

будьте здоровы
be healthy

КАНОН



Нить нашей жизни

Порог чувствительности

IT COULD BE WORSE

Owl City –
All Things New

Где же девять?

ЛАБИРИНТЫ «ХИЖИНЫ»

Чудо Лескова

Thanksgiving
vs. Entitlement
Thanksgiving begins right
now when we recognize that
all of life is a gift.

All Inclusive
Неужели вот это «всё» —
действительно всё?

ТЕМА: БЛАГОДАРНОСТЬ

№109

REACH THE SLAVIC COMMUNITY OF OVER 350,000!



Гипертоническая болезнь – это медицинское название для высокого давления, которое бывает первичным, или основным, и вторичным.

Гипертония и натуральная медицина

Первичная гипертония зачастую лечится или изменяется под влиянием изменения образа жизни, куда относятся похудение, диета, физкультура, эмоциональная разгрузка. Вторичная гипертония зависит от нарушения функции внутренних органов или возникает во время беременности. Этот тип гипертонии не отвечает на простые методы лечения и должен контролироваться врачом. Выделяют 3 степени гипертонической болезни:

1 степень – артериальное давление (АД) 140-159/90-99 мм ртутного столба (рт. ст.). При этой степени давление может возвращаться к нормальному, а потом опять подниматься.

2 степень – АД 160-179/100-109 мм рт. ст. Эта степень характеризуется более частым повышенным давлением, которое редко возвращается к нормальному показателю.

3 степень – АД 180 мм рт. ст. и выше. При этой степени давление все время повышено.

Для установления правильного диагноза необходимо знать историю всех предыдущих болезней пациента, а также всю информацию о возможной наследственной предрасположенности. Для установления точного диагноза и методов лечения необходимо регулярное

измерение давления у пациента. Факторами риска заболевания гипертонической болезнью являются:

- сидячий образ жизни и излишний вес;
- наследственная предрасположенность;
- употребление алкоголя, избыток поваренной соли в рационе питания;
- курение;
- возрастные изменения (особенно у женщин);
- продолжительные стрессы и нервные перегрузки.

Что же необходимо для снижения кровяного (артериального) давления?!

1. Правильное питание

Ешьте цельные необработанные продукты, такие, как лук, чеснок, фасоль, орехи, оливковое масло и морепродукты. Каждый день нужно съедать 4 разных фрукта и 2 тарелки зеленого салата.

Избегайте излишнего потребления соли и сахара, пастеризованных молочных продуктов, сильно зажаренной еды, а также кофеино-содержащих напитков. Излишняя соль вызывает спазм сосудов, что приводит к повышенному артериальному давлению, головным болям и изменению работы сердца.

Продукты, содержащие большое количество калия, наоборот способствуют снижению кровяного давле-

ния и нормализации работы сердца. К таким продуктам относятся: абрикосы, шпинат, бананы, тыква, помидоры, персики, зеленая фасоль, горошек, чернослив и прочие продукты.

Большую роль в лечении и предотвращении гипертонической болезни играет магний. Исследования показали, что у людей, страдающих гипертонией, уровень магния в крови сильно снижен. Следующие продукты содержат магний: фасоль, сельдерей, шпинат, орехи и семечки, соевое молоко, тофу, многие виды рыбы, хлеб из цельных зерновых культур.

Кальций необходим любому человеку для полноценного функционирования. Несколько клинических испытаний показали, что кальций способен снижать давление, улучшать функциональность кровеносных сосудов и сердца. Хорошим источником кальция являются молочные продукты: йогурт и сыр, а также брокколи, красная рыба, шпинат. Эти продукты содержат адекватное количество кальция. У больных гипертонической болезнью наблюдается недостаток необходимых жирных кислот, включая простагландины. Большое количество этих кислот содержится в рыбе, оливковом масле и в льняных семечках.

Кофермент (CoQ10) – необходимый компонент метаболизма, который вовлечен в энергетический синтез. Людям с любыми видами сердечно-сосудистых заболеваний необходимо принимать CoQ10 каждый день.

Витамин Ц является сильным антиоксидантом, очищающим кровь и весь организм от свободных радикалов, действие которых направлено на разрушение стенок сосудов, образование бляшек в присутствии излишнего холестерина и снижению иммунитета. Продукты с высоким содержанием витамина Ц обычно отличаются кислым вкусом.



2. Людям с гипертонической болезнью необходимо принимать каждый день

- Кальций – 800-1500 мг/день
- Витамин Ц – 2000 мг/день
- CoQ10 – 100мг/день
- Комплекс vit. B
- Перемолотое льняное семя – 1 ст ложка /день
- Магний – 400-800мг/день
- Калий – 3-5 гр./день

3. Большое значение в регулировании артериального давления имеет вес человека. Люди с избыточным весом страдают гипертонической болезнью в 15 раз больше, чем люди с нормальным весом.

4. Регулярные прогулки на свежем воздухе, умеренные физические упражнения – благотворно влияют на работу сердца и кровеносных сосудов, что в свою очередь приводит к снижению артериального давления.

Елена Панютнич
Доктор натуральной медицины
Кандидат биологических наук
Доцент Национального Колледжа Натуральной Медицины