

**ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ**



# **Марина ЛАРЧЕНКО** **ДАВЛЕНИЕ** **ПОД КОНТРОЛЕМ**



СОЗДАЕМ  
ИНДИВИДУАЛЬНУЮ  
СИСТЕМУ

ИЗБАВЛЯЕМСЯ  
ОТ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК

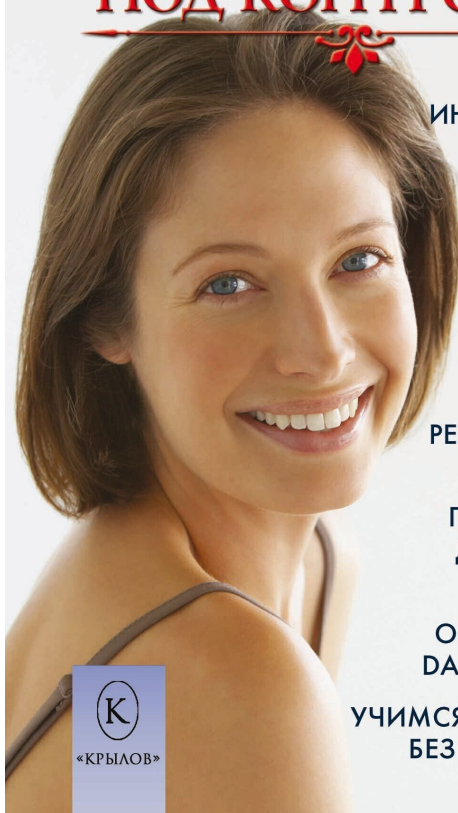
ДВИГАЕМСЯ  
И ХУДЕЕМ!

ОСВАИВАЕМ  
РЕЛАКСИРУЮЩИЕ  
ПРАКТИКИ

ПРИВОДИМ  
ДАВЛЕНИЕ  
В НОРМУ

ОСВАИВАЕМ  
DASH-РАЦИОН

УЧИМСЯ ОБХОДИТЬСЯ  
БЕЗ ТАБЛЕТОК



«КРЫЛОВА»

**Марина Ларченко**  
**Давление под контролем.**  
**Как быстро и без таблеток**  
**победить гипертонию**  
**Серия «Здоровье под контролем»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70323298](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70323298)*

*Давление под контролем (Как быстро и без таблеток победить гипертонию). / Ларченко М.: Крылов; Санкт-Петербург; 2020  
ISBN 978-5-4226-0362-6*

### **Аннотация**

По профессии я фармацевт. Я уверена – в каждом человеке заложены невероятные ресурсы, чтобы жить долго и счастливо. Важно лишь понять причины того или иного заболевания и постепенно, шаг за шагом, свести их на нет.

Я поставила себе цель: избавиться от гипертонии без таблеток и визитов к врачу. К уже имеющимся знаниям и опыту я добавила тонны прочитанной научной литературы, прослушала массу выступлений медиков и разработала свою собственную систему «Давление под контролем». Моя система состоит из восьми последовательных и понятных каждому шагов. В ней

нет ничего сложного, она не потребует практически никаких денежных расходов.

Уже через месяц использования системы «Давление под контролем» я заметила, что мое самочувствие значительно улучшилось: исчезла потливость, головные боли стали меньше, стало лучше зрение. Давление снизилось. Через полгода я поняла, что действительно могу держать его под контролем. Без таблеток и врачей. Возможно, моя система будет полезной и вам.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

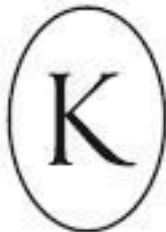
# Содержание

Предисловие	6
Шаг первый: собираем досье на гипертонию	9
Что такое гипертония?	9
В какой момент можно говорить, что у вас гипертония?	11
Виды и степени гипертонии	12
Симптомы гипертонии	14
Причины гипертонии	16
Как правильно измерять давление	18
Нужно ли покупать тонометр?	22
Гипертония и наша психология	27
Шаг второй: создаем индивидуальную систему	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Марина Ларченко**

**Давление под контролем  
(Как быстро и без таблеток  
победить гипертонию)**

Здоровье под контролем



[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)

© Ларченко М., 2020

© ИК «Крылов», 2020

# Предисловие

Год назад моя жизнь полностью изменилась.

