

# В Е С Т Н И К



## «ЗДРАВИА ЖЕЛАЕМ!»

Выпуск №1, апрель 2016г.

*«Неприятности и болезни – это подсказка вам, что необходимо изменить себя.»*

**В.В. Баранов**

### Наш друг – гипертония

Боль или болезнь зачастую являются единственным способом, к которому прибегает подсознательная сфера, чтобы наладить гармоничные взаимоотношения с сознанием.

*Болезнь и боль всегда имеют причину, в основе которой могут лежать следующие мотивы:*

- избегание ситуации;
- защита от нежелательного результата;
- удержание от дурного поступка;
- обеспечение внимания и сочувствия со стороны окружающих;
- самонаказание.

Без гармонизации взаимоотношений сознания человека и его подсознательной сферы невозможно выполнить задачи создания Целного Человеческого существа. Нарушение целостности человека влечёт за собой и разрушение здоровья.

*Тело не позволит человеку стать сильнее снаружи, пока он будет игнорировать то, что творится внутри.*

*Подсознательной сферой мы называем область неконтролируемых физических и психических функций человеческого тела. Подсознательная сфера содержит в себе абсолютно всю информацию о человеке.*

Подсознание постоянно прилагает усилия к тому, чтобы наилучшим образом содействовать решению различных негативных ситуаций. При возникновении отклонений от естественного функционирования организма оно даёт знать об этом при помощи имеющихся в его распоряжении средств: сновидений с кошмарами, неврозов, болезней, негативно воспринимаемых ситуаций, событий и людей. Важно понимать, что болезнь – это не наказание, а информация, сигнал, целью которого является восстановление естественных процессов в организме. А для этого надо обращать внимание на свои ограничения и учиться избавляться от них. Это необходимо, чтобы подсознание могло активно подключиться к решению проблем.

Самоуверенные и бескомпромиссные люди стремятся убедить себя в том, что являются такими, какими хотят себя видеть. Тем временем, их физическое тело реагирует без всяческих суждений, исходя из собственных инстинктов и эмоций, что нередко приводит подобных людей в глубокое замешательство. Тело бледнеет, краснеет, зрачки расширяются, ладони потеют и т.п. Тело способно унижить человека несвоевременной эрекцией, дрожью или обмороком, безжалостно открывая всему миру его возбуждение, страх, гнев и прочие состояния, которые хотелось бы скрыть.

Физические расстройства служат двоякой цели: они напоминают о существовании проблемы, требующей разрешения, а с другой стороны, это последствия попыток отрицать истину, которые настолько мучительны, что промедление становится слишком накладным. *Через проявляемые симптомы тело указывает на то, что человек пытается отрицать.*

*Психоэмоциональные причины различных заболеваний* чаще всего находятся в прошлом и бывают сформированы на основе взаимоотношений с родителями и другими людьми, являющимися авторитетами, как в позитивном, так и в негативном смысле. Есть такое выражение: «Мы все родом из детства». Наши реакции на возникающие ситуации формируются на примере людей, с которыми мы общаемся с самых ранних лет. Можно сказать, что эти реакции возникают у младенца уже тогда, когда он находится в утробе матери. Все её психоэмоциональные состояния во время беременности отражаются на ребёнке. Если ребёнок растёт и формируется в спокойной среде, в условиях сердечного тепла со стороны родителей, то есть всегда имеет заботу, внимание, понимание и папы, и мамы, которые любят друг друга и находятся в гармоничных отношениях между собой, с соседями, коллегами по работе и т.д., из него образуется спокойный, уверенный, адекватный, лёгкий в общении, целостный индивидуум. Дети, растущие в такой доброжелательной атмосфере, неконфликтны, почти не болеют, имеют хорошее здоровье.

