

# Управляйте вашим кровяным давлением без лекарств

«На первом этаже больницы лежат больные с низким давлением, на втором — с высоким. В среднем по больнице давление нормальное...»

Анекдот

## Контроль давления крови

**П**очему нужно знать, какое у вас артериальное давление? Да потому, что прежде всего давление связано с кровообращением — это главный показатель работы сердца и сосудов.

Артериальное давление может быть как высоким (**гипертония**), так и низким (**гипотония**).

**Гипертония.** Давление обычно повышается из-за сужения сосудов и может достигать 250 мм рт. ст. и выше. Такое высокое давление свидетельствует об угнетенном состоянии сердца, что весьма опасно для здоровья. Если давление резко подскочило, нужно немедленно его снизить, иначе это чревато инфарктом или инсультом.

При высоком давлении у больного появляются шум или звон в ушах, одышка, а биение сердца особенным образом, характерными звуками отзывается в ушах.

**Гипотония** для жизни человека менее опасна, однако характеризуется хронической усталостью, слабостью, сонливостью и потерей аппетита.

Гипотония часто возникает от малокровия и чрезмерных перегрузок на работе.

Для восстановления нормальной работы сердца в этом случае нужно лечить малокровие (снижение концентрации гемоглобина в крови), больше отдыхать, увеличить продолжительность сна и лучше питаться.

**Нормальное давление** у здоровых людей колеблется, при этом **систолическое** (верх-



нее давление в момент максимального подъема пульсовой волны) в пределах 100–130 мм рт. ст., а **диастолическое** (нижнее, минимальное давление в момент расширения сердца) — 60–80 мм рт. ст.

Однако с возрастом нормы давления меняются, и это видно из представленной таблицы.

Возраст	Верхнее (систолическое) давление	Нижнее (диастолическое) давление
16–20 лет	100–120	70–80
20–40 лет	120–130	70–80
40–60 лет	до 140	до 90
Старше 60 лет	150	90

У женщин артериальное давление в среднем на 5–10 мм рт. ст. выше, чем у мужчин. Причем от роста показатели давления не зависят, потому как давление в сосудах определяется объемом крови и сопротивлением ее току, которое, соответственно, зависит от эластичности и провета сосудов.

А вот избыточный вес значительно увеличивает риск повышения давления, которое неминуемо возрастает по мере увеличения вашего веса. Поэтому, сбросив хотя бы несколько лишних килограммов, вы можете значительно снизить свое артериальное давление.

## Причины развития гипертонии

**Г**ипертония не возникает на пустом месте, для нее всегда найдутся веские причины, однако повышенное давление вредит сосудам и может привести к гибели, если произойдет разрыв крупного сосуда, и особенно если это случится в мозге или сердце. Поэтому легче избежать гипертонии, чем потом ее вылечить.

Каковы же причины высокого давления?

**Курение** не является причиной развития гипертонии, но тем не менее курильщики страдают от высокого давления чаще. Курение при высоком давлении повышает риск развития сердечного приступа.

**Алкоголь.** «Алкоголь в малых дозах безвреден в любых количествах», — утверждал М. М. Жванецкий и он отчасти прав. А именно в том, что натуральное сухое красное вино способствует укреплению сосудов. Однако злоупотреблять алкоголем не стоит, особенно крепким. Алкоголь еще больше повышает артериальное давление, а его сочетание с приемом многих лекарств просто недопустимо и опасно.

**Избыточный вес** во многих случаях является причиной развития гипертонии, а слишком большое количество соли в пище еще больше усугубляет болезнь. Поэтому важно бороться с лишним весом.

**Напряженная тяжелая работа** приводит не только к хронической усталости. Постоянные значительные нагрузки на работе могут стать

причиной к эмоционального истощения, стресса или депрессии. Если вам уже неважно, может быть, лучше сменить работу, чем подорвать здоровье. Помните, здоровье гораздо важнее, чем даже самая высокооплачиваемая работа. Бросьте ее, иначе можно добиться «нулевого эффекта» — потерять здоровье, зарабатывая большие деньги, а потом потратить их на восстановление здоровья, если, конечно, получится.

**Возраст.** Если вам уже за 40, то нужно внимательно следить за своим давлением, особенно если у вас избыточный вес, стрессовые условия на работе или наследственная предрасположенность к гипертонии.



## «Сосудисто-здоровый» образ жизни

**С**егодня сердечно-сосудистые заболевания заняли первое место в мире. Как же бороться с ними?

**Здоровое питание** — очень важное условие сохранения здоровых сосудов. Большинство сердечно-сосудистых заболеваний начинается с неправильного питания — происходит постепенное сужение просвета артерий, кроме того, их стенки уплотняются, на них образуются холестериновые бляшки, и развивается атеросклероз, который ухудшает кровоснабжение сердца.

