



# НИЖЖНЕЕ ДАВЛЕНИЕ

**Инструкция по применению:  
как читать тонометр и вернуть  
эластичность сосудам.**



## ОШИБКА №1

# Тонометр на запястье

Артерии слишком тонкие, а прибор критически чувствителен к малейшему изменению положения руки.

**РЕШЕНИЕ:** Используйте классический автоматический тонометр на плечо (ширина манжеты 14–15 см).



## ОШИБКА №2

# Измерение «с порога»

Физическая активность, разговор и даже еда искажают фоновое давление, показывая спазм сосудов, а не реальную картину.

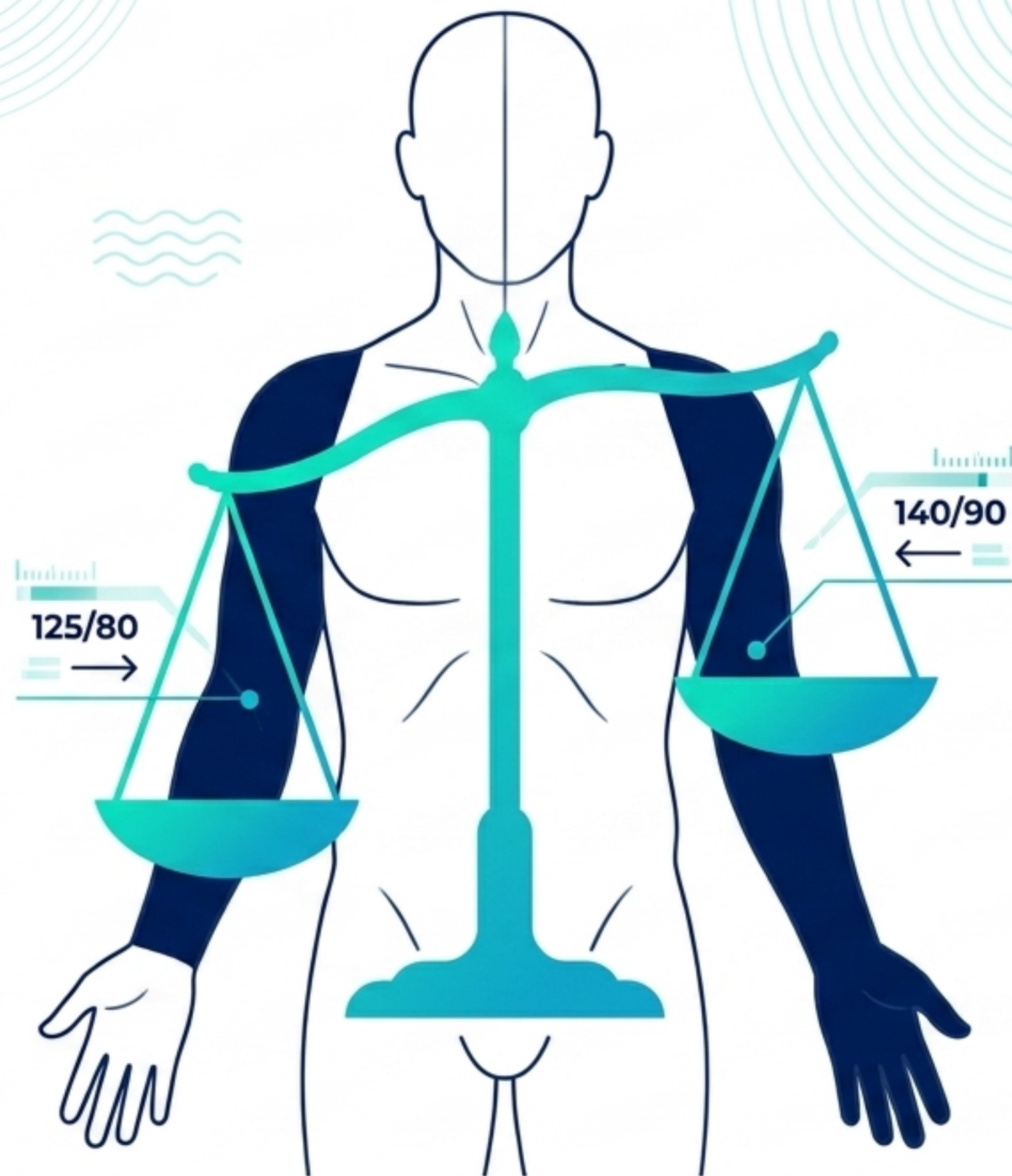
**РЕШЕНИЕ:** 15–20 минут полного спокойствия (оперевшись на спинку стула) перед нажатием кнопки.

