

Николай Месник

Кодекс гипертоника



Настольная книга
каждого гипертоника

www.gipertonia.net

Оглавление

Об авторе	3
Введение	5
1. Матчасть	6
2. Первая помощь при повышенном давлении	7
3. Удостоверьтесь в диагнозе	8
4. Общие рекомендации	9
5. Процедура измерения АД	10
6. Лекарства	12
7. Лечебная физкультура	15
8. Физическая активность	16
9. Психическая тренировка	17
10. Питание	18
Заключение	19

Об авторе

Меня зовут Николай Григорьевич Месник.
Мне 61 год. Я врач и бывший гипертоник.

Все «прелести» гипертонической болезни я ощутил на себе еще в молодости. Лечиться пришлось тем же, чем лечатся современные гипертоники: таблетки, травяные растворы, физпроцедуры, разные микстуры. Но всё было впустую: заболевание оставлять меня не желало упорно.

В медицинском институте я максимально изучал проблему повышенного артериального давления и постоянно приходил к выводу, что кроме лекарств для лечения гипертонии практически ничего не применяется. То есть человека с повышенным давлением изначально обрекают на постоянное употребление лекарств и хождение с тонометром в кармане. Надо заметить, что подобная тактика лечения практикуется и сейчас, изначально превращая человека в хронически больного.



Когда стал работать врачом, пришлось испробовать на себе очень многие нестандартные методики лечения гипертонии, отыскивая в них приемлемое не только для меня, но и других людей, страдающих этим заболеванием. Я понял, что снизить повышенное давление – еще не означает избавиться от гипертонии вообще – болезнь сложная, тяжелая и требует для своего лечения комплексного подхода.

Вообще, если бы я сам не был в прошлом гипертоником, может быть, и я прописывал пациентам бесполезные таблетки. И не изобретал что-то более эффективное.

Но меня совершенно не устраивала такая ситуация. Я категорически не хотел всю жизнь сидеть на таблетках. И проживать серую, безрадостную жизнь, лишенную простых человеческих радостей.

А если у человека нет здоровья — то страдают и все остальные сферы жизни. Ведь говорят не случайно, что когда здоровье есть, то его не замечаешь, и только когда оно пропадает, об этом думаешь постоянно.

Я категорически не хотел быть обычным врачом, который до смерти залечивает себя и своих пациентов разноцветными «волшебными» капсулами. И стал искать, как себе помочь с помощью скрытых возможностей организма (естественных методов).

И теперь я твердо убежден — от гипертонии можно избавиться! И лучше всего делать этого без таблеток.

Именно поэтому я разработал авторскую методику избавления от гипертонии. И первым испытуемым был я сам.

Эксперимент прошел успешно — и я стал полноценным, здоровым человеком! Я как будто родился заново. После избавления от заболевания мне захотелось по-настоящему жить. Дела, как в личной, так и профессиональной сфере деятельности стали идти в гору.

Успехи моих пациентов неоднократно показали: первая и вторая стадия гипертонии — полностью обратимы! Причем моя методика помогает не только улучшить состояние здоровья, но и добиться прекрасной физической подготовки.

Она помогла исцелиться тысячам «безнадежно больных» людей. И обрести им счастье в личной жизни и успех — в общественной!

Также я являюсь автором книг:

- «Избавиться от гипертонии навсегда! Снижение давления без лекарств», издательство «Питер», 2011 (<https://www.ozon.ru/context/detail/id/6207019/>)
- «Вегетососудистая дистония. Избавиться навсегда!», издательство «Эксмо», 2013 (<http://www.labirint.ru/books/388479/?p=6867>)
- «Головные боли. Как победить?», издательство «Эксмо», 2013 (<http://www.labirint.ru/books/389317/?p=6867>)
- «Простуда. Как защитить иммунитет?», издательство «Эксмо», 2013 (<http://www.eksmo.ru/catalog/859/1541851/>)
- «Кодекс гипертоника», 2013.

Введение

Кодекс гипертоника – это свод правил для людей, страдающих гипертонической болезнью.

Знание этого кодекса кому-то, возможно, поможет уберечься от гипертонического криза, инфаркта миокарда, нарушения мозгового кровообращения. А кто-то сможет победить гипертонию раз и навсегда! А это уже будет настоящая победа!

Здесь вы найдете начальные знания для гипертоника, которые должны стать грамматикой не только лечения, но и профилактики гипертонической болезни. Освоив эти рекомендации, вы станете грамотно подходить не только к своему заболеванию, но и к другим болезненным проблемам, атакующих ваш организм.