Негармоничные отношения между родителями всегда отражаются на ребёнке. Находясь в раздражении и агрессии, родители часто на детях вымещают свой негатив. Установлено, что многократное повторение внушаемой идеи усиливает её эффект. Таким образом, родители часто вдалбливают ребёнку негативные образы, произнося: «болван», «безголовый», «дурак», «разбойник», «ничего хорошего в твою дурную башку не лезет» и т.д. Тем самым они перекрывают ребёнку позитивное восприятие самого себя. Находясь в конфликте между собой или с другими людьми, такие родители втягивают в конфликт своих детей, самоутверждаясь на их фоне. Конфликт – это неразрешённые противоречия между желаниями, мечтами и многочисленными запретами, которые имеются в поведении человека вследствие его воспитания («это неприлично», «нехорошо» и т.п.). Идёт постоянное *подавление* детей родителями. Находясь в таких условиях, ребёнок растёт либо замкнутым, неуверенным, закомплексованным, пугливым, либо забиякой, конфликтным, чем отталкивает от себя людей, не имеет друзей, чувствует себя ненужным, одиноким, часто болеет, имеет слабое здоровье. Такие люди, становясь старше, и в возрасте имеют все предпосылки к заболеванию гипертонией.

*Гипертония* – это устойчивое повышение уровня артериального давления вследствие стресса, вызывающего появление негативных психоэмоциональных состояний.

Результатом может являться:

- сужение артериол;

- повышение тонуса сосудов из-за усиления импульсов гладкой мускулатуры артериол;

- активация симпатического отдела нервной системы (в кровь выбрасывается адреналин, вызывающий повышенное сердцебиение, из-за чего повышается давление, перераспределяется кровоток, учащается дыхание).

Вегетативная система, которая как раз контролирует тонус сосудов, очень тесно связана с нашими эмоциями. Она реагирует на любое наше эмоциональное состояние. Её задача - уравновесить внешнее и внутреннее. Поэтому *гипертония*, другими словами, - это повышение внутреннего давления до уровня выравнивания внешнего.

Стресс сам по себе не вызывает долгосрочного высокого артериального давления, но такие условия жизни, как *постоянные* тревога, волнение, напряжение, депрессия и т.д. суммируются и приводят к стойким изменениям сосудов и сердца. И, если в самом начале выработка гормонов является компенсаторной функцией, то при постоянном перенапряжении это приводит к хроническому повышению артериального давления.

Гипертоническая болезнь является психосоматическим заболеванием, возникающим как следствие нереализованных желаний, сопровождающихся отрицательными эмоциями. Гипертонию ещё считают заболеванием цивилизации - жителей крупных городов и тех, кто переехал из сельской местности в город. Люди, живущие в сельской местности, на природе, болеют реже.

*Гипертония указывает на имеющуюся проблему сосудов, возникшую из-за проблем в психоэмоциональной сфере, помогает, подталкивает к действиям, предупреждает о риске заболевания с более серьёзными диагнозами: атеросклероз, инфаркт, инсульт.*

*Психологические предпосылки к гипертонии (по наблюдениям психологов):*

1. Самоуверенность – переоценка собственных сил.

2. Чувство тревоги, нетерпение, настороженность, подозрительность.

3. Желание взять на себя непосильную нагрузку, трудиться без отдыха, потребность оправдать ожидания окружающих людей, остаться значимым и уважаемым в их лице, и в связи с этим вытеснением своих глубинных чувств и потребностей. Всё это создает соответствующее *внутреннее напряжение*.

4. Эмоция, реактивно не выраженная и глубоко спрятанная. Пациенты с высоким артериальным давлением *подавляют* в себе в основном такие эмоции, как недовольство, раздражение, агрессия, ненависть, обиду, жалость. И чем сильнее эмоция, тем сильнее потом скачок давления.

5. Ситуации, которые не дают человеку возможности успешно бороться за признание собственной личности окружающими, исключая чувство удовлетворения в процессе самоутверждения. У человека, которого подавляют, игнорируют, развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода.

6. Дисфункция аппарата кровообращения у гипертоников - это *подавление* свободного выражения неприязни по отношению к другим людям из-за желания быть «хорошими», «правильными». Их враждебные эмоции бурлят, но не имеют выхода. В

юности они могут быть забияками, но с возрастом замечают, что отталкивают от себя людей своей мстительностью, и начинают **подавлять** свои эмоции.