По дороге на работу я, энергичная оптимистка в самом расцвете сил, столкнулась... с убийцей и в результате оказалась на больничной койке. Все мои планы и надежды рухнули. В 51 год я почувствовала себя настоящей развалиной, беспомощной, слабой и постоянно больной. У меня не было ни сил, ни энергии, ни желания жить. Слабость, сильные головные боли, потливость, отеки. Ухудшились зрение и память. Я не узнавала себя.

Уже потом я узнала, что мою убийцу врачи называют безмолвной, и от нее уже пострадал один миллиард человек во всем мире. С каждым годом число ее жертв растет в геометрической прогрессии. Ей неважно, какой возраст – 16 лет или 70, мужчина это или женщина. Она может убить любого, кто оказался в группе риска.

## Гипертония.

Главная причина инфарктов и инсультов. Причина пожизненной инвалидности и девяти миллионов смертельных случаев в год. В тот раз мне невероятно повезло: наша встреча оказалась несмертельной, однако она действительно изменила все.

При выписке врач сказал:

– Теперь вам придется жить на таблетках. Только таблетки могут держать давление под контролем, других вариантов нет. Со временем вы подберете те, которые вам оптимально подходят.

Однако жить на таблетках я не хотела. И на то были самые разные причины. Но самая главная заключалась в том, что таблетки убирают последствия, но не лечат саму болезнь. Мне предстояло жить с гипертонией точно так же, как с ней живет миллиард других людей. Была ли я готова с этим смириться?

По профессии я фармацевт. Несмотря на то, что моя профессия напрямую связана с лекарствами, я всегда была уверена в том, что в организме каждого человека заложены невероятные ресурсы. У нас есть все, чтобы жить долго, счастливо и быть при этом если не абсолютно, то практически здоровым человеком. Важно только понять причины того или иного заболевания и постепенно, шаг за шагом, свети их на нет.

Поэтому год назад я поставила себе цель: избавиться от гипертонии без таблеток и визитов к врачу. Я прочитала тонны научной литературы, прослушала массу выступлений медиков и на основе этих знаний разработала свою собственную систему «Давление под контролем». Моя система состоит из восьми последовательных и понятных каждому шагов. В ней нет ничего сложного, она не потребует от вас практически никаких дополнительных денежных расходов (исключе-

чение составляет покупка хорошего тонометра). Все, что вам нужно, это в течение 90 дней выполнять очень простые действия, контролировать уровень стресса, следить за питанием и делать легкие и комфортные упражнения.

Почему такой срок – 90 дней? Согласно последним данным, на формирование привычки уходит примерно 60 дней. Однако даже за этот короткий период (как только появляются первые результаты) наша мотивация снижается, и мы даем себе слабину. Поэтому я сознательно добавила в свою систему небольшую фору на тот случай, если у вас возникнет срыв, и вам придется вернуться к самому началу.

Уже через месяц использования системы «Давление под контролем» я заметила, что мое самочувствие значительно улучшилось: стало лучше зрение, исчезла потливость, головные боли стали меньше. Давление пусть и ненамного, но снизилось.

Через два с половиной месяца давление вошло в норму и перестало скакать.

Через полгода я поняла, что действительно могу держать его под контролем. Без таблеток и врачей.

Возможно, моя система будет полезной и вам. И если вы готовы начать, то предлагаю вам сделать первый шаг: познакомиться с вашим врагом поближе.



# **Шаг первый: собираем досье на гипертонию**

## **Что такое гипертония?**

Гипертония (другие названия: артериальная гипертония, артериальная гипертензия) – это повышенное артериальное давление. Гипертонию относят к сердечно-сосудистым заболеваниям. Коварство гипертонии заключается в том, что она довольно долгое время протекает бессимптомно. Иногда мы чувствуем, что да, давление резко подскочило, но относимся к этому беспечно: списываем на погоду, стресс, физические нагрузки.

