

*Выражаю благодарность замечательным российским
врачам, поделившимся со мной ценными советами
по лечению гипертонии, моим наставникам и коллегам
по журналистскому цеху за профессиональную помощь,
моему мужу за духовную поддержку, а также всем
слушателям «Радио России», вдохновившим меня
на написание этой книги.*

Содержание

Вступление к серии	19
От автора	19
Вступление к книге	22

ЧАСТЬ 1

Почему повышается артериальное давление	25
Обнаружен ген, ответственный за гипертонию	27
Бессимптомное течение гипертонической болезни	28
Давление как реакция на белый халат	30
Существуют ли возрастные нормы артериального давления?	31
Как правильно измерять артериальное давление	32
Какие бывают тонометры	34
Тонометры для людей с проблемным пульсом	35
Создан новый, более точный тонометр	35
Три стадии гипертонии	36
Первая стадия гипертонической болезни	36
Вторая стадия гипертонической болезни	37
Третья стадия гипертонической болезни	38
«Обезглавленная» гипертония	39
Гипертония систолическая и диастолическая	39
Первичная и вторичная гипертония	40
Давление «почечное» и «сердечное»	41



Задача для гипертоников: как посчитать среднее артериальное давление?	43
Недуг по имени «сигарета»	46
А как поступим с алкоголем?	48
Лечение гипертонии лекарствами	49
Главное — предотвратить скачки давления	49
Современные лекарства от гипертонии	50
Основные классы гипотензивных препаратов	50
Мочегонные (диуретики)	50
Бета-адреноблокаторы и препараты центрального действия	50
Антагонисты кальция	51
Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента и антагонисты рецепторов к ангиотензину	51
Блокаторы альфа-1-рецепторов	51
Как врач подбирает пациенту препарат	52
Прием мочегонных требует восполнения калия и магния	55
О диете, восполняющей калий и магний	57
Вакцина от гипертонии	57
Лекарственные растения в лечении гипертонии	59
Осложнения гипертонии	62
Нагрузки, которые необходимо контролировать	64
Физические нагрузки	64
Стрессовые нагрузки	64
Пребывание на холоде	65
Масса тела и прием пищи	65
Состояние позвоночника	65
Инсульт — грозное осложнение гипертонической болезни	65
Кто в группе риска?	66
Что делать, если вы в группе риска?	68



Нарушения мозгового кровообращения.	69
Предвестница гипертонии — вегетативная дистония. . .	70
Преходящие нарушения мозгового кровообращения. . .	72
Транзиторная ишемическая атака, или микроинсульт	73
Гипертонический церебральный криз	73
Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения	76
<i>Тревожные симптомы инсульта</i>	77
<i>Давление при инсульте</i>	79
<i>Ишемический инсульт от чрезмерной гипотензивной терапии</i>	80
<i>Первая помощь при инсульте</i>	81
Гипертония и почки	81
Признаки поражения почек	84
Новый метод лечения гипертонии без таблеток	86
Гипертония может привести к слепоте	87
Проблемы с потенцией? Проверьте сердце и сосуды!	88
Пульт управления гипертонией на слизистой носа	89
Запахи и тонус сосудов	92
Рефлексотерапия при гипертонии	93
Акупрессура: что это такое	94
<i>Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры</i>	95
<i>Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры</i>	96
Лечение гипертонической болезни с помощью акупунктуры	96
<i>Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни</i>	98
Регуляция сосудистого тонуса через акупунктурные микросистемы.	101
<i>Массаж рефлекторных зон на стопе по А. Бираху</i>	101



<i>Акупрессура при повышенном артериальном давлении</i>	102
<i>Акупрессура при пониженном артериальном давлении</i>	103
<i>Манотерапия, или массаж пальцев рук</i>	103
<i>Массаж кончиков пальцев</i>	104

ЧАСТЬ 2

Природные регуляторы здоровья сердечно-сосудистой системы	105
Гипертония — «болезнь регулирования»	107
Как увеличить резервы здоровья	109
<i>Тест на уровень депрессии</i>	110
Телесно-психическое регулирование	113
Гипертония — болезнь бухгалтеров и шахматистов	115
Здоровый сон возвращает душевное равновесие	117
<i>Психологическая гимнастика на сон грядущий</i>	118
<i>Два способа засыпания</i>	121
Метод изометрической релаксации	122
Метод Куэ. Воздействие на подсознание в состоянии транса	124
<i>Как проводить самовнушение</i>	125
Психологические установки перед сном	125
Биофидбэк — метод биорегуляции	126
<i>Миографический и температурный БОС-тренинги</i>	130
<i>Дыхательная релаксация</i>	130
<i>Образная релаксация</i>	130
<i>Контрастная визуализация</i>	131
<i>Игровое биоуправление</i>	131
Дыхание и гипертония	135
<i>Дыхательные тренировки, снижающие артериальное давление</i>	136



