

# Високото кръвно налягане

---

Според Американската служба за обществено здравеопазване, хипертонията засяга повече от половината американци над 65 – годишна възраст, като при около 50% от хипертониците съществува наследствено предразположение.

Статистическите данни за България са повече от потресаващи. Относителният дял на хипертониците в България остава трайно висок - 21.3%, а възрастовата граница на инфарктите продължава неумолимо да пада. Хипертонията е най-разпространеното хронично заболяване, което засяга 18.3% от мъжете и 24.4% от жените. В момента в страната ни има над 1 800 000 хипертоници и всяка година броят им се увеличава с по 9000 души. Заболяването поразява предимно лицата от възрастовата група 45-64 г., но в последно време се установява все повече и сред децата. Епидемиологичните проучвания показват, че половината от българите над 50-годишна възраст са с високо кръвно налягане. От хипертония страдат 42 на сто от хората над 25 г. и 5% от децата, като всяко трето дете с високо кръвно има и увреждания на сърцето. 63.3% от всички смъртни случаи в страната се дължат на сърдечни заболявания. Специален интерес представлява разпространението на мозъчния инсулт (поради високата социална значимост на това заболяване у нас). Относителният дял на прекаралите мозъчен инсулт през последните години показва слаба тенденция към нарастване (от 2% през 1996 г. на 2.7% през 2001 г.), но засяга предимно икономически активни лица.

## **Високото кръвно налягане е едно от най-честите рискови заболявания на съвременното.**

В развитите индустриални страни всеки пети възрастен човек е с хипертония. В световен мащаб то е третият поред вреден за здравето фактор след тютюнопушенето и неправилното хранене. Високото кръвно налягане е най-честата причина за инсулт, инфаркт, сърдечна и бъбречна недостатъчност и други тежки увреждания на цялата артериална кръвоносна мрежа. Същевременно както повечето хронични страдания хипертоничната болест е предотвратимо и напълно лечимо състояние.

Съвременната модерна медицинска наука, основана върху цялостния подход към човека, предлага един нов и различен поглед върху хипертоничната болест и нейното лечение.

Основна проява на заболяването "хипертонична болест" (есенциална хипертония), известно сред населението като "високо кръвно налягане", е трайното

повишаване стойностите на систоличното и диастолично кръвно налягане. За разлика от случаите с вторична хипертония това повишаване на налягането не е резултат от друго основно заболяване, а се явява първичен болестен момент, породен от дълбоко смутена регулация на определящите кръвното налягане физиологични процеси. Диагнозата "есенциална хипертония" се поставя след щателни изследвания за изключване на евентуална вторична хипертония.

Според различни проучвания есенциалната хипертония представлява от 80 до 95% от всички случаи с артериална хипертония. Честотата на бъбречните симптоматични хипертонии е 9%, а на вторичните ендокринни хипертонии – 0.9%. Други източници съобщават за значително по-голям процент вторична и най-вече бъбречна хипертония.

В учебниците по вътрешни болести намираме следното определение за артериална хипертония: "Артериалната хипертония при лица над 18 години е повишение на диастолното налягане, равно на (или повече от) 90 mm Hg и/или трайно повишение на систолното налягане над 140 mm Hg, като средна стойност при многократни измервания при най-малко два или повече различни по време прегледи, в течение на два месеца".

Въз основа на стойностите на диастолното налягане, артериалната хипертония се разделя на лека (от 90 до 104 mm/Hg), средно тежка (от 104 до 114 mm/Hg) и тежка (равно и повече от 115 mm/Hg). Срещат се различни комбинации на систолна и/или диастолна хипертония. Изолирана систолна хипертония се среща по-често, в напреднала възраст, тъй като по правило с напредване на възрастта, кръвното налягане се покачва. Така например налягане от порядъка 170/80 е типично за човек над 65 г. При младите хипертоници отначало може да се наблюдава изолирано покачване на диастолното кръвно налягане, например при 30-годишен хипертоник – 135/105 mm Hg. Много често срещана е комбинацията от повишени стойности на систолата и диастолата: 150/100, 165/105 или 180/120 mm Hg.

