



ПОЛНЫЙ ПРОТОКОЛ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Метод Аристарха Игнатьевича:
Дыхание, Точки, Питание

Пошаговая инструкция

4 МЕХАНИЗМА ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ



1. Жёсткость сосудов:
Потеря эластичности
и оксида азота.



2. Лишний натрий:
Задержка жидкости
в организме.



3. Гормоны стресса:
Адреналин сужает
сосуды, кортизол
задерживает воду.



4. Густая кровь
и воспаление:
Сахар повреждает
стенки сосудов.

ОСТАНОВИТЕ ЛОЖЬ ТОНОМЕТРА



Правильный алгоритм

- ✓ • Скрещенные ноги: **НЕТ**
- ✓ • Полный мочевой пузырь: **НЕТ**
- ✓ • Разговоры: **НЕТ**
- ✓ • Рука ниже сердца: **НЕТ**

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО: Сидеть с опорой спины, ноги не скрещивать, молчать, рука на уровне сердца.

ПРОТОКОЛ «3 МИНУТЫ»: СКОРАЯ ПОМОЩЬ СОСУДАМ

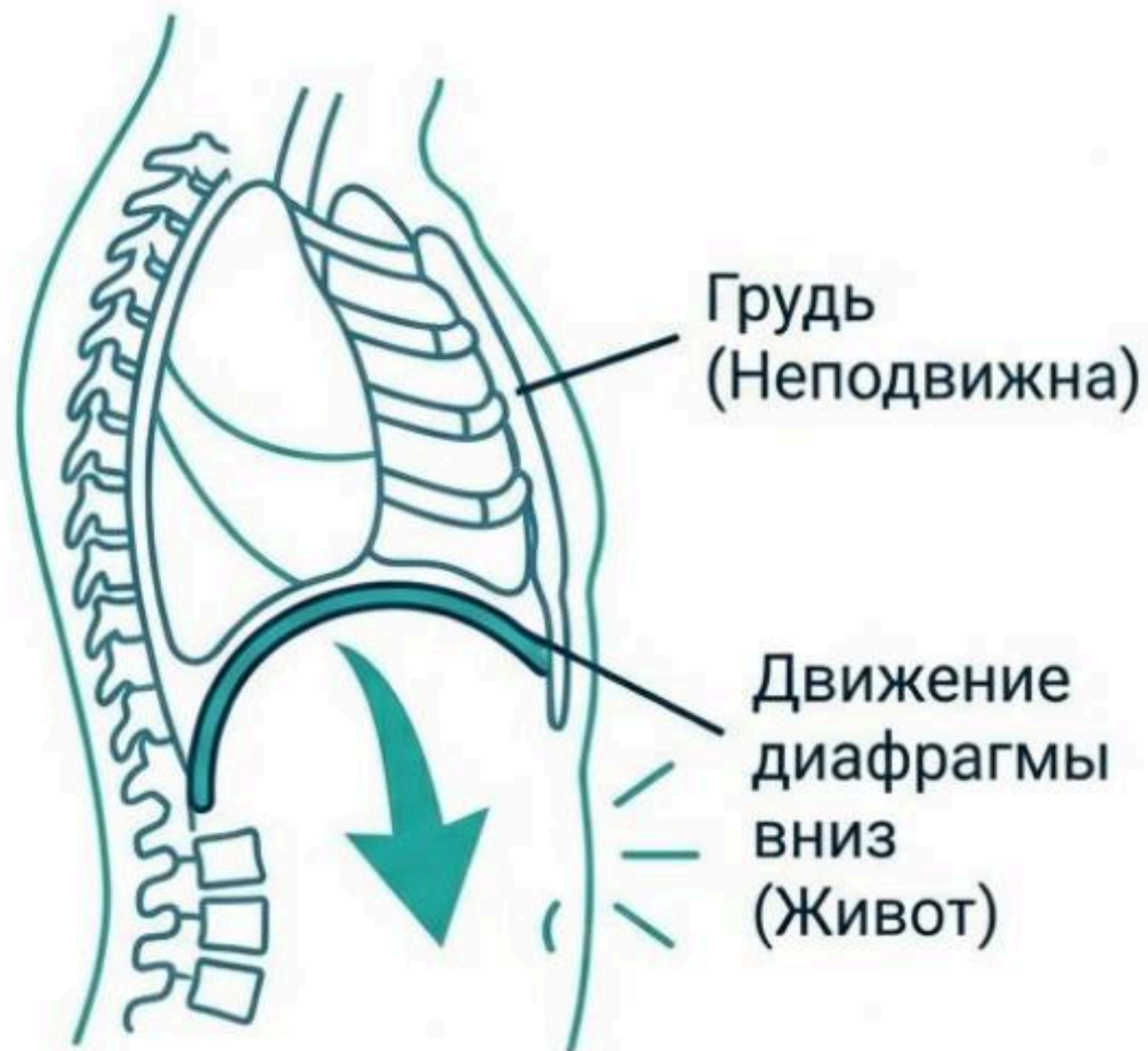


Минута 1: Дыхание «4-7-8»
Перезагрузка датчиков
давления.

Минута 2: Гудящий выдох
Генерация оксида азота.

Минута 3: Акупрессура
Расслабление через 3 точки.

МИНУТА 1: ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ 4-7-8



1. ПОЗА: Рука на животе (двигается), рука на груди (неподвижна).



2. ВДОХ: Носом на 4 счета.



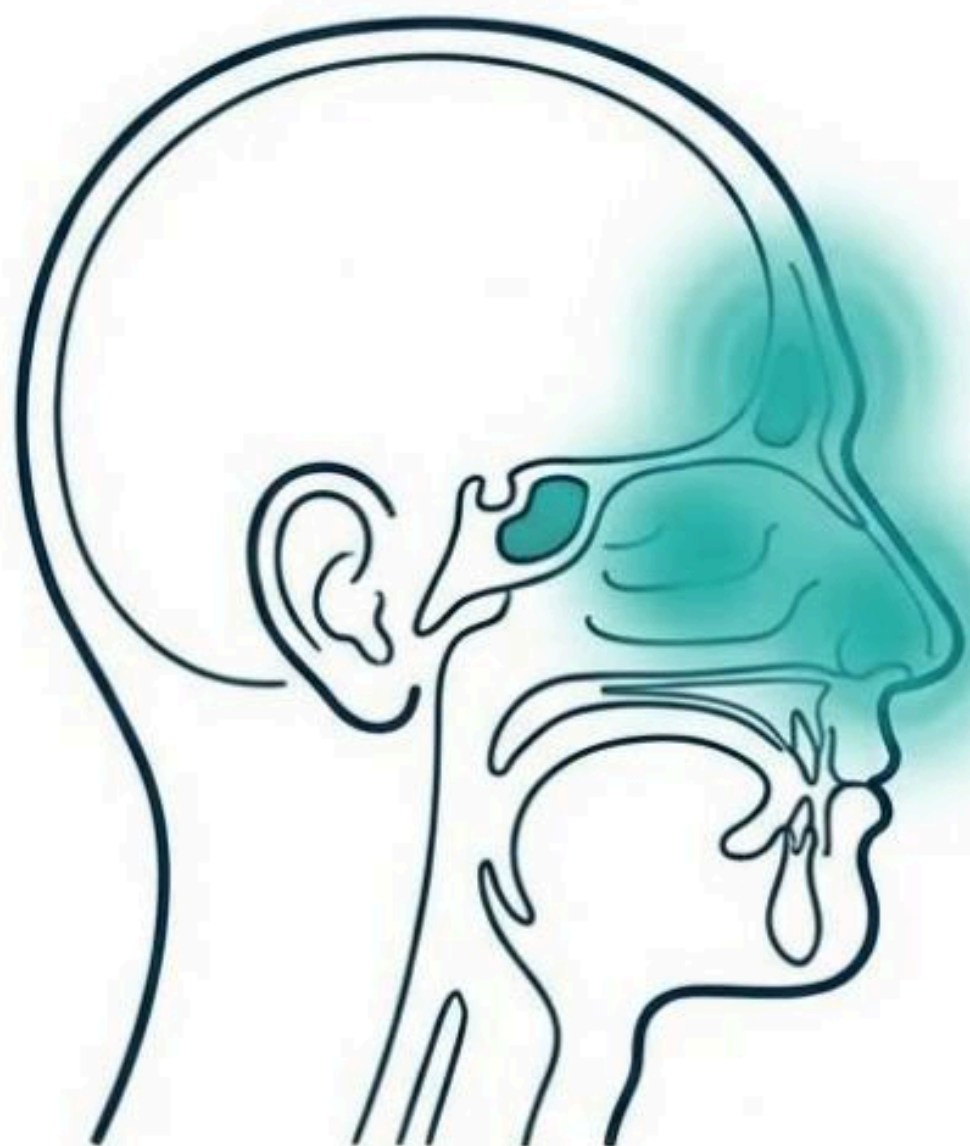
3. ЗАДЕРЖКА: На 7 счетов (если кружится голова — сократить).



