

В современном обществе уже твердо устоялось понимание того, что медицина, к сожалению, не всегда может предложить реальную помощь в излечении от некоторых недугов. Наверное, самым распространенным заболеванием, сложно поддающимся лечению, является повышенное артериальное давление (гипертония). Главное в терапии – предотвращение осложнений. Возможные последствия: инсульт, инфаркт, атеросклероз, необратимый процесс отказа почек. Чтобы добиться результата в лечении этой болезни, необходимо снизить артериальное давление (для нормализации циркулирования крови по артериям).

Для контроля давления следует регулярно его измерять тонометром. Купить его можно на

<http://www.medtechnika.com.ua/>

. Правила измерения достаточно просты: процедуру проводят после отдыха (не менее 5 минут), трижды, и считают последний результат. При этом интервал между замерами может быть не менее трех минут. Здоровые люди должны проверять давление один раз 3 месяца, гипертоники – не реже одного раза в сутки.

### Лечение и профилактика гипертонии

- 1) Обложить руки и ноги зелеными листьями свежей капусты. При этом на нижнюю часть живота положить мокрое полотенце, а затем выпить полстакана настоя из трав сушеницы топяной, боярышника, листьев ежевики.
- 2) Поместить ноги, а затем руки ненадолго в прохладную воду, сделать мокрыми руками массаж головы, шеи, ступней ног.
- 3) Пить до шести раз в сутки по 0,5 стакана перед едой такой настой: одна столовая ложка фенхеля (или укропа) измельченного, настоянного 40 минут и залитого 2 стаканами кипятка. Курс – несколько недель (с перерывом 4 дня).
- 4) Пить курсом до 2 месяцев по 0,5 стакана дважды в сутки перед едой отвар одного стакана измельченных овсяных зерен кипяченых в 1,0 л воды – до усадки этой смеси наполовину.
- 5) Принимать кипяченую смесь, состоящую из 100 гр. размельченных ягод калины и ложки мёда, трижды в сутки перед едой.

### Свежевыжатые овощные соки для снижения артериального давления

Свежевыжатый свекольный и морковный сок в сочетании с медом принимают трижды в течение дня по несколько столовых ложек.

Смесь сока одного лимона, стакан свекольного и морковного сока, настоянного 30 часов, тёртого хрена и мёда. Принимать по столовой ложке трижды в течение дня перед едой, или спустя несколько часов после еды, курсом не менее двух месяцев.

### **Физиопроцедуры для снижения артериального давления**

Людам, страдающим гипертонией, назначается успокоительное физиолечение: электрофорез, электросон, магнитотерапия. Очень полезно принимать жемчужные, хвойные, сероводородные и другие лечебные ванны.

Гипертония считается очень коварной болезнью, но принимая меры по недопущению сильного повышения артериального давления, можно забыть о ней и ее последствиях. Главное – следить за питанием, сохранять жизненную активность и позитивный настрой.