Причините за страданието са комплексни. Независимо от липсата на единно научнообосновано мнение надделява становището за ролята на психиката при възникването и поддържането на артериалната хипертония. С други думи, ежедневните ни психоемоционални проблеми "слизат" във физическото тяло и предизвикват трайно повишаване на артериалното кръвно налягане. Установено е, че фините психични и емоционални вибрации се регистрират в специални центрове в мозъчната кора и в епифизната жлеза. Както е известно, между кората на главния мозък и съдодвигателните нервни центрове съществува тясна функционална връзка. В условията на емоционален стрес посредством съдодвигателния център в продълговатия мозък се повишава тонусът на малките артерии в целия организъм. Общият просвет на артериалната мрежа намалява и цялостното съпротивление за движението на кръвта се увеличава. За да преодолее нарасналото съпротивление,

организмът реагира с повишаване на кръвното налягане, като активира дейността на сърцето. Тази основна форма на хипертонична болест се нарича "есенциална хипертония".

Редица научни екипи в течение на десетилетия търсят водещата причина за хипертоничната болест в нарушената бъбречна функция. Доказано е, че при пациенти с доказани бъбречни страдания, бъбречният механизъм е вторичен, тъй като се включва по-късно. В напредналите стадии на болестта бъбречният фактор играе далеч по-значителна роля в прогресирането и усложняването на хипертоничната болест. В процеса на угасване на яйчниковата функция се променя оптималният вибрационен фон на главния мозък при много жени и се улеснява възникването на невротични състояния. Те са непосредствена причина за зачестяване на хипертоничната болест през първите няколко години на климактериума.

Приведените дотук данни недвусмислено показват наличието на различни причини и индивидуалното съучастие на няколко физиологични системи в появата и развитието на хипертоничната болест при всеки отделен пациент. Независимо от това наблюденията върху болни и експериментите върху животни открояват първичната, водещата роля на централната нервна система, на психоемоционалната сфера на човека. В тази връзка Втората световна война ни даде твърде много на брой необорими доказателства: заболяванията от хипертонична болест през време на войната и след нея, са много повече, отколкото преди и след това.

И все пак остава открит въпросът защо не заболяват всички хора, поставени при еднакви неблагоприятни условия, а само част от тях? Вероятният правилен отговор е в решаващата намеса на различни наследствени и придобити фактори.

Наследствеността играе ролята само на предразполагащ фактор, но в никакъв случай не предопределя дали един или друг човек ще заболее от хипертонична болест. Проучванията върху наследствеността имат значение за профилактиката на хипертоничната болест. В семействата на хипертоници по-често се срещат т.нар. хиперреактори, т.е. хора, които реагират с по-рязко повишение на кръвното налягане, например - на студ и на психични дразнения, отколкото членовете на здрави семейства. Всички хиперреактори би следвало да бъдат под наблюдение и да проследяват редовно кръвното си налягане.

Бих искала да подчертая: стабилността на кръвното налягане зависи най-пряко от индивидуалната поносимост на нервната система и от продължителността на психогенното травмиране. Необходимостта от постоянна гъвкава адаптация към околната динамично променяща се среда напъга и изтощава човешката адаптационна система. Съвременните рискови страдания са изключително социално обусловени. Никак не е случайно, че най-голяма заболяемост от атеросклероза и хипертония се наблюдава в САЩ, а в последните години - и у нас. Агресивната ежедневна атмосфера в резултат от урбанизацията, е най-същественият социален фактор за заболяванията на

сърдечно-съдовата и на нервната система, посредством реактивността на които организмът се приспособява към околната среда. В подкрепа на казаното са и данните на американски учени, че нетърпението, припряността и агресивността удвояват риска от хипертония в зряла възраст. Проучването, продължило 15 години, обхваща 3142 младежи и показва, че тези, които проявяват склонност към постоянна припряност и враждебност, имат двойно по-голям риск от развитие на хипертония след около 10 г. Участниците били разпределени на групи въз основа на отговорите им на въпроси като: "Ядете ли твърде бързо?"; "Ядосвате ли се, ако се налага да чакате?" и "Чувствате ли се притиснати от времето?".