4. ВЫДОХ: Ртом через сжатые губы на 8 счетов.

ЦЕЛЬ: Активация блуждающего нерва («тормоз» нервной системы).

МИНУТА 2: ГУДЯЩИЙ ВЫДОХ «ММММ»



1. ВДОХ: Носом на 4 счета.



2. ВЫДОХ: С закрытым ртом, издавая низкий звук «Мммм» (8-10 счетов).



3. ОЩУЩЕНИЕ: Вибрация в переносице и скулах.



ФАКТ: Увеличивает выработку оксида азота в 15 раз (расширяет сосуды).

МИНУТА 3: ТОЧКА 1 — ФЭН-ЧИ



ГДЕ НАЙТИ: Основание черепа, углубления между мышцами шеи.



ДЕЙСТВИЕ: Умеренное нажатие большими пальцами, круговые движения.



ВРЕМЯ: 30 секунд.

МИНУТА 3: ТОЧКА 2 — ХЭ-ГУ



ГДЕ НАЙТИ: Мягкий треугольник между большим и указательным пальцем.



ДЕЙСТВИЕ: Сильное нажатие до ломоты.



ВРЕМЯ: 15 сек правая рука + 15 сек левая.

ВНИМАНИЕ:
Противопоказано беременным!

МИНУТА 3: ТОЧКА 3 — НЭЙ-ГУАНЬ



ГДЕ НАЙТИ: 3 пальца от сгиба запястья, между сухожилиями.



ДЕЙСТВИЕ: Мягкое, уверенное нажатие.



ВРЕМЯ: 15 сек правая рука + 15 сек левая.

СКРЫТЫЕ ВРАГИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ



МАГАЗИННЫЙ ТОМАТНЫЙ СОК

- **Проблема:** До 1200 мг натрия в стакане.
- **Решение:** Только свежие помидоры или сок без соли.



ОБЕЗЖИРЕННЫЙ СЛАДКИЙ ТВОРОГ

- **Проблема:** Сахар вызывает всплеск инсулина -> задержка жидкости.
- **Решение:** Творог нормальной жирности без добавок.

СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

КАЛИЙ (Выводит натрий)

- Курага (Чемпион!)
- Печеный картофель в мундире
- Фасоль
- Изюм



МАГНИЙ (Расслабляет сосуды)

- Гречка
- Тыквенные семечки
- Горький шоколад (70%+)
- Овсянка (не быстрая)



НИТРАТЫ И СПЕЦИИ

- Свекольный сок (начинать с 50 мл)
- Куркума + черный перец



ОДНА ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА



ХОДЬБА

- 30 минут в день.
- Умеренный темп.
- Возвращает эластичность сосудам через 12 недель.

ДНЕВНИК АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Дата / Время	Верхнее / Нижнее	Пульс	Самочувствие / Примечания

Совет: Измеряйте дважды, записывайте среднее.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Правило одного курса: Не смешивайте разные лечебные напитки и травы одновременно.



Дисциплина: Дыхательный протокол работает накопительно (курс 6 недель).



Врачебный контроль: Не отменяйте таблетки самостоятельно. Проконсультируйтесь при аритмии.



«Берегите себя, мои дорогие.
Берегите свое сердце, оно у
у вас одно.»

Аристарх Игнатьевич,
канал «Час здоровья»