Отмечу, что усвоение «Кодекса гипертоника» необходимо как для людей, ставших на путь немедикаментозного лечения гипертонии, так и медикаментозного.

Главная идея «Кодекса гипертоника» – это принятие того факта, что гипертоническая болезнь хоть и остается до сего времени болезнью идиопатической или эссенциальной, то есть не ясной природы возникновения, она все-таки является болезнью обуздаемой, контролируемой самим человеком.

1. Матчасть

1.1. Как правильно «гипертония», «гипертоническая болезнь» или «артериальная гипертензия»?

В медицине заболевание, при котором у человека повышается артериальное давление, профессионалы называют «гипертонической болезнью» (ГБ) или «артериальной гипертензией». А гипертония – это само повышение кровяного давления, являющееся основным признаком гипертонической болезни.

Но в быту больше прижилось название «гипертония». Под ним подразумевается и болезнь, и состояние организма и просто высокое давление. Поэтому и я очень часто в своих уроках использую именно это слово – оно проще и понятнее для людей.

1.2. Систолическое (верхнее) артериальное давление (САД) — это уровень давления крови в момент максимального сокращения сердца.

1.3. Диастолическое (нижнее) артериальное давление (ДАД) — это уровень давления крови в момент максимального расслабления сердца. Нормальное диастолическое АД у взрослого человека составляет 70-89 мм рт. ст.

Когда нижнее АД повышено, говорят о **сосудистой гипертензии**. Сосудистая гипертензия корректируется дыхательными тренингами, аутотренингом, а также аэробными упражнениями, ослабляющих о заболевании его память.

1.4. Пульсовое давление – разница между систолическим артериальным давлением и диастолическим. В норме составляет 35-50 мм рт. ст.

При повышенном пульсовом давлении мы имеем дело с **пульсовой гипертензией** (или сердечной гипертензией). Она по сути является **главным и единственным признаком гипертонической болезни**.

Как правильно нормализовать пульсовое давление, я рассказывал подробно в своем видеокурсе «Гипертонии-НЕТ!» (<http://disk.gipertonia.net/>).

1.5. Нельзя забывать, что различают естественное АД, свойственное человеку не принимающему и ложное АД, которое возникает после употребления медикаментозных препаратов.

«Нормальные» цифры АД, поддерживаемые регулярным приемом лекарств, гипнотизируют многих людей, заставляя их верить в самую настоящую иллюзию выздоровления. В данном случае никакой нормы нет – болезнь продолжает развиваться. Снизить артериальное давление с помощью лекарств – не значит избавиться от самого заболевания, которое продолжает тлеть в организме, медленно, но верно разрушая его.

2. Первая помощь при повышенном давлении

В этом разделе предоставлена информация о том, что нужно делать в экстренных случаях – при резких скачках артериального давления, при плохом самочувствии.

2.1. Измерьте АД на другой руке и по возможности другим тонометром.

Очень часто возможны ошибки при измерении.

2.2. Вызывайте «скорую помощь», если показатели давления намного выше привычных для вас.

2.3. Постараться успокоиться, обеспечить приток свежего воздуха.

2.4. Примите выписанные врачом лекарства.

Ни в коем случае не принимать лекарства по совету родственников и соседей, не имеющих отношения к медицине.

2.5. Используйте немедикаментозные средства снижения АД: самомассаж головы, теплые ножные ванны (запрещено при варикозе), тепло-горячий душ на затылочно-шейную область.

3. Удостоверьтесь в диагнозе

3.1. Обязательно пройдите медицинское обследование.

Зачастую гипертония является следствием какого-то другого заболевания, устранив которое, можно навсегда избавиться от повышенного артериального давления.

3.2. Ни в коем случае не ставьте диагноз самостоятельно, если у вас нет медицинского образования!

К сожалению, такие случаи сплошь и рядом. Почувствовал недомогание, взял тонометр (одолжил у соседки), получил повышенные показатели – и сам поставил себе диагноз «гипертония». Более того, многие еще и лекарства себе потом выписывают по этой же схеме.

3.3. Диагноз должен быть актуальным.

Вообще, рекомендуется проходить профилактический медосмотр 1 раз в год. Это требуют даже многие работодатели. И в этом есть здравый смысл. Хотя есть и недостатки – после посещения поликлиники, как правило, получаешь целый список новых диагнозов и вместе с ними рецепты на новые лекарства. Поэтому моя рекомендация следующая – *пройти медобследование, если срок диагноза старше 3-х лет.*

3.4. Будьте уверены в диагнозе.