В нашей стране отношение к этому заболеванию действительно легкомысленное. Подумаешь, давление! У кого его нет? Но то-то и оно: если болезнь запустить, ее последствия могут быть катастрофическими: инсульты, инфаркты, полная потеря трудоспособности, инвалидность и даже смерть. Согласно новым исследованиям, люди с диагнозом «гипертония» входят в группу повышенного риска при сезонных эпидемиях ОРВИ, в том числе и при эпидемии covid-2019, также у них чаще развиваются пневмонии. При гипертонии снижается иммунитет, и мы можем с легкостью подхватить

любое инфекционное заболевание.

С давлением нельзя шутить, это я поняла на собственном примере, поэтому если вы чувствуете, что пульс и давление у вас регулярно зашкаливают, берите ситуацию под строгий контроль. Дождаться гипертонического криза точно не стоит.

## **В какой момент можно говорить, что у вас гипертония?**

В тот момент, когда ваше давление ежедневно превышает норму. Оптимальным на сегодняшний день считается давление 120 на 80. Это норма, к которой мы с вами должны стремиться.

Если ваше давление находится выше 140 на 90 или же приближается к этим показателям, есть все основания говорить о том, что вы страдаете гипертонией.

Впрочем, если ваше давление периодически «скачет» в промежутке от 120 на 80 и 140 на 90, расслабляться тоже не стоит: в этом случае *у вас* наблюдается так называемое «высокое нормальное давление», которое при определенных факторах и обстоятельствах также может привести к хронической гипертонии.

# Виды и степени гипертонии

Врачи выделяют два вида гипертонии.

Примерно 75 % случаев – это так называемая первичная артериальная гипертония, которая возникает от неправильного образа жизни, хронического стресса или генетической предрасположенности.

25 % остальных случаев приходится на вторичную гипертонию (ее еще называют симптоматической артериальной гипертонией). Как правило, она возникает при патологии почек, пороках сердца, эндокринных заболеваниях, при приеме анаболиков и гормональных средств, а также при тяжело протекающей беременности.

Также существуют разные степени гипертонии:

- Высокое нормальное АД – 130–139/85–90 мм рт. ст.;
- 1 степень (умеренная гипертония) – АД 140–159/АД 90–99;
- 2 степень (пограничная гипертония) – АД 160–179/АД 100–109;
- 3 степень (тяжелая гипертония) – АД 180 и выше/АД 110 и более;
- Изолированная систолическая гипертония – АД выше 140/АД ниже 90.

Опасность гипертонии даже не в том, что в силу тех или иных факторов давление выходит за пределы нормы, глав-

ная проблема в том, что при гипертонии происходят постоянные скачки давления. Сосуды резко сужаются, нарушается работа кровеносной системы и возникает сильная нагрузка на сердце. Легкомысленное отношение к гипертонии может привести к фатальным последствиям.

Почему каждому, кому поставлен диагноз гипертония, так важно серьезно относиться к скачкам давления? Согласно последним медицинским исследованиям, каждый скачок давления на 20 единиц увеличивает риск смертельного исхода почти в два раза. Именно поэтому так важно держать давление под постоянным контролем, по возможности исключив все вредные факторы.

# Симптомы гипертонии

Давайте будем откровенны: о своем здоровье мы чаще всего задумываемся только тогда, когда, что называется, «печух клюнет». Поскольку мы все привыкли к «скачкам» давления (погода, стресс, сильные физические нагрузки, лекарства), то нередко пропускаем начало этой болезни. А у нее, как и у других заболеваний тоже есть свои характерные симптомы. Понаблюдать за давлением имеет смысл, если у вас:

- постоянные головные боли и головокружения,
- время от времени вы слышите шум в ушах,
- часто видите мушки перед глазами,
- чувствуете учащенное биение сердца, боли в области сердца,
- у вас высокий и учащенный пульс.

При высоком давлении также могут быть тошнота, рвота, нарушение зрения (пелена, туман).

Нередко отекают или немеют конечности. При гипертонии характерно онемение пальцев, бывают отеки и резкое покраснение лица, возникает сильная одышка.

Гипертония приводит к чрезмерной потливости (особенно у женщин).

