

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### Давление взрослого в пределах 140/85-159/99 мм рт.ст.

**Вам повезло**, так как давление в этих пределах относится к гипертонии 1 степени и еще можно нормализовать давление без применения лекарств. Не спешите самостоятельно назначать себе и принимать лекарства! Они могут ухудшить общее самочувствие и снизить работоспособность. Лекарства в большинстве случаев не устраняют причину роста артериального давления, а лишь лечат симптомы.

**Что тогда делать?** Сначала пройдите обследование у врача, чтобы определить, не вызвано ли повышение давление другими заболеваниями (например, гормональными нарушениями, заболеваниями почек и др.). В таком случае лечить необходимо, в первую очередь, эти заболевания, и тогда давление нормализуется само, если не успели произойти необратимые перестройки в организме.

#### **Пересмотрите свой образ жизни!**

Необходимо принять следующие меры:

#### 1. Диета:

- Существенно снизить потребление соли или исключить вообще.
- Снизить потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, сладкие мучные продукты).
- Исключить «нездоровую», жирную, жареную пищу, фастфуд и т.п.

Вы можете «сесть» на специальную диету для гипертоников.

#### 2. **Избавьтесь от вредных привычек.** Курение и алкоголь – действительно убивают, в т.ч. способствуя развитию гипертонии.

#### 3. **Постарайтесь избегать стрессовых ситуаций.**

#### 4. **Будьте физически активны в течение дня.**

- По возможности больше занимайтесь физическим трудом каждый день. Поездки на огород в помощь. **Однако физический труд должен быть безопасным**, без пиковых перенапряжений и чрезмерной нагрузки на позвоночник и суставы.
- Совершайте ежедневные получасовые прогулки.
- Займитесь плаванием, ЛФК, йогой.

#### 5. **Проводите ежедневно фонирование согласно методикам.**

Согласно медицинским исследованиям, проведенным в Военно-медицинской академии им. Кирова, СЗГМУ им. Мечникова в Санкт-Петербурге достоверно установлено, что при гипертонии 1 степени после одного месяца фонирования области почек происходит снижение артериального давления в среднем на 15 мм рт. ст. (133/80). После полного курса процедур происходит нормализация артериального давления (120/74 мм рт. ст.) **без применения лекарственных средств**. Эффект сохраняется в течение нескольких месяцев. При этом существенно



улучшается самочувствие и работоспособность, чего нельзя сказать о лекарственной терапии.

Подробнее об исследовании может почитать [в журнале «Врач»](#), а о самой методике фонирувания [здесь](#).

Для фонирувания при гипертонии подойдут следующие [аппараты серии Витафон](#): [Витафон](#), [Витафон-Т](#), [Витафон-2](#), [Витафон-5](#). Подробнее о различии этих аппаратов, их преимуществах и том, какой выбрать, Вы можете почитать [здесь](#).

**6. Определите, когда чаще наблюдается у Вас повышенное давление: утром или вечером.**

Если к вечеру (по сравнению с утром) артериальное давление повышается на 10 и более мм рт. ст., то это может свидетельствовать о том, что почки не справляются с нагрузкой в течение дня. В этом случае фонирувание почек будет особенно эффективно.

Если более высокое давление наблюдается утром, а к вечеру снижается и нормализуется, то высока вероятность того, что имеются проблемы с сосудами, питающими мозг и сердце. В этом случае Вам **следует делать следующие упражнения «Консоль» и «Качели на локтях»** (описание в Приложении). При выполнении этих упражнений удастся добиться достаточного кровоснабжения мозга даже при очень высокой степени нарушения работы сосудов и *без дополнительной нагрузки* на сердце. Также необходимо будет применять [специальную методику фонирувания](#), которая включает в себя воздействие на соответствующие области (левый и правый глаз, шейный и грудной отделы позвоночника).

**7. Ведите мониторинг:** измеряйте давление и контролируйте выполнение Вами мер, например, заполняя такую таблицу. Такой мониторинг будет держать Вас в тонусе, а цифры-показатели давления в скором времени начнут радовать.

Дата	Соблюдение диеты (да/нет)	Прогулка (мин)	Другая мера (например, плавание)	Фонирувание (мин)	Давление утром	Давление вечером

Вы можете задать свои вопросы или поделиться результатами мониторинга, написав нам на электронную почту [info@immunitet.org](mailto:info@immunitet.org)

Подробнее [об аппаратах](#), [методиках](#), [исследованиях](#), [отзывах врачей](#) и [эффективности лечения гипертонии](#) при помощи медицинских аппаратов серии «Витафон» можно ознакомиться на сайте [immunitet.org](http://immunitet.org) (Иммунитет.org).

