



# Как жить с гипертонией?

- Почему так сложно победить гипертонию?
- Стабилизируем эмоциональное состояние.
- Устанавливаем комфортный режим отдыха и труда.
- Дыхательные упражнения при гипертонии.
- Рекомендации по питанию.
- Нормализуем давление природными средствами.

## Почему так сложно победить гипертонию?

За ежедневными делами мы стараемся не замечать небольшой шум в ушах, головную боль, списывая на усталость или недосып. Закрывая глаза на маленькие звоночки, мы упускаем время, и неприятные симптомы возвращаются вновь и вновь, накатывают с большей силой. Головные боли беспокоят все чаще, появляется раздражительность, небольшие головокружения, ухудшается память, снижается работоспособность.

Стабилизировать давление непросто, во-первых, потому что мы игнорируем сигналы своего тела, упуская лучшее время для профилактики.

Во-вторых, важно разобраться с внутренними, психологическими источниками проблемы.

**Ты забудешь о постоянных скачках давления, если научишься управлять своими эмоциями.**

## Стабилизируем эмоциональное состояние

**В основе гипертонии – страх потери и как следствие – отрицание любви.**

**По какой-то причине ты блокируешь любовь, чтобы избежать боли.  
Ты всегда в напряжении, в страхе потерять что-то важное.**

Может, тебе знакомо чувство ревности и ты слишком контролируешь своего партнера: просматриваешь SMS, прислушиваешься к телефонным разговорам? Страх потерять близкого человека рождается из неуверенности в себе, заниженной самооценки.

Может, ты боишься выглядеть смешно и нелепо и запрещаешь себе проявлять чувства на людях? Страх оказаться в неловком положении рождает строгий самоконтроль.

А именно избыточное напряжение моральных и физических сил повышает давление.

**Близкий человек, свобода, здоровье и физическая сила, имидж, нажитое имущество – какой потери ты боишься?**

## Как справиться со страхом потери?

Страх потери перенаправляет нашу энергию с того хорошего, что у нас есть, на воображаемую опасность это потерять. Направляя энергию на негатив, мы разрушаем себя и свою жизнь: изо всех вцепляемся в текущую работу, отношения, ситуации, людей – и сами программируем потери. Как вырваться из порочного круга и научиться не бояться?

### Шаг 1. Осознай свой страх

Бояться – это естественно для человека. Проблемы начинаются, когда страх возникает на пустом месте и превращается в панику. Поймай этот момент, позволь себе почувствовать, как ускорило сердцебиение, вспотели ладони... Признай свой страх.

### Шаг 2. Отпусти свой страх

«Поймай» свой страх на физическом уровне и постарайся «отпустить» его. Почувствуй по очереди каждую мышцу: лоб, челюсти, шея, плечи, спина, руки... Почувствуй, какие мышцы зажаты, и расслабь их! Дыши глубоко, животом. Вдыхай и выдыхай медленно, не задерживай дыхание.

### Шаг 3. Нарисуй перспективы!

Больше нас пугает не сама угроза, а неопределенность и растерянность. Что мне делать, если потеряю отношения, работу, финансовую стабильность? Жизнь будет кончена!

Переводим страх в конструктив: возьми лист бумаги и нарисуй «дерево» конкретных вопросов с несколькими вариантами ответов и новыми вопросами, вытекающими из них.

Начни с ключевого вопроса, например:  
Что можно сделать, если я потеряю работу?

**Сменить сферу, обучиться чему-то новому.**

**Как это можно осуществить?**

- Найти в интернете курсы по интересующей меня профессии: сколько их, какая стоимость?
- Пересмотреть мои хобби: что из них я могу сделать своим доходом?

**Поискать работу в этой же области.**

**Как это можно осуществить?**

- Изучить рынок труда в моей сфере.

**Как я буду это делать?**

Составить грамотное резюме и разослать его.

- Нужно ли мне начать собирать портфолио уже сейчас?

**Взять паузу, заняться семьей, найти то, чем действительно хочется заниматься в жизни.**

**Как это можно осуществить?**

- Создать финансовую «подушку безопасности» на какой-то период.
- Найти альтернативные источники дохода.

Посмотри на свое «дерево»: жизнь не кончится!

Есть масса вариантов, что можно будет сделать – и это уже не так страшно!  
Думай о перспективах!

**СОВЕТ.** Страх потерь – это желание владеть и контролировать. Научись отпустить! Почувствуй благодарность за то, что есть здесь и сейчас – и готовность отпустить это, чтобы принять в свою жизнь что-то новое!

