

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при
гипотонии

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при гипотонии.
Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 616.12
ББК 54.10

Вечерская И.

100 рецептов при гипотонии. Вкусно, полезно, душевно, целебно
/ И. Вечерская — «Центрполиграф», 2016 — (Душевная
кулинария)

ISBN 978-5-227-06863-7

Данная книга расскажет о том, как питаться при гипотонии. Врачи спорят, что же такое гипотония? Является ли она самостоятельной болезнью, симптомом какой-то патологии, состоянием организма со снижением тонуса венозных сосудов и замедлением циркуляции крови... Чем бы она ни была, людям, страдающим пониженным давлением, от этого не легче. Цель нашей книги – подсказать правильную диету, которая поможет сохранить бодрость, хорошее самочувствие и подлечит трудоспособность. На вашем столе всегда будут полноценные, богатые витаминами блюда и напитки, рецепты которых приведены в этой книге. Конечно, недуг накладывает определенные ограничения, но, вооружившись знаниями и используя простые советы и рекомендации автора, вы надолго останетесь в рабочем строю.

УДК 616.12
ББК 54.10

ISBN 978-5-227-06863-7

© Вечерская И., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	6
Гипотония	8
Сущность заболевания	8
Симптомы	10
Причины болезни	11
Лечение	12
Физические упражнения	12
Экстренная помощь	12
Ароматерапия	13
Рецепты народной медицины	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Вечерская
100 рецептов при гипотонии.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Сохранение и укрепление здоровья человека – первоочередная задача человечества. Сегодня, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, экономической и социальной нестабильности, проблема здоровья стоит особенно остро.

Эти факторы непосредственно влияют на количество заболеваемости, продолжительность жизни, уровень физического развития, а также неблагоприятно сказываются на состоянии психического здоровья, что в свою очередь влечет негативные изменения в области создания здоровых стабильных семейных отношений. Пифагор определял здоровье как гармонию всех элементов человеческого организма, составляющих его духовную и телесную жизнь.

На биологические (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т. п.) и геофизические (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т. п.) факторы человек не может повлиять. Но влияние социально-экономических (состояние окружающей среды, условия труда, быта, образ жизни и т. п.), а значит, и психофизиологических факторов в силах корректировать как обществу в целом, так и каждому человеку лично.

Основным условием укрепления и сохранения здоровья является здоровый образ жизни: сбалансированное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, повышения уровня медицинских знаний, соблюдение правил гигиены, здоровое сексуальное поведение, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармония с природой, позитивное мышление и многое другое. Здоровый образ жизни – залог крепкого физического и психологического здоровья.

Факторы отрицательно влияющие на здоровье:

- курение и злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание;
- наркотики;
- частое употребление лекарств;
- условия труда, вредные для здоровья;
- стрессовые ситуации (они также отрицательно влияют на здоровье);
- неблагоприятные материально-бытовые условия.

Если человек избавляется от факторов риска возникновения и развития многих заболеваний, то он сохраняет и укрепляет свое здоровье.

На востоке традиционно большее значение придается духовной, психологической составляющей, на западе значительное внимание уделяется укреплению физического здоровья человека.

Способы сохранения здоровья человека:

- оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце);
- закаливание и парная (это система специальной тренировки процессов терморегуляции организма, повышающая устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию);
- периодическое очищение организма;
- отказ от химических препаратов;
- цигун – китайская система оздоровления организма;
- йога;
- ароматерапия;
- морская вода и горный воздух.

В полной мере эти правила можно отнести к борьбе с гипотонией. Врачи ещё не знают конкретно, что такое гипотония. Является ли она самостоятельной болезнью, симптомом какой-то патологии, состоянием организма со снижением тонуса венозных сосудов и замедле-

нием циркуляции крови. Гипотонией считается стойкое низкое давление, систолическое артериальное давление ниже 90 мм ртутного столба и диастолического артериального давления ниже 60 мм ртутного столба.

Гипотония – это болезнь, при которой надо пересмотреть весь образ жизни.

Обязательно соблюдайте режим дня и не переутомляйтесь, работу чередуйте с отдыхом. Полезны прогулки на свежем воздухе и физические нагрузки в виде утренней зарядки, плавания. Во время движения повышается тонус сосудов и давление. Все физические упражнения делайте осторожно, следя за самочувствием.

Огромное значение для здоровья имеет сон. 10–12 часов сна для гипотоника – необходимый минимум. В холода, при падении атмосферного давления гипотоник может буквально «впасть в спячку» – такова реакция организма.