Если сомневаетесь в диагнозе, не нравится врач – пройдите обследование в другом медучреждении, у другого врача.

4. Общие рекомендации

4.1. Нормализуйте свой вес.

Повышенный вес является одной из причин повышенного АД. Зачастую, нормализовав свой вес, можно избавиться и от гипертонии. Для этого нужно уделить внимание питанию и заняться физкультурой (подробнее об этом ниже).

4.2. Спать не менее 7 часов в сутки.

Практически всегда снизить и даже нормализовать АД естественными способами помогает нормализация ночного сна.

4.3. Откажитесь от ночной работы.

Нужно полностью пересмотреть свой режим труда и отдыха, стараясь отыскать в нем имеющие изъяны.

4.4. Если все-таки приняли лечение медикаментозное – Бог вам судья, то лекарства принимайте, строго следуя наставлениям.

4.5. Если остановились на какой-то психофизической методике, постарайтесь изучить ее, и уже под руководством Учителя постигайте ее практически.

4.6. Всегда помнить о том, что лечение гипертонической болезни длительно, и что ждать молниеносного выздоровления нельзя.

4.7. Не игнорируйте факторы Природы.

Только когда все Ее «капризы» вы примете за норму, то сразу увидите, что и Она повернулась к вам лицом – ваше самочувствие улучшится на несколько порядков.

5. Процедура измерения АД

Прежде всего надо уяснить, что процедура измерения АД не такая безобидная, как может показаться на первый взгляд. Технически она проста, но сам процесс имеет очень много тонкостей.

5.1. Никогда не измеряйте АД бесчисленное количество раз за день.

АД является частью гомеостаза человека, и оно никогда не бывает строго одинаковым. Частое измерение артериального давления кодирует человека, особенно мнительного, на заболевание, формирует уверенность в физическом изъяне.

5.2. Процедура измерения АД – сугубо интимная.

Измерение артериального давления не должно носить характер демонстративный, показательный. То есть, нельзя измерять АД перед коллегами на работе, случайными зеваками. Надо всегда измерять артериальное давление самостоятельно, или доверять эту процедуру только очень близкому человеку. Поэтому измерение артериального давления – процедура сугубо личная.

5.3. Измеряйте давление дома самостоятельно перед походом к врачу.

Собираясь на прием к врачу, измерьте себе АД сами и уже в кабинете скажите о своем измерении: каждый гипертоник – это человек с установкой на повышенное артериальное давление, и зачастую его результаты намного ниже тех, которые констатирует лечащий врач. АД повышается при одном только виде человека в белом халате!

5.4. Никогда не измеряйте АД сразу после пробуждения.

В этом случае результат будет выше: у большинства людей, страдающих повышенным артериальным давлением крови, под влиянием гипотензивных средств сон очень плохой, и поэтому получить хорошее АД не всегда удастся.

5.5. Никогда не измеряйте АД перед посещением и после посещения туалета.

Результаты будут сильно отличаться друг от друга. АД даже у совершенно здоровых людей постоянно варьирует в зависимости от вида деятельности, места пребывания, условий окружающей среды, психоэмоционального настроения и т.п. Любое напряжение вызывает повышение АД, а релаксация – снижение.

5.6. Не стремитесь измерять АД сразу после выполнения физической работы.

Выждите минут 15-20. Если физическая работа была длительной, интенсивной, но посильной, то через такой промежуток времени АД должно либо снизиться, либо нормализоваться.

5.7. Измеряйте артериальное давление только в теплом помещении.

Холод всегда способствует повышению артериального давления. Если в квартире холодно, забирайтесь под теплое одеяло, согрейтесь и уже потом контролируйте себя тонометром.

Если в кабинете врача холодно, старайтесь не раздеваться – иначе АД будет стремиться к повышению.

5.8. Перед процедурой измерения АД также запрещено:

- употребление кофе и крепкого чая в течение 1 ч перед исследованием;
- курение в течение 30 мин до измерения АД;
- прием симпатомиметиков, включая назальные и глазные капли.

5.9. Надо иметь исправный тонометр.

Помните, что точность измерения у большинства современных электронных тонометров составляет +/- 3 мм рт ст., они очень чувствительны и требуют тщательного соблюдения инструкций по применению, составленных производителем.

Я рекомендую использовать механические тонометры – они более точные, хотя и менее удобные. Если использовать автоматический тонометр, то с манжетой, одеваемой на плечо. Тонометры с манжетой на запястье не приспособлены для измерения давления у людей с аритмией или слабым пульсом и не рекомендуются к использованию людьми старше 45 лет.