7. Агрессивные мысли, которые оказывают **внутреннее давление** на человека.

8. Нерешённые эмоциональные проблемы, которые угнетают человека.

9. Чрезмерное нервно-психическое состояние (стресс), при котором организм находится в состоянии мобилизационной готовности, которая необходима ему как для эффективного бегства, так и для мощного отпора.

10. Привычка оценивать других и находить их ошибки.

11. Повышенное требование человека к самому себе, старание сделать любое дело как можно лучше, идеально. Он переживают любую неприятность как личную трагедию.

12. Привычка **вмешиваться в жизнь близких людей**. Не нужно взваливать на себя ответственность за их судьбы. **Вам не дано распоряжаться чужой жизнью и нужно изменить своё отношение к своей роли в их судьбе.** Это позволит снять то **напряжение**, которое мешает вам самим жить полноценной жизнью и радоваться ей. Лучшее, что вы можете сделать для своих родных и близких – это научиться самим жить в радости, радоваться каждому дню Вашей жизни. Станьте для них примером счастливого человека. И поверьте, ваша болезнь, которую вы навиваете себе, стараясь устроить и проконтролировать их жизнь, никак не поможет им стать счастливее. Если вы будете продолжать в том же духе, то наоборот своей болезнью станете для них обузой и начнёте переживать ещё и по этому поводу.

Народная мудрость давно отреагировала пословицами и поговорками на подобные состояния. Говорят, - «выпустить пар», «у него вскипела кровь в жилах», «лопнуло терпение», «он чуть не лопнул от злости», «оказывать нажим», «поддать жару», «подстегнуть» и т.д.

#### ***Другие причины гипертонии (с точки зрения медицины):***

- наследственная предрасположенность;
- симптоматические гипертонии (почечные, эндокринные, диабетические, при поражениях сердца и черепно-мозговых травмах);
- внешние причины (избыточная масса тела, нездоровый образ жизни, а именно курение, алкоголь, гиподинамия);
- следствие недостатка воды в организме (сосуды сужаются, чтоб компенсировать потерю воды, что в свою очередь стимулирует потребление соли и повышение жажды);
- дефицит соли (натрия) в организме ведёт к нехватке воды вне клеток и способствует развитию процессов, повышающих кровяное давление, в конечном итоге, к снижению объёмов воды в организме, что вызывает повышенное слюноотделение, показывая наглядную ошибку связи сухости во рту как симптома обезвоживания организма.

Если проанализировать психологические причины гипертонии, все они базируются на внедрившемся в тело человека состоянии **страха**: настороженность, тревожность, боязнь несостоятельности, неверие в свои силы и т.д. Страх блокирует в человеке деятельное желание понять своё физическое тело, осознать возможность его бессмертия.

Энергия страха окружает ядра клеток. Стараясь закрепится в теле, страх искажает информацию, идущую от ядра к самой клетке. В результате в клетке искажаются обменные процессы и начинают накапливаться шлаки, которые забивают, в частности, сосуды, сужая в них проходы. В теле страх присутствует, в первую очередь, в центральной и периферической нервной системе, а также сердечно-сосудистой системе, а затем уже распространяется на всё тело. У человека в состоянии страха как бы замирает сердце (утекание энергии из сердечного центра), совершенно не соображает голова, сжимается всё тело, в частности сосуды (энергия убегает из клеток). Из-за частого или постоянного пребывания в состоянии страха, стенки сосудов находятся в постоянном напряжении, что влечёт утолщение их стенок и сужение проходов. Вследствие этого повышается уровень давления.

*Устранив эту первопричину* (страх в разных его проявлениях: тревога, волнение, беспокойство, пугливость, трусость, боязнь, ужас и т.д.), человек поможет восстановлению своего психофизического здоровья. Вместо страха человек должен иметь человеческие *безупречность, открытость, искренность*.

