

Принимать по 1/2 чайной ложки чесночного сока 4 раза в день за 30 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 3

20–25 зубчиков чеснока измельчить, залить 300 мл водки, настаивать 8 дней в темном месте, периодически взбалтывая, процедить, смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 25–30 мин до еды в течение 14 дней.

Рецепт 4

6 зубчиков чеснока и 1 лимон пропустить через мясорубку, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза за 1 ч до еды.

Ароматерапия

Ароматерапия – это один из самых эффективных способов поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы, средство, позволяющее снять ежедневные стрессы и не допустить развития гипотонии.

Следует отметить, что наибольший эффект ароматерапия оказывает в сочетании с фитотерапией и другими альтернативными методами лечения. При отсутствии противопоказаний ароматерапия может сочетаться с медикаментозным лечением артериальной гипотензии.

В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел.

Ароматы эфирных масел, полученных из растений, различаются по своему воздействию на организм. Для лечения и профилактики гипотонии рекомендуется использовать эфирные масла, которые:

- нормализуют давление;
- поднимают настроение;
- снимают усталость;
- улучшают память и сон;
- тонизируют;
- способствуют восстановлению механизмов саморегуляции;
- стабилизирует биоритмы человека;
- повышают иммунитет.

Рассмотрим применение эфирных масел при различных проявлениях гипотонии.

Нормализация артериального давления

Для повышения артериального давления используют эфирные масла апельсина сладкого, валерианы, шалфея мускатного, сосны, аниса, базилика, гвоздики, мяты, чабреца, розмарина.

Рецепт 1

Смешать 2 столовые ложки оливкового масла с 1 каплей масла апельсина и 1 каплей масла мяты. Препарат использовать для самомассажа ушных раковин. Процедуру проводить кончиком мизинца в направлении снизу вверх в течение 1–2 мин.

Рецепт 2

Смешать 2 капли масла апельсина, 1 каплю масла валерианы и 1 каплю масла мяты, использовать для ароматизации помещения.

Рецепт 3

Смешать 5 капель масла апельсина, 2 капли масла сосны и 1 каплю масла шалфея, добавить в ванну. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5–7 дней. Длительность ванны – 5–7 мин.

Рецепт 4

Смешать 2 капли масла розмарина, 1 каплю масла шалфея мускатного и 1 каплю масла мяты, использовать для ароматизации помещения.

Рецепт 5

Смешать 2 капли масла аниса, 1 каплю масла сосны и 1 каплю масла мяты, использовать для ароматизации помещения.

Рецепт 6

Смешать 2 капли масла розмарина, 1 каплю масла аниса и 1 каплю масла базилика, использовать для ароматизации помещения.

Рецепт 7

8–10 капель масла сосны смешать с 15 г меда и добавить в воду. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 5–7 дней. Длительность ванны – 5–7 мин.

Рецепт 8

Смешать 2 капли масла шалфея и 5 капель персикового масла, использовать для самомассажа височных областей при мигрени.

Рецепт 9

Смешать 2 столовые ложки оливкового масла с 1 каплей масла чабреца и 1 каплей масла мяты. Препарат использовать для самомассажа ушных раковин. Процедуру проводить кончиком мизинца в направлении снизу вверх в течение 1–2 мин.

Рецепт 10

Смешать 2 капли масла чабреца, 1 каплю масла базилика и 1 каплю масла мяты, использовать для ароматизации помещения.

Рецепт 11

Смешать 2 капли масла розмарина, 1 каплю масла шалфея мускатного и 1 каплю масла мяты, использовать для ароматизации помещения.