Также следуют пользоваться тонометрами проверенных производителей: Beurer, AND, Microlife, Omron, CITIZEN, Sanitas, Medisana, Nissei, Panasonic.

5.10. Измерять артериальное давление необходимо в положении сидя или лежа.

Для человека с склонностью к повышению артериального давления все-таки лучше измерение проводить лежа – больше достигается расслабления тела. Очень часто цифры в положении сидя, лежа разнятся, а гипертонику в частности, все-таки необходимо иметь после такой процедуры как можно больше положительных эмоций, которые будут закрепляться с каждым очередным измерением.

Мне многократно приходилось видеть, как артериальное давление измеряют в положении стоя, согнутом, полусогнутом положении – *полное невежество!* Не делайте так, а ищите возможность, чтобы измерить артериальное давление в нормальных условиях, и, причем, самостоятельно.

5.11. Нельзя накладывать на плечо манжетку слишком плотно и в то же время очень свободное наложение приводят к искажению измеряемых цифр АД.

Если АД почему-то при измерении оказалось выше, ослабьте манжетку, или наоборот, наложите ее плотнее. Очень часто подобные изменения приводят к тому, что при очередном измерении АД оказывается значительно ниже.

При измерении АД рука должна находиться на уровне сердца, а манжета накладывается на плечо, нижний край ее на 2 см выше локтевого сгиба.

6. Лекарства

6.1. Нужно знать о побочных действиях и противопоказаниях к принимаемым лекарствам.

Абсолютно все антигипертензивные средства имеют большой спектр побочных действий и противопоказаний.

6.1.1. Сосудорасширяющие препараты

К этой группе относятся альфа-адреноблокаторы, вазодилататоры, антагонисты кальция, ганглиоблокаторы (*бендазол, дибазол, амлодипин, коринфар, нормодипин и др.*)

Примерно через полтора-два часа после применения этих препаратов депонированная (не циркулирующая) в сосудах кровь в результате возвращения сосудов в изначальное состояние устремляется в кровоток и АД резко возрастает!

При постоянном приеме сосудорасширяющих препаратов артериальные сосуды страдают от того, что в них искусственно «загоняют» кровь. А это в конечном итоге приводит к тому, что даже у молодого гипертоника сосуды напоминают сосуды дряхлого старика!

Побочные эффекты от сосудорасширяющих препаратов:

- нарушения со стороны сердечнососудистой системы (резкое падение АД, нарушения сердечного ритма);
- изменения в работе желудочно-кишечного тракта (понос или запор, гастрит, панкреатит, холецистит);
- нарушения со стороны органов дыхания (бронхит, трахеит, пневмонии);
- нарушения со стороны мочеполовой системы (понижение либидо, импотенция, нарушение менструального цикла).

6.1.2. Препараты антиангиотензинового ряда.

К ним относят ингибиторы АПФ, ингибиторы рецепторов ангиотензина-II (*берлиприл, каптоприл, эналаприл, лориста и др.*)

Все препараты этих групп резко увеличивают кровоток в почках, затрудняя их нормальное функционирование. Почки как бы «рвутся» на части, стараясь выдать лишнюю мочу, что повышает риск возникновения опухолевидных образований. Никакого отношения к воздействию на причину заболевания препараты этого ряда не имеют, а снижают повышенное артериальное давление тяжелой для организма ценой!

Очень многие, принимающие препараты этой группы страдают от очень тяжелых побочных эффектов:

- понижается зрение, слух, выпадают волосы;
- страдает желудочно-кишечный тракт (гепатит, панкреатит, холецистит);
- со стороны мочеполовой системы (понижение либидо, импотенция).

6.1.3. Диуретики (мочегонные средства).

Сюда относятся такие лекарства, как *индапамид, верошпирон, индапамид, спиронолактон, фуросемид и др.*

Механизм действия мочегонных средств очень похож на действие препаратов антиангиотензинового ряда, которые увеличивают кровоток в почках, активизируют выработку фермента ренина, что в конечном итоге приводит к разрастанию клеток этого участка почки.

Диуретики вместе с жидкостью выводят из организма целый ряд очень важных для нормального функционирования организма компонентов, таких как, натрий и калий. Дефицит калия – довольно серьезная проблема, так как недостаток этого важнейшего элемента влияет на нормальную работу прежде всего сердца, провоцируя *сердечные приступы*.