Резултатите показват, че хората, които са отговорили положително на повечето от тези въпроси, обикновено, пушат и пият повече, имат по-малка физическа активност и са по-склонни към развитие на хипертония.

Не по-малка роля за появата на хипертоничната болест имат отношенията между хората. А. А. Богомолец посочва, че на първо място, трябва да се научим да бъдем вежливи един към друг. Грубите обноски в ежедневието не са безобиден наниз от незначителни психотравми. Нетактичните отношения между хората, лъжата, подлостта и лицемерието създават огнище на отрицателна енергия. За много от болните от хипертония, причините са заложи в една продължаваща с години конфликтна семейна ситуация. Неразбирателството между съпрузи, деца и родители, снахи и свекърви тровят семейния микроклимат и невротизират всички в семейството.

За развитието на хипертоничната болест имат значение и т.н. улесняващи фактори: възраст, пол, наднормено телесно тегло, хранителен режим, професия, народност, злоупотреба с алкохол и цигари.

За развитието на хипертоничната болест имат значение редица фактори като: възраст, пол, наднормено тегло, хранителен режим, професия, злоупотреба с алкохол и цигари.

## **Форми на протичане на болестта**

Заболяването се отличава с различни форми на протичане. В основата на привидното многообразие от прояви е поражението на кръвоносните съдове и последващите увреждания на вътрешните органи и централната нервна система. Много често болестта се развива скрито, без никакви оплаквания и се разпознава случайно, например при профилактичен преглед или консултация по повод на друго съпътстващо страдание. В момента на диагностицирането на хипертоничната болест тези "нови" пациенти често са вече в напреднал, усложнен стадий на заболяването. Понякога, предимно в млада възраст, болестта се развива мълниеносно - в разстояние

на няколко месеца или даже седмици високото кръвно налягане се извява едновременно с едно или повече от присъщите на страданието усложнения. При преобладаващия брой на болелите хипертоничната болест започва бавно, рядко дава тежки усложнения, продължава десетки години и има относително доброкачествен ход. Възможна е обаче и внезапна промяна в клиничната картина - заболяването изведнъж придобива злокачествен характер и бързо се развиват тежки усложнения: увреждане кръвоснабдяването на сърдечния мускул, което може да доведе до инфаркт на миокарда; мозъчен инсулт и пр.

Основният белег на хипертоничната болест е покачването на систоличното и особено на диастоличното артериално налягане.

Съпътстващи, а понякога и предхождащи са симптоми от страна на нервната система (главоболие, притъмняване пред очите, световъртеж, нервност, резки колебания в настроението, отпадналост), сърцето (стягане и тежест в сърдечната област, пристъпна болка при физически усилия или остър емоционален стрес, нарушения в сърдечния ритъм), очните дъна (типични промени в съдовата мрежа на очното дъно, преходни смущения в зрителната острота, поява на "мушици" или бляскави точки, или линии в зрителното поле и пр.) и бъбреците (промени в количеството и вида на урината).

В началния стадий болестните явления имат обратим характер.

По-късно с настъпването на тъканни изменения в съдовете и вътрешните органи хипертонията се стабилизира и оплакванията придобиват постоянен характер. Степента на покачване на кръвното налягане не е мерило за тежестта на хипертоничната болест. Само задълбочената и цялостна преценка на всички болестни прояви позволява точното определяне на стадия и тежестта ѝ.

При първия преглед на пациента артериалното налягане трябва да се измерва на двете ръце в легнало и право положение. Впоследствие при редовното проследяване на артериалното налягане измерването се извършва в седнало положение на болния след 5-минутна почивка, като за около 3 минути се правят 3 поредни измервания и се отбелязва най-ниската стойност.