Как создать умеренный кислородный дефицит	139
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	140
Гипертония и старение	141
Не залеживайтесь в постели!	142
Ваш биологический возраст	144
Тесты для определения биологического возраста	145
Как уменьшить свой биологический возраст?	159
Подвижность, гибкость, равновесие побеждают гипертонию	160
Гимнастика «1000 движений» академика Амосова. ...	161
Первое упражнение. «Наклоны вперед»	162
Второе упражнение. «Наклоны в стороны»	163
Третье упражнение. «Руки за спину»	164
Четвертое упражнение. «Вращение туловищем» ...	165
Пятое упражнение. «Подтягивание ног к животу» ..	166
Шестое упражнение. «Наклоны сидя»	167
Седьмое упражнение. «Приседания»	168
Восьмое упражнение. «Отжимания»	169
Девятое упражнение. «Подскоки»	170
Десятое упражнение. «Бег на месте»	171
Балансируй и молодежь!	172
Система оздоровления Пилатес	173
Гимнастика на поддержание статического равновесия	174
Гимнастика на поддержание динамического равновесия	184
Аэробные нагрузки для сердца и сосудов	189
Протестируйте ваше сердце	191
Тест «Пульс в покое»	191
Тест «60 ступеней»	192
Тест «20 приседаний»	193
Гарвардский степ-тест	194



Полуторамильный тест Купера	196
Еще одна задачка для гипертоника	197
И снова учимся ходить... ..	198
Тонус-ходьба для снижения давления	199
Напутствие академика Амосова	203
Повышено давление? Обратите внимание на шею! ...	204
Изометрическая гимнастика для мышц шеи	206
Упражнение «Книга на голове»	206
Упражнение «Рука упирается в лоб»	207
Упражнение «Ладони на затылке»	208
Упражнение «Рука на виске»	209
Упражнение «Рука на щеке»	210
Вертебробазилярная недостаточность: что это такое .	211
Самовытяжение шеи: микрогимнастика	213
Упражнение «Тянем голову вверх в положении сидя» ..	213
Упражнение «Тянем голову вверх в положении лежа» .	214
Партерная гимнастика в положении на четвереньках	215
Упражнение «Смотрим вверх»	216
Упражнение «Смотрим вправо»	217
Упражнение «Смотрим влево»	218
1000 причин для головной боли	219
Лечебные позы-движения при головной боли	222
«Вытягиваем» голову	222
Лежим с опорой на теннисные мячи	223
Лежим с опорой на кончики пальцев	224
Четырехфазный точечный массаж	
при головных болях	225
Тренинг периферических сосудов нормализует	
давление	228
Контрастные ванночки для рук и ног	228
Горячие ножные ванны	229
Массаж под душем при хорошем самочувствии	230



Лечебные ванны	231
<i>Скипидарные ванны по Залманову</i>	232
<i>Горчичные ванны — похожи на скипидарные</i>	234
<i>Какие еще бывают ванны?</i>	235
Несколько необычных рецептов при гипертонии	236
Индийский способ лечения гипертонии йодом	236
Массаж ушей от гипертонии	237
Снятие стресса похрустыванием пальцев	238
Зеленый цвет нормализует артериальное давление ...	238
Меню для гипертоника	239
Не впадаем в холестеринотию!	239
Жиры жирам рознь	243
Клетчатка против холестерина	244
Разноцветное меню здорового питания	245
ПЛЮС кальций, магний, калий	247
...МИНУС натрий	248
Подведем итоги	249
Воздушная диета балуниста	250
Диеты для выведения лишней жидкости	250
«Этническое» лекарство от гипертонии	252
Совсем без соли нельзя!	253
Диеты с пониженным содержанием соли	255
Рисовая диета для гипертоника	256
Рисово-компотная диета Кемпнера	256
<i>Рецепт компота для диеты Кемпнера</i>	257
<i>Суточный рисово-компотный рацион по Кемпнеру</i> ..	258
«Бессолевые» разгрузочные дни по методу профессора Герасименко	258
Семь дней без соли	259
Космическая ванна вместо диеты	262
Питьевой режим при гипертонии	264
Пить или не пить — вот в чем вопрос	264