Высокое давление способствует и быстрой смене настроения: вдруг, вроде бы ни с того и ни с сего, появляется раздра-

жительность, нервозность, тревожность. Также вы внезапно можете почувствовать сильную усталость, потерю энергии и работоспособности.

Все это симптомы явной гипертонии.

Со временем вы не только научитесь их распознавать, но и предвосхищать. Организм сам подскажет, что ваше давление вот-вот вырвется из-под контроля, но с помощью определенных мер вы сможете вовремя вернуть его в норму. Ведь если знать основные симптомы, причины, факторы риска, то можно если и не ликвидировать полностью проблему, но, по крайней мере, ее обуздать.

# Причины гипертонии

Причин для возникновения гипертонии множество. Врачи разделяют две группы риска: управляемые и неуправляемые.

К управляемой группе риска относятся такие факторы, как:

- Лишний вес и ожирение;
- Вредные привычки (алкоголь и курение);
- Низкая физическая активность или же ее полное отсутствие;
- Неправильное питание;
- Повышенный уровень холестерина;
- Прием лекарств;
- Стрессы.

К неуправляемой группе риска можно отнести возраст (люди старше 50 лет входят в группу риска), сахарный диабет и наследственность. Иными словами, мы с вами можем снизить вес, внести коррективы в систему питания и регулярно делать зарядку по утрам, но, к сожалению, мы не можем изменить ни возраст, ни наследственность. Но значит ли это то, что людям после пятидесяти лет и старше, а также тем, у кого сахарный диабет, и тем, в чьей семье гипертония является наследственным заболеванием, ничем нельзя помочь?! Возраст и наследственность – действительно сильные факто-



ры, но и только. И это не повод, чтобы ставить крест на себе и на своем здоровье. Ни в коем случае!

Говорят, что, чем старше становится человек, тем больше вероятность, что он уже находится в группе риска по гипертонии. Это и так и... не совсем так. Масса молодых людей также страдают от этого заболевания, эта болезнь стремительно молодеет. Стоит только в молодом и зрелом возрасте совпасть нескольким управляемым факторам (например, хронический стресс + лишний вес + курение или алкоголь), и вот уже тонометр ежедневно показывает повышенное давление.

Кстати, о тонометре. Давайте поговорим о том, как и когда нужно измерять давление.

# Как правильно измерять давление

Поскольку я работаю в аптеке, то часто наблюдаю одну и ту же картину: покупатель заходит за лекарствами и заодно, практически на бегу, решает измерить давление на бесплатном тонометре. Как правило, тонометр показывает неправильный результат – завышенный или, наоборот, заниженный. «У вас тонометр сломался!». Тонометр как раз в порядке, не в порядке ваше состояние на данный момент. Вы шли по улице, пересеживались с транспорта на транспорт, разговаривали по телефону, несли тяжести, куда-то торопились: даже если вы этого не ощущаете, организм после выхода из дома находится в состоянии короткого стресса, и это неизменно влияет и на повышение пульса и на скачок давления.

Иногда наши посетители измеряют давление сразу же после обеда, чего тоже делать нельзя. Плюс на результат может повлиять неправильная поза, наличие украшений, облегающая одежда или выкуренная сигарета. Видите, сколько факторов сразу могут дать неправильные цифры?

Измерение артериального давления – важный процесс, но в нем, как и в любом другом деле есть обязательные правила. И эти правила нужно знать и выполнять.

Во-первых, в этом процессе важна подготовка.

Обстановка должна быть спокойной, и я бы даже сказала, слегка расслабляющей. Никакого дискомфорта или стресса.

После еды должно пройти не менее двух часов.

За 30 минут до измерения давления нельзя пить кофе и курить. То же самое касается и крепкого черного чая. Зеленый я бы тоже рекомендовала исключить, так как в нем высокий процент кофеина. То же самое касается приема лекарств. Поэтому оптимальное время для первого измерения давления – утро, после всех гигиенических процедур, до зарядки и завтрака.

Перед измерением давления не должно быть никакой физической активности. Именно поэтому использование тонометра в аптеках не имеет никакого смысла.