Систоличното налягане се отчита при появата на първия артериален тон, а диастоличното се определя по изчезването на тоновете. С провеждането на допълнителни лабораторни и инструментални изследвания се цели уточняване на вида на хипертонията (есенциална или вторична) и прецизиране стадия и тежестта ѝ.

При съмнение за високо кръвно налягане непременно изисквайте изследване на очните дъна – промените в тяхната съдова мрежа най-точно отразяват наличието и тежестта на заболяването.

## Лечение със средствата на официалната медицина

Официално възприетата и утвърдена схема на комплексно лечение включва съвети за промяна в начина на живот и при необходимост медикаментозно третиране за поддържане на стойностите на кръвното налягане в нормални или близки до тях граници.

Препоръчва се безсолна диетичен режим с изключване от храната на мазните животински продукти, маргарина, консервираните и прекалено пикантни храни и богатите на натрий напитки. Добри, но временни резултати дават оризово-плодовата и други нискокалорични, специално разработени диети. Да се консумират с предпочитание “добри” растителни мазнини (зехтин, сусамово, орехово и други видове течни растителни масла). Често лекарят съветва в допълнение към съответната седмична основна диета да се включат и 1-2 разтоварващи дни, по време на които се приемат само плодове, билкова отвара и вода. Те се понасят сравнително леко и в непредналите стадии на болестта, ако 500 до 700 г от любимите сезонни плодове се разпределят на пет приема през равни интервали, а през останалото време се редуват по 250 г пресен плодов сок, билкова отвара и вода. При възможност да се набляга на крушите: според изследвания на унгарски лекари те понижават кръвното налягане. По-продължително разтоварване и гладолечение трябва да се провеждат под строг лекарски контрол.

Изследвания през последните години реабилитираха водата като основна и изключително необходима за профилактиката и лечението на хипертоничната болест напитка. Моля, не подценявайте водата! Умножете по 0.03 килограмите телесно тегло – полученото число е равно на необходимото дневно количество вода.

Лекарят е длъжен да препоръча и подходящ двигателен режим, като състави план за нормализиране на телесното тегло, прекратяване на тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол и кафе, правилно редуване на труд и почивка с избягване на нощния труд и на физическо и психическо пренапрежение. Лицата с гранична или лека хипертония без повишен риск за исхемична болест на сърцето се лекуват немедикаментозно в течение на 3 до 6 или даже 12 месеца, като подлежат на проследяване на всеки два месеца. Ако артериалното кръвно налягане след тези срокове не се повлияе, включват се антихипертензивни медикаменти.

Медикаментозното въздействие не може да отстрани дълбоките индивидуални причини за страданието, а само нормализира артериалното кръвно налягане при болните с лека и умерена по степен артериална хипертония, а при лицата с тежка хипертония и при хипертоничноболните над 70-годишна възраст систолното и диастолното налягане трябва да се поддържат в стойности малко над горната граница на нормата. За постигане на тази цел лекарите в здравната мрежа предписват определени комбинации от медикаменти: отводняващи, съдоразширяващи, калциеви и бета-блокери, както и успокояващи таблетни лекарствени форми. В случаите на хипертонична криза медикаментите могат да се прилагат инжекционно.

Модерната научна медицина, основана върху цялостния подход към човешката индивидуалност, разширява рамките на утвърдената схема и въздейства върху квантовите измерения на човешката биоенергийна система. Лечебните техники, които тя предлага, отстраняват дълбоките причини за хипертоничната болест на физическо и психо-емоционално равнище и в крайна сметка премахват завинаги симптомите и необходимостта от постоянно медикаментозно третиране. Необходимо е да се подчертае, че в резултат на прецизни и мащабни проучвания се доказва един парадоксален факт: при продължително прилагане всички медикаменти, които се предписват за нормализиране на кръвното налягане, достоверно скъсяват продължителността на живота на болния.

