

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

при  
гипотонии

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов при**  
**гипотонии. Вкусно,**  
**полезно, душевно, целебно**  
**Серия «Душевная кулинария»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21614824](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21614824)*

*Ирина Вечерская. 100 рецептов при гипотонии. Вкусно, полезно,  
душевно, целебно: Центрполиграф; Москва; 2016  
ISBN 978-5-227-06863-7*

### **Аннотация**

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 подлежит 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.

# Содержание

Предисловие	6
Гипотония	10
Сущность заболевания	10
Симптомы	14
Причины болезни	16
Лечение	18
Физические упражнения	18
Экстренная помощь	20
Ароматерапия	22
Рецепты народной медицины	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**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 замедлением 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 дав-

ления 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 непроизвольные, жизненно важные процессы, такие как сердцебиение – адекватно реагировать на внезапные изменения. Обычно, когда вы встаете, часть крови пере-

ливается 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 сосудов, 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

тония 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 астеничного 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 приве-

сти 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:

- покусать;
- 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. Плотно 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, тормозить, т. к. сон является защитной реакцией организма гипотоника. Необ-

ходимо 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 стимулирую-

щие 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.