Ожирение и гипертония	266
Худеть, нельзя помиловать!	266
Формула здоровой стройности	267
Низкосолевого рацион при повышенном давлении ...	268
Как уменьшить количество соли в рационе	270
Ваша продуктовая корзина	270
Здоровая кулинария на вашей кухне	270
Правила здоровой трапезы	270
Еще несколько полезных советов для составления меню	271
Придется отказаться от стимуляторов	271
Рыба — каждый день	272
Спаржа и укроп — в качестве сосудорасширяющего средства	272
Не забудьте про зеленый салат	273
Красные овощи и фрукты полезны при гипертонии	273
Какие соки полезны при гипертонии	273
Пьем томатный сок. Без соли!	273
Тыквенный сок вместо снотворного	274
Свекольный сок с медовой водой при гипертонии ...	274
Мочегонный эффект от картофельного сока	275
Сок и сироп из спаржи для сердца и сосудов	276
Фрукты и фруктовые напитки каждый день	276
Ананас — против заболеваний сосудов	276
Бананы и абрикосы — источники калия	277
Брусника и брусничные напитки — реальная помощь гипертонику	277
Целебный напиток из шиповника с медом	277
Лимон укрепляет сосуды	278
Черноплодная рябина расширяет сосуды	279
Белое вино для гипертоника	279



Лечебное питание при гипертонической болезни	280
Чем кормят пациентов с гипертонией в клиниках лечебного питания.	280
Чем заменяют соль	282
Низкосолевая диета при гипертонии и ожирении	282
Система DASH — диетологический подход к лечению гипертонии.	288
Метеочувствительность и гипертония	291
Сезонная перестройка организма	292
Если снижены резервы адаптации	292
Тест на метеочувствительность	294
Если очень жарко или слишком холодно	296
Как влияет на самочувствие атмосферное давление ..	296
Солнце и сосуды	298
Как уменьшить метеозависимость	299
<i>Душ для метеочувствительного человека</i>	299
<i>Ванны с морской солью</i>	299
<i>Ванны с валерианой, пустырником, ромашкой</i>	300
<i>Не сбивайте ваши биологические часы.</i>	301
<i>Спите в полной темноте</i>	302
Вопросы — ответы	304
Ведущие медицинские учреждения РФ, где проводят диагностику и лечение гипертонии	313

Вступление к серии

Дорогие друзья! Многие из тех, кто взял в руки эту книгу, являются слушателями Радио России. На волнах этой радиостанции вот уже семь лет выходит передача «Посоветуйте, доктор!». За эти годы программа завоевала огромную популярность. Ее слушают не только в России. Светила отечественной медицины, выдающиеся врачи современности в прямом эфире консультируют радиослушателей со всех концов земного шара. Письма от слушателей приходят из Германии, Франции, Израиля, Австралии, Мексики!

Мы стремимся, чтобы наша программа стала своеобразным мостиком между врачами и пациентами, научила людей внимательно и ответственно относиться к своему здоровью, слушать свое тело, слышать те сигналы бедствия, которые подает нам организм, и в конечном счете грамотно заботиться о нем.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит на главном государственном радио страны, имеет социальную направленность, лишена коммерческого подтекста. Гостями программы «Посоветуйте, доктор!» являются авторитетные врачи, спортивные тренеры, методисты лечебной физкультуры, авторы оригинальных оздоровительных методик. Все наши гости имеют медицинское образование и практически все — степень доктора или кандидата наук. Мы стараемся поддерживать высокий статус программы, соответствующий уровню главной радиостанции Российской Федерации.



Беседы с гостями программы «Посоветуйте, доктор!» всегда проходят в атмосфере доброжелательности, высокой степени духовности. Мы хотим, чтобы к нам на эфир врачи приходили «без белых халатов» и общались со слушателями на равных — не только как высококлассные профессионалы, но и просто как люди, которые тоже болеют, пытаются справиться с вредными привычками и решить свои психологические проблемы, которые порой испытывают страх и неуверенность, сомневаются в догмах, не декларируют прописные истины, а наравне со всеми ищут ответы на сложные вопросы бытия.

Мы всегда искренне пытаемся помочь нашим слушателям, задающим вопросы в прямом эфире. Наши собеседники-радиослушатели имеют возможность в дальнейшем очно бесплатно проконсультироваться у гостя программы, которому они задали вопрос. Многим слушателям мы стараемся помочь уже вне рамок эфира, так как проблемы людей иногда настолько животрепещущие, что просто выключить микрофон и, обо всем забыв, выйти из студии у нас не получается. Регулярно мы организуем встречи с врачами — гостями программы. Во время таких встреч радиослушатели имеют возможность очно пообщаться с высококлассными специалистами и напрямую задать им свои вопросы. Информация о планирующихся встречах всегда звучит в эфире программы «Посоветуйте, доктор!».