## ОШИБКА №3

# Замер только на одной руке

У каждого четвертого человека старше 60 лет разница давления между руками достигает 10-15 пунктов из-за сужения сосудов.

**РЕШЕНИЕ:** Измерьте на обеих руках. Рука с высшим показателем — ваша постоянная «рабочая» для дневника.





## ОШИБКА №4

# ОДИНОЧНЫЙ ЗАМЕР

Давление — это не фотография, это кино. Один случайный замер не показывает истинного фонового тонуса ваших артерий.

**ПРАВИЛЬНЫЙ ПРОТОКОЛ:** 3 утра и 3 вечера подряд. По 2 замера с интервалом в 1 минуту. Берем среднее значение.

МЕТОД №1

# Когерентное дыхание

Синхронизирует ритм легких и сердца. Максимально включает парасимпатический нерв, отдающий сосудам команду «расслабиться».

Вдох (5 сек)

5.5 циклов/мин

Выдох (5 сек)

**ПРАКТИКА:** Вдох носом (5 сек) → Выдох (5 сек). **Без пауз.**  
**5–10 минут** утром и вечером, сидя с ровной спиной.

## МЕТОД №2

# Низкое гудение

Вибрация голосовых связок напрямую стимулирует успокаивающий блуждающий нерв в горле, естественно снижая напряжение артерий.

**ПРАКТИКА:** Спокойный вдох.  
На длинном выдохе тянем низкий звук «М-м-м-м». Легкая вибрация в груди.  
**5-7** подходов (идеально перед сном).

### МЕТОД №3

# Рефлекс ныряльщика (Холодная вода)



Кратковременный холод (12-15°C на 15-30 сек) тренирует эластичность сосудов, заставляя их сжиматься и мягко расширяться.