### **Лечение със средствата на традиционната медицина**

Разширеният индивидуален план за профилактика и лечение на високото кръвно налягане, съгласно възможностите на модерната цялостна медицина включва подбор на няколко от следните лечебни въздействия:

1. Правилно дишане и лечебни дихателни техники;
2. Всекидневен прием на течности;
3. Хранителна програма “Зоната” за постигане на оптимален здравословен баланс на клетъчните хормони и други аспекти на природосъобразно хранене (цветна жизнена диета и пр.);
4. Лечение с билки (фитотерапия);
5. Ритмично приемане на биоактивни хранителни добавки;
6. Хомеопатия;
7. Терапия с цветята на д-р Едуард Бах;

8. Лечение с ароматни масла (ароматотерапия);
9. Лечение на светлинното тяло (аурасоматично лечение);
10. Овладяване на специфични техники за релаксация и самоконтрол на физиологичните процеси, включени в различни, преподавани у нас системи (препоръчителна е тази на академик Мирзакарим Норбеков – президент на Института за самовъзстановяване на човека в Москва, Русия);
11. Физическа активност и мануална терапия;
12. Акупунктура, акупресура су-джок терапия;
13. Шиаци, йога, тай-чи и др.;
14. Хипноза, медитация, насочена визуализация и позитивна автосугестия;
15. Биообратна връзка (biofeedback);
16. Музикотерапия;
17. Библиотерапия;
18. Осмисляне същността на хипертоничната болест като определено послание на душата по пътя на нейното развитие.

Съвременната модерна цялостна медицина отхвърля нелечимостта на повечето хронични заболявания, в това число и на хипертоничната болест, независимо от формата и тежестта на страданието. Разширеният индивидуален план за профилактика и лечение на високото кръвно налягане, съобразен с възможностите на новия подход, допълва медикаментозното въздействие.

### **Крайна цел на лечението**

Неговата крайна цел е: чрез подходяща комбинация от няколко лечебни техники (в края на статията от миналия брой бяха цитирани 18 терапевтични метода, прилагани от цялостната медицина) да се отстранят дълбоките психоемоционални причини за хипертоничната болест. Изкореняването ѝ може да стане за няколко месеца, ако болният осъзнае необходимостта от лично участие и подпомагане на лечебния процес.

В заключителната част на статията ще очертая една кратка основна програма с доказана висока лечебна ефективност.



Да започнем с подходяща лечебна дихателна техника. Специален интерес за болните от хипертония представлява оригиналната научна разработка на руския лекар академик Константин Бутейко, известна като "Лечение чрез волево нормализиране на дишането" (ВНД). Съгласно многобройните биохимични и клинични експерименти на Бутейко, всеки емоционален стрес предизвиква рефлекторно задълбочаване на дишането и последващ дефицит на въглероден диоксид. Това затруднява отдаването на кислород на клетките във всички тъкани и органи. С други думи колкото по-дълбоко дишаме, толкова по-малко кислород попада в мозъчните клетки, сърцето и бъбреците. Това е всепризнатият от науката "ефект на Вериге-Бор", който стои в основата на лечебното дишане на Бутейко. Кислородният глад (хипоксията) на мозъка, причинен от дълбокото дишане, се засилва от спазмите на бронхите и артериалните съдове и предизвиква компенсаторно повишаване на артериалното кръвно налягане (артериална хипертония), чрез което се подобрява кръвооросването на органите.

Създава се порочен кръг, който постепенно преминава в болестно състояние. Този феномен е в основата на високото кръвно налягане, диабета, алергиите и много други често срещани заболявания. Заучаването на техниката за контролирано намаляване дълбочината на дишането става с помощта на добре обучени методисти, след което се прилага ежедневно от болния за подпомагане на цялостното излекуване от високо кръвно налягане и за предпазване от тежки усложнения.