Есть еще один деликатный момент, но не могу о нем не упомянуть: перед измерением давления хорошо бы посетить туалет, чтобы облегчить и мочевой пузырь, и (по возможности) кишечник.

Украшения, часы, плотно облегающую одежду нужно снять.

И никаких разговоров. Ни по телефону, ни с родными и близкими. Выключите телевизор, не отвлекайтесь на бытовые мелочи.

Когда я впервые узнала об этих нюансах, то подумала, что измерение давления в чем-то напоминает секретную военную операцию. На самом деле все не так сложно, как кажется на первый взгляд. По сути, это такая же рутинная привычка, как чистка зубов или утренний душ, в день она у вас займет не больше 20 минут. Десять минут утром и десять минут ве-

чером.

Теперь поговорим о самом процессе. Итак, как правильно мерить давление?

Сядьте на стул с жесткой спинкой. Перед измерением артериального давления важно 5 минут посидеть спокойно, и как я сказала выше, без разговоров, без просмотра телефона или включенного телевизора.

Просто 5 минут в тишине. Ни в коем случае не скрещивайте ноги, поза нога на ногу тоже не подойдет. Поставьте ступни ровно на пол и постарайтесь расслабиться.

Положите манжету артериального давления на середину руки (2–3 см выше локтя).

Положите другую руку на уровне сердца. Измерьте давление 3 (!) раза, с промежутком в одну минуту. Правильным будет средний показатель. Запишите его.

Имеет ли значение для измерения время суток?

Безусловно. Врачи рекомендуют измерять давление два раза в день. Первый раз – утром (перед приемом лекарств и едой), второй раз – вечером (перед сном, приемом лекарств и вечерним душем). Показания нужно и важно записывать. Так что я вам рекомендую завести специальный ежедневник – дневник, где вы будете записывать показатели, а также отмечать выполненные упражнения, анализировать уровень стресса, планировать меню на день. И если вы курите – то и количество сигарет.

О том, как вести дневник гипертоника я расскажу в сле-

дующей главе.

# Нужно ли покупать тонометр?

Обязательно. Пожалуй, это единственное, что потребует от вас дополнительных финансовых вложений. Если у вас диагностировали гипертонию, вам нужен хороший тонометр.

Меня часто спрашивают, какой тонометр купить – дорогой или подешевле, автоматический или механический?

В первую очередь ориентируйтесь на свой кошелек и повседневные возможности. Хотя, для людей старшего возраста удобнее, конечно, автоматический электронный тонометр, который проще и надежнее при ежедневном применении.

Какие тонометры бывают?

Наверное, людям среднего и старшего возраста знаком механический тонометр. Помните, мы приходили на прием к врачу в районную поликлинику, терапевт надевал на нас манжету, прикладывал стетоскоп под манжету и жал на грушу. Затем чуть-чуть ослаблял давление, и мы оба – врач и пациент – прислушивались к ударам, которые означали верхнее и нижнее давление. Потом в поликлиниках появились автоматические тонометры.

Механические тонометры и в наши дни никуда не делись, они по-прежнему продаются в аптеках и в специализированных медицинских магазинах. В отличие от автоматических

тонометров их цена весьма демократичная. К тому же они очень надежные в плане эксплуатации. Это плюсы. Но есть и минус. Самому себе измерить давление с помощью механического тонометра весьма затруднительно. Я пробовала и поняла, что этот тонометр требует определенных навыков или помощи другого человека. К тому же вам может потребоваться стетоскоп, чтобы услышать результаты.

Электронный тонометр может использовать любой человек. Знаю, что люди старшего поколения обычно боятся «этой вашей сложной электроники», но после наглядной инструкции страхи уходят. Среди электронных тонометров есть автоматические и полуавтоматические. Расскажу о каждом.

В полуавтоматических вам придется самостоятельно поработать грушей, чтобы в манжету попал воздух, но замер будет производиться автоматически. Измерение можно выполнить самому, но в этом случае результат будет не совсем точным (ведь вам придется физически поработать рукой), поэтому для лучших результатов придется просить помощи у близких, а это не всегда возможно.