**Напряжение внутри нас похоже на крепко сжатый кулак.  
Мы испытываем облегчение, когда разжимаем руку и расслабляемся.  
То же происходит и с нашими чувствами.**

**Разобравшись в себе, ты сможешь снова  
открыто любить партнера, семью, жизнь!**

## Устанавливаем комфортный режим отдыха и труда

Наши головные боли часто начинаются из-за недосыпа, чрезмерного напряжения физических и духовных сил, отсутствия тишины и спокойствия. Напряженный или хаотичный распорядок дня, непродолжительный и беспокойный сон каждый раз поднимают давление на новую высоту.

**Постепенный процесс не дает такой яркой картины, как резкий скачок.  
Плавные изменения усыпляют нашу бдительность, и мы продолжаем жить  
в прежнем ритме, провоцируя развитие гипертонии.**

### Как перестать быть белкой в колесе?

**30 минут на спорт.** Умеренные аэробные нагрузки вполне вписываются в обычную жизнь. Регулярные велопогулки, плавание или легкий бег помогут снижать давление. Просто ходи пешком во время обеденного перерыва или выйди на остановку раньше вечером.

**Включи отдых в свое расписание.** Если ты работаешь в режиме нон-стоп, мозг устает, чтобы сделать больше, ему приходится напрягаться. Увеличь продуктивность, разбив свой день короткими перерывами. Чередование труда с отдыхом позволит выйти из состояния загнанной лошади. Ты будешь быстрее находить решения и немного расслабишься.

**Сон.** Подари себе возможность полноценно выспаться каждый день. Правильно организуй свой вечер:

- За 1,5 часа до сна закончи все дела: важные встречи, переговоры, принятие решений. Перенеси на завтра любой труд, требующий напряжения сил и умственных способностей. Хорошо, если это время ты проведешь с семьей или в приятной компании.
- За 40 минут до сна прими теплый душ, надень уютную пижамку.
- За 30 минут до сна выключи телевизор, компьютер, музыку. Поставь телефон на авиарежим и приглуши свет. Можно зажечь аромалампу со смесью эфирных масел «Релакс души и тела» и заварить **фиточай «Эскулап»**. Приятный травяной чай снижает давление, снимает напряжение дня, помогает расслабиться и быстро заснуть.
- 15 минут перед сном посвети только себе: устройся в удобном кресле, можно почитать хорошую спокойную книгу.

## Дыхательные упражнения при гипертонии

Когда мы волнуемся, нам часто говорят: «дыши глубже». Это действительно работает! Успокоить нервы и снизить подскочившее давление помогает дыхательная гимнастика. Делать ее лучше спустя 2 часа после еды.

Всего 10 минут в день помогут восстановить равновесие.

### Дыхательное упражнение № 1: глубокое брюшное дыхание

1. Выпрями спину в положении сидя или стоя. Ладони мягко положи на живот.
2. Медленно вдохни носом, раздувая живот. Наполнив живот, плавно, без перерыва, набирай воздух и в легкие, расправляя грудь. Максимально набрав воздух, задержи дыхание на 5-7 секунд.
3. Медленно выдыхай носом: сначала «сдуй» живот, затем втяни его. Плавно, без перерыва, выдыхай воздух из легких. Можно слегка наклонить голову и подать вперед плечи, чтобы максимально «выжать» воздух. Задержи дыхание на 5-10 секунд.
4. Отдохни минуту, дыши как обычно. Повтори упражнение трижды.

После выполнения этого упражнения может немного кружиться голова. Если заниматься дыхательной гимнастикой постоянно, головокружения пройдут.

### Дыхательное упражнение № 2: замедление выдоха

Начинай делать это упражнение, когда хорошо освоишь предыдущее (примерно через 10 дней).

1. Выпрями спину в положении сидя или стоя. Ладони мягко положи на живот.
2. Медленно вдохни носом, раздувая живот. Наполнив живот, плавно, без перерыва, набирай воздух и в легкие, расправляя грудь. Не задерживай дыхание, а сразу начинай медленный выдох. Выдох делай в 2 раза дольше вдоха.
3. Не делая отдыха, сразу повтори упражнение. Всего сделай его 3 раза.

### Дыхательное упражнение № 3: замедление дыхания на выдохе

Приступай к этому упражнению через неделю после освоения предыдущего.

