**Если у вас гипертония**

Георгий Багдыков

Считается, что гипертоническая болезнь, то есть повышенное артериальное давление, характерна для людей пожилого возраста. К сожалению, это не так. Этим заболеванием страдает каждый третий россиянин – в той или иной степени тяжести. Гипертоническая болезнь молодеет. Все чаще и чаще встречаются больные в возрасте тридцати лет и даже моложе. Причины этого заболевания разнообразны. Это и стрессы, и ожирение, и сахарный диабет, и злоупотребление алкоголем, курением, соленой пищей, немалую роль играет и наследственный фактор. Нормальным артериальным давлением считается 120/80 мм рт. ст. Конечно, незначительно оно может колебаться. Но если давление постоянно держится на цифрах 140–150/85–90 мм рт. ст., то это уже тревожный сигнал. Это один шаг до так называемой «мягкой формы» гипертонии, когда АД держится на цифрах 140–170/90–105 мм рт. ст. Такая форма, кстати, очень распространена. При длительном течении заболевания даже «легкой» формы начинают поражаться внутренние органы. Высокие цифры артериального давления, гипертонические кризы опасны своими последствиями. Они могут вызывать инсульт, отек мозга и, как следствие, парезы, параличи.

Гипертоническая болезнь сочетается с ишемической болезнью сердца (ИБС), стенокардией. Поэтому очень важно правильно лечиться и выполнять все рекомендации вашего лечащего врача. Дело в том, что лечение гипертонической болезни – дело кропотливое и требует длительного времени, первые результаты могут появиться лишь через четыре-пять лет непрерывной терапии. Курс лечения у каждого больного свой, индивидуальный. На сегодняшний день лекарств, нормализующих артериальное давление, огромное множество, но ни в коем случае не занимайтесь самолечением, это может быть опасным для вашего здоровья, препараты вам должен назначить только ваш лечащий врач. Сами же больные должны стараться избегать стрессов, курения, злоупотребления алкоголем, а также стараться избавляться от избыточного веса. Следует в ежедневный рацион питания включать рыбу, а потребление соли необходимо снизить до минимума. Хороши прогулки на свежем воздухе, положительные эмоции. Полезны разгрузочные дни, когда вы сидите на диете, принимая только овощи, фрукты и кисломолочные продукты. Рабочий день должен быть нормирован, с полноценным отдыхом, то есть перерывом на обед. Хорошо помогает санаторно-курортное лечение, лечебная гимнастика под наблюдением врача, а также фитотерапия, то есть траволечение. В общем, следите за давлением смолоду и будьте здоровы.

**Фитотерапия гипертонической болезни**

1. Сушеница болотная – 15,0; донник лекарственный – 20,0; хвощ полевой – 20,0; астрагал шерсистоцветковый – 20,0.

Настой принимается по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

2. Сушеница болотная – 60,0; боярышник – 40,0; бессмертник песчаный – 50,0; донник лекарственный – 10,0; листья— 10,0; корень солодки – 20,0; листья мать-и-мачехи – 20,0; хвощ полевой – 30,0; трава укропа огородного – 30,0.

Настой принимают по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения продолжается несколько месяцев.

3. Цветки боярышника – 15,0; трава хвоща полевого – 15,0; трава омелы белой – 15,0; листья барвинка малого – 15,0; трава тысячелистника – 30,0.

Стакан настоя принимают глотками в течение дня.

4. Трава хвоща полевого – 1 часть, трава пустырника пятилопастного – 2 части; цветки боярышника кроваво-красного – 1 часть; трава сушеницы – 2 части.

Две столовые ложки смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

5. Цветки боярышника кроваво-красного – 5 частей; трава горца птичьего – 3 части; трава хвоща полевого – 2 части.

Две чайные ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Процеживают. Принимают в течение дня в 5–6 приемов при хронической сердечной недостаточности.

