

НИКОЛАЙ МЕСНИК

ВРАЧ, АВТОР УНИКАЛЬНОЙ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ И ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫМИ СРЕДСТВАМИ



ГИПЕРТОНИИ — НЕТ!

**СНИЖЕНИЕ
ДАВЛЕНИЯ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

- ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «ГИПЕРТОНИЯ»
- ГИМНАСТИЧЕСКИЕ И АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ТЕЛО И ПОДГОТОВИТЬ ЕГО К ИСЦЕЛЕНИЮ!
- КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ
- ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА НА ЦЕЛЫЙ ГОД

WWW.GIPERTONIA.NET

Николай Григорьевич Месник Гипертонии – нет! Снижение давления без лекарств

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7159397*

*Гипертонии – нет! Снижение давления без лекарств / Николай Месник: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-70163-6*

Аннотация

Известный доктор Николай Месник в своей книге излагает основы своей уникальной системы коррекции артериального давления. На протяжении многих лет Николай Григорьевич на своем собственном опыте и благодаря обширной врачебной практике изучал причины развития гипертонической болезни, ее симптомы и последствия. Система лечения гипертонии доктора Месника включает коррекцию всего образа жизни человека, в том числе новые принципы питания, физические упражнения, направленные как на стимуляцию мышц, так и на их расслабление.

Содержание

От автора	5
Глава 1	7
Резюме	9
Глава 2	10
Резюме	13
Глава 3	14
Резюме	16
Глава 4	17
Резюме	20
Глава 5	21
Резюме	24
Глава 6	25
Резюме	28
Глава 7	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Николай Месник

Гипертонии – нет! Снижение давления без лекарств

© Месник Н., 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2 014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

От автора

Говорят, что никакая идея не имеет смысла, если она не подкреплена опытом. Исходя из этого положения, много лет назад мне пришлось пересмотреть свое отношение к гипертонической болезни, отказаться от лекарств, создав свою психофизическую методику коррекции артериального давления. В моей методике нет строгих диет, как нет и философско-религиозных положений. В ней все построено на естественных саморегулирующих свойствах организма. Главное – дать возможность организму заработать самостоятельно, постепенно освобождая его от отравляющего действия лекарств.

Но это возможно только при условии адекватной физической активности и качественного мышечного расслабления. Не нагружая организм физически, о стабилизации артериального давления говорить нельзя. Кроме того, необходимо умение снимать психоэмоциональное возбуждение и качественно расслабляться после тяжелой физической работы, иначе никакого эффекта не будет.

Если вы, уважаемый читатель, думаете о том, что не справитесь с какой-то непонятной методикой, я поспешу вас успокоить: справитесь!

Правда, только при условии, что у вас будет желание это сделать. Я нисколько не сомневаюсь, что вы, как и тысячи других людей, страдающих гипертонической болезнью, устали не только от заболевания, но и от самого медикаментозного лечения. Устали от безысходности, от побочных действий лекарств, осложнений. Я понимаю вас, сочувствую и очень надеюсь, что моя методика коррекции артериального давления придется вам по душе и вы не только научитесь снижать артериальное давление немедикаментозными средствами, но и стабилизируете состояние здоровья в целом.

Свою методику мне пришлось создавать в течение ряда лет, от чего-то отказываясь, чему-то отдавая предпочтение. Я очень хорошо понимаю гипертоников, поскольку сам в течение долгого времени страдал от этого заболевания и в полной мере испытал, что такое головная боль, слабость, адинамия, мелькание мушек перед глазами и гипертонические кризы.

Сейчас все это кажется страшным сном, кошмаром, оставшимся далеко позади. А ведь когда-то приходилось мученически бороться с давлением и пить лекарства.

Когда я начал работать врачом, я стал постепенно замечать, что лекарства не просто снижают артериальное давление, но и пагубно влияют на многие функции организма, то есть в основном борются не с заболеванием, а с естеством человека. Также я заметил, что и лечение только травами не помогает снизить артериальное давление, и приходится обращаться к медикаментозной терапии.

Как я уже говорил, моя методика проста – осилить ее может практически каждый человек.

Тем не менее, положительный результат будет только тогда, когда занятия будут проводиться регулярно и с должным терпением. Смеем заметить, что те, кто прислушался к моим рекомендациям и стал претворять их в жизнь, полностью избавились от повышенного артериального давления и сейчас чувствуют себя хорошо. А вот те, кто просто попробовал, остановившись на полпути, так и остались завсегдатаями лечебных учреждений.

В книге очень подробно говорится о психоэмоциональной разгрузке, точнее, о способствующих ей упражнениях. Они очень просты в исполнении и очень эффективны с точки зрения коррекции артериального давления и умиротворения организма.