Необходимо е да се подчертае отново, че високото кръвно налягане (есенциалната хипертония) понякога е следствие от процес на приспособяване на организма към подчертана телесна водна недостатъчност или с други думи, хроничното непие на вода създава предразположение към хипертония. Достатъчният прием на чиста вода е изключително важен както за цялостното функциониране, така и за всеки отделен процес в организма. Оптималното дневно количество е между осем и десет чаени чаши, но консумирането на суха и преработена храна налага поемане на повече вода. Бихте могли да определите необходимото ви дневно количество вода в литри, като умножите числото на килограмите телесно тегло по 0.03. Моля запомнете: приемането на необходимото количество вода не увеличава кръвното налягане. Както казваме, че кръвта вода не става, така валидно е и обратното твърдение: изпитата вода не се превръща автоматично в кръв, която да "препълни" съдовото русло, да затрудни кръвообръщението и да повиши налягането в съдовата мрежа.

### **"Зоната" - основен лечебен метод**

Многобройните експериментални и клинични изследвания на известния американския учен д-р Бари Сийрс върху различни категории пациенти, допълнени от

петгодишните ни собствени наблюдения, необоримо доказват, че при всички форми на хипертонична болест храненето по разработената от него програма "Зоната" трябва да бъде основен лечебен метод.

Съгласно теорията на д-р Сиърс хипертонията може да бъде определена като заболяване, предизвикано от излишък на "лоши" клетъчни хормони, които стесняват кръвоносните съдове и намаляват притока на кръв към сърцето. Разработеният нов научен модел на хранене, който се състои в спазване на 5-кратно хранене и определен баланс при съчетаване на хранителните продукти, създава бързо здравословно равновесие в системата на тъканните хормони с превес на т.нар. добри между тях и ликвидира основните съдови причини за повишаване на кръвното налягане.

На практика при спазване на тази система на хранене в разстояние само на няколко месеца болните нормализират телесното тегло, мастната обмяна, стойностите на кръвното налягане и създават предпоставки за отстраняване на наличните усложнения или за предпазване от последващо развитие на такива. На често задавания въпрос: "А може ли този вид хранене да замени редовната употреба на медикаменти с нежелани странични действия?", мога да отговоря така: настоятелно съветвам всички болни и застрашени от хипертония да започнат изучаването на "Зоната", без да прекъсват приема на медикаменти.

С течение на времето създаването на благоприятен баланс на клетъчните хормони ще регулира по естествен път стойностите на кръвното налягане и постепенно таблетките ще намаляват, докато... станат излишни.

## Билкови рецепти

Други лечебни мерки от първа необходимост: да се възползваме от неизчерпаемите възможности на билколечението, зачитайки хилядолетния опит на традиционната българска и световна медицина. Предлагам на вниманието ви няколко изпитани билкови рецепти при високо кръвно налягане. При хипертония с изразена атеросклероза помагат:

\* Бял равнец и нарязан кромид лук по 30 г, кимион 50 г, седефче 50 г, маточина, глог, валериана по 15 г, зимзелен 20 г, бял имел 30 г. Пълна лъжица от сместа се запарва в чаена чаша вода, след изстиване се прецежда и изпива на равни части за един ден.

\* Бял равнец и нарязан кромид лук по 50 г, полски хвощ, глог, листа зимзелен и бял имел по 15 г. Пълна супена лъжица от сместа кисне 3 часа в чаена чаша вода, вари се 5 минути, кисне още 15 минути и се изпива за един ден на глътки.

\* 10-15 минути преди всяко ядене да се изпива по една кафена чашка отвара от: по 1 супена лъжица маточина, чубрица, бъзов цвят и 2 супени лъжици млади клонки от бъз (свирчовина). Ври 20 минути на тих огън в 800 мл вода и се прецежда, след като изстине. От тази процедура кръвното налягане спада бързо, след което преди обяда и вечерята може да се изяжда по една салата от пресен лук, чесън и магданоз, подправена с оцет и зехтин на вкус, а след ядене да се взимат по 1-2 чаени лъжички стрита на прах балканска чубрица. Вместо вода да се пие отвара от полски хвощ, дива коприва, пача трева и плод от шипки. (Приготвя се смес от по 100 г от всички съставки, 2 супени лъжици от която се запарват в 600 мл вряла вода, ври 10 минути и се пие студена.)