*Трансформация* энергий страха заключается в следующем:

- если страх охватывает всё тело и нет возможности контролировать свои поступки, пробуйте переключать внимание на деятельность, которая приносит Вам радость, успокоение, можете в этот момент выпить стакан воды или применить всхлипывающее дыхание;

- отслеживание в течение дня состояний, когда проявляется страх;

- *Ваше согласие*, что это качество в Вас есть;

- вспомнить, что это *не Вы боитесь*, а это проявляются в физическом теле энергии страха (растождествление);

- не убегать из этого состояния, а дать возможность проявиться, т.е. набояться, но не во внешних поступках, а в состоянии тела;

*Если страх пытается сжать тело, попробуйте:*

1) представить себя цветком, который раскрывается под лучами Солнца;

2) представить страх тёмным кусочком льда, который тает под лучами Солнца и становится белой жидкостью;

3) «тянуться» всем телом к Солнцу и про себя или вслух повторять: «Я – Человек!».

Приёмы применять до тех пор, пока не почувствуете облегчение. Теперь направьте преобразованную энергию на усиление Человеческих качеств, проговаривая: «Я усиливаю в себе Безупречность, Открытость, Искренность».

*Для возврата энергий*, потерянных в течение жизни, можно применять *очень мощный* способ - *перепросмотр жизненных ситуаций*, в которых проявлялся страх. Для этого нужно в спокойном месте сесть в позу со скрещенными ногами (если в такой позе сидеть трудно, можно сесть на стул, свесив скрещенные ноги). Уложить левую руку ладонью на область сердца (это середина груди), ладонь правой руки уложить поверх левой руки. Ощутить тепло идущее от рук. Ощутить биение сердца. Дышать ровно и спокойно. Эти действия помогут перевести внимание в область сердца (в сердечный центр). Можно прикрыть глаза. Теперь можно начать вспоминать ситуацию, в которой

проявлялся страх. Важно, вспоминая ситуацию, войти в те ощущения, которые испытывало тело тогда. Войдя в состояние ситуации, использовать описанные выше методы по трансформации страха. Затем представить *очень ярко и в подробностях* решение Вами той же самой ситуации, но *в позитивном ключе*. Вначале будут вспоминаться ситуации, в которых наиболее сильно проявлялся страх, а затем ситуации будут идти по убывающей амплитуде страха, пока не закончатся совсем.

Выявляя болезненные события прошлого, которые продолжают вызывать переживания в настоящем, *очень эффективным* способом переработки эмоциональных травм является также *метод десенсибилизации с помощью движений глаз (ДПДГ)*, основанный на механизме сновидений.

Спонтанные движения глаз во время быстрой фазы сна, как доказывают учёные, свидетельствуют об активности отдельных нейронов в части височной доли, связанной с распознаванием зрительных образов и памятью. Движения эти происходят в моменты «смены кадра» в сновидении. Мы спим и видим картинку - возбуждаются соответствующие нейроны, затем следует движение глаз - и картинка меняется. Движения глаз, что спонтанно возникают во время сновидений, помогают центральной нервной системе «растворить застарелые или свежие» доминантные очаги головного мозга (по Ухтомскому А.А.), спонтанно выхватывая образы/картинки и также спонтанно встраивая их в сложившийся стереотип, убеждение или мнение, которые как «заноза в мозгу» мешали адекватному, критичному восприятию и анализу, растворяя доминантный очаг. Методом ДПДГ возможно сделать то, что не удалось сделать другими способами. ДПДГ *естественным образом* ускоряет выздоровление после психологических травм. Происходит *трансформация* воспоминаний в мозге, поскольку активизируются и видоизменяются ассоциативные связи между эмоционально связанными воспоминаниями. Несколько сеансов ДПДГ помогают убрать травматический след.