**ВНИМАНИЕ!** Есть вероятность, что Ваш лечащий врач может не знать о данном новом современном методе лечения (фонирувании) и соответствующих приборах, поэтому перед тем, как идти на прием, предлагаем распечатать [памятку](#) с информацией о противопоказаниях, методике лечения гипертонии, совместимости с лекарственными препаратами.



## Приложение 2.

### Упражнение «Качели на локтях»

Это упражнение при регулярном его выполнении позволяет компенсировать недостатки прямохождения, быстро снять застойные явления во всех органах, улучшить кровоснабжение головы.

**Исходное положение** (рис. А).

1) Встаньте на колени на горизонтальной достаточно мягкой поверхности (пол с ковром, спальня матрас) (далее – «матрас») таким образом, чтобы колени и пальцы ног одновременно опирались на матрас.

2) Отмерьте 3 ширины ладони от коленей вперед и положите на это место локти на расстоянии ширины плеч. Обопритесь на локти.

3) Голову положите на ладони таким образом, чтобы край ладоней закрыл глаза, а кончики пальцев рук были направлены в сторону теменной области. При правильном положении ладоней при моргании чувствуется касание ресницами ладоней.



**Упражнение.** Внимание! При выполнении упражнения локти и колени ни на секунду не отрываются от матраса, а кончики пальцев рук не отрываются от головы. Дыхание – свободное.

1) Двигая тело вперед, положите голову вместе с ладонями на матрас, при этом ладони от глаз надо оторвать, а кончики (примерно две фаланги) пальцев рук должны с умеренным усилием придерживать голову. Задержаться в этой позе на 1-2 секунды (рис. Б).

2) Двигая тело назад (не отрывая локтей и коленей от матраса), попытайтесь бедрами коснуться икроножных мышц, при этом снова закройте ладонями глаза, не отрывая кончики пальцев от исходного положения на голове. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды (рис. В).

3) Повторяйте движение вперед и назад (качайтесь) несколько раз. Начните с такого количества качаний, которое выполняется легко, но не более 10.





4) Прибавляйте количество качаний по 1-3 в неделю. Увеличивайте постепенно, чтобы упражнение всегда выполнялось легко. По мере освоения упражнения постепенно увеличивайте темп качания. Оптимальный темп каждый выбирает для себя таким, чтобы упражнение выполнялось легко, но не быстрее чем на счет раз-два-и – движение вперед, раз-два-и – движение назад. Упражнение может выполняться 2-6 раз в сутки. Оптимальное количество качаний – 20-50 за один раз, и зависит от возраста.

**Примечание 1:** В зависимости от соотношения длины бедер и предплечий, возможно, потребуется под локти подложить сложенное в несколько раз одеяло, чтобы при движении назад в крайнем положении плечи были немного выше бедер.

**Примечание 2:** Через 1-3 месяца по мере освоения упражнения и приобретения большей гибкости упражнение усложняют:

- при движении вперед спину стараются выгнуть вверх, а живот стараются втянуть.
- при движении назад спину стараются выгнуть вниз, а живот – выпучить наружу.

### Упражнение «Консоль»

Упражнение выполняется в положении сидя на стуле, на кровати или любом другом удобном сидении.

**Исходное положение:** установите ноги на ширине плеч, положите левый локоть на левое колено с внутренней стороны, а правый локоть на правое колено также с внутренней стороны. Положите голову на ладони таким образом, чтобы кончики пальцев кистей рук касались темечка, а другой край ладоней закрыл глаза.

### **Выполнение упражнения:**

При выполнении упражнения локти рук и колени ног ни на секунду не отрываются друг от друга, а ладони не отрываются от глаз. Дыхание - свободное.

Плавно оторвите тело от сидения и наклоните туловище и голову вперед, придерживая ее ладонями. Почувствуйте напряжение мышц в руках и ногах. Наклоняйте тело до тех пор, пока почувствуете устойчивость положения. Необходимо опустить голову ниже уровня сердца.

В этом крайнем устойчивом положении пробудьте несколько секунд. При сосудистой недостаточности будет ощущаться либо слабый гул, либо «движение» крови к темечку. Гул и движение могут быть неравномерными и локальными.

Прочувствовав это движение, вернитесь плавно в исходное положение.

В первый день выполнения упражнения повторите наклоны 3-4 раза. В следующие дни постепенно увеличивайте число наклонов и время нахождения с опущенной головой. Критерием достаточности будет прекращение ощущения гула и/или движения крови к концу выполнения упражнения.

**Повторяйте упражнение** ежедневно утром и вечером и по возможности еще несколько раз в течение суток.

Поскольку при выполнении этого упражнения голова оказывается ниже уровня сердца, то даже при высокой степени нарушения работы артерий обедненные кровоснабжением участки мозга получают питание. Гравитационный эффект усиливается биологической микровибрацией, передаваемой голове через ладони от напряженных мышц ног и рук.