Полностью автоматические тонометры просты и удобны. Вы надеваете манжету и нажимаете на кнопку. При измерении давления вы расслаблены, можете сохранять неподвижность, что в итоге дает правильный результат. Автоматический тонометр запоминает последние цифры. Такие тонометры могут работать и от сети, и на батарейках.

Также тонометры различаются по месту фиксации манжеты. Есть плечевые и есть те, которые крепятся на запястье. Запястные тонометры удобно брать собой в поездки, но их результаты менее точны, чем результаты, полученные с помощью плечевого автоматического тонометра.

Некоторые тонометры оснащены дополнительными функциями, например, индикатором правильного наложения манжеты, если манжета наложена неправильно, тонометр не сработает. У некоторых моделей есть индикатор аритмии: если прибор обнаружит нарушение ритма сердцебиения, он выведет на экран специальный значок – с рекомендацией обратиться к врачу. Существует и датчик движения – если вы сидите неправильно или разговариваете во время процедуры, датчик сработает и предложит вам измерить давление еще раз. Для людей с ослабленным зрением есть тонометры с голосовым сопровождением.

Еще один момент, на который я хочу обратить внимание, это манжета. Пока я не столкнулась с этим вопросом, я не знала, как это важно. Во-первых, очень важна форма манжеты. Удобство тонометра во многом зависит от того, в какой форме выполнена манжета: веерообразной, каркасной или мягкой. Манжета должна повторять форму вашей руки. А форма руки у всех разные, поэтому перед покупкой тонометра рекомендую примерить манжету. В этом нет ничего странного или неправильного. Вы выбираете прибор, который должен не только хорошо работать, но и быть для



ваш комфортным. Что касается формы, выбирайте между каркасными и веерообразными, мягкие манжеты не очень функциональны.

Важен и размер манжеты, он должен вам подходить максимально точно. Как говорится, размер в размер. Если манжета будет слишком сильно сжимать руку или недостаточно сильно ее сжимать, результаты окажутся неверными.

Есть несколько видов манжет на предплечья:

Малые – охват предплечья от 15 до 23 см. Эти манжеты подходят детям и худощавым людям.

Стандартные – охват от 22 до 33 см, подходят людям среднего сложения.

Крупные – охват от 32 до 43 см, подходят крупным людям.

Универсальные – охват от 22 до 43, подходят людям любой комплекции.

Как правило, в комплекте с большинством моделей тонометров идет стандартная или универсальная манжета.

Что же касается запястных тонометров, то тут чаще всего предлагается стандартная длина от 13 до 21 см.

Так какой тонометр в итоге выбрать? Если вы часто путешествуете или ведете активный образ жизни, если вам меньше 40 лет, то оптимальным будет запястный тонометр.

Для людей в возрасте 50+ и старшего поколения я бы советовала купить автоматический электронный тонометр на предплечье. Сосуды в зрелом и старшем возрасте на пред-

плечье более крупные, чем на запястье, поэтому и результаты оказываются более точными.

# Гипертония и наша психология

Когда люди слышат о своем диагнозе гипертонии, они ведут себя по-разному: первые впадают в панику и начинают чуть ли не пачками пить лекарства, вторые не обращают на диагноз внимания (и это приводит к очень плохому результату), третьи, как я изучаю своего врага и ищут способы от него избавиться. По какому пути следовать, решать вам.

Но, может, все-таки лекарства?

Действительно, казалось бы, что проще: признать факт гипертонии и принимать подходящее лекарство. Почему бы и нет?

Дело в том, что даже самые продвинутые и лучшие лекарства не решают саму проблему. Они, скорее, загоняют ее внутрь. К примеру, *у вас* такое сочетание факторов риска:

**Возраст + лишний вес + хронический стресс + неправильное питание + наследственность.**

Как вам в этом случае помогут таблетки? Конечно, на первых порах они не допустят резких скачков давления, выровняют ваше самочувствие, позволят жить и работать, пусть не в полную силу, но хоть как-то. Но ведь факторы риска в этом случае никуда не делись, не так ли? А с возрастом они только усилятся. Возможно, к ним добавятся и другие. Получается,

замкнутый круг.