Итак, занимаем удобную расслабленную позу сидя или лёжа. Закрываем глаза. Успокаиваем дыхание. Начинаем в самых мельчайших подробностях вспоминать ситуацию (эмоции, цвета, запахи и т.п.). Тело, эмоции, психика начинают «вспоминать» состояния, которые были тогда. Начинаем работу глазами: закрыв или прикрыв глаза, мы находим уже как бы внутренним взором, то самое «неприятное, болезненное, дисгармоничное место в теле» (например, перехватывает в горле при сильной/незаслуженной/неожиданной обиде). Представляем, что наш взор/взгляд на это «проблемное», вызывающее дискомфорт место, действует как «ластик» и, двигая глазами из стороны в сторону (как и своим взором/взглядом), как во сне, мы «стираем» эти негативные состояния, ощущения. Выполняем эти действия до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в беспокоящих местах. Сеанс занимает около 10 минут, у всех по-разному. Повторять неоднократно, по мере необходимости. Ситуация считается гармонично разрешённой, если она перестаёт вспоминаться, или при воспоминании о ней нет неприятных ощущений и состояний.

Справиться с ситуациями в настоящем, в которых в Вас проявляются негативные психоэмоциональные состояния, помогает *перевод внимания в сердечный центр* (область сердца в середине груди). Стоит это сделать, как весь негативизм ситуации улетучивается. Благодаря этому действу в Вас проявляются трезвость и ясность ума, и приходит видение гармоничного разрешения ситуации. Вы избавляете своё тело от дисгармоний, тем самым препятствуете разрушению Вашего здоровья. При таком подходе

Вы не используете резервы организма, а используете силы извне, из неисчерпаемого источника Божественных энергий, с которым связано наше сердце.

*Первым шагом в процессе оздоровления организма от любой болезни является очищение.*

1. Очищение кишечника, печени, сосудов известными способами.

2. Очищение водными процедурами. Обычный приём ванны, душа очищает всё тело, всю поверхность кожи, напитывает водой каждую клеточку, успокаивает, снимает напряжение. При головной боли можно принять горячий душ, направляя воду на затылок. После водных процедур - обтирание или даже растирание тела полотенцем до лёгкого покраснения. Кровь распределяется по организму, доходя до самых мелких капилляров, что благотворно сказывается на самочувствии.

3. Эмоциональное очищение. При гипертонии происходит накопление недовольства, раздражения, злости, гнева и т.п., поэтому рекомендуется «расходовать» эти энергии с пользой для организма. Например, взяться за уборку квартиры и наведения в ней чистоты и порядка. Прodelать физические упражнения, сочетая их с дыханием.

4. Составить чёткий план действий. Разделить на первоочередные и второстепенные и шаг за шагом выполнять их, что будет постепенно повышать чувство удовлетворённости. Не планировать на один день два очень важных дела, мероприятия.

5. Напитки с кофеином (кофе, чёрный чай) заменить на зелёный чай, в котором меньше содержание кофеина и ещё имеются антиоксиданты.

6. Следить за тем, чтобы организм не пересыхал, т.е. пить около 2-х литров воды, часть её могут составлять соки из моркови, свёклы, клюквы.

7. Употреблять в пищу чеснок, являющийся природным ингибитором АПФ (ангиотензин - превращающий фермент), избыток которого повышает артериальное давление.

8. Быстрая ходьба, бег, плавание, прогулки на велосипеде, любая физическая нагрузка на воздухе снижают уровень адреналина в крови, избыток которого приводит к сужению сосудов и повышению кровяного давления.

А теперь о *способах снижения давления*:

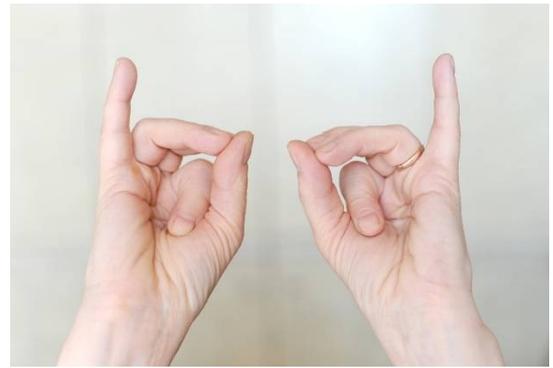
1. *Дыхание с созданием гипоксии*: вдох - 3 сек., выдох - 6 сек., задержка - 3 сек. Таких циклов нужно сделать 5-7. Затем проделайте дыхание: вдох - 5сек., выдох - 10 сек., задержка - 5 сек. 5 - 10 циклов. В течение этого дыхания артериальное давление снижается с 200/140 до 140/90, а если оно было ниже, то - до нормы. **Обязательно нужно знать, что в вертикальном (сидячем) положении артериальное давление выше, чем в положении лёжа - на 20 ед.**

2. *Очень хорошим* способом снятия напряжения, раскрепощения, гармонизации и омоложения является *спонтанный танец*.

3. *Прекрасно* помогают *мудры*, которые надо удерживать в течение 15-20 мин. в спокойном расслабленном состоянии в положениях сидя или лёжа на спине. Лучше это делать либо перед сном, либо сразу после сна.



«Пирамидка вниз»



«Спасающая жизнь»



«Шавасана»

4. Если давление не превышает 140 ед. (систолическое), помогают *медленные плавные* разминающие движения для шейно-грудного отдела:

- наклоны головы влево-вправо, вперёд-назад;
- повороты головы влево-вправо;
- круговые вращения головой;
- круговые движения подбородком в горизонтальной плоскости;
- вращения плечами вперёд-назад;
- попеременные вращения плечами вперёд-назад;
- попеременные подъёмы то одного плеча вверх, то другого;
- упражнение «арбуз-орех».

5. Нормализация давления с помощью *ладонной лобно-затылочной коррекции*.

Упражнение выполняется в любой удобной позе (сидя на стуле, лёжа на спине). Закройте глаза и обхватите голову руками. Женщины правую ладонь располагают на лбу, а левую - на затылке. Мужчины - наоборот. Расслабьтесь и дышите животом. Наблюдайте за дыханием и появляющимися ощущениями. Наблюдение за дыханием запускает реакцию релаксации. Вначале обычно появляется тепло или пульсация в ладонях. Может возникнуть ощущение, что тепло передаётся от ладони на ладонь или заполняет голову. Удерживайте указанную позицию в течение 5-15 минут. Сигналом окончания упражнения является синхронизация пульса в ладонях.

6. Приём звукотерапии - пение звука ОМ (нормализация давления).

7. «Разбить» название болезни на позитивные психоэмоциональные состояния. На какие именно позитивные состояния Вы «разобьёте» болезнь, зависит от Вашего творчества. Здесь дан пример:

- Г – гармония
- И – искренность
- П – правдивость
- Е – единение
- Р – радость
- Т – трансформация
- О – одухотворённость
- Н – настойчивость
- И – интуитивность
- Я – ясность

Это способ позитивного психоэмоционального отношения к болезни. При упоминании о болезни вспоминайте и наиболее ярко представляйте себе *именно* выше перечисленные *позитивные* состояния вашего тела.

8. Прекрасным лекарством является НО-ШПА, снимающая спазмы гладкой мускулатуры, возникающие из-за повышенной эмоциональной активности, которая сопровождается напряжением, тревожностью. В зависимости от уровня подъёма артериального давления, можно принять 1 или 2 таблетки сразу.

9. Натереть 1 лимон или 1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель при гипертонической болезни в начальной стадии.

10. Пить морковный сок по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

11. Снизить давление помогают свежие плоды земляники и чёрной смородины. Летом кушать их в свежем виде, а на зиму можно заморозить.

12. Для быстрого снижения артериального давления смочить 5-6% уксусом (яблочным или обычным) кусочек ткани и приложить её к ступням на 5-10 минут.