Научитесь правильно просыпаться. Нельзя резко вскакивать с постели, сначала полежите немного, сделайте гимнастику лёжа, затем посидите в кровати, не свешивая ноги. Наконец сядьте, спустите ноги, и только тогда можно осторожно встать.

Откажитесь от вредных привычек – курение и алкоголь ослабляют тонус сосудов.

Соблюдение правильного образа жизни является самым главным способом предотвращения этого недуга.

Гипотония

Сущность заболевания

Гипотония – это пониженное давление, 100/65 мм рт. ст. для мужчин и 95/60 мм рт. ст. для женщин.

Давление падает из-за сосудистого тонуса. В норме сосуды при необходимости должны быстро сужаться и расширяться, но у гипотоников реакция сосудов замедлена, поэтому кровь перестаёт в достаточном количестве поступать к органам и тканям.

Вполне объяснима метеочувствительность гипотоников – давление реагирует на влажность воздуха, влияние электромагнитных полей, радиационного фона.

Женщины страдают гипотонией чаще, чем мужчины.

Уровень кровяного давления может значительно колебаться в силу разных причин: высоких нагрузок, психоэмоционального напряжения и т. д. Несмотря на эти колебания, в организме существуют сложные механизмы регуляции уровня кровяного давления, стремящиеся вернуть его к норме. Однако бывает так, что работа этих механизмов нарушается, и тогда средний уровень давления может значительно отклоняться от нормальных значений, как в большую, так и в меньшую сторону. Изменение уровня артериального давления в сторону понижения называется гипотонией.

Измерение артериального давления состоит из двух показателей. Первый более высокий показатель измеряет систолическое давление, или давление внутри артерий, когда сердце бьется и наполняет их кровью. Второй показатель измеряет диастолическое давление, или давление внутри артерий во время передышки сердца между ударами.

Нормальное артериальное давление составляет около 120/80 (систолическое/диастолическое). У здоровых людей, особенно спортсменов, низкое давление является признаком здоровой сердечно-сосудистой системы. Но низкое давление также может быть последствием каких-либо глубинных причин – особенно у пожилых людей.

Проблемы со здоровьем могут случиться, если давление падает резко, и кровоснабжение в головной мозг ограничивается. Это может привести к головокружению или предобморочному состоянию. Внезапное снижение давления чаще всего случается, когда человек переходит из лежащего или сидячего положения в стоячее. Этот вид низкого артериального давления называют постуральной или ортостатической гипотонией.

Постуральную гипотонию считают неспособностью автономной нервной системы – части нервной системы, которая контролирует произвольные, жизненно важные процессы, такие как сердцебиение – адекватно реагировать на внезапные изменения. Обычно, когда вы встаете, часть крови переливается в ваши нижние конечности. Это может вызвать понижение давления. Но, как правило, организм компенсирует это падение, посылая сердцу сигналы биться чаще, а кровеносным сосудам – сократиться. Таким образом, падение давления нейтрализуется. Если это не происходит, или происходит слишком медленно, возникает постуральная гипотония.

Опасность гипотонии в том, что она приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному голоданию мозга и органов. Последствия такого состояния – ослабление пульса, обморок, нарушение функции почек.

Гипотония не страшна такими последствиями, как инфаркт и инсульт. Хроническая форма гипотонии тормозит развитие атеросклероза – сосуды остаются чистыми.

Давление может понижаться в некоторых случаях и у здоровых людей. Это называется физиологическая гипотония. Болезненных проявлений болезни при этом не наблюдается. Физиологическая гипотония часто бывает у спортсменов вследствие расширения сосу-

дов, подающих кровь в мышцы. При такой форме болезни, по мнению японцев, люди живут дольше. Стремиться к повышению давления в этом случае нет никакой необходимости. Специалисты называют такое состояние гипотонией высокой тренированности.

Другим видом болезни является так называемая акклиматизационная гипотония. Ей подвержены жители Крайнего Севера, тропиков и субтропиков, высокогорья. Такая гипотония также не является признаком какого-либо заболевания и возникает в связи с приспособлением всего организма и, в частности, кровообращения к особым нагрузкам. Вторичная гипотония может быть признаком какого-либо инфекционного заболевания, например туберкулеза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, опухолей, пороков сердца, различных интоксикаций. Чтобы избавиться от гипотонии в таком случае, необходимо в первую очередь лечить не гипотонию, а основное заболевание, симптомом которого она является.