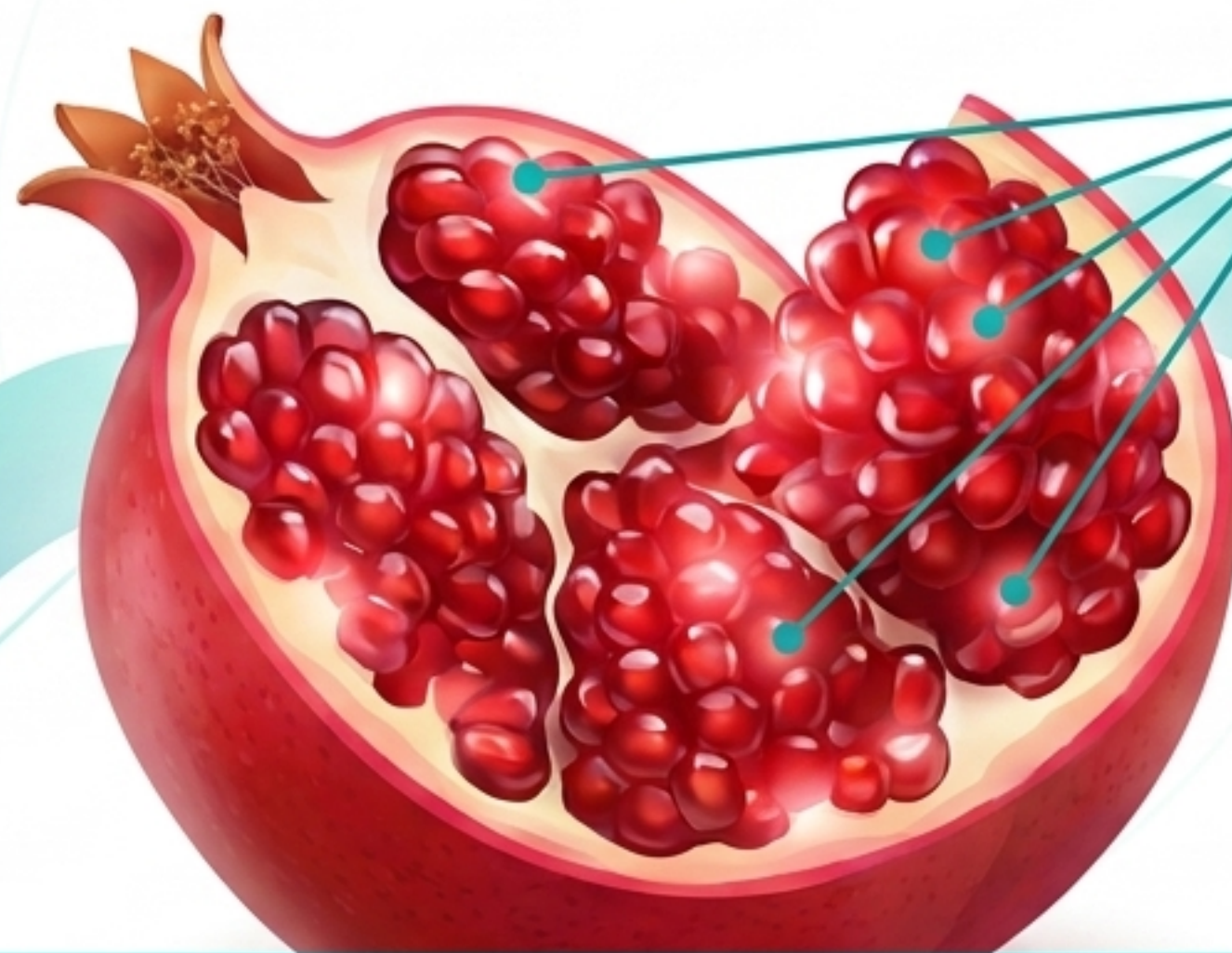


**ВНИМАНИЕ:** Противопоказано при аритмии, ИБС и после инфаркта! Нагрузка на сердце. Если сомневаетесь — используйте только методы №1 и №2.

ПРОДУКТ №1

# Гранат (Звезда для сосудов)

Подталкивает эндотелий (внутренний слой сосуда) к выработке оксида азота — главного природного расслабителя артерий.



Пуникалагин

**ДОЗИРОВКА:** 150-200 мл сока прямого отжима без сахара в день снижают жесткость артерий.

ПРОДУКТ №2

# Запеченная свёкла

Богата природными нитратами — строительным материалом, из которого организм сам делает сосудорасширяющие вещества.



**ПРАВИЛО:** Именно запеченная (а не вареная) сохраняет максимум полезных соединений при бережном тепле.

ПРОДУКТ №3

# Тёмные ягоды

Черника, ежевика, черная смородина. Содержат антоцианы, которые защищают внутренний слой сосуда от микровоспалений.



**ДОЗИРОВКА:** Достаточно одной горсти в день (можно замороженных).

ПРОДУКТ №4

# Льняное масло (холодного отжима)

Источник Омега-3 и мягких жиров. Гасит тлеющее воспаление в стенках и помогает усваивать антиоксиданты из ягод и овощей.



**СТРОГОЕ ПРАВИЛО:** Ни в коем случае не нагревать!  
Добавлять по 1 ч.л. только в готовые блюда.

ПРОДУКТ №5

# Тёмная зелень

Руккола, кинза, петрушка. Универсальная функциональная зелень для поддержки прочности сосудистой стенки и обогащения рациона клетчаткой.



**ДОЗИРОВКА:** Две щепотки в любое блюдо делают обычную тарелку лечебной.

## РЕЦЕПТ

# Утренний «Сосудистый Тоник»

Синергия трех компонентов работает мощнее, чем поодиночке. Гранат дает пуникалагины, свёкла – нитраты, масло помогает им усвоиться.



100 мл



50 мл



1 ч.л.



**ПРИМЕНЕНИЕ:** Пить медленно, маленькими глотками, за 20–30 минут до завтрака.  
(Внимание: при диабете или приеме статинов проконсультироваться с врачом).

## ИТОГОВАЯ СВОДКА

# Недельный протокол: 3 Привычки

- ✓ **Честный замер:** Ведем дневник (3 утра / 3 вечера, 2 замера подряд после 15 мин отдыха).
- ✓ **Дыхание:** 10 минут в день когерентного дыхания (вдох 5 сек / выдох 5 сек).
- ✓ **Питание эндотелия:** 150 мл гранатового сока + ежедневная «сосудистая тарелка».

---

*Важно: Любые домашние практики работают только вместе с назначениями  
вашего лечащего врача, а не вместо них.*