При гипертонии особое значение приобретает то, как человек питается, поэтому нужно запомнить несколько простых рекомендаций.

Ешьте больше морской рыбы, поскольку рыбий жир способствует улучшению работы сердца.

Мясо в вашем меню должно быть только постным, а животные жиры замените растительным маслом.

В рационе обязательно должны присутствовать бобы, фасоль, овсяные отруби, баклажаны, зелень, зеленый горошек, печеный картофель, инжир и чернослив, способствующие связыванию холестерина благодаря богатому содержанию в них растительной клетчатки.

Молочные продукты употребляйте только обезжиренные, предпочтение отдавайте кисломолочным продуктам с низкой жирностью.

Употребляйте с пищей как можно меньше соли, а еще лучше вообще исключить ее из своего рациона.

Старайтесь, чтобы на вашем столе было как можно больше продуктов, богатых калием, которые снижают риск возникновения гипертонии. Чаще ешьте виноград, бананы, брокколи, печеный картофель, киви и цитрусовые, пейте молоко.

Ограничьте себя в мучном и сладком.

Не пейте тонизирующих напитков и джин-тоников.

Принимайте витамины А, РР, С и Е, а также дрожжи.

**Профилактика гипертонии.** Американский кардиолог П. Уайт высказывался так: «Болезнь сердца до 80 лет не божья кара, а следствие собственных ошибок».

Вот несколько условий, которые необходимо соблюдать, если вы не хотите, чтобы у вас было высокое давление:

- постарайтесь держать вес в норме;
- бросьте курить;
- не переутомляйтесь;
- вовремя ложитесь спать и как следует высыпайтесь;
- не допускайте запоров;
- не ругайтесь и избегайте конфликтов как дома, так и на работе;
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
- откажитесь от стимуляторов в виде алкоголя, кофе, крепкого чая;
- будьте счастливы и любите себя и других.

**Посещение врача.** Если, несмотря на все принятые меры, кровяное давление не снижается, немедленно обратитесь к врачу и следуйте всем его рекомендациям.

Если вам назначено лекарство, принимайте его так, как предписано врачом, не прекращайте прием только потому, что почувствовали себя лучше, поскольку гипертония опасна именно своей бессимптомностью.



# Продлите сексуальную молодость

*«Не создавайте кумиров. Нашли свой образ, свою дорогу — развивайте! Вы уникальны. И пусть со временем с вас будут “лепить” себя другие».*

Шерон СТОУН

## Афродизиаки, продлевающие сексуальное влечение

**А**фродизиаки — это вещества, стимулирующего сексуальное влечение и половую активность, своего рода допинг в любви и сексе.

С древнейших времен люди предаются любовным утехам, но не всегда эти сексуальные опыты приносят им удовлетворение. Поэтому люди пытаются отыскать универсальное средство, а знахари изобретают всевозможные зелья, способные усилить половое влечение, дабы улучшить, продлить... Чаще всего афродизиаки — это плацебо, таблетки-пустышки. Но если человек истово верит, что порошок из рога носорога, корень мандрагоры или по-особому приготовленные яички горного козла возымеют чудесное действие, то чаще всего так и получается.

Древние снадобья, дававшие неисчерпаемую любовную энергию, часто имели наркотические свойства. На Востоке в качестве возбуждающего средства традиционно курили опиум, а в Центральной Америке во время ритуальных оргий использовали галлюциногенные кактусы и грибы.

Кстати, наши российские грибы вполне могут составить конкуренцию заморским, потому как улучшают сексуальную функцию, как у мужчин, так и у женщин. В них множество микроэлементов — и при этом никаких галлюцинаций.



Такие растения как чабрец, мята, хрен, анис, сельдерей, кориандр и спаржа, издавна считались хорошим средством для пробуждения сексуального желания.

Умножают сексуальную энергию и всевозможные пряности — мускатный орех, перец, гвоздика, шафран, имбирь и розмарин, — так как располагают к сладострастию и возбуждают любовный аппетит, а ваниль, кофе и какао прекрасно тонизируют.

Сильным афродизиаком является спиртное в малых количествах. Так, бокал красного вина усиливает влечение, расслабляет и отпускает сексуальный «тормоз». Но в этом случае главное — не переборщить, иначе сексуальные партнеры могут оказаться несостоятельными.



В Европе пальма первенства среди афродизи-аков много веков принадлежала шпанской мушке, в крови и половых железах которой содержится вещество кантаридин, вызывающее возбуждение.

При применении афродизиаков происходит стимуляция организма, возвращается интерес к жизни, в частности к ее сексуальной стороне.