Ниже будет подробно рассказано о технических приемах расслабления (релаксации). Любой практикующий врач подтвердит, что от умения быстро и правильно расслабиться

зависит не только течение гипертонической болезни, но и правильное функционирование всего организма.

Неотъемлемой частью моей психофизической методики является ходьба, которая как ни одно другое занятие сближает человека с природой, снижает артериальное давление и тренирует организм в целом.

В книге я порой делаю небольшие отступления, рассказывая о вещах, которые, на первый взгляд, вроде бы не имеют отношения к гипертонической болезни, – о питании, проблеме высокой и низкой температуры и т. д. Но дело в том, что любой человек – создание не столько социальное, сколько биосоциальное, и полностью отрывать его от природы нельзя. Не случайно говорят, что гипотоническая болезнь – это конфликт природы человека и социума; его духовной сущности и природы. И победить эту болезнь можно только совместными усилиями всех сторон.

Итак, просмотрите книгу хотя бы из любопытства, и вы убедитесь в том, что я пишу искренне, используя опыт, накопленный за долгие годы практики.

Глава 1

Гипертония – молчаливый убийца

Свое пугающее прозвище гипертоническая болезнь получила не случайно: чаще всего она начинается исподтишка и так же тихо совершает в организме разрушительные действия. Нравится нам это или нет, но уже давно надо признать, что медицина терпит полное фиаско в плане избавления человека от этого недуга. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стоит на первом месте не только в отдельно взятом населенном пункте, но и в любом цивилизованном государстве в целом. И ключевую роль здесь играет гипертоническая болезнь.

Я нисколько не сомневаюсь, что лучшие умы неустанно изыскивают новые формы и методы лечения этого тяжелого заболевания, пытаюсь до конца понять его природу. Но, увы, положительного результата пока не видно. Люди продолжают болеть, получают тяжелые осложнения и умирают. Вдобавок заболеваемость гипертонией разрастается, поражая огромную армию людей, зачастую молодых, трудоспособных, талантливых, нередко совсем юных, и даже детей. И постоянно возникает вопрос: наступит ли когда-нибудь этому предел и отыщется ли когда-нибудь спасительное средство, приняв которое можно наверняка избавиться от повышенного артериального давления?

Эти злободневные вопросы задают многие и с нетерпением ждут ответа, но, к великому сожалению, они ничего не получают, кроме общепринятого лечения – модных лекарств, общеизвестных трав и физиопроцедур. Гипертоническая болезнь разрастается как снежный ком. Непрерывно диагностируются новые больные, в том числе с гипертоническими кризами, с инфарктами миокарда и инсультами.

Как бы ни хотелось, приходится признать, что целебного бальзама – лекарства от этой болезни нет и, скорее всего, никогда не будет. Хотя, если бы больные регулярно посещали врача и пили назначенные лекарства, и это оставалось бы только частью проблемы.

Но беда в том, что очень многие, испробовав медикаментозное лечение и не получив должного результата, обходят стороной лечебные учреждения и продолжают жить с повышенным артериальным давлением. Жить столько времени, на сколько физически рассчитан организм.

В этот список попадают в основном представители сильной половины человечества. Мужчины игнорируют всякое лечение ввиду сильно выраженного внутреннего «я», мужского начала, которое практически всегда протестует против того, чтобы его хозяин находился в оболочке больного. Мужское начало настоятельно требует, чтобы они оставались сильными, здоровыми, выносливыми. И поэтому мужчинам (да и некоторым женщинам) претит длительное употребление медикаментозных средств, и они, испробовав существующее лечение, почти всегда его прекращают и надеются на чудо. А ось пронесет!

Но... не проносит. Молчаливый убийца всегда выполняет свою работу мастерски и профессионально.

Я очень часто слышу о так называемом наследственном факторе этого заболевания и всегда задаю себе вопрос: насколько это соответствует истине? Лично я на эту тему никогда не высказываюсь категорично. Внимательно наблюдая за семьями некоторых гипертоников, всегда убеждаешься, что, скорее всего, передается по наследству не сама болезнь, а лишь информация о ней. И в самом деле, проживая в семье больных родителей, впитываешь в себя как губка всю фактическую информацию и психологическую составляющую, начиная от режима дня родителей и заканчивая разговорами о сущности самого заболевания.

Ребенок быстро становится носителем информационной памяти о гипертонической болезни. А при элементарных неблагоприятных психофизических условиях существования эта информационная память заявляет о себе в полную силу: артериальное давление резко поднимается и затем плохо поддается лечению.

И сразу на помощь приходят родители – дескать, виноват наследственный фактор. Надо срочно обратиться к врачу и обязательно встать на учет.