6.1.4. Бета-блокаторы.

К этой группе относятся: *бисопролол, метопролол, небиволол, пропранолол и др.*

Эти лекарства блокируют так называемые *бета-1 адренорецепторы* (чувствительные клетки), что в конечном итоге приводит к ослаблению частоты и силы сердечных сокращений, понижая как высокое артериальное давление, так и частоту сердечных сокращений.

Эти препараты резко вмешиваются в естественную работу самого сердца: срывается сердечный ритм, резко падает артериальное давление крови! Бета-блокаторы дают целую серию побочных эффектов:

- страдает желудочно-кишечный тракт (гастрит, гепатит, холецистит, панкреатит);
- со стороны органов дыхания (кашель, бронхит, пневмония);
- для мочеполовой системы, награждая многих людей преждевременной импотенцией, нарушением менструального цикла;
- страдают кожные покровы (дерматит, обострение экземы, псориаз).

6.2. Пожизненные лекарства.

Думаю, вы заметили, что все упоминаемые кардиологами лекарства дают очень опасные побочные эффекты. Но, несмотря на это, «Прием препаратов должен стать неотъемлемой частью вашего распорядка дня», «ГБ требует постоянного лечения на протяжении всей жизни больного». Именно эти слова вы услышите от врача, выписывающего вам очередное гипотензивное средство.

Но вы должны знать, что АД можно эффективно снижать и без лекарств. И от лекарств можно отказаться, только делать это нужно правильно.

6.3. Я не рекомендую употреблять какие-либо лекарства при первой степени ГБ.

При этой стадии АД достаточно легко снижается немедикаментозными средствами.

6.4. Лекарства должны выписываться только квалифицированным врачом.

Назначение антигипертензивных лекарств – сугубо индивидуальная процедура, основанная на многих медицинских показателей больного. Неквалифицированное назначение лекарств может привести к очень серьезным проблемам.

Ни в коем случае нельзя выбирать гипотензивные средства в аптеке по совету провизора. Тем более нельзя употреблять лекарства по совету соседки-близкой подруги, которая «давно успешно лечит гипертонию».

Также запрещено самостоятельно выбирать таблетки по рекомендации врачей в интернете, в рекламе по телевизору, радио или любимой газете.

6.5. Если вы уже принимаете лекарства, нельзя резко прекращать их прием.

Сначала необходимо научиться снижать давление немедикаментозными средствами, а потом очень постепенно снижать дозу лекарств. Обо всем этом я подробно рассказывал в своем видеокурсе «Гипертонии-НЕТ!» (<http://disk.gipertonia.net/>).

6.6. Лекарства от гипертонии не лечат ее.

На самом деле все «лекарства от ГБ» вовсе не лекарства (средства для лечения болезни), а «препараты для снижения артериального давления». Это синтетические химические вещества, оказывающие довольно кратковременное сосудорасширяющее действие. А ведь большинство гипертоников считают принимаемые ими таблетки от давления лекарствами. На самом деле лекарств от ГБ в кардиологии нет! Поэтому нет лечения. Соответственно, нет выздоровления.

7. Лечебная физкультура

7.1. У каждого гипертоника должна быть своя система психофизических упражнений, выполняемых практически ежедневно.

Проверено на многих – после 40 минут занятий ЛФК АД снижается и даже нормализуется.

7.2. Любой гипертоник просто обязан уметь уменьшить головную боль при помощи активного массажа головы.

Подробнее на моем блоге (<http://www.gipertonia.net/lfk/samomassazh.php>) и в видеокурсе «Гипертонии-НЕТ!» (<http://disk.gipertonia.net/>). Это очень просто, но очень эффективно.

7.3. Теплая ножная ванна продолжительностью 5-7 минут помогает снизить артериальное давление и улучшить общее состояние. Но данная процедура запрещена при варикозе.

7.4. Тепло-горячий душ на затылочно-шейную область помогает снизить артериальное давление и улучшить общее состояние.

8. Физическая активность

Движения нужны гипертоникам, как воздух. Другой вопрос, что чрезмерная нагрузка здесь тоже не желательна.

8.1. Гипертоникам и людям, склонным к повышенному АД, запрещено заниматься тяжелой атлетикой, бодибилдингом и другими видами спорта, связанными с поднятиями тяжестей. Все изометрические упражнения со статическим напряжением ведут к повышению артериального давления!

8.2. Артериальное давление хорошо снижают аэробные упражнения.