1. Выпрями спину в положении сидя или стоя. Ладони мягко положи на живот.
2. Медленно вдохни носом, раздувая живот. Наполнив живот, плавно, без перерыва, набирай воздух и в легкие, расправляя грудь. Максимально набрав воздух, задержи дыхание на 5-7 секунд.
3. Медленно выдыхай носом: сначала «сдуй» живот, затем втяни его. Плавно, без перерыва, выдыхай воздух из легких. Можно слегка наклонить голову и подать вперед плечи, чтобы максимально «выжать» воздух.
4. После полного выдоха опусти подбородок на грудь и задержи дыхание: не дыши как можно дольше. Но не дольше 40 секунд.
5. Отдохни 1 минуту. Повтори еще 1 раз.

**У 90% людей через 15 минут после дыхательной гимнастики давление нормализуется. Но есть люди, у которых давление после этих упражнений растет. В этом случае дыхательную гимнастику лучше не делать.**



**Замерь свое давление до и через 15 минут после гимнастики. Продолжай занятия, если давление приближается к норме. Откажись, если давление растет.**

## Рекомендации по питанию

Все просто: сократить в рационе продукты, от которых давление растет.

**Чтобы еда без соли не казалась слишком пресной, используй приправы. Лимонный сок, зелень петрушки, укропа или базилика внесут разнообразие в твою палитру вкусов.**

Не пугайся, жесткой диеты не будет: голодание и «жесткие» низкокалорийные диеты при гипертонии запрещены. Можешь есть картофель и бобовые. А 2 раза в неделю готовить мясные супы. Только выбирай нежирное мясо (говядину или курицу).

### ешь меньше

- Соли (меньше 3 граммов в день).
- Сладостей (сахар, варенье, мед, конфеты).
- Животных жиров (майонеза и острых соусов).
- Острых, соленых, копченых продуктов и консервов.
- Крепкого черного и зеленого чая, кофе и алкоголя.
- Сыров и колбас.
- Белого хлеба и булочек.

### ешь больше

- Овощей в сыром виде (капуста, морковь, свекла, огурцы, помидоры, кабачки, тыква).
- Фруктов (абрикосы, яблоки, курага, груши, апельсины, мандарины, лайм, лимон).
- Сладкие фрукты лучше есть в первой половине дня и не более 300 граммов.
- Орехов (кедровые, кешью, миндаль, фисташки, арахис, фундук, грецкий, кунжут). В день съедай 20-30 граммов орехов (например, 18 орехов миндаля).
- Рыбы и домашней птицы: на пару, гриль, запеченные, отварные. В таком виде ты можешь есть 1-2 порции рыбы или птицы в день.
- Рассыпчатых каш (овсяная, гречневая, пшенная, перловая, ячневая).
- Супов (овощных вегетарианских, крупяных, молочных).
- Зерновой хлеб – несколько кусочков.



- **Забудь про торты, газированные сладкие напитки и фастфуд**

## Нормализуем давление природными средствами

Развитие гипертонии приводит к необратимым изменениям сосудов. Чтобы победить гипертонию, важно заниматься профилактикой при первых симптомах, комплексно подходить к решению вопроса.

### Уменьшить тревожные симптомы поможет фитонабор «Гипертония-стоп»:

1. Мягко регулирует давление, помогает устранить первые признаки развития гипертонии!
2. Укрепляет сосуды, снижает риск тромбов и снижает уровень холестерина.
3. Стабилизирует уровень артериального давления, защищает сосуды, облегчает головную боль, устраняет головокружения и «мушки» перед глазами при повышенном давлении.



- Совместим с лекарственными препаратами: дополнительная защита природными компонентами.
- Обеспечивает длительное действие, точное дозирование и полное усвоение.
- Не нарушает привычного распорядка: Эффект накопления: защита от скачков давления еще на полтора месяца после окончания курса.

### Результат:

- Ты снизишь риск развития гипертонии и возникновения сердечных заболеваний.
- Стабилизируешь работу сердечной мышцы.
- Избавишься от скачков давления.
- Защитишь сердце от преждевременного старения, особенно если есть вредные привычки, злоупотребляешь солью или у тебя ночной график работы.

**Заведи хорошую привычку:**

**2 капсулы «Кардомеги» и чашечка «Эскулапа» каждый день  
и забудь о скачках давления!**

## Восстановись быстрее с набором эфирных масел «Теплота и нежность»

### ФОРМУЛА

Комплексный подход = Максимальный результат



Фитонабор от давления  
«Гипертония-стоп»

 Купить



Набор эфирных масел  
«Теплота и нежность»

 Купить



Я контролирую себя  
и свое давление!