И люди идут, встают и пополняют огромную армию гипертоников.

Но это пример заурядный. А сколько незаурядных? Ответить сложно. И прежде всего потому, что разгадать истинную природу гипертонической болезни пока не удастся. Гипотезы гипотезами, теории теориями, а количество жертв гипертонической болезни действительно растет не по дням, а по часам.

Резюме

1. Гипертоническая болезнь не знает пределов – она распространяется с ужасающей скоростью. Этот диагноз ставится все большему числу больных, а с ними множатся случаи инфарктов миокарда, калечащих инсультов и летальных исходов.

2. Молчаливый убийца всегда мастерски выполняет свою работу.

3. Внимательно наблюдая за семьями некоторых гипертоников, всегда убеждаешься, что, скорее всего, по наследству передается не сама болезнь, а лишь информация о ней.

4. Разгадать истинную природу гипертонической болезни пока не удается.

Глава 2

Антигипертензивные средства

Я не ставлю перед собой задачу дискредитировать имеющиеся антигипертензивные лекарства: прежде всего потому, что лекарства существовали, существуют и будут существовать в обозримом будущем. Конечно, некоторые из них со временем устаревают, но другие не устанут нахваливать до сих пор, несмотря на их продолжительное существование.

Люди все равно болели, болеют и будут болеть, используя для лечения различные средства, в основном лекарственные.

В своей книге я всего лишь хочу очень коротко напомнить читателю об антигипертензивных средствах, точнее, об их побочном действии на организм человека.

Антигипертензивных средств сейчас столько, что трудно сосчитать. Невольно задаться вопросом, почему при таком огромном арсенале лекарств болезни, и в частности гипертония, продолжают существовать. И неожиданно для себя начинаешь понимать, что это выгодно производителям лекарственных препаратов. Чем больше лекарств будет разрекламировано, тем лучше для фармацевтических компаний.

В то же время хорошо, когда у врача есть большой выбор лекарств, – при необходимости одно всегда можно заменить другим. Ведь главное – снизить артериальное давление (АД) и уберечь больного человека от пагубных осложнений, а вот на побочные действия обращать внимание хочется не всегда.

Да ведь и нет никаких побочных действий! Подумаешь, какая-то импотенция, – ну так она сейчас у многих мужчин. Или проблемы с глазами – ведь офтальмология достигла таких высот, что о ней уже слагают настоящие оды, и с этим побочным действием она справится шутя. Подумаешь, какая-то странная сыпь на теле, – вот исчезнет гипертония, и все пройдет. Заложило нос, появился сухой кашель? – Так это человек где-то простудился, надо срочно лечиться от простуды. Подумаешь, ночи из-за плохого сна превратились в настоящий кошмар, – значит, нужно срочно менять работу, ведь там постоянный стресс.

Этих «подумаешь» может быть очень много, – столько, что устанешь перечислять. А пресловутая гипертоническая болезнь продолжает набирать обороты – она молодеет, призывая под ружье огромную армию трудоспособного населения.

Хорошо помню, как, начав принимать раунатин, стал постоянно испытывать заложенность носа и гипотермию – понижение температуры тела. Мне всегда было холодно. На вопрос, почему это происходит, врач говорил о каком-то побочном действии. Но почти сразу же принимался уверять, что препарат безопасен, к нему просто надо адаптироваться. Зачем нужна какая-то адаптация, я не понимаю до сих пор.

С клофелином было хуже: постоянная сухость во рту, сонливость, слабость. Я уже и тогда понимал, что эти так называемые побочные действия ничего хорошего не сулят, и слова про какую-то адаптацию – не что иное, как нежелание врача сказать правду.

При длительном применении лекарств какой-нибудь заинтересованный орган обязательно ответит болезнью. И в этом меня переубедить сложно.

Безопасных лекарств не бывает, практически каждое из них имеет тот или иной отрицательный эффект. Когда принимаешь лекарства недолго и к тому же молод, эти нарушения проявляются не так заметно благодаря защитным механизмам организма. А когда болеет пожилой человек или старик, говорить о какой-то внутренней защите очень сложно – побочное действие лекарства всегда налицо. И тогда под рукой оказывается другое лекарство, которое снимет нежелательные эффекты употребления предыдущего и сразу же восстановит в организме покой и порядок. Во всяком случае, так кажется больному человеку. Но при

гипертонической болезни восстановить порядок в организме при помощи лекарств нереально. И это скажет вам любой гипертоник с многолетним стажем болезни.

Итак, очень коротко о побочных эффектах антигипертензивных средств.