Большое количество и разнообразие признаков болезни, отсутствие закономерностей в течении болезни и специфических симптомов не позволяют выделить гипотонию в самостоятельное заболевание. Чаще всего она является внешним отражением душевных расстройств. Если невроза не наблюдается, значит, дело в каком-либо нераспознанном поражении внутренних органов.

Симптомы

Истинные проявления гипотонии как отдельного заболевания, не связанного с другими болезнями, проявляются симптомами недостаточности вегетативного отдела нервной системы.

К ним относятся такие жалобы (ярковыраженные и неярковыраженные) больного:

- наличие вялости;
- наличие апатии;
- постоянная слабость, сонливость, снижение трудоспособности;
- нарушение процессов терморегуляции (замерзание рук и ног, – потливость при нормальной температуре, повышение температуры тела без признаков инфекции);
- зависимость самочувствия от погодных условий;
- частые тупые головные боли в области лба и висков;
- головокружение разной степени до обморочных состояний;
- сердцебиение и перебои ритма;
- склонность к тахикардии, временами – появление экстрасистол;
- повышенная раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;
- бессонница;
- чувство нехватки воздуха.

Для гипотонии характерно:

- пониженная температура тела (35–36 °С);
- липкие от пота, холодные руки и стопы;
- бледность лица и губ;
- быстрая раздражительность от громкой речи, света;
- отрыжка, тошнота, снижение веса;
- у женщин нарушение менструальной функции;
- у мужчин снижение потенции;
- слабый и частый пульс.

Ухудшение регистрируется при смене места жительства, работы, в первые дни по прибытии в санаторий. На акклиматизацию уходит больше недели.

Для уточнения диагноза пациент проходит обследование, которое включает:

- общий анализ крови и мочи;
- биохимический анализ крови;
- измерение артериального давления лёжа, стоя, сидя, в динамике;
- исследование сахарной кривой;
- проверка гормонального баланса;
- биохимические пробы печени и остаточный азот;
- ЭКГ в динамике;
- УЗИ сердца;
- УЗИ сосудов шеи и головного мозга.

Причины болезни

Причины первичной гипотонии. Наследственность и конституционные особенности (обычно болеют молодые женщины астенического телосложения, то есть худые и высокие).

Вторичная гипотония. Развивается как сопутствующий недуг при гепатите, остеохондрозе, анемии, диабете, сердечной недостаточности, травмах головного мозга.

Гипотония встречается и у здоровых людей, например спортсменов при постоянной физической нагрузке – так называемая «гипотония тренированности». При перегрузках организм начинает работать «в экономном режиме», ритм сердечных сокращений становится реже, давление снижается.

Первые симптомы гипотонии появляются ещё в подростковом возрасте – многим ставят диагноз «вегетососудистая дистония». Это заболевание тесно связано с гипотонией, депрессией и хронической усталостью.

Причинами гипотонии также могут стать:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- авитаминоз;
- остеохондроз шейного отдела позвоночника;
- эндокринные заболевания;
- недостаток витаминов В, С, Е;
- передозировка лекарственных препаратов;

– у гипотонии есть и психосоматические причины. Она возникает как реакция организма на внешние изменения, например, смену климата, умственные и физические нагрузки, стрессы.

Человек оказывается в замкнутом круге – хроническая усталость вызывает гипотонию, а гипотония проявляется в виде усталости, подавленности, депрессии.

Лечение

Физические упражнения

Делая упражнения, наблюдайте за своим самочувствием. Упражнения должны приносить вам бодрость и удовольствие, нельзя ничего делать через силу, но и нельзя слишком себя жалеть. Нельзя ложиться в постель, нужно больше двигаться, это поможет бороться с гипотонией.

1) Подходим к стене, вытягиваем руки вперёд на уровне груди, плечи с напряжением опускаем вниз. Сначала немного, потом сильно давим ладонями на стену.

2) Ложимся на спину на пол, упираясь ступнями в стену. Давим каждой ногой в стену, при этом ощущая, как мышцы голени и бёдер напрягаются.

3) При пониженном давлении помогает упражнение – «велосипед».

Многие упражнения выполняются лёжа:

4) Поднимаем и опускаем прямые ноги, задержав их в поднятом положении ненадолго.

5) Поднимаем ноги и делаем упражнение «велосипед».

6) Поднимаем руки и ноги, делаем упражнение «ножницы», т. е. скрещиваем ноги и руки.

7) Поднимаем руки вверх, опускаем их вниз. Делаем упражнение с отягощением – берем в руки две пластиковые бутылки емкостью 0,5 л, заполненные водой.