13. При гипертонии помогает **вдыхание запаха дубовых листьев**. Для этого летом наломайте дубовых веников с обильной листвой и повесьте низко над кроватью, но так, чтобы на них не падал солнечный свет. Запах дубовых листьев - очень приятный и стойкий. Если веники начнут засыхать, запарьте один из них крутым кипятком, закройте минут на 10 крышкой, а затем сядьте рядом, откройте крышку и медленно вдыхайте густой дубовый настой. *При многолетнем использовании этого средства гипертоники могут перейти в разряд гипотоников.*

14. Разогреть кончики указательных пальцев и вставить их в ушные отверстия до упора так, чтобы ногти были направлены вперёд, по направлению взгляда. Таким образом вы воздействуете на точки, которые «отвечают» за давление. Делайте любые движения, толкайте, вращайте, давите. 3 минуты таких манипуляций, и повышенное давление понижается, а пониженное повышается.

15. Больше кушайте тыкву, содержащую, в частности, медь и магний. *Тыква – дегидратическое, кроветворительное, желчегонное, успокаивающее и ощелачивающее средство.* Укрепляет защитные силы организма, нормализует кислотно – щелочной баланс, необходимый для поддержания внутренней среды организма, в частности кроветворной системы, и этому процессу способствует **медь**. А **магний** отвечает за регулирование сосудистого тонуса, препятствует образованию тромбов в сосудах, охраняет от развития гипертонической болезни.



16. Созерцайте мандалы. Мандала - это цветографическое изображение созидательных устойчивых динамических психоэмоциональных состояний человека. Служат восстановлению человеческого начала в человеке. Сонастройка с символом позволяет пробудить соответствующее психоэмоциональное состояние и запустить процесс его восстановления и усиления.



**ЛЮБОВЬ**



**РАДОСТЬ**

Приведённые выше мандалы являются творческими работами наших коллег *Клуба Хорошего Настроения* (более подробно см. сайт [www.good-clab.ru](http://www.good-clab.ru)).

### **Фитотерапия при повышении артериального давления.**

1. Народное средство от гипертонии помогает также при повышенном давлении, неврозах, аритмии, улучшает мозговое кровообращение, имеет противосудорожное действие, при венозном застое, при тахикардии:

Пять настоек: пиона, валерианы, пустырника (по 100 мл. - 3 пузырька), эвкалипта (50 мл. - 2 пузырька), мяты (25 мл. - 1 пузырёк).

Все настойки вылить в банку из стекла или бутылку. Добавить туда 10 столбиков гвоздики. Хорошо закрыть крышкой или пробкой, поставить настаиваться 2 недели в тёмное место. Не взбалтывать!

Принимать 3 раза в день за 15-20 минут до еды по 1 десертной ложке, запивая чистой водой.

Через месяц приёма - 10 дней перерыв.

2. Если вы чувствуете, что подъём артериального давления происходит после каких-либо стрессов или вас беспокоит внутреннее напряжение, беспокойный сон, тогда возможен приём седативных (успокаивающих) трав, таких как: валериана, пустырник, мята перечная, Melissa, шишки хмеля.

3. Если повышенное артериальное давление сопровождается отёками на нижних конечностях, лице, периодическим усилением одышки возможно использование мочегонных сборов, содержащих лист брусники, толокнянку, шиповник, цветки бузины, цветки акации белой. Приём мочегонных трав должен сопровождаться приёмом калия, который содержится в кураге, бананах, хурме, салате, гречневой крупе.

4. Полезно применение настоев боярышника, плодов рябины обыкновенной, калины красной, в которых доказано присутствие флавоноидов - веществ, влияющих на эластичность сосудистой стенки, а значит способствующих профилактике атеросклероза, одной из важнейших причин повышенного артериального давления. Ягода калина красная помогает восстановить артериальное давление и возобновить баланс сердечно-сосудистой системы.

5. Непосредственно спазмолитическим действием обладают плоды черноплодной рябины (арония).

6. Тибетский сбор:

ромашка - 100 г., зверобой - 100 г., бессмертник - 100 г., береза (почки) - 100 г., земляника (лист) - 100 г.