Как я уже говорил, их очень много, и останавливаться на всех – дело долгое и, главное, неблагодарное. Но даже той информации, которую мы приведем ниже, достаточно, для того чтобы полностью объяснить сущность подобных эффектов.

Побочные действия лекарств – не моя фантазия. Это подтвердит каждый студент-медик, учившийся на кафедре фармакологии. А уж врачи знают об этом не понаслышке.

Казалось бы, это должны понимать и внимательные больные, хоть раз вынимавшие из коробочки с лекарствами памятку – инструкцию. Но не все знают, что при назначении медикаментозного гипотензивного лечения нарушаются окислительно-восстановительные и метаболические процессы в глазах, что приводит к тяжелым заболеваниям, то есть гипотензивные средства имеют катарактогенное действие.

Не все знают, что назначаемые для лечения бета-блокаторы способны вызывать спазм периферических сосудов, а также бронхоспазм, угасание либидо, импотенцию, снижение умственной активности.

Антигипертензивные средства пагубно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, изменяют состав крови.

Даже мышечная система страдает от применения антигипертензивных средств: становится вялой, апатичной или же, наоборот, болезненно реагирует на любые адекватные раздражители.

Антигипертензивные средства беспардонно вмешиваются в иммунную систему, вызывая аллергические реакции.

Многие антигипертензивные средства вызывают заметное снижение АД, вплоть до гипотензии, нарушая правильную работу сердца.

Кроме того, антигипертензивные средства вызывают привыкание – физическую и психическую зависимость. Можно с уверенностью сказать, что практически все без исключения препараты, предназначенные для борьбы с гипертонической болезнью, не имеют ничего общего с воздействием на причину заболевания, а снижают артериальное давление крови дорогой для организма ценой.

В конечном итоге антигипертензивные средства парализуют работу собственных естественных регуляторов артериального давления крови – организм стабильного гипертоника уже не может самостоятельно мобилизоваться и корректировать артериальное давление крови: он становится полностью зависимым от лекарств.

Кроме того, все антигипертензивные средства усиливают так называемую «память гипертонии», которая срабатывает от многих раздражителей как внешней, так и внутренней среды организма по принципу условного рефлекса. Вот почему существует так называемая гипертония «белого халата», в возникновении которой виновен не больной, а именно человек в белом халате: у многих при подходе к лечебному учреждению учащается пульс, повышается АД, из носа течет кровь.

У людей, которые следуют современному лечению гипертонической болезни, употребляя лекарства, очень быстро развиваются новые хронические заболевания, избавиться от которых не просто сложно, а практически невозможно.

Действительно, нужно иметь отменное здоровье, чтобы выдержать все атаки антигипертензивных средств.

Получается, что антигипертензивные средства – это средства не столько борьбы с заболеванием, сколько борьбы с естеством человека.

Но в таких случаях всегда есть хитрое объяснение: дескать, лечащий врач внимательно следит за организмом больного и при появлении того или иного побочного эффекта умелой

заменой одного лекарства другим избавляет от пагубного явления. Все это так и в то же время далеко не так: другое лекарство тоже обладает целой гаммой перечисленных мной побочных действий.

Круг замыкается. Лечение гипертонической болезни медикаментозными средствами продолжается. Больные по-прежнему верят в могущество современной таблетки, в магическое чудо выздоровления.

Вообще, надо различать истинные и ложные значения артериального давления и частоты пульса. Истинные показатели определяются вне применений антигипертензивных средств. Ложные показатели получаются вследствие проведенного лечения.

Об этом необходимо знать людям, которые на фоне антигипертензивной терапии общаются к занятиям спортом. Им очень сложно судить о значениях частоты пульса и артериального давления до и после выполнения физической нагрузки.

Конечно, мне возразят: дескать, многие побочные действия возникают не сразу, а при неправильном применении лекарств, – при длительном употреблении в больших дозах.

Но в том-то и дело, что гипертоническая болезнь – заболевание хроническое, и медикаментозно его лечат... всю оставшуюся жизнь. Значит, при любом раскладе не удастся полностью избежать побочного действия антигипертензивных средств. Ведь гипертоническую болезнь не случайно называют болезнью идиопатической, или эссенциальной. То есть такой, причины возникновения которой неясны. Но сразу же возникает вопрос: а как же тогда лечение? Как же мы лечим, если неизвестна причина недуга? Вот так и лечим. Ведь лечить – не означает излечивать. И если медикаментозное лечение превращается в лечение ради лечения, то ничего хорошего ждать не приходится.

Поэтому каждый гипертоник с установленным диагнозом должен быть информирован не только о показаниях и противопоказаниях к данному лекарству и механизме его действия, но и его побочных проявлениях.