## Как повысить сексуальную привлекательность

**Э**ротичность, сексуальная привлекательность — эти качества только повышают самооценку женщины. И любая женщина, даже достигшая почтенного возраста, в глубине души хочет, чтобы на нее обращали внимание.

Прежде чем что-нибудь предпринимать, сначала следует определить тот идеал, на который вы хотели бы походить. Это можете быть даже вы сами, но только моложе.

Итак, определившись с тем, чего вы хотите, запишите все те качества, которыми вы хотели бы обладать. Если вас интересует только хорошая физическая форма, можете сразу присту-

пать к формированию «идеала», подгоняя собственное тело под выбранный образец.

Для этого подойдут фитнес, аэробика, плавание, бег и даже бодибилдинг. Если вы неспособны сами разработать методику формирования сексапильного, на ваш взгляд, тела, обратитесь к инструктору — он поможет вам разработать специальный комплекс упражнений для проблемных мест вашего тела.

Если же вами выбран идеал, который не только восхищает своими формами, но также блещет интеллектом и покоряет своим обаянием, то одной работы над телом будет мало.

Действительно, о сексуально привлекательных людях часто говорят, что красота у них внутри, настоящие красавицы просто светятся красотой, каким-то неземным светом сияют их лица и глаза.

Одними физическими упражнениями этот свет не зажжешь и за один день эротическую притягательность не выработаешь. Но стремиться к этому не только можно, но и нужно.

Поднимающаяся при дыхании грудь привлекает взгляды доброй половины мужчин. Посмотрите, какое ровное, томное дыхание у топ-



моделей — и для начала займитесь дыхательными упражнениями.

К тому же нужно изменить отношение к самой себе — начните, наконец, мыслить позитивно, внушайте себе, как в старом добром фильме, что вы — самая обаятельная и привлекательная.

Нужно основательно поработать и над своей речью. Обратите внимание на речь настоящего успешных людей — в ней нет словесного мусора. Они не осуждают окружающих, не засоряют речь жаргонными и нецензурными словами. Это люди, всем своим существом направленные на созидание. Перестаньте и вы ныть о трудностях своей жизни и забудьте о недовольстве всем и вся — это старит даже в юном возрасте.

Измените свою манеру говорить, смеяться, поработайте над своими жестами, ведь это язык вашего тела. Для начала попробуйте жестикулировать, как какая-нибудь кинодива, а когда это дойдет до автоматизма, внесите свою изюминку.

Такие «уроки актерского мастерства» лучше всего проводить перед зеркалом, а потом отрепетированные жесты вы примените в жизни. Эти занятия дают толчок к осознанию себя и самосовершенствованию. Зеркало не осудит вас за ваше кривлянье, не посмеется над вами, так что стесняться некого.

С интеллектом несколько сложнее, но пара законченных интеллектуальных курсов или один вуз доведут ваш мозг до кондиции. Впрочем, сексапильная женщина должна быть настолько умной, чтобы скрывать свой ум. Если же скрывать нечего, постарайтесь не выказывать свою некомпетентность в тех или иных вопросах — иногда лучше молча улыбаться, чем говорить глупости.

А дальше все просто — изысканные духи, красивое белье, удачный макияж, прекрасное вечернее платье. Прибавьте к этому жизнерадостность и оптимизм, красоту духа и тела, отсутствие комплексов и готовность любить — и вы непременно станете сексуально неотразимой.

## Секреты сексуальности

**Н**аверное, каждой женщине хочется быть самой-самой для своего мужчины, чтобы у него не возникло даже намека на желание прогуляться налево.

**Разнообразие.** Постарайтесь быть всегда разной, научитесь удивлять своего мужчину. Секс не должен быть чем-то рутинным и скучным — так, чтобы только время провести.

**Воплощение фантазий.** Попробуйте принять фантазию вашего мужчины и воплотить ее во время любовных игр. Если же для вас это совсем неприемлемо, скажите ему об этом мягко, стараясь не оттолкнуть от себя и не обидеть — это весьма ранит мужское самолюбие.

**Умение и опыт.** Приобретать опыт, вовсе не обязательно меняя мужчин, как перчатки. Займитесь самообразованием — пусть «Камасутра» станет вашей настольной книгой.

**Будьте собой.** Не сдерживайте своих эмоций и желаний, и если в постели вам хочется кричать, стонать или царапать спину вашего партнера, извиваясь, как змея, действуйте. Ваша полная раскрепощенность покорит любого мужчину.

**Станьте желанной.** Не критикуйте сексуальных возможностей партнера и никогда не сравнивайте его с другими мужчинами. Не наказывайте его отказом от близости в ответ на какую-то его провинность. Не признавайтесь, что вы неудовлетворены.

Сделайте мужчину счастливым в вашей постели — и он не будет искать удовольствия в другой!