2 ст. ложки сбора залить 400 г крутого кипятка и настаивать в термосе ночь. Затем процедить. Принимать 2 раза в день за 20 минут до еды по 100 г.

7. Очистки с 4-5 картофелин хорошо промыть, залить 0,5 л. воды. Кипятить 15 мин. Охладить, процедить. Пить отвар по 1-2 стакана за 30 мин. до еды. Полезно есть печёный «в мундире» картофель.

8. Настойку валерианы нюхать перед сном в течение 2 мин. каждой ноздрей на протяжении 2-4 месяцев. Действует не сразу, но постепенно снижает артериальное давление.

9. Крапиву двудомную (не путать с крапивой жгучей) нарезать помельче и 70г. поместить в эмалированную посуду. Залить 500 мл. воды, кипятить на медленном огне 10 минут. Остудить, процедить, хранить в холодильнике. Перед употреблением подогревать. Принимать по 150 мл. два-три раза в день перед едой. Курс лечения — три раза по пять дней с 1-2-ух-дневными перерывами.



Крапива двудомная

10. Включите в пищевой рацион продукты, содержащие калий. Это - капуста, картофель, огурцы, листья одуванчика, петрушка, редис, помидоры, бобовые культуры, чечевица, хлеб ржаной, овсянка, морковь, салат-латук, спаржа, хрен, чеснок, чёрная смородина, мёд, лук репчатый, выстоянный 30 мин. в растительном масле, 2-3 зубчика чеснока ежедневно (особенно рекомендуется при склеротической форме гипертонии); фрукты - грейпфрут, курага, урюк, абрикос, изюм, чернослив. Исключите натриевую рафинированную соль. Это снизит артериальное давление и укрепит артерии.

11. Смешайте в стеклянной банке по 1 стакану свекольного и морковного соков. Добавьте по 0,5 стакана лимонного и клюквенного соков, 200 г. меда, 0,5 стакана (100 мл.) спирта и настаивайте в тёмном прохладном месте 3 дня, периодически встряхивая. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца.

**Противопоказаны к применению при повышенном артериальном давлении:**

аралия маньчжурская, бессмертник песчаный, зверобой, радиола розовая (золотой корень), козлятник лекарственный, лимонник китайский, татарник колючий, элеутерококк.

**Универсальным средством** от всех болезней является *смех и юмор*. Под действием смеха уменьшается количество гормонов стресса и напряжения, укрепляется иммунная система и вырабатывается больше болеутоляющих тел. Эндорфины - гормоны радости, которые высвобождает смех, избавляют нас от грусти и раздражения. Смех *изменяет восприятие* нами окружающего мира в лучшую сторону. Смех защищает наше сердце, помогая уменьшать вероятность приступов при различных заболеваниях, так как способствует нормализации кровяного давления. Защитные барьеры в наших кровеносных сосудах повреждаются именно из-за нервно-психического напряжения, которое вызывает воспаления, накопление жира и образование холестериновых отложений. В результате возникают сердечно-сосудистые заболевания и учащаются сердечные приступы. Получается, что смех, снимая психическое напряжение, предупреждает их возникновение. *Смейтесь на здоровье! И будьте здоровы!*



*Все вышеописанные способы снижения давления безусловно помогают справиться с болезнью. Но этот эффект будет временным, если не устранить первопричину - негармоничные психоэмоциональные состояния, о которых было сказано выше. Главными способами их устранения являются: трансформация, перепросмотр, перевод внимания в сердечный центр, метод ДПДГ, ладонная лобно-затылочная коррекция, спонтанный танец (все они описаны выше), которые помогают снятию стрессов, отрицательных доминант, стабилизируют и усиливают положительный психоэмоциональный фон и запускают в теле процессы самовосстановления и саморегуляции.*

**Ваше здоровье в ваших руках.**

**Надо просто захотеть выздороветь.**

**Желание поможет деланию.**

**Делание приведёт к результату.**

**Удачи Вам и успеха на пути к выздоровлению!**

*Авторы статьи: Л.И. Макушина, Л.А. Тюрчева*