6. Цветы боярышника – 4 части, трава пустырника волосистого – 4 части, трава сушеницы болотной – 4 части, цветы ромашки аптечной – 1 часть.

Три столовые ложки тщательно перемешанной смеси залить тремя стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 3 раза в день.

7. Шлемник бакалайский, корни – 20,0; пустырник обыкновенный, трава – 15,0; мята перечная, трава – 10,0; сушеница болотная, трава – 15,0; шиповник коричневый, плоды – 15,0; почечный чай, трава – 15,0; ромашка аптечная, цветки – 10,0.

Принимать в виде настоя по 1/3–1/4 стакана З раза в день при гипертонической болезни 1–2 стадии.

8. Рябина черноплодная, плоды – 15,0; морковь посевная, плоды – 10,0; фенхель обыкновенный, плоды – 10,0; валериана лекарственная, корень – 15,0; хвощ полевой, трава – 10,0; василек синий, цветки – 10,0; боярышник кроваво-красный, плоды – 15,0; шлемник бакалайский, корни – 15,0.

Принимать в виде настоя по 1/4-1/3 стакана Зраза в день при гипертонической болезни 1—2 стадии.

**Если у вас пониженное давление**

Пониженное кровяное давление, в отличие от повышенного, как правило, не так опасно. Но самочувствие человека с гипотонией (то есть с пониженным давлением) хорошим не назовешь. Чаще всего гипотонией страдают молодые женщины до 30 лет. Вообще, гипотоником можно назвать человека, у которого кровяное давление опускается ниже 100/60 мм ртутного столба. И, кстати, далеко не все гипотоники при таком давлении чувствуют себя плохо. Лишь некоторые из них с трудом встают утром с постели, испытывают головные боли, страдают рассеянным вниманием, быстрой утомляемостью. Таким больным необходимо тренировать свое сердце и кровеносные сосуды. Желательно каждое утро принимать контрастный душ. Контрастный душ является великолепным тренажером для сосудов, а потому, приняв его с утра, вы быстрее проснетесь и взбодритесь.

Утром и вечером делайте массаж всего тела сухой щеткой. Начинать массаж следует с рук или ног, и главное – правильно подобрать щетку, чтобы не вызвать аллергическую реакцию кожи. Вечером постарайтесь выбрать минут 20–30 свободного времени для следующей процедуры. Наберите в ванну холодную воду (температурой не ниже 10 и не выше 17 °С). Холодной воды в ванне должно быть немного (примерно 20 сантиметров). Становитесь в ванну и в течение минуты ходите по ней, резко поднимая стопы. После этого разотрите ноги полотенцем, наденьте шерстяные носки и энергично походите по квартире, пока ноги не согреются. Таким образом вы не только укрепляете сосуды, но и закаливаетесь от простудных заболеваний. Старайтесь больше бывать на воздухе и при этом активно двигаться (имеется в виду бег трусцой). Возьмите себе за правило прогулки перед сном. Летом вам следует больше плавать и по возможности больше ездить на велосипеде. В любое время года очень хорошо посещать тренажерный зал. Осторожно относитесь к алкоголю. С одной стороны, рюмочка коньяка поднимет тонус вашего организма, взбодрит вас и расширит сосуды. Как в народе говорят: «Чтобы сердцу дать толчок, надо выпить коньячок». Но с другой стороны, когда действие алкоголя проходит, то становится еще хуже. Сосуды вновь начинают сужаться. Причем очень резко и сильно. Аналогичным временным эффектом обладают разнообразные спиртовые настойки – настойка лимонника китайского, заманихи, женьшеня. Их разовое применение принесет вам облегчение, а вот регулярное потребление необходимо под строгим контролем врача.

Поэтому больше двигайтесь, проводите время на воздухе и закаляйтесь. Ведь гораздо полезнее для здоровья повышать давление естественными способами, чем принимать лекарства или, тем более, алкоголь.