Любые аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание и т.д.) после прекращения воздействия на организм заметно ослабляют систолический объем сердца, понижая этим артериальное давление крови. И именно поэтому они должны использоваться при лечении пульсовой или сердечной гипертензии.

Но к аэробным нагрузкам нужно подходить с осторожностью, постепенно увеличивать нагрузки и обязательно соблюдать самоконтроль. Подробнее в моем видеокурсе «Гипертонии-НЕТ!» (<http://disk.gipertonia.net/>).

8.3. Займитесь ходьбой.

Улучшить общее состояние, снизить артериальное давление помогает *медленная*, но длительная прогулка на свежем воздухе.

Но для лечения гипертонии я все-таки рекомендую именно *быструю* ходьбу. Но опять же – под строгим соблюдением самоконтроля.

9. Психическая тренировка

9.1. Психические тренинги (аутотренинг, медитация, дыхательные упражнения) заметно понижают как верхнее, так и нижнее артериальное давление крови, ослабляют память заболевания.

9.2. Овладеть техникой снятия стресса – релаксацией.

Каждый гипертоник должен овладеть приемами по достижению состояния мышечной релаксации (расслабления). Т.е. надо уметь быстро расслабиться после любого психо-эмоционального возбуждения.

9.3. Выработайте миролюбивое отношение к действительности, не допуская конфликтов, скандальных ситуаций, выяснения отношений.

10. Питание

Я противник всяких диет. Считаю, что человек должен питаться тем, что ели его предки. Однако, все-таки некоторые рекомендации я дам.

10.1. Рацион гипертоника должен быть сбалансированным.

Организм должен получать все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

10.2. Ограничить потребление:

- соли (рекомендуемая норма – 5 г/сут (одна чайная ложка));
- жирных продуктов;
- жареной пищи;
- продуктов, содержащих кофеин в значительных количествах (крепкий чай, кофе, какао).

10.3. Увеличить потребление:

- растительной пищи;
- продуктов, содержащих калий и кальций (овощи, фрукты, зерновые);
- продукты, богатые магнием (молочные продукты).

10.4. Не злоупотреблять алкоголем.

К сожалению, наша культура не приемлет полный отказ от алкоголя. Спиртное сразу может расширить кровеносные сосуды. Но после очередной рюмки эти сосуды сужаются, и артериальное давление становится выше изначальных цифр.

10.5. Употребление спиртного вместе с лекарствами запрещено!

Принимая алкоголь вместе с гипотензивными препаратами, есть риск получить осложнение заболевания – резкий подъем АД с вытекающими отсюда последствиями.

10.6. Голодание – вредно для здоровья.

Да, во время длительного голодания у многих наблюдается нормализация артериального давления. Но, к сожалению, после восстановления питания все возвращается на прежний уровень. Подробнее об этом я говорил в своем блоге (<http://www.gipertonia.net/pitanie/golodanie.php>).

Заключение

Выход из состояния гипертонии лежит в каждом из вас – в вашем организме есть все необходимое для борьбы не только с повышенным артериальным давлением, но и другими заболеваниями, атакующих вас на протяжении всей жизни. Помните, что вы намного сильнее, чем это кажется со стороны, и как об этом утверждают люди в белых халатах.

Человеческий организм – система саморегулирующая, восстанавливающая себя после различных потрясений. Но для того, чтобы организм заработал в полную силу, надо ему помогать. И причем, помогать не при помощи лекарств, а путем собственных психофизических усилий.

Более подробную информацию о моей методике можно узнать:

- из видеокурса «Гипертонии-НЕТ!» (<http://disk.gipertonia.net/>);
- в моем блоге www.gipertonia.net.

Со мной всегда можно абсолютно бесплатно проконсультироваться на моем форуме (<http://www.gipertonia.net/forum/>). А также в социальных сетях:

 Группа в Одноклассниках: <http://www.odnoklassniki.ru/gipertonia>

 Группа ВКонтакте: <https://vk.com/gipertonia>

 Группа в Facebook: <https://www.facebook.com/gipertonia>

 Твиттер: <https://twitter.com/nmesnik>

 Youtube: <http://www.youtube.com/user/nmesnik>

 Google+: <https://plus.google.com/110232921365931411049/posts>

Также есть возможность платных консультаций и коучинга по Скайпу: <http://www.gipertonia.net/konsultacii.php>.

Успехов вам, больше решимости, уверенности в себе и никогда не забывать, что первый шаг в лечении гипертонии находится в признании себя, преодолении всех своих слабостей.

С уважением, Месник Николай Григорьевич.