Книгу, которую вы держите в руках, написала ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова по материалам своей радиопередачи. Мы планируем регулярно издавать книги по самым интересным и актуальным темам, прозвучавшим в передаче. Многие слушатели в своих письмах просят повторить ту или иную передачу, ответить на не прозвучавший в эфире вопрос, выслать по почте описание той или иной прикладной методики оздоровления, заинтересовавший рецепт, повторить тесты для самодиагностики, прислать адрес клини-



ки или врача, участвовавшего в программе. Теперь у нас появилась возможность удовлетворить эти просьбы. Серия книг «Метафора здоровья» позволяет нам это сделать!

Важно подчеркнуть, что наши книги не будут повторять прозвучавшие в эфире программы. Формат печатного издания позволяет включить в них значительно больше полезной информации, чем 47-минутный радиозфир. Лучшие тематические передачи плюс все то, что остается за кадром, теперь мы будем публиковать на страницах серии книг. Множество уникальных рецептов здоровья от ведущих российских врачей, лучшие методики оздоровления, тесты для самодиагностики, ценные рекомендации светил отечественной медицины — вся полезная прикладная информация теперь доступна всем желающим, ищите ее в книгах, автором которых является известная журналистка, ведущая программы «Посоветуйте, доктор!» Ольга Копылова.

Желаем всем читателям этой книги богатырского здоровья!

*Творческий коллектив программы
«Посоветуйте, доктор!» Радио России*

От автора



Дорогие друзья! Каждую субботу мы встречаемся со многими из вас на канале «Радио России» в программе «Посоветуйте, доктор!». И несмотря на то что нас разделяют километры и мы незнакомы лично, я всегда ощущаю ваше незримое присутствие по ту сторону эфира, всегда чувствую вашу поддержку и человеческое тепло, ценю ваш искренний интерес к программе. Каждый раз я с нетерпением жду новой встречи с вами, готовлюсь к ней, стараюсь сделать передачу как мож-

но более интересной и полезной. Если во время прямого эфира удастся кому-то помочь советом, поддержать морально, это всегда большая радость для меня и стимул для творчества. Я очень люблю свою работу, всегда с удовольствием берусь за что-то новое и счастлива, что теперь у меня есть возможность встретиться с вами и на страницах серии книг, составленных на основе материалов нашей радиопередачи! Надеюсь, что эти книги вам понравятся, вдохновят на борьбу с болезнями и помогут справиться с ними.

Каждая книга из серии посвящена какому-либо одному заболеванию. Например, в книге, которую вы держите в руках, я собрала важные и интересные рекомендации гостей нашей



программы по лечению гипертонии. Многие из этих рекомендаций звучали в самых разных передачах программы «Посоветуйте, доктор!», я попыталась соединить их в одной книге. Такое объединение материалов представляется мне очень ценным, ведь бывает так, что интересные советы по лечению того или иного заболевания звучат в программах, посвященных совсем другим проблемам, а проштудировать абсолютно все передачи вряд ли кому по силам. Интересные сведения и практические советы врачей по лечению разных заболеваний мне пришлось собирать по крупицам из разных передач.

Кроме того, в радиопередаче многое остается за кадром. Чего-то важного мы не успеваем рассказать, какие-то вопросы не укладываются в рамки эфира, информацию о конкретных лекарственных препаратах, например, вообще нельзя озвучить, так как ее могут посчитать рекламой. Если б вы видели, какое количество папок с не прозвучавшей в эфире уникальной прикладной информацией о том, кто, где и как сегодня лечит в России различные заболевания, отправилось на полки моей домашней библиотеки! Пользуясь случаем, хочу искренне поблагодарить издательство «Эксмо» за предоставленную мне возможность обнаружить эти ценные сведения, собранные мной в лучших клиниках страны, в ходе бесед с ведущими врачами современности, из предоставленных ими источников. Надеюсь, что ценные рекомендации, опубликованные в этих книгах, окажут реальную помощь читателям в борьбе с болезнями.

Хотелось бы подчеркнуть, что информация, собранная мной по каждому конкретному заболеванию во время радиозэфиров и в ходе подготовки к ним, безусловно, не является исчерпывающей. Существует множество интересных книг других авторов — авторитетных врачей, а также иных источников информации, с которыми я рекомендую познакомиться каждому заинтересованному читателю.