8) Лежим на спине, резко боксируем руками вверх и вперёд.

9) Руки подняты вверх, а потом резко «роняем» их.

10) Колени подтягиваем к животу, обхватывая их руками. Сильно давим коленями вперёд, пытаясь «порвать» сомкнутые руки.

11) Физиотерапия.

Рекомендованы физиотерапевтические процедуры, которые имеют общетонизирующее действие и тренируют сосуды:

- электрофорез с раствором кальция хлорида, кофеина, мезатона;
- гальванический воротник по Щербаку;
- диадинамотерапия области шейных симпатических узлов;
- контрастный душ и другие водные процедуры;
- общее ультрафиолетовое облучение;
- массаж и рефлексотерапия;
- дарсонвализация волосистой части головы.

Как правило, гипотоническая болезнь – это удел молодых людей, с возрастом она проходит самостоятельно. Потому гипотоники должны регулярно посещать врача и контролировать свое давление, ведь искусственное его повышения на протяжении длительного времени может в будущем привести к развитию гипертонии, что уже является опасным, как для здоровья, так и для жизни.

Экстренная помощь

Существуют ситуации, когда давление сильно снижается. В этом случае нужно:

– покушать;

– потом походить на цыпочках, напрягаясь в течение пяти минут при выполнении круговых движений руками, потом разводить руки в стороны. Трясти кистями рук, поднимать их наверх. Данное упражнение помогает напрягать мышцы, происходит сужение сосудов, в них увеличивается давление;

– чтобы поднять давление, используется розмариновое вино: к белому полусладкому вину добавить сухие листья розмарина. Плотнo закрыть бутылку, настоять неделю, затем вино процедить и пить каждый день перед ужином по 100 мл. Розмариновое вино способствует стимуляции жизненных сил организма, увеличивает давление, избавляет от хронической усталости;

– полезно с утра делать целебные ванночки для рук с розмарином;

– необходимо поднимать и укреплять жизненный тонус. Для чего нужно долго спать – девять часов минимум, при этом, гипотоника нельзя считать соней, тормошить, т. к. сон является защитной реакцией организма гипотоника. Необходимо правильно встать после сна – нельзя вставать резко, поскольку во время сна кровь у гипотоника сосредоточена в области желудка (печень, кишечник, селезенка) и недостаточно снабжается кровью мозг. Немного полежать в постели, сделать лёгкую гимнастику лёжа (сгибать кисти рук, стопы ног, коленный сустав, локтевой сустав), затем сесть в кровати, немного посидеть, не свесив ноги; потом опустить ноги с кровати, ещё немного посидеть; встать, опершись о стул, стоящий у кровати, и немного постоять.

– сделать лёгкие физические упражнения;

– гулять пешком, плавать, участвовать в спортивных играх;

– принимать контрастный душ с плавным переходом с тепла на холод;

– обливаться холодной водой с головой; перепад температуры не должен быть резкий, избегать неприятных ощущений;

– ходить в баню либо сауну;

– делать массаж и гидромассаж;

– кофе нужно пить правильно: начинаем день с употребления чашки кофе натощак с бутербродом из хлеба, масла, сыра. Давление увеличивается из-за употребления солёных и жирных продуктов, а сыр – идеален по соотношению жира и соли. Можно пить крепкий зелёный чай.

Ароматерапия

Хорошее подспорье для гипотоника – ароматерапия.

– Эфирное масло шалфея повышает давление, усиливает микроциркуляцию крови.

– Масло розмарина обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами.

– Помогут и другие стимулирующие масла – чёрного перца, можжевельника, лаванды, иланг-иланга и мяты.

– Масла можно добавлять в воду для ванны или аромалампу по 5 капель.

При гипотонии хорошо помогает иглоукалывание, точечный массаж и рефлексотерапия. Применяют аппаратные методы лечения – гальванический воротник, дарсонвализацию шеи и волосистой части головы.

Следует регулярно измерять артериальное давление. С возрастом в сосудах происходит структурная перестройка и гипотония может перейти в гипертонию.

Рецепты народной медицины

Справиться с гипотонией помогут растительные препараты, повышающие тонус сосудов, – настойки боярышника, элеутерококка, лимонника китайского, женьшеня, эхинацеи, родиолы розовой, левзеи сафлоровидной. Все стимулирующие настойки нужно принимать в первой половине дня. На разных людей одна и та же трава может действовать по-разному.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.