



Нижнее давление: Питание и быт

«Моё давление в равновесии, мои сосуды спокойны.»

Правильная тарелка



Лечебные напитки

▼ ПРИ ВЫСОКОМ НИЖНЕМ

1. Чай из боярышника (1 ст.л. сушёных плодов на стакан кипятка, 20-30 мин, пить тёплым после обеда, курс 3 недели. Не при низком!).
2. Каркаде (1-2 ч.л. лепестков на стакан горячей воды, 5-7 мин, 1 чашка/день).
3. Арония/Черноплодка (горсть залить на ночь тёплой водой, утром съесть).

▲ ПРИ НИЗКОМ НИЖНЕМ

1. Электролитный стакан (тёплая вода + щепотка соли + долька лимона + 0,5 ч.л. мёда утром натощак. Не при высоком!).
2. Тёплый тонус (некрепкий зелёный чай или слабый настой лимонника утром).

5 Бытовых лайфхаков

- 1 Солонка с мелкими дырочками — соли высыпается вдвое меньше.
- 2 Свободная шея — не носить тугий ворот, тесный воротник, галстук.
- 3 стакан тёплой воды сразу после пробуждения.
- 4 Гасить экраны за час до сна (синий свет глушит выработку гормонов сна).
- 5 Контраст для ног: вечером обливать ноги попеременно тёплой и прохладной водой (заканчивать прохладной).



КАНАЛ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

Практика и План «Б»

Самопомощь для шеи (Мягкий самомассаж)

- ✓ **Точка Цзянь-Цзин** (на вершине плеча): разминать средним пальцем 30 сек + круговые 30 сек.
- ✓ **Под основанием черепа:** подушечками больших пальцев мягко вести вверх к центру, 30 сек.
- ✓ **Тёплое полотенце** на шею и плечи 10 минут вечером.

🎵 **Звуковая терапия:** Частота Solfeggio 432 Гц — слушать на сайте chas-zdorov.ru, 30 минут вечером.

Если давление подскочило:

✓ СДЕЛАТЬ

- Сесть полулёжа (ноги вниз)
- Открыть окно
- Физиологический вздох (2 вдоха носом + долгий выдох ртом) 5 мин.
- Протяжное мычание
- Тёплая ножная ванна

✗ НЕ ДЕЛАТЬ

- Не ложиться плашмя
- Не пить коньяк или алкоголь
- Не сбивать давление слишком резко

🚨 КРАСНЫЕ ФЛАГИ — СРОЧНО ЗВОНИТЬ В СКОРУЮ

- Внезапная небывало сильная головная боль (особенно в затылке).
- Перекосило лицо, ослабела рука или нога, стало трудно говорить.
- Давящая боль за грудиной, которая не проходит в покое.
- Резко упало зрение, появилась «пелена» перед глазами.
- Удушье, нехватка воздуха в покое.

План «Б» (Если за 2 недели нет улучшений)

К какому врачу:
Сначала — Терапевт.

Затем: Кардиолог / Нефролог / Эндокринолог.

Какие сдать анализы:

- Креатинин и мочевины
- Калий, Глюкоза, Липиды
- Гликированный гемоглобин
- ТТГ, ЭКГ
- ЭхоКГ (при подозрении на клапан)

Вопросы врачу:

1. Какие у меня целевые цифры?
2. Можно ли пересмотреть схему, если нижнее давление низкое?
3. Что в образе жизни сейчас важнее всего?