\* Ефикасна е също така отвара от две издънки от по 30 см бяла черница: нарязаните клонки се варят в 1 л вода, докато изври наполовина. Остава се да изстине и се изпива за половин ден.

\* 100 г цвят от глог, 100 г стръкове маточина, 30 г дилианка. 2 супени лъжици от сместа се заливат с 400 мл вряла вода и киснат един час. Прецежда се и се пие по 1 винена чаша 3 пъти дневно преди храна.

Едновременно с фитотерапията би било добре да се консумират с предпочитание определени плодове и зеленчуци с хипотензивен ефект за увеличаване ползата от билковото лечение: сок или плодове от червена боровинка по 200 г 3 пъти дневно в продължение на 10 дни; ферментирани плодове от калина със захар по 3 супени лъжици 3 пъти дневно в продължение на 3 седмици; по 3 супени лъжици дневно сок от червено цвекло (в началото на закуската, обяда и вечерята) в продължение на 3 седмици; 50 г канела се смесва с чаена чаша пудра захар. От сместа се взима по 1 чаена лъжичка 3 пъти дневно 10 минути преди ядене; семки от диня се изсушават и счукват на прах. 2 чаени лъжички от праха се варят 5 минути в 100 мл вода. Отварата се изпива на обяд и вечеря.

Ако не намерите една-две от съставките, изпълнете рецептите без тях. След 3 месеца при задоволителен резултат дозите и кратността на приема се намаляват.

## **Заклучение**

Многобройни задълбочени проучвания върху психогенната основа на заболяването доказват, че болните от хипертония или склонните към повишаване на артериалното кръвно налягане, притежават определени сходни личностови характеристики. Те се придържат в близост до житейските конфликти, без да намират

своевременно подходящото решение. Обикновено се изправят пред проблема, без да му се противопоставят.

Повишеното кръвно налягане намира своя дълбок психологически смисъл тъкмо в това - да предостави повече енергия за кратко време, за да може човек да се справи бързо и ефективно с предстоящите сериозни задачи и да преодолее с лекота всяка трудност. Стане ли това, решението изразходва тази натрупана в повече енергия и артериалното налягане отново достига нормалната си стойност.

За да подпомогнете изцелението на психогенно ниво предлагаме следното решение: Продължително лечение с подходяща комбинация от цветята на д-р Едуард Бах и редовно препрочитане на следния текст за позитивна автосугестия, формулиран от известния психотерапевт д-р Ерхард Фрайтаг: "Изпускам напрежението и добивам ново схващане за живота. Радостта е най-доброто лекарство. Миналото ми представлява сполучлива основа за моите започващи успехи. Вселената съдържа радост и аз я допускам в моя живот. Допускам радостта в сърцето си. Обичам хората около мен, като самия себе си. Божествен мир владее моето сърце и моя дух. Аз съм чувствително същество - една нежна, фино трептяща струна."

Накрая ще препоръчам на болните от високо кръвно налягане и на тези, в чийто род съществува предразположение към това заболяване, сутрин и вечер да отговарят на следните няколко въпроса:

1. В хармонично равновесие ли са при мен главата и сърцето, разумът и чувствата?
2. Давам ли достатъчно простор на чувствата си и осмелявам ли се да ги изразявам?
3. Живея и обичам ли с цялото си сърце?
4. Ръководи ли се животът ми от жив ритъм или го сковавам в ограничен такт?
5. Има ли в живота ми все още заряд и искра?
6. Винаги ли се вслушвам в сърцето си?

Ако страдате от високо кръвно налягане или друг сърдечен проблем - направете необходимото всички ваши отговори след време да са "ДА"! Едва тогава ще сте на правия път към изцелението и към дълбокото послание на душата си.