Наличие гипертонии говорит о том, что у вас слабая сердечная мышца. Как таблетки ее сделают сильной? Никак. Без упражнений, изменения образа жизни, избавления от вредных привычек ваша сердечная мышца по-прежнему будут слабой. Со временем сердце и сосуды привыкнут, что всю работу за них делают таблетки и будут слабеть. В итоге вместо того, чтобы улучшиться, ситуация станет еще хуже.

Проблема еще и в том, что со временем комбинация факторов может поменяться, и вам потребуются более сильные таблетки.

С моей точки зрения, таблетки от давления – своего рода зависимость. Организм быстро привыкает к лекарству, и вам со временем понадобится более сильное средство, чтобы при имеющихся факторах риска и привычном образе жизни держать ситуацию под контролем.

К тому же, в большинстве случаев придется подбирать таблетки и, следовательно, перепробовать два-три-четыре препарата, чтобы найти свой, тот, который подойдет именно вам. А это время, деньги, постоянные походы по врачам. Ведь мало принимать тот или иной препарат, нужно оценить его эффективность. Конечно, при третьей степени гипертонии необходимо наблюдение врача и следование его рекомендациям.

Однако даже в таком состоянии можно попробовать мягко и ступенчато избавиться от тех факторов, которые приве-

ли вас к гипертонии: снизить вес, изменить систему питания, включить в повседневный режим дня разумные физические нагрузки, свести к минимуму употребление алкогольных напитков и меньше курить. Все эти действия посильные. Нам просто не хватает дисциплины и системного подхода. И эта книга написана для того, чтобы помочь всем, кто хочет быть здоровым, кто хочет жить без скачков давления и риска получить однажды гипертонический криз.

Есть еще один важный момент. Сочетание лекарственных средств. Увы, но таблетки от гипертонии не всегда сочетаются с другими препаратами, которые вы принимаете. И получается, что одно мы вроде как лечим, а другое калечим.

Хочу подчеркнуть: я не против таблеток как таковых. Я против того, чтобы вы с их помощью закрыли глаза на проблему. А проблема есть, иначе вы бы не читали эту книгу. И эта проблема называется – гипертония.

В любом случае я за то, чтобы избавляться не от последствий, а от самой проблемы. Первый шаг мы с вами сделали, теперь самое время перейти ко второму.

### *Это важно!*

1. Гипертония может возникнуть из-за множества причин, а иногда даже из целого комплекса факторов. Однако это не значит, что эту болезнь нельзя победить.
2. Беспечное отношение к своему давлению приводит к

тяжелым последствиям – инвалидности, гипертоническому кризу, инфарктам и инсультам и даже к смерти.

3. Гипертония – это дополнительная группа риска при сезонных простудных и вирусных заболеваниях.

4. Чтобы держать давление под контролем, его нужно измерять каждый день и делать это правильно.

## **Шаг второй: создаем индивидуальную систему**

Я сторонник того, что все изменения должны происходить постепенно. Гипертония в вашей жизни возникла не в один день, поэтому излечиться от нее за неделю или месяц у вас не получится, как бы вы ни старались. На весь процесс (то есть формированию правильных привычек по каждому разделу) уйдет несколько месяцев, но могу сказать, что, если следовать моей системе, первые улучшения вы почувствуете уже через пару недель.

Сама система состоит из нескольких элементов. Каждый элемент – это изучение и работа с одним из факторов, который, возможно, стал причиной возникновения гипертонии именно у вас: лишний вес, вредные привычки, отсутствие физической нагрузки, хронический стресс, шейный остеохондроз.

Как было сказано в прошлой главе, существует несколько основных причин возникновения гипертонии, какая из них послужила катализатором в вашем случае, я сказать не могу. Возможно, это лишний вес, возможно неправильное питание, возможно, хронический стресс, возможно, возраст или наследственность. Мы все индивидуальны, и болезнь у нас тоже возникает и протекает индивидуально. Поэтому вам с

моей помощью придется создать собственную индивидуальную систему. В первую очередь, вы можете самостоятельно выбрать тот или иной раздел, изучить его и начать следовать рекомендациям.



# 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.